

# G.R.S.

(GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE)

## PROGRAMMES ENSEMBLES 2018 - 2019

## SOMMAIRE

<b>GÉNÉRALITÉS</b>	p.2
Programmes, catégories et engins	p.2
Jugement	p.4
Textes et musique	p.4
<b>DESCRIPTIF DES PROGRAMMES</b>	p.5
Masse Chorégraphié	p.5
Pré-Collectif	p.6
Préexcellence	p.7
Excellence	p.8
National et A	p.9
Duos	p.10
<b>VALEUR TECHNIQUE DES ENSEMBLES</b>	p.12
<b>VALEUR ARTISTIQUE DES ENSEMBLES</b>	p.14
<b>PROGRAMMES SPÉCIFIQUES</b>	p.15
Festi'Jeunes	p.16
Festival	p.17
Ensemble Expression	p.19

## GÉNÉRALITÉS

### *Programmes, catégories et engins*

Avant d'engager des gymnastes dans un programme compétitif, les clubs veilleront à :

- **Déterminer de manière objective le niveau de ceux-ci** (cf Règlement général)
- **Identifier le programme qui leur correspond compte tenu des descriptifs ci-après**
- **Vérifier la correspondance avec les programmes des autres fédérations dans lesquelles les gymnastes participent en parallèle**

### Circuit national – Ensembles Imposés et Semi-libres - 2018/2019

<b>PROGRAMMES et CATÉGORIES</b>		<b>ÂGE</b>	<b>ANNÉES</b>	<b>ENGINS</b>
<b>MASSE-CHORÉGRAPHIÉ</b>		14 et moins	2007-2006-2005-2004	Imposé Cerceau
<b>PRÉ-COLLECTIF</b>	1	14 et moins	2007-2006-2005-2004	Semi-libre Corde
	2	13 et plus	2005 et avant	Semi-libre Massues
<b>PRÉEXCELLENCE</b>	1	14 et moins	2007-2006-2005-2004	Semi-libre Corde (Séquences imposées)
	2	13 et plus	2005 et avant	Semi-libre Ruban (Séquences imposées)

<b>PROGRAMMES et CATÉGORIES</b>		<b>ÂGE</b>	<b>ANNÉES</b>	<b>ENGINS</b>	
<b>EXCELLENCE</b>	1	11-12 ans	2007-2006	Libre Ballon	
	2	14 et moins	2007-2006-2005-2004	Libre Massues	
	3	13-16 ans	2005-2004-2003-2002	Libre <b>Cerceau</b> / Ruban	
	4	15 et plus	2003 et avant	Libre Ballon	
<b>DUO EXCELLENCE</b>	1	11-14 ans	2007-2006-2005-2004	Libre Massues / Cerceau	
	2	15 et plus	2003 et avant	Libre Ballon	
<b>NATIONAL</b>	2	14 et moins	2007-2006-2005-2004	Libre Cerceau	
	3	13-16 ans	2005-2004-2003-2002	Libre Massues	
	4	15 et plus	2003 et avant	Libre <b>Corde</b> / Ballon	
	A	13 et plus	2005 et avant	Libre 1 Corde	Libre 2 <b>Massues</b> /Libre
<b>DUO NATIONAL</b>		14 et plus	2004 et avant	Libre Ballon / Libre	
<b>DUO NATIONAL A</b>		16 et plus	2002 et avant	Libre Corde	
<b>FESTI'JEUNES</b>		14 et moins	2007-2006-2005-2004	Thème et musique libres	
<b>FESTIVAL</b>		11 et plus	2007 et avant	Thème : Les Grandes Inventions	
<b>ENSEMBLE EXPRESSION</b>		11 et plus	2007 et avant	Mains libres	

### Précisions :

- Les engins majoritaires sont indiqués en gras. En cas d'équipes à : 4 (2 ou 3), à 5 (3), à 6 (4)
- En cas d'engins mixtes (National A, Duo National), l'engin libre doit être différent de l'engin imposé.
- En Nationale A, l'engin libre du Libre 2 doit être également différent de l'engin du Libre 1

### Duos :

Les programmes DUOS ont été conçus pour permettre à des gymnastes « isolés », par leur âge ou leur niveau de pratique, de participer aux compétitions :

- Un seul duo par programme, catégorie et par club sera sélectionné pour la finale nationale.**
- Aucun gymnaste engagé dans un programme « duo » ne pourra concourir en équipes, même comme remplaçant.**

## Composition des jurys

### MASSE CHORÉGRAPHIÉ PRÉ-COLLECTIF

JURY EXÉCUTION	JURY COMPOSITION
10 points	6 points
1 Juge Arbitre	
4 Juges	2 Juges
16 points	

**NOTE SUR 16 POINTS**

### AUTRES PROGRAMMES CLASSIQUES (exceptés Festival, Festi'Jeunes, Ensemble Expression)

JURY EXÉCUTION	JURY COMPOSITION	
1 Juge Arbitre  4 Juges	Valeur Technique	Valeur Artistique
	4 points	6 points
	1 Juge Arbitre et juge 1  2 Juges juges 2 et 3	Juge Arbitre et juge 1  3 Juges juges 2,3 et 4
10 points	10 points	

**NOTE SUR 20 POINTS**

## Textes et musiques

### Exercices imposés

Les textes et musiques des exercices imposés et des semi-libres peuvent être téléchargés sur le site d'information de la CNS GRS : <http://www.cns.ufolep.org/grs/> ou transmis par mail, aux Responsables Techniques Régionaux, qui en assurent la diffusion sur le plan régional.

### Exercices libres

Les musiques sont libres, d'une durée variable entre 1'45" et 2'30" selon les programmes et catégories.

Attention cependant à respecter les consignes suivantes (cf. code de pointage) :

- Choisir des musiques adaptées à l'âge des gymnastes
- Le « pot-pourri » est interdit, le montage éventuel des musiques doit être délicat
- Les voix sont autorisées ainsi que 3 passages de 4" maximum avec paroles
- En Festival, Festi'Jeunes et Ensemble Expression, les paroles sont autorisées sans limite et quelle que soit la langue

# DESCRIPTIF DES PROGRAMMES

## Ensemble Masse-Chorégraphié

### À qui s'adresse ce programme ?

Le programme MASSE CHORÉGRAPHIÉ s'adresse à des gymnastes débutants, qui ont un comportement de type 4 (cf. tableau du code de pointage UFOLEP, ou niveau 1<sup>er</sup> degré). Il n'est autorisé qu'à des gymnastes licenciés uniquement à l'UFOLEP (simple appartenance).

#### ATTENTION :

Ne sont pas autorisés à concourir en Masse Chorégraphié :

- Les gymnastes présents en Circuit National individuel
- Les gymnastes en double affiliation avec une autre fédération

Si un changement de programme est imposé à l'ensemble (en cours de saison si cela est justifié, ou à l'issue du Championnat National), celui-ci devra concourir en Pré-Collectif ou sur un programme supérieur pour la prochaine rencontre.

### Orientation de travail

Amener les gymnastes au PRÉ-COLLECTIF avec un travail technique simple, vers une recherche chorégraphique :

- Formation / Relation partenaire
- Jeux / Rythme / Expression

L'originalité de tout ordre est valorisée : rechercher l'effet et non la difficulté, un travail propre permettant un jugement facile est à privilégier.

### Descriptif

<b>Mouvement</b>	<b>Texte imposé</b>
<b>Composition</b>	Libre
<b>Musique</b>	Imposée
<b>Engin</b>	Imposé (cf. tableau catégories et engins p.2.)
<b>Nombre de gymnastes</b>	4 à 6 (+2 remplaçants autorisés)

### Notation

#### Exécution (sur 10 points)

Se référer au code de pointage UFOLEP pour le jugement de l'exécution et la globalisation des fautes.  
Faute de texte : Pénalité de 0,10 à 30 pt par le juge arbitre avec accord du jury.

#### Composition (sur 6 points)

Voir tableau des exigences techniques, revalorisation et tableau des pénalités, p 6.

## À qui s'adresse ce programme ?

Le programme PRÉ-COLLECTIF s'adresse à des gymnastes de type 4 (cf. tableau du code de pointage UFOLEP) ayant une première maîtrise dans le maniement de l'engin, de niveau 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> degré.

### ATTENTION :

**Dans une équipe de 4 à 6 gymnastes, un seul individuel Honneur qualifié au Championnat National de l'année précédente ou de l'année en cours est autorisé à concourir en Pré-Collectif.**

Si un changement de programme est imposé à l'ensemble (en cours de saison si cela est justifié, ou à l'issue du Championnat National), celui-ci devra concourir en Préexcellence ou sur un programme supérieur pour la prochaine rencontre.

## Orientation de travail

Les précisions données pour le MASSE-CHOREGRAPHIE sont également valable sur ce programme.

## Descriptif

<b>Mouvement</b>	<b>Texte imposé avec une petite partie libre</b>
<b>Composition</b>	Libre
<b>Musique</b>	Imposée
<b>Engin</b>	Imposé (cf. tableau catégories et engins p.2)
<b>Nombre de gymnastes</b>	4 à 6 (+2 remplaçants autorisés)

## Notation

### Exécution (sur 10 points)

Se référer au code de pointage UFOLEP pour le jugement de l'exécution et la globalisation des fautes.  
Faute de texte : Pénalité de 0,10 à 30 pt par le juge arbitre avec accord du jury.

### Composition (sur 6 points)

Voir tableau des exigences techniques, revalorisation et tableau des pénalités ci-dessous.

### Exigences techniques et revalorisations en Masse-Chorégraphié et Pré-collectif :

Programme	Formation	Relation	DE	DM	DS	ÉCH MOY	ÉCH SUP	NBRE DIFF	MAX CORPO	Revalorisation : 0,10				MAX Porté
										For	Rel	Evolution	Rythme*2	
Masse Cho	4 x 0,70	3 x 0,70	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,2	0,4	0,2	0
Pré-Co	6	4*	Celles Imposées par le texte	0	0		0	4	5	0,2	0,2	0,4	0,2	0

\* dont celles imposées par le texte

\*2 Capacité à sortir du traitement de base (ex : inversion de séquences...)

### Pénalités applicables en Masse-Chorégraphié et Pré-collectif :

Pénalités pour chaque ...	DE	DM	DS	Porté	Échange en difficulté	Élément imposé par le texte (JA Exe)
Élément manquant	X	X	X	x	X	0,10 à 0,30
Élément en trop	0,20	0,30	0,50	0,50	0,50	X

## À qui s'adresse ce programme ?

Le programme PRÉEXCELLENCE s'adresse à des gymnastes de type 3 stricte ou raide (cf. tableau du code de pointage UFOLEP) ou niveau 4<sup>ème</sup> degré, n'étant pas encore au niveau souhaité pour un programme Excellence.

### ATTENTION :

- Les individuels Honneurs et Préexcellences sont autorisés, mais dans une équipe de 4 à 6 gymnastes, un seul individuel Excellence de l'année précédente ou de l'année en cours est autorisé à concourir en Pré-Excellence.
- Les gymnastes alliant maîtrise de l'engin, vitesse d'exécution rapide, prise de risque avec perte de repères visuels, doivent concourir en Excellence.

Si un changement de programme est imposé à l'ensemble (en cours de saison si cela est justifié, ou à l'issue du Championnat National), celui-ci devra concourir en Excellence ou sur un programme supérieur pour la prochaine rencontre.

## Orientation de travail

Dans l'optique du passage en EXCELLENCE (libre complet), l'utilisation des différents paramètres de la Valeur Artistique devient un enjeu (effets spatiaux, rythmiques, travail relationnel).

Il faut viser la clarté et la justesse de la relation musique/mouvement.

L'enrichissement du vocabulaire corporel ne se fera pas au détriment d'un travail corporel maîtrisé.

## Descriptif

<b>Mouvement</b>	<b>Semi-libre (avec séquences imposées)</b>
<b>Composition</b>	Libre
<b>Musique</b>	Imposée
<b>Engin</b>	Imposé (cf. tableau catégories et engins p.2.)
<b>Nombre de gymnastes</b>	4 à 6 (+2 remplaçants autorisés)

**ATTENTION :** Les séquences imposées doivent être réalisées par toutes les gymnastes en même temps, sur les phrases musicales prévues par l'imposé.

## Notation

### Jugement de...

Se référer...

### Exécution (10 points)

au chapitre Exécution  
du code de pointage UFOLEP

### Valeur Technique (4 points)

p.12 de cette brochure

### Valeur Artistique (6 points)

p.14 de cette brochure

**Faute de texte :** Pénalité de 0,10 à 0,30 pt par le juge arbitre avec accord du jury.

## À qui s'adresse ce programme ?

Le programme EXCELLENCE s'adresse à des gymnastes ayant maîtrisé le PRÉEXCELLENCE et pouvant créer maintenant leur propre enchaînement. Gymnastes de type 3 souple (cf. tableau du code de pointage UFOLEP) ou de niveau 5<sup>ème</sup> ou 6<sup>ème</sup> degré.

### ATTENTION :

- Dans une équipe de 4 à 6 gymnastes, les individuels Honneurs, Préexcellences et Excellences sont autorisés, un seul individuel National de l'année précédente ou année en cours est autorisé à concourir en Excellence.
- Les gymnastes capables de sortir de leur axe (voir la définition du type 2 corporel petit volume), doivent concourir en National.

Si un changement de programme est imposé à l'ensemble (en cours de saison si cela est justifié, ou à l'issue du Championnat National), celui-ci devra concourir en National ou sur un programme supérieur pour la prochaine rencontre.

## Orientation de travail

L'ensemble EXCELLENCE est le passage d'un semi-imposé à un enchaînement libre. Il reste un tremplin vers le collectif du programme NATIONALE, domaine de la performance sportive.

Viser la richesse chorégraphique par des jeux de rôles, des jeux rythmiques, du travail en sous-groupes,...

Privilégier les échanges mixtes en EXCELLENCE 3 et 4.

## Descriptif

	EXCELLENCE 1	EXCELLENCE 2, 3 et 4
<b>Mouvement</b>	<b>Libre</b>	<b>Libre</b>
<b>Musique</b>	Libre (montage délicat dans un même style, pas de pot pourri)	Libre
<b>Composition</b>	Libre	Libre
<b>Engins</b>	Imposés (cf. tableau catégories et engins p.2.)	
<b>Nombre de gymnastes</b>	4 à 6 (+2 remplaçants autorisés)	4 à 6 (+2 remplaçants autorisés) Regroupement de clubs autorisé en Excellence 4 sans dérogation

## Notation

Jugement de...	Exécution (10 points)	Valeur Technique (4 points)	Valeur Artistique (6 points)
Se référer...	au chapitre Exécution du code de pointage UFOLEP	p.12 de cette brochure	p.14 de cette brochure



### À qui s'adresse ce programme ?

Le programme NATIONAL s'adresse aux gymnastes de type 2 petit volume (cf. tableau du code de pointage UFOLEP) de niveau du 7<sup>ème</sup> ou 8<sup>ème</sup> degré, confirmés, tant au plan de la technique individuelle que dans la maîtrise des paramètres mis en jeu dans le travail d'ensemble.

#### ATTENTION :

- Dans une équipe de 4 à 6 gymnastes, les individuels Honneurs, Préexcellences, Excellences et Nationaux sont autorisés, un seul individuel National B ou A de l'année précédente ou année en cours est autorisé à concourir en National.
- Au-delà d'horaires d'entraînements hebdomadaires conséquents, l'équipe doit concourir en catégorie NATIONALE A.

Si un changement de programme est imposé à l'ensemble (en cours de saison si cela est justifié, ou à l'issue du Championnat National), celui-ci devra concourir en National A pour la prochaine rencontre.

### Descriptif

<b>Mouvement</b>	<b>Libre</b>
<b>Musique</b>	Libre (montage délicat dans un même style, pas de pot pourri) 2'00 à 2'30
<b>Composition</b>	Libre
<b>Engins</b>	Imposés (cf. Tableau Catégories et engins p.2)
<b>Nombre de gymnastes</b>	4 à 6 (+2 remplaçants autorisés) Regroupement de clubs autorisé en Nationale 4 sans dérogation

### Notation

Jugement de...	Exécution (10 points)	Valeur Technique (4 points)	Valeur Artistique (6 points)
Se référer...	au chapitre Exécution du code de pointage UFOLEP	p.12 de cette brochure	p.14 de cette brochure

## Ensemble National A

### À qui s'adresse ce programme ?

Le programme NATIONAL A s'adresse aux gymnastes confirmés, dans le domaine de la performance sportive, tant au plan de la technique individuelle que dans la maîtrise des paramètres mis en jeu dans le travail d'ensemble et en particulier :

- Équipes de centre de performance, de pôle et/ou école de GRS
- Équipes de région ou de regroupements de clubs
- Gymnastes de type 1 grand volume, niveau du 8<sup>ème</sup> au 10<sup>ème</sup> degré
- Gymnastes bénéficiant d'horaires d'entraînement importants

Les gymnastes sont capables de porter un véritable projet artistique complet, en maîtrisant l'ensemble des critères (voir notation Valeur Artistique ci-après)

## Descriptif

<b>Mouvements</b>	<b>2 enchaînements libres</b>
<b>Musiques</b>	Libres (montage délicat dans un même style, pas de pot pourri) 2'00 à 2'30
<b>Compositions</b>	Libres
<b>Engins</b>	Imposés, cf. tableau catégories et engins p.2.
<b>Nombre de gymnastes</b>	4 à 6 (- 2 remplaçants autorisés). Regroupement de clubs autorisé sans dérogation

## Notation

### Jugement de...

Se référer...

### Exécution (10 points)

au chapitre Exécution  
du code de pointage UFOLEP

### Valeur Technique (4 points)

p.12 de cette brochure

### Valeur Artistique (6 points)

p.14 de cette brochure

## Duo excellence

## À qui s'adresse ce programme ?

Le programme DUO EXCELLENCE s'adresse à des gymnastes ayant maîtrisé le PRÉEXCELLENCE en équipe et pouvant créer maintenant leur propre enchaînement, de type 3 longue, aisée (cf. tableau du code de pointage UFOLEP), ou de niveau de 5<sup>ème</sup> ou 6<sup>ème</sup> degré.

### ATTENTION :

- **Dans le duo, les individuels Honneurs, Préexcellences, et Excellences sont autorisés, aucun individuel National de l'année précédente ou année en cours n'est autorisé à concourir en Duo Excellence.**

Si un changement de programme est imposé au duo (en cours de saison si cela est justifié, ou à l'issue du Championnat National), celui-ci devra concourir en Duo National pour la prochaine rencontre.

## Descriptif

<b>Mouvement</b>	<b>Libre</b>
<b>Musique</b>	Libre (montage délicat dans un même style, pas de pot pourri) 1'45 à 2'00
<b>Composition</b>	Libre
<b>Engins</b>	Imposés (cf. Tableau catégories et engins p.2)
<b>Nombre de gymnastes</b>	2 gymnastes (+1 remplaçant autorisé)

## Notation

### Jugement de...

Se référer...

### Exécution (10 points)

au chapitre Exécution  
du code de pointage UFOLEP

### Valeur Technique (4 points)

p.12 de cette brochure

### Valeur Artistique (6 points)

p.14 de cette brochure

## Duo National et Duo National A

### À qui s'adresse ce programme ?

Les programmes DUOS NATIONAL et NATIONAL A s'adressent à des gymnastes confirmés, tant au plan de la technique individuelle que de la maîtrise des paramètres mis en jeu dans le travail d'ensemble.

Au delà d'horaires d'entraînement hebdomadaire conséquent, le duo doit concourir en catégorie DUO NATIONALE A.

Tout duo de comportement de type 2 petit volume doit être engagé en catégorie DUO NATIONALE et tout duo de comportement de type 1 grand volume doit être engagé en catégorie DUO NATIONALE A.

#### ATTENTION :

- Dans le duo, La présence d'un individuel Nationale B ou A de l'année précédente ou année en cours, entraîne obligatoirement l'engagement du duo en catégorie DUO NATIONAL A.

### Descriptif

<b>Mouvement</b>	<b>Libre</b>
<b>Musique</b>	Libre (montage délicat dans un même style, pas de pot pourri) 1'45 à 2'15
<b>Composition</b>	Libre
<b>Engins</b>	Imposés (cf. tableau des programmes p.2)
<b>Nombre de gymnastes</b>	2 (+1 remplaçant autorisé)

### Notation

<b>Jugement de...</b>	<b>Exécution (10 points)</b>	<b>Valeur Technique (4 points)</b>	<b>Valeur Artistique (6 points)</b>
Se référer...	au chapitre Exécution du code de pointage UFOLEP	p.12 de cette brochure	p.14 de cette brochure

# VALEUR TECHNIQUE DES ENSEMBLES

## Tableau des exigences techniques et des revalorisations (Préexcellence, Excellence et National)

Catégories Pré-Exc et Excellence	CONTRAT					MAXIMUM AUTORISE			REVALORISATIONS		
	F	Relations	DE	DM	Manip. Spé.	DE	DS Corpo	DM+DS Corpo	Formation	Relation	Risque
PE 1	6	4 ÉCH Interdit en S	3 + 2 IMP			Illimité	0	1	0,2	0,3	0,1
PE 2	6	4 ÉCH Interdit en S	3 + 2 IMP	1			0	3	0,2	0,3	0,1
E1	6	4	4	1	1		1	7	0,3	0,4	0,2
E2	6	4	4	1	2		1	8	0,3	0,4	0,3
E3	6	4 dont 1 ÉM	3	2 dont 1 HC	2		1	8	0,3	0,4	0,3
E4	6	4 dont 1 ÉM	3	3 dont 2 HC	2		1	9	0,3	0,3	0,4

Catégories Nationales	CONTRAT					MAXIMUM AUTORISE		REVALORISATIONS		
	F	Relations	DM	DS	Manip. Spé.	DE	DM+DS Corpo	Formation /Relation	Vitesse	Risque
N2	6	6 dont 2 ÉM	3 HC	2	2	Illimité	10	0,3	0,3	0,4
N3	6	6 dont 1 ÉM et 1 ÉS	3 HC	2 dont 1 HC	3		11	0,3	0,3	0,5
N4	6	6 dont 1 ÉM et 1 ÉS	3 HC	2 dont 1 HC	3		11	0,3	0,3	0,6
NA	6	6 dont 1 ÉM, 1 ÉS et 1 ÉS en lancer	3 HC	3 dont 2 HC	3		13	0,2	0,3	0,7

Catégories Duos	CONTRAT					MAXIMUM AUTORISE			REVALORISATIONS			
	Relations	DE	DM	DS	Manip. Spé.	DE	DS	DM+DS Corpo	Relation	Échange	Risque	Vitesse
DE1	5 dont 2 échanges	4	1		2	Illimité	1	8	0,3	0,2	0,3	
DE2	6 dont 1 É et 1 ÉM	3	2 dont 1 HC		2		1	8	0,2	0,2	0,4	
DN	6 dont 4 échanges dont 2 en lancer et 1 en ÉS		3 HC	2 dont 1 HC	3		10	10	0,3		0,6	0,3
DNA	6 dont 4 échanges dont 2 en lancer et 1 en ÉS		3 HC	3 dont 2 HC	3		12	12	0,2		0,7	0,3

DE = Difficulté Élémentaire  
Mani. Spé. = Manipulation Spécifique  
ECH = Échange

DM = Difficulté Moyenne  
ÉM = Échange en Moyenne

DS = Difficulté Supérieure  
S = Supérieur  
ÉS = Échange en Supérieure

IMP = Imposé  
HC = Hors Combinaison  
0 = Interdit

F = Formation

## Validation du contrat de difficultés

- Toute difficulté**, si elle est autorisée, **peut se substituer** à une difficulté de niveau inférieur pour la validation du contrat.  
Ex. : Une difficulté de niveau supérieur autorisée peut remplacer une difficulté moyenne.
- Une difficulté n'est validée qu'une seule fois**, sauf lors d'une combinaison.  
Ex.: une difficulté élémentaire isolée (saut de biche) et ensuite 2 difficultés élémentaires enchainées incluant le saut de biche.
- Toute difficulté corporelle réalisée à mains libres** sera comptabilisée mais pas validée dans le contrat de base.  
Ex. : Le contrat doit être de 7 difficultés min et de 10 max. La difficulté réalisée mains libres ne sera pas prise en compte sur le contrat des 7 difficultés mais sera pénalisée s'il s'agit d'une 11<sup>ème</sup> difficulté.

#### 4. Une difficulté peut être validée en tant que telle, ET permettre la validation :

D'une prise de risque, d'un échange en difficulté, d'un échange en difficulté et d'une prise de risque

#### Par conséquent, si un échange réussi comporte :

- **une prise de risque**, il est validé ET la revalorisation en risque est accordée.
- **une ou plusieurs difficultés**, il est validé ET la ou les difficultés également.
- **une ou plusieurs difficultés ET une prise de risque** : il est validé, ainsi que la ou les difficultés ET la revalorisation en risque est accordée.

### Difficultés hors contrat

#### 1. Difficultés élémentaires :

Les DE sont en nombre illimité, seules les DM et les DS Corporelles sont limitées en nombre.

2. **Les difficultés autorisées en plus du contrat** le sont dans l'optique de la progression des gymnastes, mais ne sont pas valorisées, elles n'entrent pas dans le total du "Contrat des difficultés".
3. **Le dépassement du nombre maximum de difficultés** est pénalisé. Cette pénalité sera appliquée sur les difficultés *du niveau le plus bas*.

### Pénalités applicables en Valeur Technique :

#### Pénalités spécifiques au Préexcellence :

<i>Pénalités pour chaque ...</i>	<i>Séquence imposée</i>
<i>Élément manquant</i>	-0.50 point
<i>Mal placée sur la musique</i>	-0.30 point
<i>Non réalisée en même temps</i>	-0.20 point

#### Pénalités pour les programmes Préexcellence, Excellence, National et National A :

<i>Pénalités pour chaque ...</i>	<i>DE</i>	<i>DM corpo ou échange</i>	<i>Manip. Spé.</i>	<i>DM corpo ou échange</i>	<i>Formation ou relation</i>
<i>Élément manquant</i>	0.20	0.30	0.40	0.60	0.30
<i>Élément en trop</i>	X	0.30	X	0.50	x

# VALEUR ARTISTIQUE DES ENSEMBLES

<i>Thèmes</i>	<i>Préexcellence Ensemble et duos Excellence</i>		<i>Sur</i>	<i>Ensemble et duos National et National A</i>		<i>Sur</i>
<i>Contrat de base</i>	Relation musique/ mouvement	1,20 pt	4,8 pts	Relation musique/mouvement	1,20 pt	4,8 pts
	Richesse spatiale	1,20 pt		Richesse spatiale	1,20 pt	
	Variété des relations	1,20 pt		Variété des relations	1,20 pt	
	Choix des éléments corporels et de la manipulation	1,20 pt		<b>Variété</b> des éléments corporels et de la manipulation	1,20 pt	
<i>Revalorisation</i>	Traitement rythmique	0,30 pt	1,20 pt	<b>Effets rythmiques</b>	0,30 pt	1,20 pt
	Effets spatiaux	0,30 pt		Effets spatiaux	0,30 pt	
	Effets relationnels	0,30 pt		Effets relationnels	0,30 pt	
	Originalité	0,30 pt		Originalité	0,30 pt	
	<b>NOTE SUR</b>		<b>6 pts</b>	<b>NOTE SUR</b>		<b>6 pts</b>

# PROGRAMMES SPÉCIFIQUES

## À qui s'adresse ces programmes ?

**Festi'jeunes** : Tous les licenciés UFOLEP âgés de 11 à 14 ans.

**Festival** : Tous les licenciés UFOLEP à partir de 11 ans.

**Ensemble Expression** : Tous les licenciés UFOLEP à partir de 11 ans.

**Attention** : les gymnastes ont la possibilité de s'engager dans un programme classique du Circuit National et dans un programme spécifique, mais ne peuvent pas être engagées dans deux programmes spécifiques différents.

Exemple : un gymnaste peut se présenter en Excellence 3 et en Festival, mais pas en Festival et en Ensemble Expression.

Sur ces programmes, les gymnastes proposent des projets artistiques dans leur intégralité, faisant référence à des thèmes choisis. Ces derniers doivent être explicites dans la composition des enchaînements, ils ne doivent pas être explicités par une voix off, un texte ou des décors portés par les gymnastes.

## Composition des jurys

### FESTIVAL et FESTIJEUNES

EXÉCUTION	COMPOSITION
8 points	12 points
1 Juge Arbitre	1 Juge Arbitre
6 juges	6 Juges 3 thèmes (2 Juges par thème)
NOTE SUR 20 POINTS	

### ENSEMBLE EXPRESSION

EXÉCUTION	COMPOSITION	
	Valeur Technique	Valeur Artistique
10 points	2 points	10 points
1 Juge Arbitre	1 Juge Arbitre Composition (VT+VA)	
4 juges	2 Juges	4 Juges
NOTE SUR 22 POINTS		

## Festival et Festi'jeunes

## Jugement

### Exécution sur 8 points :

Se référer au code de pointage UFOLEP pour le jugement de l'exécution et la globalisation des fautes.

La note finale d'exécution est calculée de la manière suivante : Suppression des deux notes extrêmes et moyenne des 4 notes restantes, avec écarts à respecter (cf code de pointage).

### Composition sur 12 points :

La note finale de composition est calculée de la manière suivante : Note moyenne des 2 notes par thème et addition des moyennes des 3 thèmes.

## Exigences

Ce programme permet de prendre des distances vis-à-vis des normes établies dans la pratique codifiée de la GRS.

**Corps** Les différentes formes d'expression dansées, gymniques (acrobaties, portés....) sont autorisées. Les différentes familles corporelles doivent être représentées en éléments ou en difficultés.

**Engin** En prise libre, en respectant la mise à distance. Il doit toujours être en mouvement, mais il peut être ponctuellement arrêté pour un effet chorégraphique (ex : effet « statue » avec immobilisation très ponctuel du corps et de l'engin. Si l'arrêt est abusif, il sera pénalisé de -0.20 pt pour statisme d'engin par les juges composition.

**Espace** Occupation de tout le praticable et utilisation des différents niveaux, directions, orientations et plans.

**Concordance** La concordance entre le corps, la musique et l'engin doit être harmonieuse dans l'espace.

## Descriptif Programme Festi'Jeunes

L'objectif est de construire un ensemble artistique, grâce à un contrat simplifié, donnant aux plus jeunes les moyens de créer, produire et présenter un ensemble harmonieux. La production d'effets, tant sur le plan spatial que musical, par le biais de mouvements et de manipulations simples sera recherchée.

<b>Thème</b>	<b>Libre</b>
<b>Nombre de gymnastes</b>	6 à 16 gymnastes (dont 2 remplaçants maximum autorisés)
<b>Tenues des gymnastes</b>	Au choix, permettant au jury la visibilité du mouvement. Elles peuvent être différentes pour les gymnastes d'une même équipe. Elles restent gymniques, pas de « costume de théâtre ». La tenue, comme le maquillage doivent être au service du propos. Le maquillage outrancier, n'ayant aucun rapport avec le thème sera à proscrire, ainsi que les effets théâtraux.
<b>Musique</b>	Toute musique est acceptée (parole autorisée) d'une durée de 1'50" à 2'00.
<b>Mouvement et Composition</b>	Rechercher l'ensemble et l'harmonie entre l'engin, le corps, la musique et l'espace. Les difficultés ne sont pas valorisées et les acrobaties sont interdites autres que la roue. Pas de porté, appui passager autorisé (Cf. code : chapitre ensembles portés). Les passages aux mains libres ne sont pas autorisés.
<b>Exigences</b>	3 gymnastes minimum doivent être présentes sur le praticable et la totalité de l'équipe doit être en présence active sur le praticable pendant au moins 50% du temps.  Les sorties, pour changer de place, d'engin, sont autorisées, dans le but d'enrichir la chorégraphie. Elles ne doivent pas se traduire par des temps d'attente prolongés. Les gymnastes doivent avoir un comportement correct et discret à l'extérieur du praticable. Les changements d'engins doivent être intégrés dans le projet chorégraphique. Chaque sortie d'engin doit être contrôlée et maîtrisée. Dans le cas inverse, elle sera considérée comme une sortie pénalisable de 0.10 point par le Juge Arbitre Exécution en pénalité sèche. 3 engins minimum représentés (1 traditionnel, 1 transformé, 1 non traditionnel). Les décors, tableaux... facilitant la compréhension du thème sont à proscrire.  Pas de changement ni d'évolution de tenue. La mise en place sur le praticable ainsi que la sortie ne doivent pas se faire en musique. Durée maximum de la mise en place : 15 secondes.



## Descriptif Programme Festival

C'est un mouvement d'ensemble basé sur l'innovation : le but est donc d'inventer, de reconstruire, de réorganiser la pratique au niveau du corporel et de la manipulation de l'engin, d'explorer d'autres domaines, sans toutefois dénaturer l'activité. Ce programme doit inciter à la création chorégraphique en premier lieu.

<b>Thème</b>	<b>Les grandes inventions</b>
<b>Nombre de gymnastes</b>	6 à 16 gymnastes (toutes catégories confondues).
<b>Tenues des gymnastes</b>	Au choix, permettant au jury la visibilité du mouvement. Elles peuvent être différentes pour les gymnastes d'une même équipe. Elles restent gymniques, pas de « costume de théâtre ». La tenue, comme le maquillage doivent être au service du propos. Le maquillage outrancier, n'ayant aucun rapport avec le thème sera à proscrire, ainsi que les effets théâtraux
<b>Musique</b>	Toute musique est acceptée (parole autorisée) d'une durée de 2'00 à 2'30.
<b>Mouvement et Composition</b>	Libre : un seul passage, avec engins traditionnels ET non traditionnels.  Les engins traditionnels transformés font fonction des deux types d'engins. Les décors, tableaux... facilitant la compréhension du thème sont à proscrire.  Des passages à mains libres sont autorisés sur des séquences très brèves (30 secondes maximum sur la totalité de l'enchaînement, quel que soit le nombre de gymnastes concernés).
<b>Exigences</b>	3 gymnastes au minimum doivent toujours être présentes sur le praticable et la totalité de l'équipe doit être en présence active sur le praticable pendant au moins 50% du temps.  Les sorties sont autorisées (pour changer de place, d'engin) dans le but d'enrichir la chorégraphie. Elles ne doivent pas se traduire par des temps d'attente prolongés.  Les gymnastes doivent avoir un comportement correct et discret à l'extérieur du praticable.  Les changements d'engins doivent être intégrés dans le projet chorégraphique. Chaque sortie d'engin doit être contrôlée et maîtrisée. Dans le cas inverse, elle sera considérée comme une sortie pénalisable de 0.10 point par le Juge Arbitre Exécution en pénalité sèche. 3 engins minimum représentés (1 traditionnel, 1 transformé, 1 non traditionnel), avec une recherche de manipulation variée sur chaque engin (-1 point de pénalité si la règle n'est pas respectée).  Pas de changement ni d'évolution de tenue.  La mise en place sur le praticable ainsi que la sortie ne doivent pas se faire en musique. Durée maximum de la mise en place : 15 secondes.

## Jugement de la composition

### Thème 1 : Corps / Engins / Musique

2 juges	Sur 5,50 pts	1 pt	Toutes familles corporelles représentées (sauts, équilibres, pivots, souplesses).
		2 pts	Pour engins traditionnels et non traditionnels Respect des fondamentaux Engin toujours en mouvement 4 manipulations différentes
		1,50 pt	Relation Musique / Mouvement.
			Originalité / Innovation
		0,40 pt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par rapport à l'engin non traditionnel.</li> </ul>
		0,60 pt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dans l'utilisation de l'engin.</li> </ul>

### Thème 2 : Espace / Thème

2 Juges	Sur 3,50 pts	<b>Richesse spatiale</b>	
		0,50 pt	Utilisation de tout le praticable et variété des formations (dessins, taille, groupes)
		0,50 pt	Variété des déplacements (orientations, directions, types) et des niveaux (haut, moyen, bas)
		0,50 pt	Originalité / Innovation dans les formations
	2pt	Thème visible*	

\*Le thème doit être explicite dans la composition de l'enchaînement, il ne doit pas être explicité par une voix off ou un texte présenté par les gymnastes.

### Thème 3 : Relationnel / Expression

2 Juges	Sur 3 pts	<b>Richesse relationnelle</b>	
		0,50 pt	Relations avec ou sans échanges
		0,50 pt	Nature des échanges (transmission, rouler, rebond, lancer)
		0,50 pt	Modalité des relations (corps/corps, corps/engin, engin/engin)
		0,50 pt	Nombre de gymnastes concernées (2, 3, 4, 5,...)
		0,50 pt	Originalité / Innovation dans les relations
	0,50 pt	Expression	

## Pénalités

Les pénalités appliquées sont les mêmes que celles appliquées pour les équipes des autres programmes. A celles-ci se rajoutent les pénalités suivantes :

### Juge arbitre composition

- 0,50 pt s'il n'y a pas toujours 3 gymnastes au minimum sur le praticable.
- 0,50 pt si la totalité de l'équipe n'est pas en présence active sur le praticable au moins 50% du temps.
- 0,20 pt pour toute attente prolongée à l'extérieur du praticable.
- 0,50 pt pour des passages à mains libres sur des séquences supérieures à 30 secondes.
- 1,00 pt en cas de non-respect de la règle concernant les engins.
- 0,30 pt si le thème est explicité par une voix off ou un texte présenté par les gymnastes

## Objectifs

Réunir dans un projet chorégraphique commun des gymnastes, quel que soit leur âge et niveau individuel.

Créer du « vivre ensemble », permettre des échanges intergénérationnels lors de l'entraînement afin de créer des liens entre chaque âge et chaque niveau, pour exprimer un message collectif à travers un projet artistique choisi et cohérent.

## Orientation de travail

- **Revisiter les bases de l'activité**, essentielles à la formation de la gymnaste, pour les mettre au service d'une recherche artistique et expressive.
- **Développer la créativité et la sensibilité artistique et musicale** afin d'enrichir les bases culturelles indispensables à la progression des gymnastes et à la connaissance de l'activité.
- **Permettre de travailler sur la posture, la présence des gymnastes et l'incarnation d'un projet artistique dans son ensemble.** Ce programme peut être vu comme préparatoire au circuit classique, ou bien comme travail complémentaire à ce qui est réalisé de manière plus naturelle dans les clubs.

## Descriptif

Ce programme est ouvert à tous les gymnastes de 11 ans et plus, sans distinction de catégorie d'âge.

**Mouvement libre sans engin**, avec un travail chorégraphique artistique d'ensemble basé sur un travail d'ondes, de relations, de formations, d'évolutions, tout en restant expressif et en constante relation avec la musique.

**Musique libre** (avec ou sans paroles) de 2 min à 2 min 30, avec un montage délicat  
(*Style identique, respect des phrases musicales, pas de pot pourri...*)

**Nombre de gymnastes : 7 à 12 gymnastes** (+ 2 remplaçants autorisés)  
Regroupement de clubs autorisé sans dérogation

**Tenue au choix mais sobre**, permettant la visibilité des mouvements  
(*Éviter les tenues trop amples desservant la fluidité du mouvement et le jugement*)  
*Aucun changement de tenue n'est autorisé pendant l'enchaînement.*

**Coiffure libre mais le visage doit rester dégagé.**

## Jugement

### Exécution sur 10 points

Se référer au code de pointage UFOLEP pour le jugement de l'exécution et la globalisation des fautes.

## Composition sur 12 points

### Valeur Technique sur 2 points

- Présence d'un élément minimum de chaque famille corporelle, sans notion de difficulté (1,20 pt)
- 4 Formations minimum (0,40 pt)
- 4 Relations minimum (0,40 pt)

### Valeur Artistique sur 10 points

Doit développer toutes les composantes de la VT et analyser leur richesse, variété et surtout l'exploitation par rapport au thème et projet choisi.

## Cotation de la Valeur Artistique

### Musique (4 pts)

L'analyse va porter sur l'exploitation de la structure musicale, l'efficacité et l'originalité de la mise en valeur des temps forts, silences, respirations...

**La chorégraphie doit former une unité, renforcer la musique.** La mélodie, le thème, le style, l'ambiance sonore doivent souligner et/ou induire le mouvement, et ainsi créer une unité, une cohérence expressive et artistique.

### Richesse corporelle (2 pts)

L'observation va permettre de repérer l'enrichissement du vocabulaire gestuel tant dans la forme (familles) que dans la diversité de la palette dynamique : variations d'énergies ou de vitesse liées au thème développé.

**La fluidité et la cohérence des enchaînements d'actions devront servir le propos expressif.**

### Organisation spatiale (2 pts)

On observera tout ce qui va apporter de la variété et enrichir l'espace par rapport aux formations, aux changements de formations, aux trajectoires, aux orientations, aux niveaux, aux sous-groupes mais aussi à ce qui se passe lors de ces déplacements.

Là aussi, **l'occupation et la gestion de cet espace doivent renforcer l'idée directrice de la chorégraphie et être en cohérence avec le thème musical.**

### Organisation relationnelle (2 pts)

Les relations proposées permettront aux partenaires des rencontres plus ou moins singulières qui renforceront le projet artistique.

Toutes les relations sont possibles : avec ou sans contact, selon les 3 modalités classiques, avec ou sans porté. **C'est la qualité et la cohérence expressive qui sera noté et non l'exploit ponctuel.**

Des instants brefs avec certaines gymnastes à l'arrêt (ou « statufiés ») pourront apparaître si ceux-ci viennent nourrir la proposition artistique.

## Pénalités

Les pénalités appliquées sont les mêmes que celles appliquées pour les équipes des autres programmes. A celles-ci se rajoutent les pénalités suivantes.

**Les sorties de praticable** seront sanctionnées selon les pénalités indiquées dans le code de pointage en vigueur.

**Les portés acrobatiques aériens**, considérés comme dangereux :

- Par propulsion pour réaliser toutes acrobaties avec « vol ».
- Les portés statiques ou le « voltigeur » est figé dans une posture statique.

*Exemple : Se tenir debout sur les épaules de porteurs, pyramides...*

➔ **Une pénalité d'un point sera appliquée par porté interdit, pour mise en danger des gymnastes.**