

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

PROGRAMME DE DEVELOPPEMENT ET DE COMPÉTITION DES GROUPES D'ÂGE

en

Gymnastique Rythmique

Auteurs principaux

Helena Dias

Nadya Aleksandrova

Dr. Eunice Lebre

Dr. Marta Bobo

Hardy Fink

Traduction: Valerie GIANADDA, Andrée MONTREUIL, Helena DIAS

1^{ère} édition française-Juin 2017

2^{ème} édition française-Fevrier 2018

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Table des matières

1	Remerciements	Page 4
2	Message du Président de la FIG, Morinari Watanabe	Page 5
3	Vue d'ensemble et philosophie du programme de développement des groupes d'âge de la FIG	Page 6
4	Vue d'ensemble du développement des performances des gymnastes sur le long terme	Page 13
5	Programme de compétition – Exercices imposés et règles des exercices libres	Page 19
6	Exercices imposés et règles des exercices libres	Page 25
7	Programme de tests d'aptitudes physiques et techniques	Page 41
8	Programme de Ballet et respective programme de Tests	Page 69
9	Profils d'assimilation des éléments & Structure de compétition	Page 75

En cas de divergence entre les textes, c'est la version anglaise qui tait foi

Copyright Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) – 2018
Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Remerciements

Plusieurs personnes ont contribué à l'élaboration du contenu du présent Programme des groupes d'âge FIG pour la Gymnastique Rythmique, à son développement et sa préparation. Le projet a commencé par la Gymnastique Artistique Hommes et Femmes et a été encouragé par le Président de la FIG, Prof. Bruno GRANDI, le projet est un programme efficace de développement sûr et sain, à long terme, des gymnastes.

L'élaboration et la mise en œuvre du présent Programme des groupes d'âge FIG sont partiellement financées par le Comité International Olympique.

La philosophie et la vue d'ensemble bien aussi que la préparation en général, la conception, la mise en forme et la révision du présent manuel du PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT ET DE COMPÉTITION DES GROUPES D'ÂGE FIG pour la Gymnastique Rythmique est à porter au crédit de :

Hardy FINK, directeur des programmes d'éducation et des Académies de la FIG.

- Révision en février 2016 par Dr. Marta BOBO, Dayane CAMILLO, Liubov CHARKACHINA, Monica GUZMAN, MD Katja KLEINVELDT, Dr. Maria de LURDES CARVALHO, Mimi MASLEVA, Eva SERRANO, Marina SPEKT; novembre 2017 par Dr. Marta BOBO

Le programme est subdivisé en plusieurs parties:

A. Programme de compétition à plusieurs niveaux comportant des exercices imposés et des règles des exercices libres.

Auteurs principaux :
Helena DIAS
Nadya ALEKSANDROVA
Dr. Eunice LEBRE
Dr. Marta BOBO

B. Programme de test de formation à plusieurs niveaux des aptitudes physiques et techniques.

Auteurs principaux:
Nadya ALEKSANDROVA
Dr. Eunice LEBRE
Helena DIAS
Dr. Marta BOBO
Hardy FINK (Programme de tests d'aptitudes physiques)

C. Profil d'assimilation des éléments par engin (du programme des Académies de la FIG).

Développé en 2006 (mis à jour en 2010) par le groupe de travail de la Gymnastique Rythmique pour les Académies de la FIG: Dr. Nota KLENTROU, Natalia GORBULINA, Nadya ALEKSANDROVA, Daniela DELLE CHIAE, Dr. Claude FERRAND, Hardy FINK

Message du Président de la FIG Morinari Watanabe

La gymnastique est un sport magique!

A voir les prétendants au podium concourir lors des Championnats du monde, on pourrait croire qu'un double salto tendu est aussi facile à faire qu'un saut de côté tant leurs mouvements sont si bien maîtrisés.

Ils vous font oublier les milliers d'heures d'entraînement passées pour arriver à réaliser cette acrobatie parfaitement.

Ils vous font oublier que les mouvements humains sur Terre sont gouvernés par les lois de la physique.

La gymnastique est un sport merveilleux à condition de suivre des étapes de progression.

Le parcours vers le haut niveau doit se faire dans une démarche respectueuse de l'intégrité physique et psychique de l'enfant et l'adolescent.

En tant que Fédération internationale, il est de notre devoir de veiller à ce que ce sport demeure un facteur d'épanouissement personnel et de préserver au mieux les jeunes gymnastes contre les risques de blessures sévères.

C'est dans cette optique que depuis 2002, sous le leadership de Hardy Fink, la FIG a mis en place un système d'éducation fournissant les clés d'un programme de développement harmonieux à ceux qui n'en ont pas les ressources.

Ces activités pédagogiques ont déjà porté fruit dans de nombreuses régions du monde.

Aussi je voudrais témoigner mon respect et à ma reconnaissance à tous ceux qui s'investissent dans ces projets. Que ces activités et outils éducatifs soient une source d'inspiration pour tous !

Merci à vous tous de contribuer à faire de la gymnastique un sport magique !



Morinari Watanabe
Président de la FIG

Message du Directeur des programmes d'éducation et des Académies – Hardy Fink

Je suis heureux de vous présenter le Programme de développement et de compétition des groupes d'âge de la FIG en version finale, disponible dans le monde entier via le site Web de la FIG.

Partiellement financé par le CIO, ce programme a été élaboré, puis présenté à de nombreuses sessions de formation pour entraîneurs et experts tenues aux quatre coins de la planète. Suites aux expériences acquises et aux apprentissages, notes et échanges résultant de ces séances de formation, les Programmes des groupes d'âge GAM, GAF & GR ont bénéficié d'une consultation à l'échelle mondiale et ont été testés sur une période de cinq ans, plus que toute autre initiative dans l'histoire de la FIG. Conséquemment, suite à l'adoption de plusieurs recommandations, les manuels des Programmes des groupes d'âge se sont améliorés au fil du temps et en sont maintenant à leur cinquième édition.

Tous les aspects du programme - manuels techniques, clips vidéo de tous les tests physiques et techniques et des exercices imposés et musique des exercices au sol GAF – seront disponibles sur le site Web de la FIG (sous Éducation) dès August 2017. Sincères remerciements à Helena Dias qu'a passé quelques mois pour préparer les vidéos des exercices obligatoires avec ses gymnastes.

L'ensemble du programme est centré sur l'athlète et peut servir de « recette » pour les non-experts et pour les fédérations qui n'ont pas l'expertise ou les ressources nécessaires pour développer leurs propres programmes. Il se veut un moyen de préparer systématiquement et en toute sécurité les gymnastes en deçà de l'âge junior à la haute performance. Au cours des 40 ou 50 dernières années, notre sport a évolué : d'une activité pour adultes, la gymnastique est maintenant un sport où l'entraînement intense des enfants est devenu la norme. Les adultes disent aux enfants ce qu'il faut faire et comment ils doivent le faire, et trop souvent la santé, la sécurité et le soin des enfants sont ignorés. Le programme des groupes d'âge de la FIG met l'accent sur la qualité de la performance et sur la santé des enfants plutôt que sur la difficulté. Il est possible pour les jeunes de travailler des éléments plus difficiles à l'entraînement, dans des conditions sûres, mais ces éléments ne devraient pas être inclus dans les exercices de compétition.

L'intention n'est pas d'imposer aux fédérations l'adoption de quelques parties du Programme des groupes d'âge de la FIG. Le document se veut une ressource extrêmement précieuse, une «recette» pour ceux qui n'ont pas leur propre programme. La section relative aux compétitions présente pour la première fois, un ensemble de règles pour les compétitions des groupes d'âge, ouvrant la porte à un potentiel mondial d'avantages et de possibilités.

Par conséquent, je suis heureux de pouvoir annoncer :

- **L'utilisation des règles de compétition des classes de haute performance 3 et 4 (HP3 et HP4) est fortement recommandée pour toutes les compétitions internationales des groupes d'âge.**
- **Il sera bientôt requis de suivre les règles HP3 et HP4 pour les compétitions qui nécessitent l'approbation de la FIG.**
- **Comme les fourchettes d'âge des HP4 et des FIG juniors se chevauchent, les gymnastes ne peuvent concourir dans les groupes d'âge et dans la catégorie junior durant la même année.**

Plusieurs pays continueront d'utiliser leurs propres règles de compétition, conçus pour leurs programmes lors des compétitions nationales, et adopteront progressivement les règles des groupes d'âge de la FIG pour les compétitions internationales, indépendamment de leur niveau.

Bonne chance à vos entraîneurs et vos gymnastes pour un avenir sûr et prospère.



Hardy Fink

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

PHILOSOPHIE et VUE D'ENSEMBLE

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Vue d'ensemble et philosophie du programme des groupes d'âge de la FIG

L'accroissement rapide de la difficulté des exercices de gymnastique s'explique par le volume et l'intensité sans cesse croissants des entraînements à un âge toujours plus jeune. Parallèlement, les entraîneurs des pays phares ayant affiné la préparation technique des gymnastes, plusieurs entraîneurs et programmes moins performants essaient de les copier en prenant des raccourcis pour la difficulté.

L'accroissement des heures d'entraînement et la diminution de l'âge des enfants subissant des entraînements très intenses ont encore accru l'attention que portent sur notre sport les milieux de la médecine, de l'éducation et des médias qui citent souvent la gymnastique pour illustrer la pratique des entraînement abusifs et excessifs.

Il est important que tous les acteurs du sport s'attachent à prouver que ces impressions négatives sont erronées. Or, ces impressions sont trop souvent justes. La FIG y travaille d'arrache-pied en modifiant les règles ayant des conséquences négatives et en formant les entraîneurs afin qu'ils approfondissent leurs connaissances et se montrent plus efficaces tout en préservant les gymnastes placés sous leur responsabilité.

Le Programme de développement et de compétition des groupes d'âge de la FIG s'efforce de fournir aux pays ayant peu d'expérience dans le domaine de la gymnastique internationale contemporaine un outil « prêt à l'emploi » pour la préparation physique et technique ainsi que pour les programmes de compétition et pour les nombreux pays qui n'ont pas les ressources pour développer leur propre programme.

- L'accent est mis sur la préparation et le développement à la fois sûrs et parfaits sur le long terme des gymnastes pour les mener vers un niveau élevé.
- Ce programme fournit des informations permettant de progresser par étapes et de manière sûre.
- Ce programme contient des programmes à recommander à tous les entraîneurs et à toutes les fédérations.

Le programme des Académies de la FIG sur trois niveaux offre des informations plus détaillées sur la théorie, la technique et la méthodologie de l'enseignement de tous les éléments présentés dans ce document.

Informations sur les jeunes gymnastes en phase de croissance

Le présent Programme de développement et de compétition des groupes d'âge de la FIG est en lien avec les efforts pédagogiques déployés par le programme des Académies de la FIG qui se focalise sur la préparation et le développement sain et sûr des jeunes gymnastes pour les amener vers un niveau élevé d'excellence. Cette focalisation s'appuie sur le document Croissance & Développement du CD Programme des groupes d'âge de la FIG que cette dernière a distribué à toutes les fédérations en 2001 puis en 2003. Certaines des observations contenues dans ce document important sont exposées ici.

Il est crucial que les entraîneurs comprennent que la tranche 11-13 ans est une période critique pour nos gymnastes. Il s'agit en effet d'une période lors de laquelle ils sont capables d'apprendre des éléments aériens complexes tout en étant sujets à des blessures physiques dévastatrices, aiguës, chroniques et de surcharge ainsi qu'à des dommages sur les plans émotionnel et psychologique.

- Chez les gymnastes de cette tranche d'âge, tous les os longs se terminent par un cartilage de conjugaison (au lieu d'os) ainsi que partout où un tendon se fixe à un os. Ces cartilages de conjugaison sont sujets à blessure lorsqu'ils sont soumis à une torsion, à des efforts de cisaillement ainsi qu'à des efforts de compression excessifs ou répétitifs.
 - Prévoir un temps de récupération adéquat
 - Réduire la quantité de charges avec un impact fort
 - Interdire les vrilles et saltos inachevés
 - Utiliser des surfaces de réception souples
- Les gymnastes de cette tranche d'âge traversent une période de croissance rapide (hauteur du pic de vitesse - HPV).
 - Toutes les parties du corps ainsi que les systèmes corporels croissent à des rythmes différents, ce qui peut provoquer maladresse et perte de certaines aptitudes
 - Ils seront moins souples au fur et à mesure que les os croissent et étirent muscles et tendons.
- Les gymnastes de cette tranche d'âge traversent une période de gain de poids rapide immédiatement après le HPV (poids du pic de vitesse – PPV).
 - Ils prennent plus rapidement du poids que de la force, perdant ainsi de la force temporairement et relativement.
 - Ils ne doivent pas être astreints à des régimes stricts; ils doivent manger de manière optimale dans le but de croître de manière optimale et saine.
- Les gymnastes de cette tranche d'âge ne possèdent pas de système anaérobie-lactique mature; or, la gymnastique est un sport principalement anaérobie.
- Les gymnastes talentueux sont presque toujours des gymnastes ayant mûri tardivement.
 - A cet âge, maturation tardive et petite taille peuvent provoquer un sentiment d'infériorité et de manqué d'estime de soi.
 - Les cartilages de conjugaison sont ouverts et plus longtemps sujets à blessure.
 - Les gymnastes de cette tranche d'âge doivent se focaliser en priorité sur l'apprentissage et moins sur la compétition. Il est possible d'introduire les compétitions internationales, mais l'attention doit être portée sur l'exécution parfaite des éléments de base importants et les règles contenues dans le présent document doivent être utilisées de manière à modifier les attentes au niveau de la difficulté.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

**VUE D'ENSEMBLE DU DEVELOPPEMENT
DES PERFORMANCES DES GYMNASTES
SUR LE LONG TERME**

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Développement des performances des gymnastes sur le long terme

Si nous voulons que notre sport soit préservé et accepté durablement, une préparation systématique des gymnastes sur le long terme, qui tienne compte des principes de croissance et de maturation, est indiquée.

Dévier de ce système de préparation pour viser une spécialisation précoce ou des éléments de grande difficulté trop tôt ne sert pas les gymnastes et contribue à produire des performances non esthétiques, des blessures et le rejet de notre sport de la part du public. Si les entraîneurs qui, pour quelque raison que ce soit, adoptent ce comportement obtiennent parfois de bons résultats, leur approche n'est cependant pas couronnée de succès sur le long terme et elle provoque une forte réduction naturelle des effectifs.

Lors du développement des performances sur le long terme, l'aptitude à l'effort en général et l'aptitude à l'effort du réseau de soutien et du système moteur en particulier occupent un rôle central. Durant son activité précédente et actuelle d'entraîneur, Dieter Hofmann a expérimenté avec succès l'approche du développement systématique des performances des athlètes adoptée en commun avec des entraîneurs, des médecins, des gymnastes et l'encadrement de ces derniers.

Cet effort commun doit se concentrer sur les aspects essentiels suivants:

- Augmentation systématique des charges dans le but de susciter une aptitude à l'effort des systèmes moteur et de soutien qui soit durable sur le long terme ;
- Développement prononcé des conditions requises (souplesse, puissance, structures basiques) afin de limiter les effets d'effort négatifs induits par la fréquence élevée des répétitions des mouvements et des techniques erronées (position inefficace des articulations) ;
- Promotion et incitation à former des généralistes afin de garantir l'équilibre des charges (sortie, soutien, appui) ;
- Utilisation systématique et graduelle de la « phase d'apprentissage moteur favorable » dans le développement des performances sur le long terme ;
- Coordination avec les hauts responsables de la chaîne : gymnaste, entraîneur, médecin, physiothérapeute ;
- Garantie d'une proportionnalité sûre et continue de l'entraînement, des compétitions et des phases de compensation ;
- Usage extensif des équipements méthodologiques (équipement auxiliaire) lors du processus d'entraînement et attention accrue portée à cette question dans la construction des salles d'entraînement.

«Les salles d'entraînement sont des centres de formation et pas des salles de compétition »

Cette philosophie de la gymnastique a une nouvelle fois touché notre sport:

«La gymnastique est compliquée non pas parce qu'elle doit être difficile mais parce qu'elle doit être belle »

Les auteurs du présent programme espèrent que les entraîneurs et les athlètes accepteront leur aide et qu'ils y trouveront une aide bienvenue.

Étapes et caractéristiques principales du développement des performances sur le long terme (DPLT)

	Formation de base (FB)		Formation préparatoire (FP)		Formation avancée (FA)		Formation d'élite (FE)
	filles age 6/7	filles age 8/9	filles age - 9/10	filles age 11/12	filles age 13/14	filles age 15/16	filles age 16/17→
Pratiquent et apprennent à former	1. s'entraînent fréquemment 2. créent et apprennent et apprennent préalables		Entraînement pour formation 1. créent conditions préalables 2. apprentissage 3. compétitions et contrôles en condition physique + technique 4. Entraînement du programme de compétition		1. entraînement pour éducation/apprentissage 2. entraînement pour Ch. du monde		1. formation pour compét. 2. formation pour développement futur
Unité d'entraînement	1-2 fois / semaine	2-3 fois /semaine	4-5 x 2.5 h / semaine	5-6 x 3 h / sem.	6-7 x 3 h / sem.	8x 3 h/sem	9 – 10 fois / sem
Volume d'entraînement	1,5 h chaque	2 h chaque	env. 14 h	env. 18 h	env. 21 h	env. 24 h	env. 27-30 h

Méthodologie de base du DPLT

	Formation de base (FB)	Formation préparatoire (FP)	Formation avancée (FA)	Formation d'élite (FE)
Conditions préalables				
Souplesse	+++	+++	maintain	maintain
Puissance	++	++	+++	+++
Technique /structures base	+++	+++	+++	+++
Apprentissage	motor technical prerequisites	+++	+++	+++
Affiner	exact performance of movements	+++	+++	+++
Entraînement/stabilisation des exercices	+	++	+++	+++

Caractéristiques de formation propres au DPLT

FB Formation de base	FP Formation préparatoire	FA Formation avancée	FE Formation d'élite
<p>1ère étape (6-7 ans)</p> <ul style="list-style-type: none"> • don pour le sport (adéquation) –débuter les heures d'entraînement • éveiller chez les enfants sains, intelligents et aptes physiquement l'intérêt de s'entraîner fréquemment. • sélections annuelles! <p>2e étape (8-9 ans)</p> <p>Définition plus précise des objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - volonté de soutien de la part des parents. - état de santé/condition physique - aptitudes intellectuelles - motivation individuelle pour la gymnastique artistique - test visant à déterminer la capacité à développer les conditions nécessaires. - capacités motrices - aptitudes: rapidité, agilité, réflexe - souplesse, force et puissance - aspects psychologique et pédagogique comme le courage et la crainte - capacité d'expression <p>3e étape (9 ans, voire aussi 10 pour les sélections)</p> <ul style="list-style-type: none"> • assimilation des prédispositions pour la gymnastique générale • développement des prédispositions requises en gymnastique et acrobatique en utilisant un équipement méthodologique (équipement auxiliaire) • développement des premiers éléments propres aux engins de compétition. 	<p>1ère étape</p> <ul style="list-style-type: none"> • développer le suivi des prédispositions générales. • apprendre à contrôler son corps par des moyens généraux et spécifiques durant la phase préférée d'apprentissage (avant la puberté) en tenant compte du développement et de la vulnérabilité du système de soutien et du système moteur. • se constituer un répertoire global d'éléments de base • créer les conditions pour supporter un concours multiple (exercice imposé+ libre; 2x exercices libres) • développer la condition physique pour un entraînement quotidien intense et efficace. • préparation aux exigences de compétition de la classe/de l'étape suivante. <p>2e étape</p> <ul style="list-style-type: none"> • maintenir la capacité d'effort de la phase juvénile avec des éléments de gymnastique polyvalents, généraux et basiques • perfectionner les prédispositions générales et spécifiques comme la puissance! → (phase favorable au développement du potentiel de puissance général et spécifique → et de la souplesse, structures techniques de base) • utiliser les conditions individuelles pour la préparation de tous les éléments des exercices imposés et libres • stabiliser les éléments lors des exercices en compétition 	<ul style="list-style-type: none"> • transférer les prédispositions de haut niveau à tous les éléments de la performance gymnique (difficulté, techniques, stabilité) pour les compétitions internationales • complexité élevée des éléments multiples • ...et développement des productions pour les finales • Créer les prédispositions pour l'intensification requise de l'entraînement à l'effort (avec augmentation systématique de tous les facteurs d'effort) pour les exigences d'un CM ou d'un cycle olympique • s'adapter au contenu des CM ainsi qu'à la fréquence et aux spécificités des compétitions masculines et féminines <p><u>le but étant de:</u> préparer et garantir un bon début pour les hommes et les femmes.</p>	<p><u>Objectif:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • participer avec succès et atteindre les objectifs fixes pour les compétitions internationales majeures : JO, CM, championnats continentaux et tournois internationaux • ce développement s'appuie sur le pronostic de base établi pour une participation aux CM (difficulté, technique, stabilité) et sur les caractéristiques en perpétuel changement du niveau mondial et de la véritable mise en vigueur des codes. • demande exigeante au niveau de la complexité pour: les prédispositions (puissance, souplesse, base technique) de niveau technique supérieur – meilleures solutions techniques, performances extrêmes, niveau responsable élevé de difficulté, utilisation efficace des bonus, niveau élevé de stabilité. <p>TBS = Structures techniques de base TN = Norme pour la technique AN = Norme pour le sport Pr = Prédispositions</p>

Les informations sur le développement des performances sur le long terme en résumé

- Pour pouvoir passer au niveau supérieur, il est nécessaire d'avoir terminé les tâches des différentes étapes et d'être mentalement et physiquement prêt.
- Les tâches en lien avec l'âge doivent être envisagées du point de vue du développement biologique et non pas de l'âge chronologique.
- L'objectif visé par **la formation de base** consiste à développer les prédispositions fondamentales et propres au sport, en particulier les mouvements de régulation et les prédispositions neuromusculaires.
- L'objectif visé par **la formation préparatoire** consiste à accroître le niveau des prédispositions générales et spécifiques (coordination, technique, vitesse, souplesse, puissance, etc.) et à augmenter la capacité à l'effort.
- L'objectif visé par **la formation avancée** consiste à développer un transfert systématique à partir de l'entraînement de groupe d'âge vers l'entraînement d'élite. Il s'agit de garantir le passage vers le niveau international grâce à l'accroissement systématique des exigences d'entraînement spécifiques.
- **La formation préparatoire** diffère fondamentalement de la **formation d'élite**
 - Il a un caractère spécifique. Les prédispositions requises pour le développement ultérieur du sport sont développées et les prédispositions pour l'accroissement continu des exigences d'entraînement et de capacité à l'effort sont mises en place.
- L'objectif d'une planification de résultats à long terme consiste à :
 - Mettre en place les conditions préalables (souplesse, puissance, structures techniques de base) pour permettre une amélioration stable et continue des résultats spécifiques.

Le plus important ce ne sont pas les objectifs de compétition mais les objectifs pédagogiques portant sur les aptitudes techniques et physiques.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

Programme de compétition de gymnastique rythmique

Exercices Obligatoires

et

Exigences Optionnelles

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Introduction

Ce programme de compétition GR a été conçu pour fournir à des gymnastes de tout âge et de tout niveau des occasions de participer à des compétitions. Les filles et les femmes font de la gymnastique pour des raisons différentes, toutes de même valeur et toutes bienvenues.

Avec un seul ensemble de règles, il est compliqué de répondre aux besoins des gymnastes de type récréatif qui veulent concourir de manière occasionnelle pour rester motivées et se tester elles-mêmes tout en satisfaisant les besoins des gymnastes d'élite qui veulent représenter leur pays sur la scène internationale. En outre, certaines gymnastes commencent à s'entraîner dès leur plus jeune âge tandis que d'autres n'en ont l'occasion que vers l'adolescence. Il est important de parvenir à garder toutes ces gymnastes en leur fournissant des occasions valables de concourir et de gagner.

Ce programme divise les participantes et compétitions possibles en deux sections : une section participation et une section haute performance. La section participation comporte quatre classes de compétition, chacune subdivisée en plusieurs groupes d'âge permettant aux gymnastes ayant débuté tôt et à celles ayant débuté tard de concourir avec succès. Les deux premières classes de compétition prescrivent des exercices imposés également adaptés à la section performance mais seulement à un âge précisément restreint.

La section haute performance est subdivisée en six classes de compétition. Les classes HP1 et HP2 sont identiques à celles de la section participation. Ensuite, la section haute performance devient alors plus difficile, les deux dernières classes de compétition étant pour les niveaux Junior et Senior. Les quatre premières classes de compétition (sur les six) de la section haute performance comporte des exercices imposés. L'expérience montre que les exercices imposés servent à diriger les entraînements vers le haut niveau tout en servant d'outil de formation et de contrôle des entraîneurs.

Remarque:

- Les âges multiples des niveaux de participation permettent de commencer à pratiquer la gymnastique sur le tard et de le faire plus longtemps. Il se peut que cette quantité de groupes d'âge soit trop élevée pour les fédérations n'ayant qu'un faible taux de participation. Des gymnastes de différents groupes d'âges peuvent concourir ensemble et recevoir des médailles (récompenses) séparément.
- Comme les exercices imposés L1 et L2 devraient constituer LA base de toute compétition de gymnastique, ils doivent être identiques. Certaines fédérations pourraient porter leur choix sur des exercices imposés plus simples ou en éliminer les éléments plus difficiles pour les niveaux de participation.
- Certaines catégories chevauchent l'âge junior FIG actuel (classe HP4). Ce programme permet aux gymnastes de ces âges de concourir façon significative sans avoir à suivre les règles et exigences junior FIG avant d'être prêtes. Dans ce document, le niveau junior utilise les règles junior FIG mais suggère aux fédérations une option où l'âge est prolongé pour éviter de forcer une gymnaste au niveau senior avant qu'elle ne soit prête.

Voici ci-après une vue d'ensemble de la structure et du programme de compétition:

Programme des groupes d'âge FIG - Structure et programme des compétitions GR

Section participation			Section haute performance		
Classe P1	Âge ≥7 7-8; 9-11; 12-14; 15+	1x Obligatoire (Ensemble)	Classe HP1	Âge 7 - 8	1x Obligatoire (Ensemble)
Classe P2	Âge ≥9 9-10; 11-12; 13-14; 15+	1x Obligatoire (Ensemble)	Classe HP2	Âge 9 - 10	1x Obligatoire (Individuel et/ou Ensemble)
Classe P3	Âge ≥11 11-12; 13-14; 15+	1x Optionnel avec des règles de HP2			
Classe P4	Âge ≥13 13-14; 15+	1x Optionnel avec des règles de HP3			
			Classe HP3	Âge 11 - 12	1x Obligatoire 1x Optionnel (Ensemble et/ou Individuel)
			Classe HP4	Âge 13 - 14	Ensemble: 1x Obligatoire 1x Optionnel Individuel: 1x Obligatoire 2x Optionnel

Remarque: à des fins de développement, l'âge junior FIG (13-15 ans) est imbriqué dans la classe HP4 de ce programme de compétition.

Engins pour les exercices pour les sections de participation et haute performance

Section participation	Seulement Ensemble	Section Haute Performance	Ensemble	Individuel
Classe P1	Mains libres	HP1	Mains libres	
Classe P2 / Classe P3	Ballon ou Corde	HP2	Ballon ou Corde	Ballon ou Cerceau
Classe P4	Cerceau ou Corde	HP3	Cerceau ou Corde	Massues et Cerceau
		HP4	Cerceau ou Ballon	Corde, Ballon et Ruban

Règles générales

Article 1 Ages de compétition

- a. L'admission des gymnastes sur le critère de l'âge s'effectue en fonction de l'âge des gymnastes au 31 décembre de l'année de compétition.
- b. Il est conseillé aux gymnastes de moins de 7 ans de ne pas participer à des compétitions formelles.
- c. Les gymnastes n'ayant pas atteint l'âge minimum requis pour leur classe de compétition peuvent participer à ladite classe sous réserve d'approbation par le comité technique concerné. Cette autorisation doit être accordée avant le délai d'inscription à la compétition.

Article 2 Règles générales des juges

- a. Pour toutes les classes de compétition des compétitions nationales, les membres du jury sont tenus de remplir les tâches du jury D et du jury E à moins que 4 juges ou plus soient présents.
- b. Les déductions de la note Exécution et Artistique sont les suivants. Elles sont déduites d'une note maximale d'Exécution de 10.0.

Classes P 1, 2, 3, 4 & HP 1, 2

Petite erreur	= 0.10
Erreur moyenne	= 0.20
Grande erreur	= 0.30
Chute ou Perte d'engin	= 0.50

Classes HP 3, 4

Petite erreur	= 0.10
Erreur moyenne	= 0.30
Grande erreur	= 0.50
Chute ou Perte d'engin	= 0.70

- c. La musique et l'artistique sont évalués dans le note E avec une déduction totale maximale de 1.0 point.
- d. La valeur d'un élément est reconnue même avec des erreurs à moins que les erreurs soient si extrêmes qu'ils changent le caractère de l'élément.
- e. Le score D est calculé par l'addition des exigences de contenu répertoriées. Chacune des exigences a une valeur de 0.3

Article 3

- a. **Exigences:** Chaque exigence de contenu obligatoire et optionnelle a une valeur de 0,3 pour tous les groupes d'âge. Pour chaque exigence manquante il y aura une déduction de 0.3 point de la note D.
- b. **Exercices obligatoires:** La sélection des éléments pour les exercices obligatoires est spécifiée et doit être conforme à l'exemple enregistré en vidéo.
- c. **Exercices optionnelles:** Les gymnastes peuvent choisir d'effectuer tout ou partie des exercices obligatoires pour les exercices facultatifs et peuvent utiliser la musique obligatoire. La musique optionnelle doit respecter les exigences du Code de pointage.
- d. **Choix des engins:** si les gymnastes de HP3 ou HP4 choisissent d'effectuer l'exercice obligatoire avec un engin, l'exercice optionnel doit être effectué avec l'autre engin (ou d'autres 2 engins en HP4). Cependant, comme dans "c" ci-dessus, elle peut utiliser l'exercice obligatoire pour cet engin. Dans tous les cas, les exigences pour l'exercice doivent être respectées.

Note finale

La note finale des exercices imposés et libres est obtenue en additionnant la note D et la note E. Cette note est ensuite affichée publiquement. Si possible, la note de difficulté D et la note d'exécution E devraient être affichées.

Article 4: Exigences pour les exercices obligatoires et optionnels des groupes d'âge

Âge	ENSEMBLE Obligatoire ou Optionnelle	Valeur	INDIVIDUEL Obligatoire ou Optionnelle	Valeur
Classe P1 & HP1 7-8	Exercice d'ensemble Mains Libres 3 difficultés corporelles (1 chaque group) (3 x 0.30) 2 acrobatiques (2 x 0.30) 2 pas de danse (2 x 0.30) 1 onde corporelle (1 x 0.3) 3 collaborations (3 x 0.30)	3.30	-----	-----
Classe P2 & HP2 & Classe P3 seulement optionnelle 9-10	Duo, Trio or + max 5 – ballon ou corde 3 difficultés corporelles (1 chaque group) (3 x 0.30) 1 onde corporelle (1 x 0.30) 3 acrobatiques (3 x 0.30) 1 pas de danse (1 x 0.30) 3 collaborations (3 x 0.30) 1 collaboration avec rotation (1 x 0.3) 1 Échange (1 x 0.30) 1 de chaque groupe technique d'engin (0.30 en total)	4.20	Exercice Individuel ballon ou cerceau 3 difficultés corporelles (1 chaque groupe; 1 avec main non dominant) (3 x 0.30) 1 onde corporelle (1 x 0.30) 2 pas de danse (2 x 0.30) 1 DER avec une rotation (1 x 0.30) 3 acrobatiques (3 x 0.30) 1 de chaque groupe technique d'engin (0.30 en total)	3.30
Classe HP3 & Classe P4 seulement optionnelle 11-12	Duo, Trio or + max 5 – cerceau ou corde - durée de l'exercice min.1'30"-max.2' 3 difficultés corporelles (1 chaque group) (3 x 0.30) 1 onde corporelle (1 x 0.30) 2 Échanges (2 x 0.30) 1 pas de danse (1 x 0.30) 1 DER (1 x 0.30) 3 Collaborations sans rotation (3 x 0.30) 3 Collaborations avec rotation (3 x 0.30) 1 de chaque groupe technique d'engin (0.30 en total)	4.50	Exercice Individuel massues ou cerceau - durée de l'exercice - min 1'15"-max.1'30" 4 difficultés corporelles (1 chq groupe + 1; 2 avec main non dominant) (4 x 0.30) 1 onde corporelle (1 x 0.30) 2 pas de danse (2 x 0.30) 1 DER (1 x 0.30) 2 acrobatiques (2 x 0.30) 1 Difficulté d'engin (1 x 0.30) 1 de chaque groupe technique d'engin (0.30 en total)	3.60
Classe HP4 13-14	Duo, Trio or + max 5 – cerceau ou ballon - durée de l'exercice min.2'15"-max.2'30" 4 difficultés corporelles (1 chaque group + 1) (4 x 0.30) 2 Échanges (2 x 0.30) 1 pas de danse (1 x 0.30) 1 DER (1 x 0.30) 3 Collaborations sans rotation (3x 0.30) 4 Collaboration avec rotation (4x 0.30) 1 de chaque groupe technique d'engin (0.30 en total)	4.80	Exercice Individuel corde, ballon ou ruban- durée de l'exercice- min 1'15"-max.1'30" 4 difficultés corporelles (1 chq groupe + 1; 2 avec main non dominant) (4 x 0.30) 1 onde corporelle (1 x 0.30) 2 pas de danse (2 x 0.30) 2 DER (2x 0.30) 2 Difficultés d'engin (2 x 0.30) 1 de chaque groupe technique d'engin (0.30 en total)	3.60

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

Programme Compétition Gymnastique Rythmique

Exercices obligatoires / Exigences

pour

Classes de Compétition

Section de Participation: P1 & P2

Section de Haute Performance: HP1, HP2, HP3, HP4

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

Programme Compétition Gymnastique Rythmique

CLASSE P1 & HP1

Exercices Obligatoires & Exigences

Section de Participation – Âges 7-8; 9-10; 11-12; 13-14; ≥15
Section de Haute Performance – Âge 7-8

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Classe P1 (7+) et HP1 (7-8) – Contenu pour l'exercice obligatoire d'ENSEMBLE

Description	Valeur	Erreurs courantes
<p>1. Saut - Biche – Bras – un devant et l'autre latéral.</p> 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Forme pas maintenue • Réception lourde • Segment corporel incorrecte pendant le saut • Bras pas dans la position correcte
<p>2. Equilibre – jambe en avant 90° – Jambe d'appui en relevé, bras en position "allongé". Maintenir au min 2 sec.</p> <p>F</p> 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d'amplitude, forme pas définie ou maintenue • Segment corporel incorrecte pendant l'équilibre • Perte d'équilibre : sans ou avec déplacement ou avec chute • Bras pas allongés
<p>3. Rotation – Pivot en "Retire-passé" (360°), bras en 3^{ème} position.</p> 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d'amplitude, forme pas définie ou maintenue • Segment corporel incorrecte pendant la rotation • Appui du talon pendant une partie de la rotation • Déplacement (glissement) pendant la rotation • Axe du corps pas vertical pendant la rotation et terminer avec un pas • Sautillés ou interruption de la rotation
<p>4. Onde corporelle en arrière pour finir en relevé – Equilibre dynamique – Bras d'en haute jusqu'en arrière</p> 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d'extension corporel • Manque de coordination des bras • Onde corporelle pas suffisamment profonde
<p>5. Deux Pas de danse Combinaison exécuté en accord avec the rythme, le caractère et le tempo de la musique - min 8 sec.</p> <p>S</p>	2 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d'harmonie entre la musique et : <ul style="list-style-type: none"> - Le rythme - Le caractère - Les mouvements • Segment corporel incorrecte pendant les Pas de Danse
<p>6. Deux Eléments Acrobatiques – choix de roulade en avant, roulade en arrière ou roue.</p> 	2 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Réception lourde • Segment corporel incorrecte pendant l'acrobatique • Technique pas autorisée
<p>7. Trois Collaborations sans rotation corporelle – C</p> <p>C</p>	3 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Toutes les gymnastes n'y participent pas • Immobilisation visible d'une ou plusieurs gymnastes
	3.30	

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

Programme Compétition Gymnastique Rythmique

CLASSE P2 & HP2

Exercices Obligatoires & Exigences

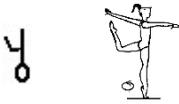
Section de Participation – Âges 9-10; 11-12; 13-14; 15+
Section de Haute Performance – Âge 9-10

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Classe P2 (9+) & Classe HP2 (9-10) - Contenu pour les routines obligatoires d'ENSEMBLE et exigences pour les routines optionnelles

Description	Valeur	Erreurs courantes
1. Saut - Enjambé 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Forme pas maintenue • Réception lourde • Segment corporel incorrecte pendant le saut
2. Equilibre – Jambe libre à l'horizontal à 90 °- Arabesque ou Attitude en pied plat. Tronc carré. Maintenir min 2 sec. 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d'amplitude, forme pas définie ou maintenue • Segment corporel incorrecte pendant l'équilibre • Perte d'équilibre : sans ou avec déplacement ou avec chute
3. Rotation – Pivot 360° – jambe libre en avant 90°. 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d'amplitude, forme pas définie ou maintenue • Segment corporel incorrecte pendant la rotation • Appui du talon pendant une partie de la rotation • Déplacement (glissement) pendant la rotation • Axe du corps pas vertical pendant la rotation et terminer avec un pas • Sautillés ou interruption de la rotation
4. Onde corporelle en arrière, pour finir en relevé. 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d'extension corporel • Manque de coordination des bras • Onde corporelle pas suffisamment profonde
5. Un Pas de Danse Combinaison exécuté en accord avec the rythme, le caractère et le tempo de la musique - min 8 sec. S	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d'harmonie entre la musique et : - Le rythme ; Le caractère ; Les mouvements • Segment corporel incorrecte pendant les Pas de Danse
6. Trois Eléments Acrobatiques (roulade en avant, roulade en arrière ou roue) 	3 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Réception lourde • Segment corporel incorrecte pendant l'acrobatique • Technique pas autorisée
7. Une Echange minimum 4 mètres ou reprise au sol E 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Trajectoire imprécise et reprise • Perte d'engin
8. Trois Collaborations sans rotation corporelle (l'intention est d'utiliser collaborations de valeur 0.1 du Code) C	3 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Toutes les gymnastes n'y participent pas • Immobilisation visible d'une ou plusieurs gymnastes
9. Une Collaboration avec rotation corporelle – CR (l'intention est d'utiliser collaborations de valeur 0.2 ou 0.30 du Code) CR	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Toutes les gymnastes n'y participent pas • Immobilisation visible d'une ou plusieurs gymnastes
10. Groupes technique d'engin – 1 de chaque	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les groupes technique sont requis pour la valeur 0.3
	4.20	

Classe P2 (9+) & Classe HP2 (9-10) - Contenu pour les routines obligatoires INDIVIDUELS et exigences pour les routines optionnelles

Description	Valeur	Erreurs courantes
1. Saut - Enjambé 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Forme pas maintenue • Réception lourde • Segment corporel incorrecte pendant le saut
2. Équilibre – Grand écart laterale avec aide. Maintenir min 2 sec. 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d’amplitude, forme pas définie ou maintenue • Segment corporel incorrecte pendant l’équilibre • Perte d’équilibre : sans ou avec déplacement ou avec chute
3. Rotation – Pivot Attitude 360° – jambe libre à l’horizontal. Genou min à 90°. Tronc droit, légèrement en avant 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d’amplitude, forme pas définie ou maintenue • Segment corporel incorrecte pendant la rotation • Appui du talon pendant une partie de la rotation • Déplacement (glissement) pendant la rotation • Axe du corps pas vertical pendant la rotation et terminer avec un pas • Sautillés ou interruption de la rotation
4. Onde corporelle En avant pour finir en relevé. Équilibre dynamique 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d’extension corporel • Manque de coordination des bras • Onde corporelle pas suffisamment profonde
5. Deux Pas de Danse Combinaison exécuté en accord avec the rythme, le caractère et le tempo de la musique - min 8 sec. S	2 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d’harmonie entre la musique et : - Le rythme ; Le caractère ; Les mouvements • Segment corporel incorrecte pendant les Pas de Danse
6. Trois Eléments Acrobatiques 	3 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Réception lourde • Segment corporel incorrecte pendant l’acrobatique • Technique pas autorisée
7. Une DER avec un chaîné. R	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Trajectoire imprécise et reprise • Perte d’engin
8. Groupes technique d’engin – 1 de chaque	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les groupes technique sont requis pour la valeur 0.3
	3.30	

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

Programme Compétition Gymnastique Rythmique

CLASSE HP3

Exercices Obligatoires & Exigences Optionnelles

Section de Haute Performance – Âges 11-12

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Classe HP3 (11-12) - Contenu pour les routines obligatoires d'ENSEMBLE et exigences pour les routines optionnelles

Description	Valeur	Erreurs
1. Saut – Biche à boucle. 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Forme pas maintenue • Réception lourde • Segment corporel incorrecte pendant le saut
2. Equilibre – Jambe libre à l'horizontal à 90 °- Attitude en relevé. Tronc carré. Maintenir min 2 sec. 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d'amplitude, forme pas définie ou maintenue • Segment corporel incorrecte pendant l'équilibre • Perte d'équilibre : sans ou avec déplacement ou avec chute
3. Rotation – «Fouetté» en passé. Trois rotations (360°+360°+360°). 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d'amplitude, forme pas définie ou maintenue • Segment corporel incorrecte pendant la rotation • Appui du talon pendant une partie de la rotation • Déplacement (glissement) pendant la rotation • Axe du corps pas vertical pendant la rotation et terminer avec un pas • Sautillés ou interruption de la rotation
4. Onde corporelle en avant ou en arrière, pour finir en relevé – Equilibre dynamique 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d'extension corporel • Manque de coordination des bras • Onde corporelle pas suffisamment profonde
5. Un Pas de Danse Combinaison exécuté en accord avec the rythme, le caractère et le tempo de la musique - min 8 sec. S	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d'harmonie entre la musique et : - Le rythme ; Le caractère ; Les mouvements • Segment corporel incorrecte pendant les Pas de Danse
6. Un DER avec deux rotations. R	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Trajectoire imprécise et reprise • Perte d'engin
7. Deux Echanges. Chaque échange doit inclure 2 critères différents que ne doivent pas être répétés E ↗	2 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Trajectoire imprécise et reprise • Perte d'engin
8. Trois Collaborations sans rotation corporelle (l'intention est d'utiliser collaborations de valeur 0.1 du Code) C	3 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Toutes les gymnastes n'y participent pas • Immobilisation visible d'une ou plusieurs gymnastes
9. Trois Collaborations avec rotation corporelle – CR (l'intention est d'utiliser collaborations de valeur 0.2 ou 0.30 du Code) CR	3 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Toutes les gymnastes n'y participent pas • Immobilisation visible d'une ou plusieurs gymnastes
10. Groupes technique d'engin – 1 de chaque	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les groupes technique sont requis pour la valeur 0.3
	4.50	

Classe HP3 (11-12) - Contenu pour les routines obligatoires INDIVIDUELS et exigences pour les routines optionnelles

Description	Valeur	Erreurs
1. Saut – Enjambé à boucle.  	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Forme pas maintenue • Réception lourde • Segment corporel incorrecte pendant le saut
2. Equilibre – Grand écart en avant avec aide. Pied proche de la tête. Maintenir min 2 sec.  	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d’amplitude, forme pas définie ou maintenue • Segment corporel incorrecte pendant l’équilibre • Perte d’équilibre : sans ou avec déplacement ou avec chute
3. Rotation – Pivot en grand écart en avant avec aide (360°).  	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d’amplitude, forme pas définie ou maintenue • Segment corporel incorrecte pendant la rotation • Appui du talon pendant une partie de la rotation • Déplacement (glissement) pendant la rotation • Axe du corps pas vertical pendant la rotation et terminer avec un pas • Sautillés ou interruption de la rotation
4. Equilibre – Grand écart en arrière ; troc à l’horizontal sans aide. Maintenir min 2 sec.  	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d’amplitude, forme pas définie ou maintenue • Segment corporel incorrecte pendant la rotation • Perte d’équilibre : sans ou avec déplacement ou avec chute
5. Onde corporelle latéral  	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d’extension corporel • Manque de coordination des bras • Onde corporelle pas suffisamment profonde
6. Deux Pas de Danse Combinaison exécuté en accord avec the rythme, le caractère et le tempo de la musique - min 8 sec. S	2 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d’harmonie entre la musique et : - Le rythme ; Le caractère ; Les mouvements • Segment corporel incorrecte pendant les Pas de Danse
7. Deux Eléments Acrobatiques 	2 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Réception lourde • Segment corporel incorrecte pendant l’acrobatique • Technique pas autorisée
8. Une difficulté d’engin AD	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Trajectoire imprécise et reprise • Perte d’engin
8. Une DER avec deux rotations (1 chaîné et 1 roulade en avant) R	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Trajectoire imprécise et reprise • Perte d’engin
9. Groupes technique d’engin – 1 de chaque	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les groupes technique sont requis pour la valeur 0.3
	3.60	

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

Programme Compétition Gymnastique Rythmique

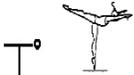
CLASSE HP4

Exercices Obligatoires & Exigences Optionnelles

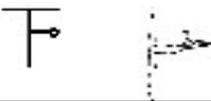
Section de Haute Performance – Âges 13-14

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Classe HP4 (13-14) - Contenu pour les routines obligatoires d'ENSEMBLE et exigences pour les routines optionnelles

Description	Valeur	Erreurs
1. Saut – Biche en tournant. 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Forme pas maintenue • Réception lourde • Segment corporel incorrecte pendant le saut
2. Equilibre – Jambe libre à l'horizontal arrière à 90 °. Tronc devant à horizontal. Tronc et hanches alignés. Maintenir min 2 sec. 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d'amplitude, forme pas définie ou maintenue • Segment corporel incorrecte pendant l'équilibre • Perte d'équilibre : sans ou avec déplacement ou avec chute
3. Rotation – Pivot Attitude 360° – jambe libre à l'horizontal. Genou min à 90° 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d'amplitude, forme pas définie ou maintenue • Segment corporel incorrecte pendant la rotation • Appui du talon pendant une partie de la rotation • Déplacement (glissement) pendant la rotation • Axe du corps pas vertical pendant la rotation et terminer avec un pas • Sautillés ou interruption de la rotation
4. Rotation – "Illusion" en avant (360°). 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Les mêmes du numéro 3.
5. Un Pas de Danse Combinaison exécuté en accord avec the rythme, le caractère et le tempo de la musique - min 8 sec. S	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d'harmonie entre la musique et : - Le rythme ; Le caractère ; Les mouvements • Segment corporel incorrecte pendant les Pas de Danse
6. Un DER avec deux rotations. R	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Réception lourde • Segment corporel incorrecte pendant l'acrobatique • Technique pas autorisée
7. Deux Echanges. Chaque échange doit inclure 2 critères différents que ne doivent pas être répétés 	2 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Trajectoire imprécise et reprise • Perte d'engin
8. Trois Collaborations sans rotation corporelle (l'intention est d'utiliser collaborations de valeur 0.1 du Code) C	3 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Toutes les gymnastes n'y participent pas • Immobilisation visible d'une ou plusieurs gymnastes
9. Trois Collaboration avec rotation corporelle – CR (l'intention est d'utiliser collaborations de valeur 0.2 ou 0.30 du Code) CR	3 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Toutes les gymnastes n'y participent pas • Immobilisation visible d'une ou plusieurs gymnastes
10. Une Collaboration avec rotation corporelle (valeur 0.30 du Code) – CRR CRR	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Toutes les gymnastes n'y participent pas • Immobilisation visible d'une ou plusieurs gymnastes
11. Groupes technique d'engin – 1 de chaque	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les groupes technique sont requis pour la valeur 0.3
	4.80	

Classe HP4 (13-14) - Contenu pour les routines obligatoires INDIVIDUELS et exigences pour les routines optionnelles

Description	Valeur	Erreurs
1. Saut – Jeté en tournant. 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Forme pas maintenue • Réception lourde • Segment corporel incorrecte pendant le saut
2. Equilibre – Grand écart en arrière. Tronc à l’horizontal. En relevé. Maintenir min 2 sec. 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d’amplitude, forme pas définie ou maintenue • Segment corporel incorrecte pendant l’équilibre • Perte d’équilibre : sans ou avec déplacement ou avec chute
3. Rotation – «Fouetté» en passé. Cinq rotations (360°+360°+360°+360°+360°). 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d’amplitude, forme pas définie ou maintenue • Segment corporel incorrecte pendant la rotation • Appui du talon pendant une partie de la rotation • Déplacement (glissement) pendant la rotation • Axe du corps pas vertical pendant la rotation et terminer avec un pas • Sautillés ou interruption de la rotation
4. Rotation – Rotation en “Penché” (360°). 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d’amplitude, forme pas définie ou maintenue • Segment corporel incorrecte pendant la rotation • Perte d’équilibre : sans ou avec déplacement ou avec chute
5. Onde corporelle latéral 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d’extension corporel • Manque de coordination des bras • Onde corporelle pas suffisamment profonde
6. Deux Pas de Danse Combinaison exécuté en accord avec the rythme, le caractère et le tempo de la musique - min 8 sec S	2 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d’harmonie entre la musique et : - Le rythme ; Le caractère ; Les mouvements • Segment corporel incorrecte pendant les Pas de Danse
7. Deux DER : un avec deux rotations. R	2 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Trajectoire imprécise et reprise • Perte d’engin
8. Deux difficultés d’engin . AD	2 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Trajectoire imprécise et reprise • Perte d’engin
9. Groupes technique d’engin – 1 de chaque	0.30	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les groupes technique sont requis pour la valeur 0.3
	3.30	

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

PROGRAMME DE TESTS D'APTITUDES PHYSIQUES ET TECHNIQUES

en

Gymnastique Rythmique

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

**PROGRAMME DE TESTS ET DE
DEVELOPPEMENT D'APTITUDES PHYSIQUES**

en

Gymnastique Rythmique

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Objet du programme de tests et de développement d'aptitudes physiques (PAT) – (Physical ability testing)

- Le PAT indique quelles sont les exigences pour le développement de la souplesse et des aptitudes de puissance.
- La sélection des exercices de tests s'appuie sur une expérience de plusieurs années. Il s'agit d'un extrait de programmes de formation pour le développement des conditions physiques requises pour la performance.
- Les exercices de tests de souplesse sont focalisés sur le niveau de développement de la souplesse passive et active du bassin et des épaules.
- Les exercices de tests des aptitudes de puissance s'appuient sur la détermination du niveau de développement de la puissance explosive, de l'endurance et du niveau des parties statiques et dynamiques des exercices.
- Les connaissances actuelles en matière de niveau d'éducation dans bon nombre de pays indiquent que le développement des conditions requises pour la performance, soit la souplesse et la puissance, nécessite une attention accrue.
- En fonction de leurs aptitudes, les gymnastes peuvent obtenir une note allant de 1.0 à 10.0 point(s) par exercice test. Ces méthodes de contrôles offrent la possibilité de comparer sa propre note avec la meilleure note de chaque composante du test.

Entraînement efficace des aptitudes physiques

Les entraîneurs devraient revoir les principes de base de l'adaptation des tissus dans le développement de la force, la souplesse, la puissance et l'endurance tel qu'exposés dans les programmes de l'Académie de la FIG. Tous les tissus (muscles, tendons, ligaments, os, cartilage, peau) et les systèmes du corps s'adaptent à une contrainte imposée pendant la période de repos ou de récupération. L'entraînement des gymnastes doit être progressif et s'échelonné sur plusieurs années pour qu'ils soient en mesure de soutenir et de générer les forces nécessaires à la gymnastique rythmique lors des sortie du sol, des atterrissages (en particulier sur une jambe) et des changements dynamiques de la position du corps.

Directives pour l'entraînement de la force et ordre d'entraînement	Principes d'entraînement de la force (pour les tissus)	Séquence pour l'entraînement de la force et de la puissance
Entraînement pour la sécurité – réception, ceinture abdominale, proprioception Grands groupes musculaires d'abord Équilibre musculaire Développement spécifique à certains éléments Force et vitesse maximales (puissance)	Spécificité Surcharge progressive Récupération Réversibilité Individualisation Variation Rendements décroissants	Endurance musculaire Vitesse avec faible force Hypertrophie musculaire Force spécifique Puissance - force à basse vitesse Puissance - force et vitesse maximales

Tests d'aptitudes physiques (GR)

Nom:

Résultats de test

Ville:

Date:

Bd.:

Club:

Flexibilité

Exercice	Obtenu		Points
1	G É avant	G D	
2	G É latéraux	G D	
3	L J avant	G D	
4	L J Latéral	G D	
5	Pont		
6	R avant	G D	
7	R arrière	G D	
8	Flexion avant du		
9	Épaules		
Total Flexibilité			

Force

Exercice	Obtenu	Points
1	Saut longueur	
2	Sprint	
3	Crunchies	
4	ATR	
5	SHC arrière	
6	Sautant	
Total Force/Coord		

Coordination

1	Équilibre	
Total Force/Coord		

Total Flexibilité	
Total Force/Coord	
Total	
Rang	

Signature:

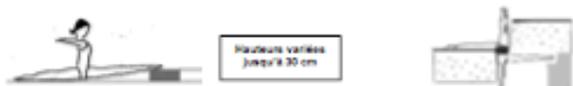
Programme de tests d'aptitudes physiques (GR)

Souplesse

1. Grands écarts avant / arrière

tapis de 6 cm pour maintenir bassin droit, Tapis/bloc jusqu'à 30cm

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0 (à plat)	- 2 cm	- 4 cm	- 6 cm	- 8 cm	- 10 cm	- 15 cm	- 20 cm	- 25 cm	- 30 cm



Protocole de test:

- Si au-delà du grand écart, mesurer la hauteur du tapis/bloc lorsque la gymnaste est à plat. Ne pas mesurer sous la gymnaste.
- La position finale, sans appui des mains, doit être maintenue 2 secondes. Distance mesurée en cm.
- Le résultat est la moyenne des écarts jambe gauche et droite. Le bassin doit être parfaitement droit.

2. Grands écarts latéraux

Tapis/Bloc de 30 cm

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0 (à plat)	- 2 cm	- 4 cm	- 6 cm	- 8 cm	- 10 cm	- 15 cm	- 20 cm	- 25 cm	- 30 cm



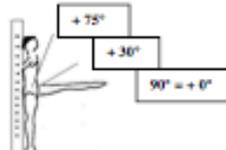
Protocole de test:

- Si au-delà du grand écart, mesurer la hauteur du tapis/bloc lorsque la gymnaste est à plat. Ne pas mesurer sous la gymnaste.
- La position finale, sans appui des mains, doit être maintenue 2 secondes. Distance mesurée en cm.
- Le résultat est la moyenne des écarts jambe gauche et droite. Les jambes doivent suivre une ligne droite.

3. Lever de jambe en avant – gauche et droite

Espaliers, instruments de mesure des angles

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0°	+5°	+10°	+20°	+30°	+40°	+50°	+60°	+70°	+75°



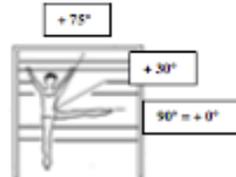
Protocole de test:

- Station, dos droit et jambe contre le mur, espaliers, poutre, etc.
- L'angle au-dessus et au-dessous de l'horizontale est mesuré en degrés, 90° = 1 point. Doit être tenu 2 secondes.
- Le résultat est la moyenne des jambes gauche et droite.

4. Lever de jambe latéral – gauche et droit

Espaliers, instruments de mesure des angles

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0°	+5°	+10°	+20°	+30°	+40°	+50°	+60°	+70°	+75°



Protocole de test:

- La gymnaste est suspendue aux espaliers, le corps est maintenu à la verticale.
- L'angle au-dessus et au-dessous de l'horizontale est mesuré en degrés, 90° = 1 point. Doit être tenu 2 secondes.
- Le résultat est la moyenne des jambes gauche et droite.

5. Pont

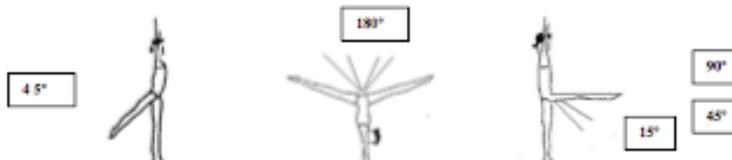
1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
pauvre			satisfaisant			bien			parfait



Protocole de test: Évaluation des qualités – bras tendus, jambes tendues, souplesse de l'épaule plus importante que la souplesse de la région lombaire. Doit être tenu 5 secondes. La note diminue si: bras fléchis, jambes fléchies ou écartées, flexion lombaire profonde, tête levée, angle de l'épaule

6. Renversements en avant

1 P.	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10°/90°/15°	Perte sévère de rythme				30°/135°/45°	Perte moyenne de rythme			45°/180°/90°
						Aucune perte de rythme			



Commentaires: A = Angle de grand écart initial
S = Angle de grand écart pendant le pont
E = Angle de grand écart à la fin
Les points 3/4/5 et 7/8/9 sont déterminés par les évaluateurs.

7. Renversements en arrière

1 P.	2	3	4	5	6	7	8	9	10
30°/90°/15°	Perte sévère de rythme				60°/135°/30°	Perte moyenne de rythme			110°/180°/45°
						Aucune perte de rythme			



Commentaires: A = Angle de grand écart initial
S = Angle de grand écart pendant le pont
E = Angle de grand écart à la fin
Les points 3/4/5 et 7/8/9 sont déterminés par les évaluateurs.

6. Flexion avant du tronc

Banc, bâton, ruban à mesurer

2	3	4	4	5	6	7	8	9	10
- 2 cm	- 3 cm	- 4 cm	- 4 cm	- 5 cm	- 6 cm	- 8 cm	- 10 cm	- 12 cm	- 14 cm



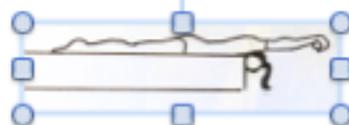
Protocole de test:

- Bien tenir le bâton (mains fermées), mains à la largeur des épaules. Jambes tendues.
- Mesurer la distance entre le haut du banc et le dessus du bâton
- Distance mesurée en centimètres. Doit être tenu 2 secondes.



9. Angle du tronc du bras vers l'arrière

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4 cm	6 cm	8 cm	10 cm	12 cm	14 cm	16 cm	18 cm	20 cm	22 cm



Protocole de test:

- Allongez-vous sur un tapis dur de 30 cm, la tête penchée sur l'extrémité du tapis et le menton contre le côté du tapis.
- Tenir le bâton avec la main ferme (les mains jointes) et la largeur des épaules et soulever le bâton avec les bras étirés.
- Les mesures sont en centimètres - hauteur au-dessus du tapis au fond du bâton.

10. Test d'équilibre

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 sec	4 sec	6 sec	8 sec	10 sec	12 sec	14 sec	16 sec	18 sec	20 sec

Equilibre en relevé avec les yeux ouverts - Temps en secondes

Noter le nombre de secondes que la gymnaste est capable de maintenir en relevé.

Âge 7-8 - sur 2 pieds ensemble dans relevé avec les yeux ouverts

Âge 9-10 - sur chaque jambe avec les yeux ouverts (Prendre la moyenne de chaque jambe)

Âge 11 ans et plus - sur chaque jambe avec les yeux ouverts et la jambe libre dans la position avant passé (Prenez la moyenne de chaque jambe.)

Le demi-point doit être suffisamment haut et stable pour que le minutage commence. Le chronométrage cesse avec des pas ou des oscillations importantes ou si le demi-point n'est pas suffisamment haut ou reconnu.

Force, puissance et endurance

1. Saut en longueur

Ruban à mesurer

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hauteur de base	HB +5 cm	HB +10 cm	HB +15 cm	HB +20 cm	HB +25 cm	HB +30 cm	HB +35 cm	HB +40 cm	HB +45 cm



Protocole de test:

- Mesurer d'abord le gymnaste à la station. Hauteur de base = gymnaste avec bras et mains en extension au-dessus de la tête. Il est plus facile de mesurer la gymnaste couchée sur le dos (chevilles en flexion) du talon au bout des doigts.
- Mesurer la distance du saut en considérant la partie du corps la plus près de la marque de départ (incluant le cas échéant, chute ou pas arrière).

2. Sprint 20 mètres

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.5 sec	4.4 sec	4.3 sec	4.2 sec	4.1 sec	4.0 sec	3.9 sec	3.8 sec	3.7 sec	3.6 sec
4.1 sec	4.0 sec	3.9 sec	3.8 sec	3.7 sec	3.6 sec	3.5 sec	3.4 sec	3.3 sec	3.2 sec



Protocole de test:

- Sprint de 20 mètres, mesuré en secondes. Utiliser idéalement la moyenne entre deux chronomètres.
- 1ère ligne pour les gymnastes de moins de 12 ans.
- 2ème ligne pour les gymnastes de 13 à 15 ans.

5. Élévation du tronc en avant (crunchies)

Balle de tennis ou similaire, chronomètre

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20x	22x	24x	26x	28x	30x	31x	32x	33x	34x



Protocole de test:

- La gymnaste est couchée sur le dos; les épaules ne touchent pas le sol, pieds fermement au sol, genoux fléchis à 90°
- Bras croisés sur la poitrine. Les jambes restent fermées en tenant la balle de tennis.
- Compter le nombre de répétitions en 60 secondes. Les coudes touchent les genoux à chaque répétition.
- Les épaules ne doivent pas toucher le tapis ou le sol.

4. Appui tendu renversé transversal sur poutre basse

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 sec	2 sec	3 sec	4 sec	5 sec	6 sec	7 sec	8 sec	9 sec	10 sec

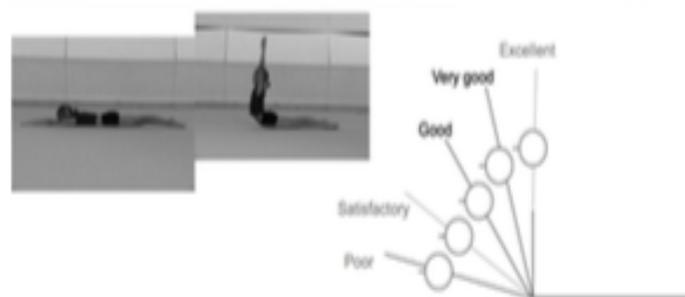


Commentaires:

- Élévation corps tendu, tête entre les bras à l'ATR transversal sur poutre basse.
- La temps est calculé en secondes.
- La valeur de qualité technique doit être de 3.0 ou plus. Le temps s'arrête lorsque la valeur de qualité technique est moindre.

5. Soulevez haut du corps arrière

1 P.	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Faible			Satisfaisant			Bien		Très Bien	Excellent



Commentaires:

- Soulever le haut du corps du sol; les paumes tournées vers l'extérieur
- La position de maintien maximale doit être maintenue pendant 5 secondes

6. Test de saut pour l'endurance et la vitesse - sauts simples, alternant les pieds pendant 30 secondes

Age	1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7-8	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
9-10	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
11-12	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
13-14	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130

Protocole de test:

- Compter le nombre de sauts en 30 secondes
- Déduire 5 sauts du nombre total pour chaque arrêt ou interruption

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

**PROGRAMME DE TESTS ET DE
DEVELOPPEMENT D'APTITUDES TECHNIQUES**

en

Gymnastique Rythmique

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Objet du programme de tests et de développement d'aptitudes techniques (TAT) – (Technical Ability Testing)

- Les lignes et structures d'éducation indiquées dans le TAT ainsi que l'augmentation systématique visible du niveau de difficulté devraient contribuer à aider les gymnastes à construire leurs conditions techniques requises de manière à effectuer avec succès des exercices de plus grande difficulté en âge d'apprentissage.²⁾
- Il s'agit d'un programme créant les conditions techniques requises et qui devrait en même temps faire office d'outil de contrôle.
- La séquence d'éducation/de structures illustre une route allant de « simple » à « difficile » essentiellement « sans fin ».
- Un gymnaste ne devrait passer à l'élément suivant qu'après avoir acquis le niveau (N) précédent avec une valeur technique (VT) minimale.
- Les informations ci-après sont le résultat de plusieurs années d'expérience accumulée dans la formation de gymnastes de haut niveau mais également de gymnastes de nations ayant peu d'expérience à l'époque. Elles devraient servir de directives.

Systeme d'évaluation et de contrôle des tests d'aptitudes techniques (TAT)

- Lors des compétitions de contrôle ou de sessions de tests TAT, la gymnaste a la possibilité de choisir un niveau de valeur dans les séquences d'éléments énumérées sur la base de son niveau de performance actuel.
- Cet élément peut être exécuté à deux reprises, le meilleur des deux essais comptant. Dans les programmes de niveau supérieur, l'exécution peut être limitée à un seul essai.
- Le résultat est calculé en sélectionnant le niveau de valeur de la séquence d'éléments (par exemple : niveau de valeur=NV 5) et en le multipliant avec la valeur technique (qualité) donnée par l'entraîneur, le juge ou l'évaluateur (par exemple : valeur technique=VT 3).
- **EXEMPLE : NV=5 x VT=3 = 15 points**

Informations concernant la sélection des niveaux de valeur (NV)

Niveau de valeur

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

age 7/8	Limite	
--------------------------	---------------	--

age 9/10	Limite	
---------------------------	---------------	--

age 11/12	Limite	
----------------------------	---------------	--

age 13/14	Limite		
----------------------------	---------------	--	--

Age or 15 +	Limite		
------------------------------	---------------	--	--

 = **Limite**

 = **Recommandé pour aborder un niveau de valeur supérieur.**

(lorsque tous les précédents éléments ayant une valeur de 3 ont été accomplis)

Evaluation de la valeur technique (VT)

- L'évaluation de la qualité de la valeur technique est donnée par une progression de 0 – 4 point(s). Dans une étape ultérieure d'utilisation de ce système d'évaluation, une progression par demi-point est possible (1.5; 2.5; etc.)

0 = Pas effectué. Elément cible n'est pas reconnaissable.

1 = Elément cible n'est pas reconnaissable. Mauvaise performance technique, position (posture) du corps incorrecte, voire chute.

2 = Les caractéristiques techniques essentielles ont été effectuées. Mauvaise technique et exécution, pas ou sautillé.

3 = Bonne technique et exécution de l'élément qui est contrôlé. Pourrait être intégré dans un exercice de compétition.

4 = Très bonne technique et exécution de l'élément. Pas d'erreurs de réception.

- Les éléments de valeur = 3 peuvent être inclus dans les compétitions nationales et démontrent que la gymnaste est prête à faire des compétitions avec des exercices obligatoires ou optionnels qui contiennent cet élément.
- Seuls les éléments de la valeur = 4 devraient être inclus lors des compétitions internationales.
- Cette philosophie et ce concept s'appliquent également aux éléments qui ne figurent pas dans les tableaux de tests techniques - par exemple, tous les éléments des graphiques de profil d'acquisition de compétences présentés à la fin de ce livre et les éléments qui ne sont pas inclus dans présent ouvrage.

Résultats des tests techniques PARTIE 1

Date:

Nom:

Date de naissance:

Club:

Age:

Corps, Musique, Ballet	Niveau de difficulté déclaré (DD)	Valeur de qualité (VQ)	Résultat	Total
Musique et Rythme	1 à 10	1 à 4	DD x VQ	
1. Musique et Rythme				
Elements de Rotation			Σ Musique	
1. Éléments acrobatiques				
2. Combinaisons acro				
Equilibres			Σ Acrobatique	
1. Jambe libre en avant				
2. Jambe libre latéral				
3. Jambe libre arrière				
4. Autres équilibres				
Rotations			Σ Equilibres	
1. Jambe libre en avant				
2. Jambe libre latéral				
3. Jambe libre arrière				
4. Autres équilibres				
Sauts			Σ Rotations	
1. Sauts groupe 1				
2. Sauts groupe 2				
3. Sauts enjambés				
4. Sauts en tournant				
5. Changement de jambes				
Ballet			Σ Sauts	
1. Test de compétence de ballet				
			Σ Ballet	
			Total Technique Corporel	
			Total Technique d'Engin	
			Total Physique	
			Puntaje Total	

Résultats des tests techniques PARTIE 2

Date:

Nom:

Date de naissance:

Club:

Âge:

Engins	Niveau de difficulté déclaré (DD)	Valeur de qualité (VQ)	Résultat	Total
Corde	1 à 10	1 à 4	DD x VQ	
1. Maniement				
2. Passage à travers en sautant				
3. Passage à travers avec élément corporel				
4. Lancers et reprises				
5. Echappé / Corde ouverte				
Cerceau			Σ Corde	
1. Maniement				
2. Passage à travers				
3. Grand roulement				
4. Rotation en tour de l'axe du Cerceau				
5. Rotations				
6. Lancers et reprises				
Ballon			Σ Cerceau	
1. Maniement				
2. Rebonds				
3. Grand roulement				
4. Lancer et reprise				
5. Mouvement en 8				
Massues			Σ Ballon	
1. Maniement/Petit cercles				
2. Asymétrique				
3. Petits lancers et reprises				
4. Moulinets				
5. Grand lancers et reprises				
Ruban			Σ Massues	
1. Maniement				
2. Passage à travers				
3. Spirales				
4. Serpentes				
5. Echappé				
6. Lancers et reprises				
			Σ Ruban	
			Total Apparat technique	

Test de Coordination Rythmique et Musique

Coordination Rythmique et Musique Test 1 y 2

1	<p>Mesure: 4/4, 3/4, 2/4</p> <p>Temps: - Taper les mains et marcher</p>		2	<p>Mesure: 4/4, 3/4, 2/4 4/4, 3/4, 2/4</p> <p>Temps: - Taper les mains et marcher</p>	
----------	---	--	----------	---	--

Coordinación Rythmique et Musique Test 3 y 4

3

Mesure:
4/4, 3/4, 2/4
4/4, 3/4, 2/4
2/4, 3/4, 4/4

Temps:
- Taper les mains et
marcher

Exercise 3 consists of 12 rows of rhythmic notation. Each row contains a sequence of notes (quarter, eighth, and sixteenth notes) and rests, with a 'v' marker placed below the notes to indicate a specific point in the rhythm. The patterns are as follows:

- Row 1: 4 groups of 4 notes (quarter notes), with 'v' under the 2nd note of each group.
- Row 2: 4 groups of 4 notes (quarter notes), with 'v' under the 2nd note of each group.
- Row 3: 4 groups of 2 notes (quarter notes), with 'v' under the 1st note of each group.
- Row 4: 4 groups of 2 notes (quarter notes), with 'v' under the 1st note of each group.
- Row 5: 4 groups of 2 notes (quarter notes), with 'v' under the 1st note of each group.
- Row 6: 4 groups of 2 notes (quarter notes), with 'v' under the 1st note of each group.
- Row 7: 4 groups of 2 notes (quarter notes), with 'v' under the 1st note of each group.
- Row 8: 4 groups of 2 notes (quarter notes), with 'v' under the 1st note of each group.
- Row 9: 4 groups of 2 notes (quarter notes), with 'v' under the 1st note of each group.
- Row 10: 4 groups of 2 notes (quarter notes), with 'v' under the 1st note of each group.
- Row 11: 4 groups of 2 notes (quarter notes), with 'v' under the 1st note of each group.
- Row 12: 4 groups of 2 notes (quarter notes), with 'v' under the 1st note of each group.

4

Mesure:
4/4, 3/4, 2/4
4/4, 3/4, 2/4
2/4, 3/4, 4/4

Temps:
- Taper les mains et
courir

Exercise 4 consists of 12 rows of rhythmic notation. Each row contains a sequence of notes (quarter, eighth, and sixteenth notes) and rests, with a 'v' marker placed below the notes to indicate a specific point in the rhythm. The patterns are as follows:

- Row 1: 4 groups of 4 notes (quarter notes), with 'v' under the 2nd note of each group.
- Row 2: 4 groups of 4 notes (quarter notes), with 'v' under the 2nd note of each group.
- Row 3: 4 groups of 2 notes (quarter notes), with 'v' under the 1st note of each group.
- Row 4: 4 groups of 2 notes (quarter notes), with 'v' under the 1st note of each group.
- Row 5: 4 groups of 2 notes (quarter notes), with 'v' under the 1st note of each group.
- Row 6: 4 groups of 2 notes (quarter notes), with 'v' under the 1st note of each group.
- Row 7: 4 groups of 2 notes (quarter notes), with 'v' under the 1st note of each group.
- Row 8: 4 groups of 2 notes (quarter notes), with 'v' under the 1st note of each group.
- Row 9: 4 groups of 2 notes (quarter notes), with 'v' under the 1st note of each group.
- Row 10: 4 groups of 2 notes (quarter notes), with 'v' under the 1st note of each group.
- Row 11: 4 groups of 2 notes (quarter notes), with 'v' under the 1st note of each group.
- Row 12: 4 groups of 2 notes (quarter notes), with 'v' under the 1st note of each group.

Coordinación Rythmique et Musique Test 5 y 6

5

Mesure:
4/4, 3/4, 2/4
4/4, 3/4, 2/4
2/4, 3/4, 4/4

Temps:
- Marcher: une
musique lent.

Musical notation for test 5, consisting of 12 staves of rhythmic exercises. Each staff contains a sequence of notes and rests, with a 'v' mark below the first note of each measure. The exercises are designed to practice various time signatures and rhythms.

6

Mesure:
4/4, 3/4, 2/4
4/4, 3/4, 2/4
2/4, 3/4, 4/4

Temps:
- Marcher: une
música rapide

Musical notation for test 6, consisting of 12 staves of rhythmic exercises. Each staff contains a sequence of notes and rests, with a 'v' mark below the first note of each measure. The exercises are designed to practice various time signatures and rhythms.

Coordinación Rytmique et Música Test 7 y 8

7

Mesure:
4/4, 3/4, 2/4
4/4, 3/4, 2/4
2/4, 3/4, 4/4

Temps:
- musique lent avec
rebonds du ballon

Musical notation for test 7, consisting of 12 rows of rhythmic patterns. Each row contains a sequence of notes (quarter, eighth, and sixteenth notes) and rests, with a 'v' symbol below each measure indicating a ball bounce.

8

Mesure:
4/4, 3/4, 2/4
4/4, 3/4, 2/4
2/4, 3/4, 4/4

Temps:
- musique rapide
avec rebonds du
ballon

Musical notation for test 8, consisting of 12 rows of rhythmic patterns. Each row contains a sequence of notes (quarter, eighth, and sixteenth notes) and rests, with a 'v' symbol below each measure indicating a ball bounce.

Coordinación Rythmique et Música Test 9 y 10

9

Mesure:
4/4, 3/4, 2/4
4/4, 3/4, 2/4
2/4, 3/4, 4/4

Temps:
- musique lent avec
petits lancers des 2
massues

Musical notation for Test 9, consisting of 12 staves. Each staff contains rhythmic notation with notes and rests, and a 'v' symbol below the staff indicating a bow stroke. The notation is organized into groups of four staves each, with varying measures per group.

10

Mesure:
4/4, 3/4, 2/4
4/4, 3/4, 2/4
2/4, 3/4, 4/4

Temps:
- musique rapide
avec petits lancers
des 2 massues

Musical notation for Test 10, consisting of 12 staves. Each staff contains rhythmic notation with notes and rests, and a 'v' symbol below the staff indicating a bow stroke. The notation is organized into groups of four staves each, with varying measures per group.

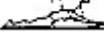
Elements de Acrobatique

Eléments de Acrobatique							
Eléments		Combinaisons					
1	Chainé		----				
2	Roulade latéral		----				
3	Roulade en avant groupé		Chainé – roulade en avant				
4	Roulade en arrière groupé		----				
5	Appui tendue renversé (3 sec)		Saut en passé avec rotation 360°suivit de rotation assise				
6	Roue		----				
7	Roue 1 bras		Deux roulades en avant				
8	« Poisson » en arrière		----				
9	Roue sur les coudes		Deux renversements en avant avec un bras				
10	« Poisson » en avant		----				

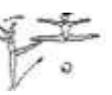
Éléments corporels - EQUILIBRES

Equilibres (Relevé sauf indication en contraire)							
Jambe libre en avant		Jambe libre latéral		Jambe libre arrière		Autres équilibres	
1		1	 pied plat	1		1	-----
2	 pied plat	2		2	 pied plat	2	-----
3		3	Jambe latéral à 45 degrés	3		3	
4	 pied plat	4	 pied plat	4	 pied plat	4	---
5		5		5		5	
6	 pied plat	6		6	 pied plat	6	-----
7		7	----	7	 pied plat	7	
8	 pied plat	8	----	8	 pied plat	8	
9		9	 pied plat	9		9	
10		10		10		10	-----

Éléments corporels - ROTATIONS

Rotations							
Jambe libre en avant		Jambe libre latéral		Jambe libre arrière		Autres rotations	
1	---	1	---	1	---	1	---
2	Passé	2	---	2		2	---
3	---	3		3		3	
4		4	---	4		4	
5	---	5	---	5	---	5	
6		6		6	---	6	 5 rotations
7	---	7	---	7		7	---
8		8		8		8	 3 rotations
9	---	9	---	9		9	
10	---	10		10		10	

Éléments corporels – Sauts

Sauts									
Sauts groupe 1		Sauts groupe 2		Sauts enjambés		Sauts en tournant		Changement de jambes	
1		1		1	---	1	---	1	
2		2		2	---	2	---	2	
3		3		3	---	3	---	3	---
4		4		4		4	---	4	
5		5		5	---	5		5	---
6		6	---	6		6	---	6	---
7	---	7		7	---	7		7	
8	---	8	---	8		8	---	8	
9	---	9		9		9	---	9	
10	---	10	---	10	---	10		10	

Technique d'engin – CORDE

Technique de base: Corde									
Maniement		Passage à travers en sautant		Passage à travers avec élément corporel		Lancers et reprises		Echappé / Corde ouverte	
1	Prises	1	Passage à travers 2 pieds	1	---	1	Petits lancers	1	Lancé d'un but de la corde
2	Balances	2	Passage à travers en arrière 2 pieds	2	---	2	Petits lancers à partir de sautillés	2	---
3	Rotations	3	Passage à travers 1 pied alterné en avant	3	---	3	Lancer avec déplacement	3	Echappé horizontal
4	Voiles	4	Passage à travers 2 pieds bras croisés	4	Passage à travers avec saut	4	---	4	Echappé en avant
5	---	5	Passage à travers en arrière 2 pieds bras croisés	5	Passage à travers avec enjambé	5	DER	5	---
6	Moulinets	6	Passage à travers en arrière en déplacement	6	---	6	---	6	Echappé en avant en dessous de la jambe
7	---	7	Passage à travers avec déplacement corde en arrière bras croisés	7	---	7	---	7	---
8	---	8	Passage à travers avec déplacement latéral	8	---	8	---	8	---
9	---	9	Passage à travers avec rotations	9	---	9	---	9	Echappé avec rotation de la corde
10	---	10	Passage à travers avec déplacement et rotations	10	---	10	Lancer avec saut, roulade et reprise au sol	10	Echappé avec rotation de la corde et saut

Technique d'engin – CERCEAU

Technique de base: Cerceau											
Maniement		Passage à travers		Grand roulement		Rotation en tour de l'axe du Cerceau		Rotations		Lancers et reprises	
1	Prise	1	Passage à travers simple	1	Roulement au sol	1	Rotation en tour de l'axe du cerceau au sol	1	Rotations au tour de la main	1	Petit lancer et reprise avec les deux mains
2	Maniement basic de main à main	2	Passage à travers en tour du corps	2	Roulement au sol avec changement de direction	2	Rotation en tour de l'axe du cerceau à la main	2	Rotations au plan frontal	2	Petit lancer avec une main
3	Maniement devant et dessous de la jambe	3	Passage à travers en sautillant	3	Roulement sur un bras	3	---	3	Rotations avec changement de position du corps	3	Lancer à partir de rotation du cerceau
4	Maniement horiz et dessous de la jambe	4	Sautillés à travers avec le cerceau en arrière	4	Roulement sur deux bras	4	---	4	Rotations au pied avec déplacement	4	Lancer avec la main et reprise avec le pied
5	Maniement horiz avec rotation du corps	5	---	5	Roulement sur un bras et le dos	5	---	5	Rotations en tours du corps	5	Lancer à partir d'arrière
6	Maniement sans mains	6	Sautillés à travers avec changement de direction	6	Différent roulement sur le corps	6	---	6	---	6	---
7	---	7	---	7	---	7	---	7	Rotations à l'avant-bras	7	---
8	---	8	---	8	---	8	---	8	Rotations au tour des pieds	8	---
9	---	9	---	9	---	9	---	9	---	9	Lancer avec le pied
10	---	10	Passage à travers avec un saut	10	---	10	---	10	---	10	---

Technique d'engin – BALLON

Technique de base: Ballon									
Maniement		Rebonds		Grand roulement		Lancer et reprise		Mouvement en 8	
1	Prise	1	Rebonds avec deux mains	1	Roulement sur le sol	1	Petit lancer et reprise avec 2 mains	1	---
2	Maniement en tour de la main	2	Rebonds avec deux mains et reprise croisé	2	Roulement sur le corps	2	Petit lancer et reprise avec 2 mains croisés	2	---
3	Maniement en tour du corps	3	Rebonds avec une main avec des pas	3	Roulement sur un bras	3	---	3	---
4	Renversement en tour de la main	4	Rebonds avec une main avec rythmes différents	4	Roulement sur le dos	4	---	4	Demi spirale intérieur et extérieur
5	---	5	Rebonds avec une main au-dessous de la jambe	5	Roulement sur les deux bras	5	---	5	Spirale sur les genoux en dedans
6	---	6	Rebonds avec une main et le corps	6	Roulement sur la totalité du corp	6	Petit lancer derrière le dos	6	Spirale sur les genoux en dehors
7	Rebond du genou	7	---	7	Roulement sur la totalité du corps devant e arrière	7	Grand lancer avec une main	7	Spirale en dedans
8	---	8	Rebonds avec rotation du corps	8	Grand roulement sur les bras latéraux	8	Grand lancer avec une main et rotation du corps	8	Spirale en dehors
9	---	9	Rebonds avec le genou	9	Grand roulement sur les bras latéraux dehors du champ visuel	9	DER	9	Mouvement en 8 en dedans avec mouvement corporel
10	---	10	---	10	---	10	---	10	Mouvement en 8 en dehors avec mouvement corporel

Technique d'engin – MASSUES

Technique de base: Massues									
Maniement/Petit cercles		Asymétrique		Petits lancers et reprises		Grand lancers et reprises		Moulinets	
1	Prise A et B	1	---	1	---	1	---	1	---
2	Petit cercles simples	2	---	2	Petits lancers	2	---	2	---
3	Grand cercles	3	---	3	Petit lancers avec une massue en chaque main	3	Lancer 1 massue	3	---
4	---	4	Grand et petit	4	---	4	---	4	---
5	---	5	Directions différents	5	Petits lancers 2 massues	5	---	5	---
6	---	6	Plans différents	6	Petits lancers 2 massues avec rotation	6	---	6	Moulinets horizontaux
7	---	7	Combinaisons	7	Petits lancers 2 massues avec les bras croisés	7	Grand lancer avec 2 massues dans la même main	7	Moulinets verticaux
8	---	8	---	8	Petits lancers 2 massues dans la même main	8	---	8	Moulinets frontaux
9	---	9	---	9	Petit lancer et reprise en arrière	9	---	9	---
10	---	10	---	10	Petit lancer avec une reprise différent	10	DER	10	---

Technique d'engin – RUBAN

Technique de base: Ruban											
Maniement		Passage à travers		Spirales		Serpentines		Echappé		Lancers et reprises	
1	Prise	1	---	1	Spirales simple	1	Serpentines verticaux	1	---	1	---
2	Grands cercles A et B	2	Passage au-dessus du ruban	2	---	2	---	2	---	2	---
3	Mouvement en huit en tenant le but du ruban	3	Courir au-dessus du ruban	3	Spirales verticaux	3	Serpentines verticaux en haut et au sol	3	Passer le ruban d'une main a l'autre	3	---
4	Mouvement en huit	4	Passage à travers des grands cercles	4	Horizontaux au sol	4	Serpentines verticaux au sol	4	Passer le ruban d'une main a l'autre dehors du champ visuel	4	---
5	Passage à travers le mouvement en huit	5	---	5	Horizontaux avec déplacement	5	Serpentines horizontaux avec déplacement	5	---	5	---
6	---	6	---	6	Spirales en différents directions	6	Serpentines horizontaux avec changement de direction	6	Échapé	6	Grand lancer
7	---	7	---	7	Spirales avec chainés	7	Serpentines avec chainés	7	---	7	Boomerang simple
8	---	8	---	8	---	8	---	8	---	8	Boomerang avec le pied
9	---	9	Passage à travers avec rotation du corps	9	---	9	---	9	---	9	Boomerang en passant à travers
10	---	10	---	10	Spirales en tour du bras	10	---	10	---	10	DER

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

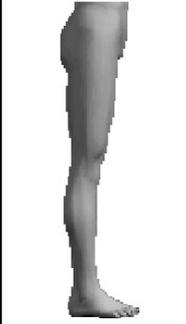
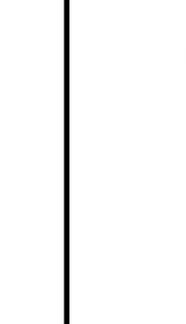
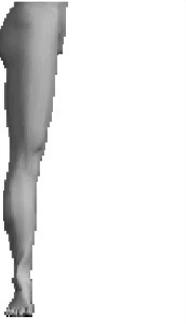
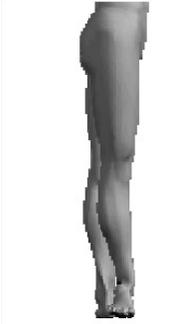
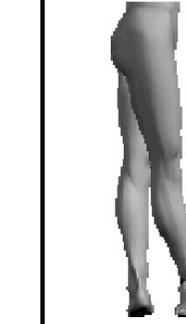
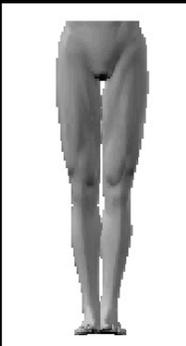
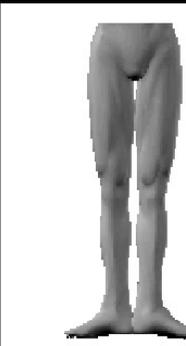
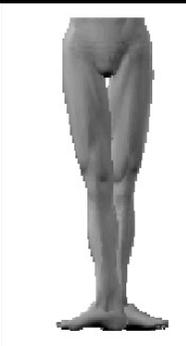
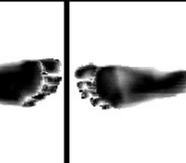
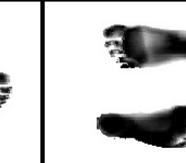
DEVELOPMENT DES TECHNIQUES DE BALLET ET PROGRAMME DE TEST

pour

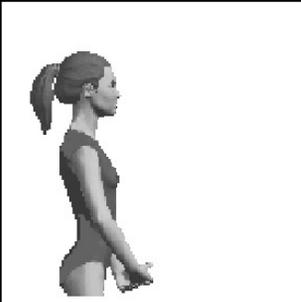
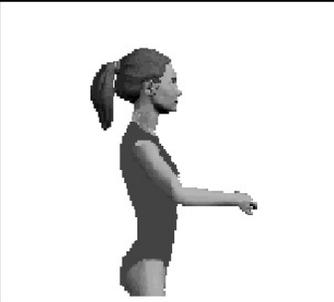
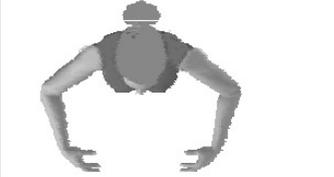
Gymnastique Rythmique

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Positions de base du ballet - Jambes I have these two pages in FRENCH

POSITIONS LEGS	Position 0 Gymnastics position	Position 1	Position 2	Position 3	Position 4	Position 5
		Heels together, toes turned outward and the feet form a "V" line.	The heels are together, the toes are turned outward, and the feet form a straight line.	The heels are apart by about the length of one of the gymnast's feet and body weight is distributed equally between both feet.	One foot is in front of the other with the heel of the front foot against the instep of the back foot.	The foot at the back is now parallel to the other foot and further behind.
Side view (Sagittal plane)						
Front view (Frontal plane)						
Bottom view (Transversal plane)						

Positions de base du ballet - Bras | have these two pages in FRENCH

<p>POSITIONS ARMS</p> <p>CHOREOGRAPHY APPLIED IN GYMNASTICS</p>	<p>Preparatory</p>	<p>Position 1</p>	<p>Position 2</p>	<p>Position 3</p>
	<p>The arms are lowered and rounded into an oval. The elbows are bent slightly and held at the side, and the palms are turned upward to continue the oval shape. The palms do not touch each other. The arms should not touch the trunk except where joined at the armpit.</p>	<p>The arms are slightly rounded into an oval and raised in front of the body up to the diaphragm. The elbows and hands are slightly raised. The fingertips of the hands are three to five centimetres apart. The shoulders are lowered, not forward or upward. The muscles of the upper arms should be braced. The fingers are poised and rounded.</p>	<p>Slightly rounded arms are extended to the sides with a soft line beginning from the shoulders and ending at the fingers. The muscles of the upper arms should be braced. The fingers are a little below the shoulders, slightly away from the trunk, and the palms face each other. The shoulders should not be moved forward or upward. The shoulder blades must be lowered.</p>	<p>Rounded arms are raised upward, and the hands are slightly apart, but the fingers are not joined. The palms are turned downward and the arms are bent forward, and the gymnast should be able to see them without raising her head. The elbows should be directly above the shoulders, a little bit higher than the ears</p>
<p>Side view (Sagittal plane)</p>				
<p>Front view (Frontal plane)</p>				
<p>Top view (Transversal plane)</p>				

Programme de Développement de Ballet – étage de développement 1-5

Clase AC1 (7-8) Avec les mains sur la barre de ballet		Clase AC2 (9-10)		Clase AC3 (11-12)	
1	Dos a la barre de Ballet. Bras 1 ^a , 2 ^a y 3 ^a positions. Jambe en sixième position	1	Perpendiculaire a la barre de Ballet. Grand Plié Grand Plies en première, deuxième et cinquième position. Mesure -4/4	1	Perpendiculaire a la barre de Ballet. Grand plie et relevé. Deux grands plies et deux relevés en première, deuxième, quatrième et cinquième position chaque un en quatre temps. Mesure -4/4
2	De frente a la barra de Ballet. Piernas en 1 ^a , 2 ^a , 3 ^a , 4 ^a , 5 ^a y 6 ^a posición.	2	Perpendiculaire a la barre de Ballet Battements Tendu Battements Tendus en 5ème position. Quatre battements tendus devant, sur le côté, derrière a une temps. Deux battements tendus sur le côté a deux temps. Répéter avec l'autre jambe Mesure -4/4	2	Perpendiculaire a la barre de Ballet. Battement tendus Quatre battements tendus en 5ème position, devant, chaque un a une temps, 2 battements tendus doubles sur le côté, chaque un a deux temps. Quatre battements tendus derrière, chaque un a un temps deux battements tendus sur le côté, chaque un a une temps. Répéter avec l'autre jambe Mesure -4/4
3	Face a la barre de Ballet. Demi Plié Demi Plié en 1ème 2ème, 5ème positions Mesure -4/4	3	Perpendiculaire a la barre de Ballet. Battements Tendu Jeté Battement Tendu Jetés en 5ème position en croix. Deux battements tendus jetés devant, chaque a une temps, le troisième battement en demi – plié en deux temps. Répéter en croix. Répéter avec l'autre jambe Mesure -4/4	3	Perpendiculaire a la barre de Ballet. Battements tendus jetes. Dos battements tendus jetés en croixchaque un a un temps le 3 et 4 fixer la position. Répéter deux fois et avec l'autre jambe Mesure -2/4
4	Face a la barre de Ballet. Battements Tendu Battements Tendu en croix en première position -2 fois devant, 2 fois sur le côté, 2 fois derrière, 2 fois sur le côté. Fixer la jambe a 45°, dans direction. Mesure -4/4	4	Perpendiculaire a la barre de Ballet Rond de jambe à terre. Rond de Jambe par Terre en dehors. Exécuter la préparation en quatre accordes et suivi avec 4 ronds de jambe par terre chaque un a quatre temps Répéter en dedans. Suivi port de bras devant et en arrière en 16 temps. Répéter avec l'autre jambe Mesure -4/4	4	Perpendiculaire a la barre de Ballet. Rond de jambe à terre. Les accordes préparatoires prépare la jambe en dehors. 8 ronds de jambe par terre a une temps. Suivi, relevé lent devant 90°. Répéter ronds de jambe par terre en dedans et relevé lent en arrière a 90°. Suivi port de bras en plié, devant et en arrière. Répéter avec l'autre jambe Mesure -4/4
5	Face a la barre Ballet. Battements Tendu Jeté Battements Tendus Jetés en première position - 2 fois devant, 2 fois sur le côté, 2 fois en arriéré , 2 fois sur le cote (en croix) Fixer la jambe a 45°dans chaque direction Mesure -4/4	5	Perpendiculaire a la barre Battements Fondus a 45° et Frappes a 45°. Deux battements fondus sur le talonen croixl. Chaque un 4 tems. Trois battements frappes sur le côté chaque un a un temps et pause au quatrième temps. La mémé chose avec l'autre jambe Mesure -4/4	5	Perpendiculaire a la barre de Ballet. Battement Fondus a 45°, y battements frappes a 45°. Un battement fondu en croix sur le talonna deux temps. Répète l'exercice en relevé. Maintenir la demi point et exécuter frappes sur le côté u une temps. La mémé chose avec l'autre jambe .Mesure -2/4

Programme de Développement de Ballet – étage de développement 6-10

Clase AC1 (7-8) Avec les mains sur la barre de ballet		Clase AC2 (9-10)		Clase AC3 (11-12)	
6	Face a la barre de Ballet. Rond de jambe par terre. Ronds de jambe par terre de la 11ème position un quart de rotation de devant jusque au côté 2 fois, et vice versa 2 fois de la position derrière jusque a la position sur le côté. Mesure -4/4	6	Face a la barre de Ballet Ronds De Jambe en l'air - . jambe a 90° sur le côté avec les deux mains sur la barre de ballet. Quatre ronds de jambe en l'air en dehors et 4 en dedans, chaque un en 2 temps. Répéter avec l'autre jambe Mesure -2/4	6	Face a la barre de Ballet. Rond de jambe en l'air relevé Six ronds de jambe en l'air a 90° en dehors, chaque un a un temps, en deux temps élévation jusque a la demi point de la jambe d'appuy. Répéter en dedans. Répéter avec l'autre jambe Mesure -4/4
7	Face a la barre de Ballet. Port de Bras – port de bras en arrière jambes en première position, tourner la tête a la droite. Répéter tournant la tête a la gauche Mesure -4/4	7	Perpendiculaire a la barre de Ballet. Grand Battements Jetés. Quatre grand battements jetés en croix, Chaque un a un temps. Répéter avec l'autre jambe Mesure-2/4	7	Perpendiculaire a la barre de Ballet. Battement développés passe. En 5ème position, développe passé passant pour retiré passé a 90°. En 4 temps. Répéter en croix (devant/sur le côté, en arriéré et sur le côté) Répéter avec l'autre jambe Mesure -2/4
8	Face a la barre de Ballet. En première position - 4 fois relevé fixer le relevé quatre temps, repeter quatre fois. Mesure -2/4	8	Dans le Centre: En 5ème position, relevé, bras en 3ème position, fixer 16 temps	8	Perpendiculaire a la barre de Ballet. Grand Battements Jetés, Deux battements jetés en croix chaque un a une temps. Répéter l'exercice deux fois. Répéter avec l'autre jambe Mesure 2/4
9	Dans le Centre, bras en deuxième position Relevé en 1ème, 2ème et 5ème positions. 1. sens plié – 4 relevés, fixer 8 temps 2. avec plié – 4 relevés, fixer 8 temps Mesure -2/4	9	Dans le Centre: Piqué Diagonal – 8 Piqué avec chaque jambe .	9	Dans le Centre Chainés Diagonal –8 Chaines chaque coté.
10	Dans le Centre, bras en position préparatoire Petits sauts en: 1 ème position – 4 Sautés 2 ème position - 4 Sautés Mesure -2/4	10	Dans le Centre: Petits Sauts: Temps levé saute en: 1. 1ème position – 4 fois 2. 2ème position – 4 fois 3. 5ème position – 4 fois	10	Dans le Centre: Petit Changement de pieds 5ème position - 8 Petits changement de pieds

Test de compétence de ballet

Ballet Test pour le programme de développement

1	<p>Perpendiculaire à la barre: les jambes en première position avec le bras libre à la deuxième position. Deux demi plié, en 4 temps est un grand plié en huit temps, un port de bras devant en huit temps, et un port de bras derrière, encore huit temps ; relever prier les bras en troisième position et fixer huit temps. Jambes en deuxième position pareille, mais avec port de bras sur le côté . En cinquième position comme en première. La même chose de l'autre côté. Moyenne des deux côtés. Mesure :4/4</p>	6	<p>Perpendiculaire à la barre: les jambes en cinquième position avec le bras libre à la deuxième position, battement frappé. Ouvrir la jambe à la seconde et fermé la jambe sur le coup de pied pendant la musique de préparation (huit temps) : 2 battement frappés sur le talon de la jambe d'appui à deux temps : devant sur le côté et en arrière ; deux battement cloche, passé à la première position et recommencer l'exercice à l'inverse. Répéter le même exercice avec l'autre jambe. Moyenne des deux côtés. Mesure - 4/4.</p>
2	<p>Perpendiculaire à la barre: les jambes en cinquième position avec le bras libre à la deuxième position. Battement tendue en croix quatre fois : devant, côté, derrière et côté. Chaque battement tendu en deux temps. Il est même exercice avec l'autre jambe. Quand pas 4 côté derrière côté. Chaque battement entendu en deux temps. Et même exercice avec l'autre jambe. Moyenne des deux côtés. Mesure : 4 /4</p>	7	<p>Devant la bar (en face la barre, deux mains en appuyant la barre. Rond de jambe en l'air en dehors 90° alterné sur le talon et sur la demi-point changer la jambe faites les endehors avec la gauche, après avec la jambe droit en dedans et encontre la gauche. Mesure -4/4.</p>
3	<p>Perpendiculaire à la barre: les jambes en cinquième position avec le bras libre à la deuxième position. Battement jeté en croix: devant, sur le côté, derrière et sur le côté: – deux battement jetés en deux temps un battement piqué en deux temps, pause. Et même exercice avec l'autre jambe. Moyenne des deux côtés. Mesure : 2/4</p>	8	<p>Perpendiculaire à la barre les jambes en cinquième position avec le bras libre à la deuxième position. En 5ème position, 1 Développe passé 90°, en croix. Equilibre passé retiré en arrière avec les bras en 3 ème position. Répéter le même exercice avec l'autre jambe. Moyenne des deux côtés. Mesure -4/4.</p>
4	<p>Perpendiculaire à la barre: les jambes en première position avec le bras libre à la deuxième position. Quatre rond de jambe par terre; chacun à quatre temps, dans le troisième par terre il faut faire en demi plié. Répéter le même exercice en dedans . Après les grandes jambes par terre il faut faire un grand rond de jambe en l'air 90° aux plus: devant, côté et en arrière. Plié la jambe d'appui , envelopper et développer avec la jambe de la barre. Répéter toute l'exercice un dedans. À la fin port de bras devant en l'arrière et sur le côté fixer en relever la position en cinquième position les jambes et avec le bras en troisième position. Répéter le même exercice avec l'autre jambe. Moyenne des deux côtés. Mesure 3/4</p>	9	<p>Perpendiculaire à la barre, les jambes en première position avec le bras libre à la deuxième position. Adagio : Por de bras devant avec la jambe en battement tendue devant ; grand rond jambe en l'air jusque à arabesque ; poncher ; fermer la jambe envelopper en 5ème position sur la demi-point développer la jambe de la barre en plié devant. Toute a l'inverse (seulement le grand rond jambe en demi plié. Grand développer écarté derrière 180° ; plié fouter arabesque poncher sur la demi point. Répéter le même exercice avec l'autre jambe. Moyenne des deux côtés. Mesure 4/4</p>
5	<p>Perpendiculaire à la barre: les jambes en cinquième position avec le bras libre à la deuxième position. Un (1) Battement Fondu sur le talon, et deux (2) Battements Fondu en relevé ; devant, sur le côté en arrière ; équilibre attitude devant avec la jambe du côté de la barre , passer la jambe en arrière et attitude derrière sur la demi-point. Répéter le même exercice avec l'autre jambe. Moyenne des deux côtés. Mesure 4/4</p>	10	<p>Perpendiculaire à la barre, les jambes en cinquième position avec le bras libre à la deuxième position. 2 Grand Battement sur le talon, 2 Grand Battement en relevé en croix Répéter le même exercice avec l'autre jambe. Moyenne des deux côtés. Mesure -4/4.</p>

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

PROFIL D'ASSIMILATION DES ELEMENTS

en

Gymnastique Rythmique

C'est un profil recommandé d'acquisition de compétences par les gymnastes pour tous les engins et groupes d'éléments corporels. Les éléments d'engin ne doivent pas être incluses dans un exercice de compétition s'ils n'ont pas atteint le niveau de qualité PERFECTION. Aucun élément corporel ne doit être inclus dans un exercice de compétition s'il n'a pas atteint le niveau élevé de qualité.

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Les tableaux qui suivent présentent une variété de recommandations à partir d'une analyse des meilleures connaissances et meilleures pratiques du monde.

1. Les TABLEUX DE PROFIL D'ACQUISITION DE COMPETENCE pour chaque engin et groupe d'éléments corporels de GR montrent la progression normale des principales compétences en gymnastique.
2. Les éléments d'engin ne doivent pas être incluses dans les exercices de compétition jusqu'à ce qu'ils atteignent le stade de PERFECTION.
3. Pour les éléments corporels, ils ne doivent être utilisés en compétition jusqu'à ce que la qualité d'exécution soit au niveau HAUT pour la compétition nationale et le niveau TRÈS ÉLEVÉ pour la compétition internationale. Il peut y avoir des différences individuelles dans le taux d'acquisition de compétences, mais ces exemples sont la norme mondiale.

RUBAN – Profil d'acquisition de compétence

RYTHMIQUE		NIVEAU DE PERFORMANCE		DÉBUTANT		AVANCÉE			EXÉCUTANT		JUNIOR		SENIOR			
RUBAN		ANNÉE DE PRÉPARATION		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
LA DESCRIPTION			ÂGE		6 - 7	7 - 8	8 - 9	9 - 10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Serpentines (4 or 5 ondes)					Initier		Apprentissage			Perfectionnement						
Spirales (4-5 boucles)					Initier		Apprentissage			Perfectionnement						
Maniement:					Initier		Apprentissage			Perfectionnement						
Prise																
Balances																
Cercles																
Figure en huit																
Lancers							Initier			Apprentissage			Perfectionnement			
Reprises							Initier			Apprentissage			Perfectionnement			
Lancer « Boomerang »							Initier			Apprentissage			Perfectionnement			
Echappé							Initier			Apprentissage			Perfectionnement			
Passage à travers ou au-dessus du dessin du ruban							Initier			Apprentissage			Perfectionnement			

MASSUES – Profil d'acquisition de compétence

RYTHMIQUE MASSUES	NIVEAU DE PERFORMANCE	DÉBUTANT		AVANÇÉE			EXÉCUTANT		JUNIOR		SENIOR			
	ANNÉE DE PRÉPARATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
LA DESCRIPTION		ÂGE	6 - 7	7 - 8	8 - 9	9 - 10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Petit cercles				Initier	Apprentissage	Perfectionnement								
Moulinets					Initier	Apprentissage	Perfectionnement							
Lancers avec ou sans rotation de 1 ou des 2 massues, ensemble, simultanément ou en alternance						Initier	Apprentissage	Perfectionnement						
Reprises						Initier	Apprentissage	Perfectionnement						
Frappé						Initier	Apprentissage	Perfectionnement						
Maniement:						Initier	Apprentissage	Perfectionnement						
Prise, Balances, cercles avec les bras														
Balances, cercles avec de l'engin														
Figure en huit														
Mouvement Asymétrique														

BALLON – Profil d'acquisition de compétence

RYTHMIQUE		NIVEAU DE PERFORMANCE		DÉBUTANT		AVANCÉE		EXÉCUTANT		JUNIOR		SENIOR			
BALLON		ANNÉE DE PRÉPARATION		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
LA DESCRIPTION		ÂGE		6 - 7	7 - 8	8 - 9	9 - 10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Lancers				Initier		Apprentissage		Perfectionnement							
Reprises				Initier		Apprentissage		Perfectionnement							
Kick ((repousser)						Initier		Apprentissage		Perfectionnement					
Rebonds				Initier		Apprentissage		Perfectionnement							
Roulement sur le sol et sur le corps				Initier		Apprentissage		Perfectionnement							
Maniement: Prise, Balances, Figure en huit				Initier		Apprentissage		Perfectionnement							

CERCEAU – Profil d'acquisition de compétence

RYTHMIQUE		NIVEAU DE PERFORMANCE		DÉBUTANT		AVANCÉE		EXÉCUTANT		JUNIOR		SENIOR			
CERCEAU		ANNÉE DE PRÉPARATION		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
LA DESCRIPTION		ÂGE		6 - 7	7 - 8	8 - 9	9 - 10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Roulement du cerceau sur le corps et sur le sol				Initier		Apprentissage		Perfectionnement							
Rotation (min. 1) du cerceau autour de la main Rotation libre (min. 1) du cerceau autour d'une partie du corps Rotations du cerceau autour de son axe: •Une rotation libre entre les doigts •Une rotation libre sur une partie du corps				Initier		Apprentissage		Perfectionnement							
Lancers						Initier		Apprentissage		Perfectionnement					
Reprises						Initier		Apprentissage		Perfectionnement					
Kick (repousser)						Initier		Apprentissage		Perfectionnement					
Passage à travers				Initier		Apprentissage		Perfectionnement							
Éléments sur le cerceau						Initier		Apprentissage		Perfectionnement					
Maniement (Prises, Balances, Cercles, Figure hu				Initier		Apprentissage		Perfectionnement							

CORDE – Profil d'acquisition de compétence

RYTHMIQUE CORDE	NIVEAU DE PERFORMANCE	DÉBUTANT		AVANCÉE		EXÉCUTANT		JUNIOR		SENIOR				
	ANNÉE DE PRÉPARATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
LA DESCRIPTION		ÂGE	6 - 7	7 - 8	8 - 9	9 - 10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Passage à travers avec saut				Initier		Apprentissage		Perfectionnement						
Passage à travers en sautant			Initier	Apprentissage	Perfectionnement									
Lancers				Initier		Apprentissage		Perfectionnement						
Reprises				Initier		Apprentissage		Perfectionnement						
Echappé / Corde ouverte			Initier		Apprentissage		Perfectionnement							
Rotations			Initier		Apprentissage		Perfectionnement							
Maniement (Prises, Balances, Voiles, Moulinets)			Initier	Apprentissage	Perfectionnement									

ROTATIONS – Profil d'acquisition de compétence

RYTHMIQUE ROTATIONS	NIVEAU DE PERFORMANCE		DÉBUTANT		AVANCÉE		EXÉCUTANT			JUNIOR		SENIOR		
	ANNÉE DE PRÉPARATION		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
LA DESCRIPTION		ÂGE	6 - 7	7 - 8	8 - 9	9 - 10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Jambe d'appui tendue ou pliée														
«Passé»			T.Faible	Faible	Moyen	Haute		T. Haut						
Jambe libre avant ou laterale						Faible		Moyen		Haute		T. Haut		
Jambe libre arrière (arabesque or attitude)						Faible		Moyen			Haute	T. Haut		
Grand écart avant ou lateral					Faible		Moyen		Haute		T. Haut			
, Tronc penché en avant ou arrière			T.Faible	Faible			Moyen		Haute		T. Haut			
«Fouetté», avec jambe libre à la horizontale dans différentes positions			T.Faible	Faible			Moyen		Haute					
Sur le genou											T.Faible	Faible		

EQUILIBRES – Profil d'acquisition de compétence

RYTHMIQUE		NIVEAU DE PERFORMANCE		DÉBUTANT		AVANCÉE		EXÉCUTANT		JUNIOR		SENIOR			
ÉQUILIBRES		ANNÉE DE PRÉPARATION		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
LA DESCRIPTION		ÂGE		6 - 7	7 - 8	8 - 9	9 - 10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Équilibres en «passé» ou les jambes plus basse que l'horizontale				T.Faible											
Jambe d'appui tendue															
Jamb libre avant				Faible		Moyen		Haute							
Jamb libre latérale				Faible		Moyen		Haute							
Jambe libre tendue arrière				Faible		Moyen		Haute							
Jambe libre pliée arrière				Faible		Moyen		Haute							
Sur le genou				T.Faible		Faible		Moyen							
Tronc devant à horizontal ou plus basse				Faible		Moyen		Haute							
jambe d'appui pliée								Faible		Moyen		Haute			
Jamb libre avant = An avant															
Jamb libre latérale = A LA SECOND															
Jambe libre tendue arrière = ARABESQUE															
Jambe libre pliée arrière = ATTITUDE															

SAUTS – Profil d'acquisition de compétence

RYTHMIQUE SAUTS	NIVEAU DE PERFORMANCE		DÉBUTANT		AVANCÉE		EXÉCUTANT		JUNIOR		SENIOR			
	ANNÉE DE PRÉPARATION		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
LA DESCRIPTION		ÂGE	6 - 7	7 - 8	8 - 9	9 - 10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Saut Enjambée				Faible	Moyen		Haute		T. Haut					
Saut Biche			T.Faible	Faible	Moyen		Haute		T. Haut					
Sauts "Cossack"					T.Faible	Faible	Moyen		Haute					
Sauts à Boucle				T.Faible	Faible		Moyen		Haute					
Saut Enjambée avec changement de jambes					Faible		Moyen		Haute					
Saut "Enjambée en tournant "(Jeté en tournant)						Moyen		Haute						
Saut « Ciseaux »			T.Faible	Faible		Moyen								
Saut « Fouetté »				Faible		Moyen		Haute						
Saut « Entrelacé »						Faible	Moyen	Haute						
Saut Enjambée latérale						Faible	Moyen	Haute						
Saut Cambré			T.Faible	Faible		Moyen								
Saut « Cabriole »			T.Faible	Faible	Moyen									
Sauts Verticales (jambes dans différentes positions) Critère: rotation uniquement				Faible			Moyen							
Saut Verticale en position "passé"			T.Faible	Faible		Moyen								
Saut groupé			T.Faible	Faible		Moyen								
Sauts Verticales avec rotation			Faible		Moyen									
Cas particulier : Papillon							Moyen							