



# Prescriptions 2012

Documents mis à jour suite à la séance de la Commission Romande

Ariane SEURET et Orane SUTER  
Novembre 2011

## CATEGORIES

### Catégorie A - Individuelles

Jeunesse	9-10 ans ( P2 )	Corde + Ballon	Toute gymnaste se présentant en individuelle aux qualifications du Championnat Suisse GR 2012
	11-12 ans ( P3 )	Corde + Cerceau	
Junior	13 ans ( P4 )	3 engins : Cerceau, Ballon, Massues	
	14-15 ans ( P5 )	3 engins : Cerceau, Ballon, Ruban	
Senior	Dès 16 ans ( P6 )	3 engins : Cerceau, Ballon, Ruban	

Remarque :

Chez les Juniors, les catégories se feront en fonction du nombre de gymnastes inscrites.

### Catégorie A - Ensembles

Jeunesse ( G1 )	Sans engin	Ensembles de société se présentant ou pas aux qualifications du Championnat Suisse GR 2012
Jeunesse ( G2 )	Cerceau	
Junior ( G3 )	Cerceau	
Senior ( G4 )	5 Ballons et/ou 3 rubans + 2 Cerceaux	

### Catégorie B - Individuelles

Jeunesse	7-8 ans	S.E	Toutes les gymnastes qui pratiquent la GR en ensemble et toutes les gymnastes individuelles qui ne participent pas aux qualifications du Championnat Suisse GR 2012
	9-10 ans	S.E	
	11-12 ans	S.E + Corde	
Junior	13-14 ans	Cerceau + Ballon	
Senior	Dès 15 ans	Corde + Ruban	

### Catégorie B - Ensembles

Jeunesse	Ensembles de sociétés ne se présentant pas aux qualifications du Championnat Suisse GR 2012
Jeunesse 1 2000 - 2001 - 2002 - 2003 - 2004 - 2005	Exercice sans engin  5 ou 6 gymnastes - 1 gymnaste de réserve autorisée
Jeunesse 2 2000 - 2001 - 2002	Exercice avec ruban  5 ou 6 gymnastes - 2 gymnastes d'âge libre autorisées (9 ou 13 ans) - 1 gymnaste de réserve autorisée

L'organisateur prévoit 7 médailles.

## INDIVIDUELLES

### Catégorie A

Conformément au Code de pointage FIG et du règlement GR suisse.

### Catégorie B

7 - 8 ans	(2005 - 2004)	Un exercice sans engin	1.00 min à 1.30 min
9 - 10 ans	(2003 - 2002)	Un exercice sans engin	1.15 min à 1.30 min
11 - 12 ans	(2001 - 2000)	Un exercice sans engin	1.15 min à 1.30 min
		Un exercice avec corde	1.15 min à 1.30 min
13 - 14 ans	(1999 - 1998)	Un exercice avec cerceau	1.15 min à 1.30 min
		Un exercice avec ballon	1.15 min à 1.30 min
15 ans et plus	(1997 et plus)	Un exercice avec corde	1.15 min à 1.30 min
		Un exercice avec ruban	1.15 min à 1.30 min

### REMARQUES GENERALES (CATEGORIE B)

Les éléments corporels en liaison avec l'élément de l'engin (sauts, équilibres, pivots, souplesses) doivent être choisis soit dans le Code de pointage 2009-2012, soit dans le Code suisse, soit dans les éléments de base gymnastique rythmique - annexes au livret - (sinon l'élément corporel ne compte pas).

Les éléments corporels et les difficultés doivent être réalisés avec l'engin en mouvement, sinon l'élément corporel ne compte pas.

Les pas rythmés, pour être considérés comme tels, doivent respecter les prescriptions relatives du Code de pointage FIG.

Les prises de risques avec lancer, pour être considérées comme telles, doivent respecter les prescriptions du Code de pointage FIG.

Le terme « tenté » signifie qu'un élément corporel ou une difficulté doit figurer dans l'exercice sans pour autant que l'élément corporel ou la difficulté soit considéré comme valablement réussi par les juges.

Pour la catégorie B, les rubans d'une longueur de 5 m. sont autorisés (excepté pour les ensembles Jeunesses 2 (cf. p.13)).

En cas d'interruption de l'exercice, la gymnaste n'est en aucun cas autorisée à recommencer son exercice sauf en cas de problème technique (par ex. musique).

Dans chaque exercice avec engin, chaque groupe technique propre à l'engin doit être vu au moins une fois.

*Calcul de la note finale :*

$$(\text{Note D} \times 2) + (\text{Note E}) - \text{pénalisations juge coordinateur} = \text{Note finale}$$

Les feuilles de juges sont obligatoires pour le Championnat romand, catégories A et B. Les feuilles de la catégorie B peuvent être manuscrites.

**Les feuilles de juges des catégories A et B (individuelles et ensembles) devront être adressées à M.-Th. Suter une semaine avant la compétition (lundi).**

CATEGORIE 7 - 8 ANS  
(2005 - 2004)

1 exercice sans engin (1.00 min à 1.30 min)

Exigences

Maximum 12 éléments corporels (sauts, équilibres, pivots, souplesses / ondes) issus des éléments de base gymnastique rythmique, du **Code suisse** ou du **Code de pointage FIG**.

Pour un total maximum de **3.00**

Valeurs des éléments corporels / difficultés

**Les difficultés E et suivantes ne seront pas évaluées**

Eléments corporels sans difficulté (éléments de base)	0.10
Difficultés A	0.10
Difficultés B	0.20
Difficultés C	0.30
Difficultés D	0.40

A la fin de l'exercice, il faut avoir tenté

2 sauts	Pénalisation  <b>0.20</b> pour chaque élément manquant
2 équilibres	
2 pivots	
2 souplesses ou ondes	
1 pas rythmé	
1 acrobatie	

Jugement

Note D de base	3.00	Cf. déductions générales individuelles (page 12)
Note E de base	8.00	
Maximum	14.00	

CATEGORIE 9 - 10 ANS  
(2003 - 2002)

1 exercice sans engin (1.15 min à 1.30 min)

Exigences

Maximum 12 éléments corporels (sauts, équilibres, pivots, souplesses / ondes) issus des éléments de base gymnastique rythmique, du **Code suisse** ou du **Code de pointage FIG**.

Pour un total maximum de **4.00**

Valeurs des éléments corporels / difficultés

**Les difficultés F et suivantes ne seront pas évaluées**

Eléments corporels sans difficulté (éléments de base)	0.10
Difficultés A	0.10
Difficultés B	0.20
Difficultés C	0.30
Difficultés D	0.40
Difficultés E	0.50

A la fin de l'exercice, il faut avoir tenté

2 sauts	Pénalisation <b>0.20</b> pour chaque élément manquant
2 équilibres	
2 pivots	
2 souplesses ou ondes	
1 pas rythmé	
1 acrobatie	

Jugement

Note D de base	4.00	Cf. déductions générales individuelles (page 12)
Note E de base	9.00	
Maximum	16.00	

CATEGORIE 11 - 12 ANS  
(2001 - 2000)

1 exercice sans engin (1.15 min à 1.30 min)

Exigences

Maximum 12 éléments corporels (sauts, équilibres, pivots, souplesses / ondes) issus des éléments de base gymnastique rythmique, du **Code suisse** ou du **Code de pointage FIG**.

Pour un total maximum de **5.00**

Valeurs des éléments corporels / difficultés

**Les difficultés G et suivantes ne seront pas évaluées**

Eléments corporels sans difficulté (éléments de base)	0.10
Difficultés A	0.10
Difficulté B	0.20
Etc	...
Difficultés F	0.60

A la fin de l'exercice, il faut avoir tenté

2 sauts	Pénalisation  <b>0.20</b> pour chaque élément manquant
2 équilibres	
2 pivots	
2 souplesses ou ondes	
1 pas rythmé	
1 acrobatie	

Jugement

Note D de base	5.00	Cf. déductions générales individuelles (page 12)
Note E de base	10.00	
Maximum	20.00	

CATEGORIE 11 - 12 ANS  
(2001 - 2000)

1 exercice avec corde (1.15 min à 1.30 min)

Exigences

Maximum 12 éléments corporels (sauts, équilibres, pivots, souplesses / ondes) issus des éléments de base gymnastique rythmique, du **Code suisse** ou du Code de pointage FIG.

Pour un total maximum de **5.00**

Valeurs des éléments corporels / difficultés

**Les difficultés G et suivantes ne seront pas évaluées**

Eléments corporels sans difficulté (éléments de base)	0.10
Difficultés A	0.10
Difficulté B	0.20
Etc	...
Difficultés F	0.60

A la fin de l'exercice, il faut avoir tenté

<b>3 sauts</b>	Pénalisation  <b>0.20</b> pour chaque élément manquant
<b>3 pivots</b>	
<b>2 équilibres</b>	
<b>2 souplesses ou ondes</b>	
<b>1 pas rythmé</b>	
<b>1 acrobatie</b>	

Jugement

Note D de base	5.00	Cf. déductions générales individuelles (page 12)
Note E de base	10.00	
Maximum	20.00	

CATEGORIE 13 - 14 ANS  
(1999 - 1998)

1 exercice avec cerceau (1.15 min à 1.30 min)

Exigences

Maximum 12 éléments corporels (sauts, équilibres, pivots, souplesses / ondes) issus des éléments de base gymnastique rythmique, du **Code suisse** ou du **Code de pointage FIG**.

Pour un total maximum de **6.00**

Valeurs des éléments corporels / difficultés

**Les difficultés J et suivantes ne seront pas évaluées**

Eléments corporels sans difficulté (éléments de base)	0.10
Difficultés A	0.10
Difficulté B	0.20
Etc	...
Difficultés I	0.90

A la fin de l'exercice, il faut avoir tenté

2 sauts	Pénalisation
2 équilibres	
2 pivots	0.20
2 souplesses ou ondes	pour chaque élément manquant
1 lancer avec perte de contact visuel pendant le vol de l'engin	Pénalisation
	0.50

Jugement

Note D de base	6.00
Note E de base	11.00
Maximum	23.00

Cf. déductions générales individuelles (page 12)

CATEGORIE 13 - 14 ANS  
(1999 - 1998)

1 exercice avec ballon (1.15 min à 1.30 min)

Exigences

Maximum 12 éléments corporels (sauts, équilibres, pivots, souplesses / ondes) issus des éléments de base gymnastique rythmique, du **Code suisse** ou du **Code de pointage FIG**.

Pour un total maximum de **6.00**

Valeurs des éléments corporels / difficultés

**Les difficultés J et suivantes ne seront pas évaluées**

Eléments corporels sans difficulté (éléments de tests)	0.10
Difficultés A	0.10
Difficulté B	0.20
Etc	...
Difficultés I	0.90

A la fin de l'exercice, il faut avoir tenté

<b>3 sauts</b>	Pénalisation
<b>3 souplesses ou ondes</b>	<b>0.20</b>
2 équilibres	
2 pivots	pour chaque élément manquant
<b>1 lancer avec perte de contact visuel pendant le vol de l'engin</b>	Pénalisation
	<b>0.50</b>

Jugement

Note D de base	6.00
Note E de base	11.00
Maximum	23.00

Cf. déductions générales individuelles (page 12)

CATEGORIE 15 ANS ET PLUS  
(dès 1997)

1 exercice avec corde (1.15 min à 1.30 min)

Exigences

Maximum 12 éléments corporels (sauts, équilibres, pivots, souplesses / ondes) issus des éléments de base gymnastique rythmique, du **Code suisse** ou du **Code de pointage FIG**.

Pour un total maximum de **7.00**

Valeurs des éléments corporels / difficultés

Difficultés A	0.10
Difficulté B	0.20
Etc	...

A la fin de l'exercice, il faut avoir tenté

<b>3 sauts</b>	Pénalisation
<b>3 pivots</b>	<b>0.20</b>
<b>2 équilibres</b>	pour chaque élément manquant
<b>2 souplesses ou ondes</b>	
<b>1 prise de risque avec lancer</b>	Pénalisation <b>0.50</b>

Jugement

Note D de base	7.00
Note E de base	13.00
Maximum	27.00

Cf. déductions générales individuelles (page 12)

CATEGORIE 15 ANS ET PLUS  
(dès 1997)

1 exercice avec ruban (1.15 min à 1.30 min)

Exigences

Maximum 12 éléments corporels (sauts, équilibres, pivots, souplesses / ondes) issus des éléments de base gymnastique rythmique, du **Code suisse** ou du **Code de pointage FIG**.

Pour un total maximum de **7.00**

Valeurs des éléments corporels / difficultés

Difficultés A	0.10
Difficulté B	0.20
Etc	...

A la fin de l'exercice, il faut avoir tenté

<b>3 sauts</b>	Pénalisation
<b>3 pivots</b>	<b>0.20</b>
<b>2 équilibres</b>	pour chaque élément manquant
<b>2 souplesses ou ondes</b>	
<b>1 prise de risque avec lancer</b>	Pénalisation <b>0.50</b>

Jugement

Note D de base	7.00
Note E de base	13.00
Maximum	27.00

Cf. déductions générales individuelles (page 12)

## JUGEMENT CATEGORIE B INDIVIDUELLES

Note de base E : cf pages précédentes

### Déductions générales (3.00 points)

Les 3.00 points sont inclus dans note E

### **Composition de base 2.00**

Elément groupe technique engin manquant	0.20
Elément groupe corporel manquant	0.20
Liaisons	0.10
Dynamisme	0.10
Mauvaise utilisation du praticable	0.10 (directions)
Mauvaise utilisation de l'espace	0.10 (sol, air, etc, ...)
Position initiale / finale sans contact avec l'engin	0.30
Variété éléments corporels	0.10
Variété éléments techniques engins	0.10
Variété déplacements	0.10

### **Musique 1.00**

Concordance musique / mouvements	0.10
Musique monotone	0.20

## ENSEMBLES

### Catégorie A

Conformément au Code de pointage FIG et du règlement GR suisse.

### Catégorie B

Jeunesse 1	(2000 - 2001 - 2002 - 2003 - 2004 - 2005)	Un exercice sans engin	1.45 min à 2.15 min
Jeunesse 2	(2000 - 2001 - 2002)	Un exercice avec ruban	2.15 min à 2.30 min

---

### REMARQUES GENERALES (CATEGORIE B)

Chaque ensemble sera jugé sur deux passages. Le total cumulé des deux passages déterminera le classement.

Les éléments corporels et les difficultés doivent être réalisés avec l'engin en mouvement, sinon l'élément corporel ne compte pas.

Les pas rythmés, pour être considérés comme tels, doivent respecter les prescriptions relatives du Code de pointage FIG.

Le terme « tenté » signifie qu'un élément corporel, une difficulté ou une collaboration doit figurer dans l'exercice sans pour autant que l'élément corporel, la difficulté ou la collaboration soit considéré comme valablement réussi par les juges.

En cas d'interruption de l'exercice, les gymnastes ne sont en aucun cas autorisées à recommencer leur exercice sauf en cas de problème technique non imputable aux gymnastes (par ex. musique)

Dans l'exercice avec engin (Jeunesse 2), chaque groupe technique propre à l'engin doit être vu au moins une fois.

Aucune difficulté ne peut être évaluée deux fois.

Ensemble **Jeunesse 1** : une difficulté doit être réussie par 3 gymnastes pour les ensembles qui en comptent 5 et par 4 gymnastes pour les ensembles qui en comptent 6.

Ensemble **Jeunesse 2** : une difficulté (corporelle, échange) doit être réussie par 3 gymnastes pour les ensembles qui en comptent 5 et par 4 gymnastes pour les ensembles qui en comptent 6.

Les rubans pour les ensembles Jeunesse 2 doivent mesurer **4.50 mètres au minimum**.

Calcul de la note finale :

$$(\text{Note D} \times 2) + (\text{Note E}) - \text{pénalisations juge coordinateur} = \text{Note finale}$$

ENSEMBLES JEUNESSE 1  
(2000-2001-2002-2003-2004-2005)

1 exercice sans engin (1.45 min à 2.15 min)

Exigences

Maximum 12 éléments corporels (sauts, équilibres, pivots, souplesses / ondes) issus des éléments de base gymnastique rythmique, du **Code suisse** ou du Code de pointage FIG.

Pour un total maximum de **4.80**

Valeurs des éléments corporels / difficultés

**Les difficultés E et suivantes ne seront pas évaluées**

Eléments corporels sans difficulté (éléments de base)	0.10
Difficultés A	0.10
Difficultés B	0.20
Difficultés C	0.30
Difficultés D	0.40

A la fin de l'exercice, il faut avoir tenté

2 sauts	Pénalisation  <b>0.20</b> pour chaque élément manquant
2 équilibres	
2 pivots	
2 souplesses ou ondes	
1 pas rythmé	
1 acrobatie	
<b>6</b> collaborations dont au moins 2 avec base de prise de risque	Pénalisation  <b>0.30</b> pour chaque collaboration manquante

Une collaboration avec base de prise de risque est une collaboration où les gymnastes exécutent la collaboration comme si elles réalisaient une collaboration avec prise de risque avec engin.

Juge exécution (contrôler et à ajouter à la note E) **Max 1.80**

6 formations	0.30 / 0.30 / 0.30 / 0.30 / 0.30 / 0.30
--------------	---

Jugement

Note D de base	4.80	Cf. déductions générales individuelles (page 17)
Note E de base	15.00	
Maximum	27.00	

ENSEMBLES JEUNESSE 2  
(2000-2001-2002)

1 exercice avec ruban (2.15 min à 2.30 min)

Exigences

Maximum 16 éléments corporels (sauts, équilibres, pivots, souplesses / ondes, échanges par lancer, collaboration sans lancer, collaboration avec lancer) issus des éléments de base gymnastique rythmique, du **Code suisse** ou du Code de pointage FIG.

Pour un total maximum de **7.00**

Valeurs des éléments corporels / difficultés

**Les difficultés F et suivantes ne seront pas évaluées**

Collaboration sans grand lancer	0.20
Collaboration avec grand lancer	0.40
Echange par lancer (min. 6 m. entre les gymnastes)	0.60
Eléments corporels sans difficulté (éléments de base)	0.10
Difficultés A	0.10
Difficultés B	0.20
Difficultés C	0.30
Difficultés D	0.40
Difficultés E	0.50

**Note :** les difficultés corporelles réalisées pendant un échange sont comptées séparément, c'est-à-dire en tant que difficultés corporelles propres. Ainsi, lorsqu'un ensemble exécute un échange avec une difficulté corporelle, deux difficultés (une difficulté d'échange et une difficulté corporelle) peuvent être comptabilisées.

A la fin de l'exercice, il faut avoir tenté

1 saut	Pénalisation <b>0.20</b> pour chaque élément manquant
1 équilibre	
1 pivot	
1 souplesse ou onde	
1 pas rythmé	
1 acrobatie	
2 collaborations sans lancer	
<b>2</b> collaborations avec lancer	Pénalisation <b>0.40</b> pour chaque collaboration manquante
<b>2</b> échanges	Pénalisation <b>0.60</b> pour chaque collaboration manquante

Juge exécution (contrôler et à ajouter à la note E) **Max 1.80**

6 formations	0.30 / 0.30 / 0.30 / 0.30 / 0.30 / 0.30
--------------	---

Jugement

Note D de base	7.00	Cf. déductions générales individuelles (page 17)
Note E de base	15.00	
Maximum	29.00	

JUGEMENT CATEGORIE B  
ENSEMBLES

Note de base E : 12.00 (cf pages précédentes)

Déductions générales (3.00 points)

Les 3.00 points sont inclus dans note E

**Composition de base 2.00**

Elément groupe technique engin manquant	0.20
Elément groupe corporel manquant	0.20
Liaisons	0.10
Dynamisme	0.10
Mauvaise utilisation du praticable	0.10 (directions)
Mauvaise utilisation de l'espace	0.10 (sol, air, etc, ...)
Position initiale / finale sans contact avec l'engin	0.30
Variété éléments corporels	0.10
Variété éléments techniques engins	0.10
Variété déplacements	0.10
Variété des formations	0.10

**Musique 1.00**

Concordance musique / mouvements	0.10
Musique monotone	0.20

A ajouter à la note E

Formations (max 6)	0.30 (chaque fois)
--------------------	--------------------