

# G.R.S.

(GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE)

## PROGRAMMES INDIVIDUEL

### 2017 - 2018

## Sommaire

Programmes, catégories et engins	p.2
Généralités : jury et musique	p.3
Honneur	p.4
Préexcellence	p.5
Excellence	p.6
Nationale	p.7
"UFOREVER"	p.8
Valeur technique	p.9
Valeur artistique	p.10

## Programmes, catégories et engins

### Circuit national - Individuels - 2017/2018

Catégorie	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans et plus
Année d'âge	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997
<b>Honneur</b>	Imposé Ruban		Imposé Corde		Imposé Cerceau		Libre au choix			
<b>Préexcellence</b>	Semi-libre Massues		Semi-libre Cerceau		Semi-libre Ruban					
<b>Excellence</b>	Imposé ML 11-12 Libre Massues		Imposé ML 13/16 Libre Cerceau		Imposé ML 13/16 Libre Ruban		Libre Ballon Libre au choix*		Libre Cerceau Libre au choix*	
<b>National</b>	Libre Corde Libre Cerceau			Libre Ballon Libre au choix*			Libre Corde Libre au choix*			
<b>National B</b>			Libre Ruban Libre au choix*				Libre Massues Libre au choix*			
<b>National A</b>			Libre Cerceau Libre au choix*							
<b>UFOREVER</b>										Libre au choix

\* En cas d'engin(s) libre(s) au choix, ils doivent être différent(s) de l'engin imposé.

## Jury des Individuels

Imposés	Libres		Uforever		
JURY EXÉCUTION	JURY COMPOSITION		JURY COMPOSITION		
	Valeur Technique	Valeur Artistique	Valeur Technique	Émotion	Valeur Artistique
	4 points	6 points	2 points	2 points	6 points
1 Juge Arbitre	1 Juge Arbitre et juge 1	1 Juge Arbitre et juge 1	2 juges juge 1 et 2	2 juges juge 1 et 2	1 Juge Arbitre et juge 1
4 Juges	2 Juges	3 Juges			3 Juges
	Juges 2 et 3	Juges 2, 3 et 4			Juges 2, 3 et 4
10 points	10 points		10 points x 2 = 20 points		
<b>NOTE SUR 10 POINTS</b>	<b>NOTE SUR 20 POINTS</b> (Note Exé idem imposés + note Compo)		<b>NOTE SUR 30 POINTS</b> (Note Exé idem imposés + note Compo)		

## Jugement de l'exécution et de la composition

Jugement de...	Exécution	Valeur Technique	Valeur Artistique
Se référer...	au chapitre Exécution du code de pointage	p.9 de cette brochure	p.10 de cette brochure

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

## Texte des exercices imposés

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

## Musique des Individuels

### Exercices imposés

Les musiques des exercices imposés et des semi-libres peuvent être téléchargées sur le site de l'UFOLEP National (voir ci-dessus), ou transmises par mail, aux Responsables Techniques Régionaux, qui en assurent la diffusion.

## Exercices libres

Les musiques sont libres, d'une durée de 1' à 1'30" en Honneur et de 1'15" à 1'30" en Excellence, en National et en "Uforever" (cf. code de pointage).

Attention cependant à respecter les consignes suivantes :

- Choisir des musiques adaptées à l'âge des gymnastes.
- Le « pot pourri » est interdit
- Les voix sont autorisées ainsi que 3 passages de 4" avec paroles dans tous les programmes et catégories (précisions dans le code de pointage page 15).
- En Uforever, les paroles sont autorisées sans limites et quelle que soit la langue.

## Individuel Honneur

### A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes abordant la compétition individuelle. On commence à avoir un souci d'enjeu sportif, le corps est en quête d'artistique (niveau 4<sup>ème</sup> degré, de type 3 - cf. code UFOLEP).

**Attention :**

***il ne peut y avoir de gymnaste individuelle FFGym en Honneur (saison en cours ou précédente)  
il ne peut y avoir de gymnastes issues du Circuit Jeunesse Espoir individuelle UFOLEP***

### Orientation de travail

Il faut viser un travail propre sur ce programme simple, posant des problèmes :

- d'équilibre,
- de coordination,
- de succession logique des actions,
- de manipulation simple.

L'enjeu sportif apparaît sans recherche d'exploit.

### Descriptif

<i>Enchaînements</i>	<i>Imposé*</i>	<i>Libre*</i>
<i>Catégories</i>	11/12, 13/14 et 15/16 ans	17 ans et +
<i>Musique</i>	Imposée	Libre d'une durée de 1'00 à 1'30
<i>Engin</i>	Imposé	Libre

\*Cf. Tableau des catégories et engins p.2.

## Individuel Préexcellence

### A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes qui n'ont pas encore le niveau suffisant pour aborder un programme excellence mais souhaitent s'engager dans un programme de compétition individuelle où, à l'enjeu sportif s'ajoute un enjeu artistique.

Les gymnastes concernées sont du niveau du 4ème ou du 5ème degré, de type 2 ou 3 - (cf. code UFOLEP).

#### **Attention :**

***il ne peut y avoir de gymnaste individuel FFGym en préexcellence (saison en cours ou précédente)***

### Orientation de travail

- Les difficultés de base sont maîtrisées, la recherche artistique privilégiée :
- la variété corporelle,
- la qualité de la manipulation et des liaisons
- l'utilisation de l'espace
- la relation musique/mouvement

Enchaînements	<i>Semi-libre*</i>
Catégories	11/12, 13/14 et 15 ans et +
Musique	Imposée
Engin	Imposé

\*Cf. Tableau des catégories et engins p.2.

#### **Précisions semi-libre préexcellence :**

Les difficultés imposées du semi-libre sont prises en compte dans la validation du contrat technique.

Les 2 séquences imposées sont placées librement sur la musique,

## Individuel Excellence

### A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes confirmés, (niveau 5ème / 6ème degré, de type 2 - cf. code UFOLEP).  
Avec le programme EXCELLENCE, on entre dans le domaine de la moyenne performance.  
EXCELLENCE 11/12 ans et 13/14 ans : être capable d'assurer les difficultés de base.  
EXCELLENCE 15 ans et plus: critère de l'âge, programme à exigences réduites.

#### **Attention :**

il ne peut y avoir de gymnaste Nationale FFGym **ou Trophée Fédéral en Excellence**

### Orientation de travail

#### **Rappel des critères de la moyenne performance :**

Le travail doit être propre et fin, tant au point de vue du corps que celui de l'engin.  
Les éléments et les difficultés doivent être clairs et appartenir au registre de base (ex : le saut enjambé propre, bien réalisé, sera préféré à un saut carpé, non maîtrisé, ou une onde latérale précise plutôt qu'une onde en vis où le déroulement n'est pas bien ordonné).

Dans tous les cas, on laisse au gymnaste le temps d'être correct afin qu'en permanence le travail de finition et d'exactitude soit sauvegardé.

**On ne recherche pas le critère de vitesse d'exécution.** Si le gymnaste joue cette carte au détriment de la réalisation motrice, du respect des règles fondamentales, ou de l'originalité, il sera pénalisé.

Dans le cas où le gymnaste est capable d'allier le niveau technique exigé et la vitesse d'exécution, **il est sur le programme Individuel National.**

L'œil du juge doit se porter sur la propreté du travail, la correction permanente du geste.

L'entraîneur choisissant une autre stratégie, le fait aux risques et périls du gymnaste.

### Descriptif

Enchaînements	<i>Imposé*</i>	<i>Libre*</i>
	11/12, 13/14 et 15/16 ans	11/12, 13/14, 15/16, 17/18 et 19 ans et +
Musique	Imposée	Libre d'une durée de 1'15 à 1'30
Engin	Imposé	Imposé ou Libre (engin libre différent de celui de l'enchaînement imposé)

\*Cf. Tableau des catégories et engins p.2.

## Individuel National

### A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse à des gymnastes de bon niveau, ayant de réelles qualités gymniques (6<sup>ème</sup>, 8<sup>ème</sup> degré UFOLEP).

#### Doivent concourir dans ces catégories :

Les gymnastes classés par la C.N.S. GRS UFOLEP,

Les gymnastes qui participent au Championnat Fédéral FFGym en catégorie Nationale C ou Trophée Fédéral

Les gymnastes bénéficiant d'horaires importants d'entraînement.

### Descriptif

Enchaînements	Libres
Musique	Libres d'une durée de 1'15 à 1'30
Engin	Imposé ou Libre (engin libre différent de celui de l'enchaînement imposé) cf. tableau des catégories et engins p.2.

## Individuel national B et A

### A qui s'adresse ce programme ?

Le programme NATIONAL B s'adresse à des gymnastes classés par la C.N.S. G.R.S. UFOLEP ou à des gymnastes de bon niveau ne relevant pas encore de Nationale A. Le niveau comporte deux catégories.

Le programme NATIONAL A s'adresse à des gymnastes classés par la FFGym : Nationales A ou B, gymnastes de centres de performance, finalistes fédérales, et aux gymnastes bénéficiant d'horaires importants d'entraînement. Le niveau ne comporte qu'une seule catégorie.

### Descriptif

Enchaînements	Libres
Musique	Libres d'une durée de 1'15 à 1'30
Engin	Imposé ou Libre (engin libre différent de celui de l'enchaînement imposé) cf. tableau des catégories et engins p.2)

# Individuel "Uforever"

## A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse à des gymnastes de plus de 20 ans désirant continuer ou reprendre la compétition dans un format plus en accord avec un temps d'entraînement plus réduit.

L'engagement dans ce programme n'est pas obligatoire pour les gymnastes de plus de 20 ans, qui peuvent concourir en UFOREVER ou en 19 ans et +.

Le jugement est adapté pour valoriser l'artistique et l'émotion. Le niveau des difficultés est ouvert.

## Descriptif

<b>Enchaînement</b>	<b>Libre</b>
Musique	Libre d'une durée de 1'15" à 1'30.
Engin	Libre, cf. tableau des catégories et engins p.2
Tenue	Libre mais gymnique : ne doit pas être un déguisement, accessoires interdits

## Jugement de la composition

La note de composition sera doublée pour le résultat final.

### Valeur technique - 2 points :

Voir tableau page 7.

pénalité de 0.30 pour difficulté manquante.

### Valeur artistique - 6 points :

Voir tableau VALEUR ARTISTIQUE se reporter à la colonne Nationale page 8.

### Émotion - 2 points :

Chaque rubrique sera notée entre 0,00 et 0,50 par dixième :

**Engagement émotionnel de la gymnaste** : le gymnaste joue un rôle, crée un univers et interprète son enchaînement...

**Engagement du public** : le spectateur est impliqué, ému et entre dans l'univers du gymnaste.

**L'enchaînement dégage du sens** : l'enchaînement raconte une histoire intimement liée à la musique et à la logique des mouvements.

**L'engin est un partenaire** : l'engin est mis au profit de la chorégraphie et de la signification de l'enchaînement, il semble "animé".

## Valeur Technique des Individuels - 4 points

### Généralités

**Toute difficulté**, si elle est autorisée, **peut se substituer** à une difficulté de niveau inférieur pour la validation du contrat.

*Ex. : Une difficulté de niveau supérieur autorisée peut remplacer une difficulté moyenne*

En revanche, **une difficulté n'est validée qu'une seule fois**. *ex. : une difficulté supérieure spécifique peut être validée soit en moyenne corporelle, soit en difficulté supérieure spécifique, mais en aucun cas les deux à la fois.*

**Les difficultés en plus du contrat sont tolérées** dans l'optique de la progression du gymnaste, mais ne sont pas valorisées, elles n'entrent pas dans le total du "Contrat des difficultés".

**Le dépassement du nombre maximum de difficultés est pénalisé** Cette pénalité sera appliquée sur les difficultés du niveau le plus bas (voir tableau des pénalités applicables à toutes les catégories, ci-dessous).

Une des difficultés demandées doit être réalisée de la main malhabile

### Particularités

Dans tous les programmes nationaux, les difficultés élémentaires ne sont pas prises en compte dans le nombre maximum de difficultés.

### Tableau des exigences techniques, répartition des points :

Programmes Catégories	DE	DM	DMS	DS autorisée(s) mais non revalorisée(s)	DSS	Contrat des difficultés	Nombre maximum de difficultés	MD/MG	Familles Corporelles	Points	Exigences Engins	Risque	Programmes Catégories
				DS									
H17 et +	4	2	1	0		7	10 dont 3 DM	Travail Equilibre MD/MG	Toutes Familles corporelles représentées	2,80	1,00	0,20	H17 et+
PE11/12	2	1	1	0		4	7 dont 3 DM			2,90	1,00	0,10	PE11/12
PE13/14	2	1	1	0		4	8 dont 3 DM			2,80	1,00	0,20	PE13/14
PE15et +	3	2	1	0		6	9 dont 4 DM			2,70	1,00	0,30	PE15 et +
E11/12	3	2	1	1		6	10			2,80	1,00	0,20	E11/12
E13/14	3	2	1	1		6	10			2,70	1,00	0,30	E13/14
E15/16	2	3 dont 1HC	1	1		6	10			2,60	1,00	0,40	E15/16
E17/18	2	4 dont 2 HC	1	2 dont 1 EC		7	11			2,60	1,00	0,40	E17/18
E19 et +	2	4 dont 2 HC	1	2 dont 1 EC		7	11			2,50	1,00	0,50	E19 et +
N11/13		3 HC		2	2	7	10			2,60	1,00	0,40	N11/13
N14/16		2 HC		3 dont 1 HC	2	7	11			2,50	1,00	0,50	N14/16
N17+		2 HC		3 dont 2HC	2	7	11			2,40	1,00	0,60	N17+
NB13/16		3 HC		3 dont 2HC	2	8	12			2,30	1,00	0,70	NB13/16
NB17+		3 HC		3 HC	2	8	12			2,20	1,00	0,80	NB17+
NA		2 HC		2HC +1 Combi DM/DS	3 dont 1sur DS	9	13			2,10	1,00	0,90 dont une à 0,40	NA
Uforever	6 Difficultés Corporelles dont 3 Difficultés Spécifiques					6	8					2,00	0,00

**Abréviations :** DE = Difficulté élémentaire - DM = Difficulté moyenne - DS = Difficulté supérieure DMS = Difficulté moyenne spécifique - DSS = Difficulté supérieure spécifique - HC = Hors Combinaison - EC = En Combinaison - MD/MG Main Droite/Main Gauche - 0 = interdit

### Pénalités applicables pour toutes les catégories :

Pénalités pour chaque ...	Imposé	DE	DM	DMS	DS	DSS	Main malhabile
Élément manquant		0.20	0.30	0.30	0.60	0,60	0.30
Élément en trop		0.20	0.30		0.50		

## Valeur Artistique des Individuels - 6 points

THÈMES	NIVEAUX	DÉTAILS	HONNEUR	PRÉEXCELLENCE	EXCELLENCE	NATIONAL NA et NB UFOREVER	Sur 6 pts
<b>ENGIN</b>	1	Mobilité de l'engin Utilisation de tous les plans Utilisation de toutes les familles	0.60 pt	0.60 pt	0.50 pt	0.40 pt	1.50 pts
	2	Qualité des liaisons d'éléments	0.60 pt	0.60 pt	0.50 pt	0.50 pt	
		Variété dans l'utilisation des plans et des sens					
		Variété des liaisons d'éléments					
	3	Revalorisation Manipulation autre que la main Originalité	0.30 pt	0.30 pt	0.50 pt	0.60 pt	
		Vitesse d'exécution					
<b>CORPS</b>	1	Equilibre des groupes d'éléments corporels Modes de déplacements variés	0.60 pt	0.60 pt	0.50 pt	0.40 pt	1.50 pts
	2	Variété des éléments corporels et des liaisons	0.60 pt	0.60 pt	0.50 pt	0.50 pt	
		Dynamisme Originalité					
	3	Revalorisation Variété dans l'association et la succession des éléments corporels	0.30 pt	0.30 pt	0.50 pt	0.60 pt	
		Variation des énergies					
	<b>ESPACE</b>	1	Occupation de l'espace vertical et horizontal	0.60 pt	0.60 pt	0.50 pt	
2		Orientation et trajectoires multiples et variées (avant, latéral, arrière)	0.60 pt	0.60 pt	0.50 pt	0.50 pt	
3		Variation dans l'utilisation des 3 paramètres : espace, orientation, trajectoires	0.30 pt	0.30 pt	0.50 pt	0.60 pt	
<b>MUSIQUE</b>	1	Respect du tempo Respect des phrases musicales	0.60 pt	0.60 pt	0.50 pt	0.40 pt	1.50 pts
	2	Jeu sur l'intensité Jeu sur la vitesse Jeu sur le caractère	0.60 pt	0.60 pt	0.50 pt	0.50 pt	
		Jeu sur la mélodie Effets musicaux Association de plusieurs paramètres	0.30 pt	0.30 pt	0.50 pt	0.60 pt	