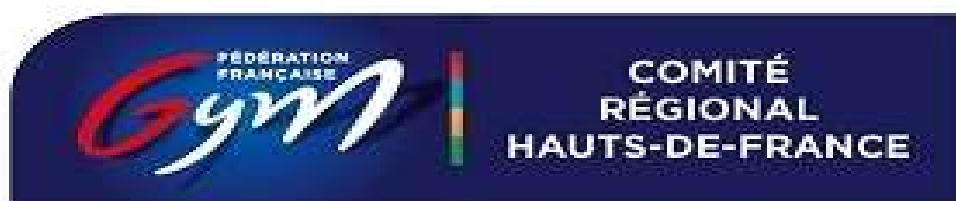


AIDE AU JUGEMENT SAISON ENSEMBLE 2025



TYPES DE COLLABORATIONS

CL à 0.20

Le corps doit être soulevé au-dessus du niveau de l'épaule des partenaires debout

Pas plus de 4 secondes

CC à 0.30

3 actions identiques en succession (pas en même temps)

Actions valables :

Distributions des engins

Action de porter ou appui sur les gyms ou engins

Transmission de l'engin

Renvoyer un engin

Revalorisation de 0.10 pour en dehors du champ visuel et sans l'aide des mains

Une CC peut donc avoir la valeur de 0.50 si les deux critères sont présents

Autres actions valables sans revalorisation :

Passage par-dessus / passage par-dessous ou à travers les partenaires ou engins

Création d'une image avec les 5 engins figés pendant 1 sec (construction)

Pour les DUOS : 2 actions sont requises pour valider la CC

Pour les engins mixtes : la technique des 3 actions doit être identique


Il n'est pas possible d'effectuer de grand ou long lancer dans la CC

CR à 0.10


Lancer (+ de 2 fois la hauteur et/ou 8 mètres) son propre engin suivi par un élément de rotation (perte de contrôle visuel) pendant le vol de l'engin, suivi par une reprise immédiate de son propre engin ou celui de sa partenaire (engin en vol)

Répétitions des éléments de rotations :

Éléments pré-acrobatiques

CC	Chaque catégorie une fois maximum
CR	
	Chaque catégorie : <ul style="list-style-type: none">• maximum 1 fois sur le sol• maximum une fois en appui
CII	

Rotations verticales

CC	Peuvent être répétées à l'identique
CR	Peuvent être répétées à l'identique
	Peuvent être répétées à l'identique
CII	Peuvent être répétées à l'identique

Dans le cas d'une CR 2 ou 3 présentée mais non valide par la réalisation d'un des gymnastes, une CR 1 peut être validée si tous les critères l'autorisent





De même pour les critères de revalorisation : s'ils ne sont pas bien exécutés ils peuvent être supprimés sans pour autant supprimer la CR

La valeur d'une CR peut être augmentée par des critères supplémentaires

6.5.11. Tableau des critères additionnels pour une CR

Symbole	Critères pour chaque gymnaste exécutant l'action principale : +0.10, une fois par CR
CR2 or CR3	Pour chaque gymnaste supplémentaire exécutant l'action principale
Note	Les gymnastes exécutant l'action principale doivent exécuter une(des) rotation(s) identique(s), simultanément ou en très rapide succession, pour être valable et chaque gymnaste exécutant l'action principale doit reprendre chacune un engin

Symbole	Critères seulement pour CR (gymnaste(s) exécutant l'action principale)
Série +0.20, indépendamment du nombre de gymnastes	Eléments pré-acrobatiques, 2 ou plus, identiques, ininterrompus, autour de l'axe frontal ou sagittal, illusions (dans n'importe quelle direction) exécutés sous le vol de l'engin
Note	L'engin à reprendre par la(les) gymnaste(s) exécutant l'action principale doit être en vol pendant au minimum deux rotations.

Symbole	Critères généraux pendant le lancer ou la reprise de l'engin : + 0.10 une fois par CR
	En dehors du champ visuel pour la(les) gymnaste(s) exécutant l'action principale de la collaboration
	Sans l'aide des mains de la(des) gymnaste(s) exécutant l'action principale de la collaboration
	Sous la jambe / les jambes pour la(les) gymnaste(s) exécutant l'action principale de la Collaboration
	Reprise avec un long roulement sur minimum 2 segments du corps, pour les gymnaste(s) exécutant l'action principale de la Collaboration
Note	Lorsque la gymnaste exécutant l'action principale est aidée par une partenaire dans l'exécution du lancer ou de la reprise avec critère, les deux gymnastes doivent exécuter le critère pour qu'il soit valable

⊖	Critère général sous le vol de l'engin : +0.10, une fois par CR
	Passage par-dessus, par-dessous ou à travers un ou plusieurs engins et/ou gymnastes, une fois <u>Passage par-dessus un obstacle :</u> Lorsque l'obstacle est l'engin : <ul style="list-style-type: none"> • l'engin doit être levé au moins à la hauteur du genou de la gymnaste debout dans une position fixée, ou • l'engin est en mouvement libre sur le praticable Lorsque l'obstacle est une(des) gymnaste(s) : <ul style="list-style-type: none"> • Passage par-dessus une construction de segments du corps d'au minimum 2 gymnastes • Passage par-dessus le centre de minimum 1 gymnaste (par ex. debout, à genoux, coucher) <u>Passage par-dessous un obstacle :</u> Lorsque l'obstacle est l'engin : <ul style="list-style-type: none"> • Un engin ou plus tenu par un minimum de 2 gymnastes • (non valable pour le passage sous l'engin en vol) Lorsque l'obstacle est une(des) gymnaste(s) : <ul style="list-style-type: none"> • une construction de segments du corps d'au minimum 2 gymnastes • une gymnaste portée • une gymnaste en vol <u>Passage à travers :</u> engin ou gymnastes
∅	Critère spécifique sous le vol de l'engin : +0.30, une fois par CR
	Passage à travers l'engin d'une partenaire en vol (l'engin n'est ni tenu par les partenaires ni par la gymnaste qui passe) et qui est repris en vol par une autre gymnaste

C flèches flèches 0.30





Grand lancer simultané (+ de 2 fois la hauteur et/ou 8 mètres) de deux ou plusieurs engins

Une gym lance à ses partenaires et pas à elle-même

Deux engins : directions opposées

Trois engins : même direction

Critères additionnels :

Symbole	Critères additionnels pour C  + 0.10 sur le lancer
	Lancer d'un engin ou plus en dehors du champ visuel
	Lancer d'un engin ou plus sans l'aide des mains
	Lancer d'un engin ou plus sous la jambe / les jambes

Critères valables pour le lancer et non la reprise

Toutes les gyms doivent participer à l'action

C flèches flèches (C↗) 0.30

Reprise simultanée ou en rapide succession de plusieurs engins reçus de ses partenaires

Pas possible de combiner le lancer C↗ et (C↘)

Pour les DUOS (C↘) est valable que si chaque gymnaste lance 1 engin

Combinaison de collaboration

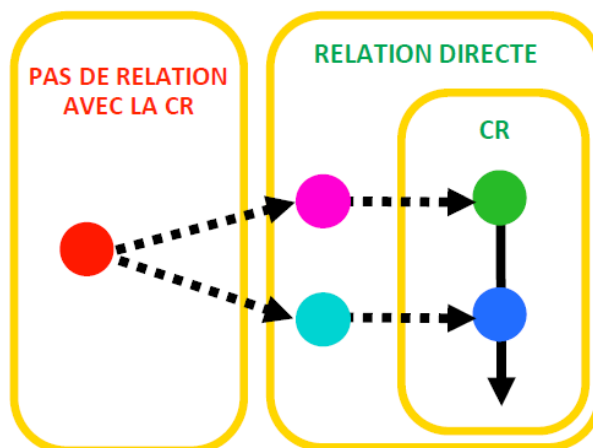
Attention au nombre autorisé dans chaque catégorie

Pour valider une combinaison la même gymnaste doit lancer la CR et la

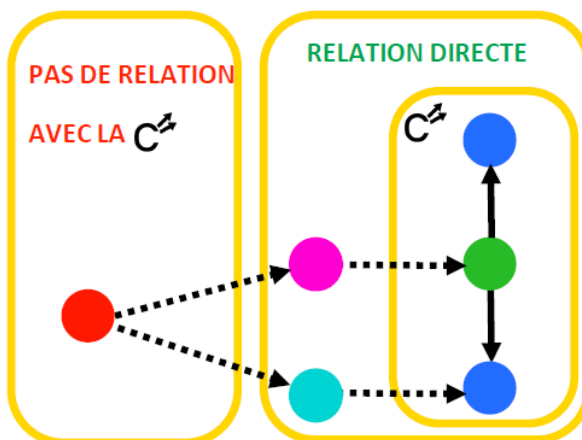
Les critères de revalorisation sont soit sur la phase de lancer soit sur la phase de la reprise

Participation des gymnastes

- Gymnaste faisant l'action principale
- Gymnaste faisant l'obstacle
- Gymnaste en relation avec celle qui lance
- Gymnaste en relation avec celle qui fait l'obstacle
- Gymnaste sans aucune relation avec l'action principale (liée à une gymnaste qui est en relation avec une gymnaste qui...!)



- Gymnaste faisant l'action principale
- Gymnastes rattrapant les engins
- Gymnaste en relation avec celle qui lance
- Gymnaste en relation avec celle(s) qui rattrape(nt) le(s) engin(s)
- Gymnaste sans aucune relation avec l'action principale (liée à une gymnaste qui est en relation avec une gymnaste qui...!)



GROUPES

FONDAMENTAUX

En fonction des catégories 1 ou 2 fonda obligatoires

Attention ils doivent être fait en même temps par toutes les gymnastes y compris sur les engins mixtes

Ils peuvent être identiques

Pénalité :

- **0,30 par élément technique fondamental manquant**, la pénalité s'applique lorsqu'au moins une gymnaste de l'ensemble ne tente pas du tout d'exécuter le fondamental

CERCEAU

ROULER SUR LE CORPS

TOUPIE

BALLON

ROULER SUR LE CORPS

MOUVEMENT EN 8

MASSUES

MOULINETTS

ECHAPPES DES DEUX MASSUES

RUBAN

SPIRALES

SERPENTINS

CORDE

PASSAGE A TRAVERS / attention pas de sautillés

ECHAPPES

DB

Le nombre de DB est en fonction de chaque catégorie

Attention cela est un contrat obligatoire !

Une onde en difficulté peut être réalisée et comptabilisée ou non dans le nombre de difficultés requis

Chaque GC doit être représenté

1 DB de chaque GC doit être exécutés simultanément

Les validations des DB restent les mêmes qu'en indiv

Il faut faire attention aux fautes à 0.10 / 0.30 et 0.50

Il est possible d'exécuter une DB pendant une DE mais il n'est pas possible de la répéter en isolée

Dans certaines catégories les combinaisons de DB sont autorisées, dans d'autres elles sont interdites avec pénalisations si réalisation



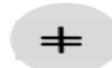



Attention à la revalorisation du nombre de gyms +0.20

DE

Valeur de base DE = 0.20 Grand lancer (+ de 2 fois la hauteur) ou long (8 mètres)

Le nombre de DE est en fonction de chaque catégorie

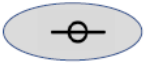



Critères de revalorisations DE pendant le lancer / sous le vol ou à la reprise

-  Grand lancer (distance 8 M et double taille) 0,20
-  En dehors du champ visuel 0,10
-  Sans l'aide des mains 0,10
-  Position au sol 0,10
-  Rotation 0,10
-  Sous la/les jambes 0,10

Attention la reprise doit être en dehors du champ visuel et / ou sans les mains

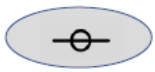
Critères supplémentaires spécifiques (pendant le lancer, sous le vol ou à la reprise)

Du lancer + 0,10 à chaque fois

-  Passage avec **tout** ou **une partie du corps** (minimum 2 segments).
-  Lancer **après un rebond** sur sol, après un roulement.
-  Lancer avec rotation **autour de son axe**. (au cerceau)
-  Lancer des 2 massues non attachées:
 - simultanément
 - asymétrique
 - cascade (double ou triple)

Critères supplémentaires spécifiques (pendant le lancer, sous le vol ou à la reprise)

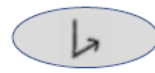
De la reprise + 0,10 à chaque fois



Passage avec **tout** ou **une partie du corps** (minimum 2 segments).



Relancer direct : immédiatement sans arrêt, tous les engins
Rebond sur le corps (pas bras et mais) tous les engins.



Rebond direct sur le sol et reprise directe, **valable si sans les mains. Rebond pas plus élevé que le niveau des genoux.**



Reprise direct avec un roulement

Critères supplémentaires spécifiques (pendant le lancer, sous le vol ou à la reprise)

De la reprise + 0,10 à chaque fois



Reprise des deux massues non attachées (simultanément)



Reprise du ballon à une main.
Reprise d'une massue dans une main qui tient la deuxième.



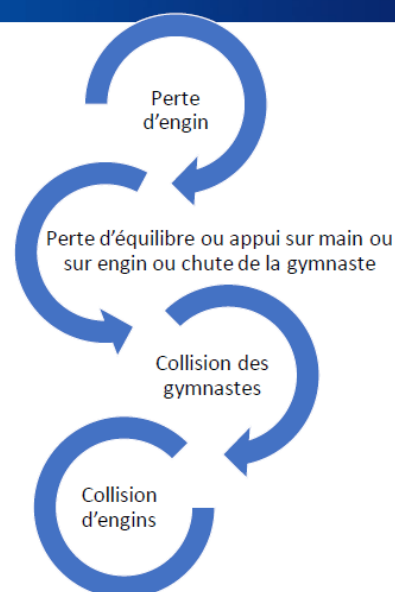
Reprise direct du cerceau en rotation autour d'une partie de corps.



Reprise mixte des massues (avec les mains/sans les mains)

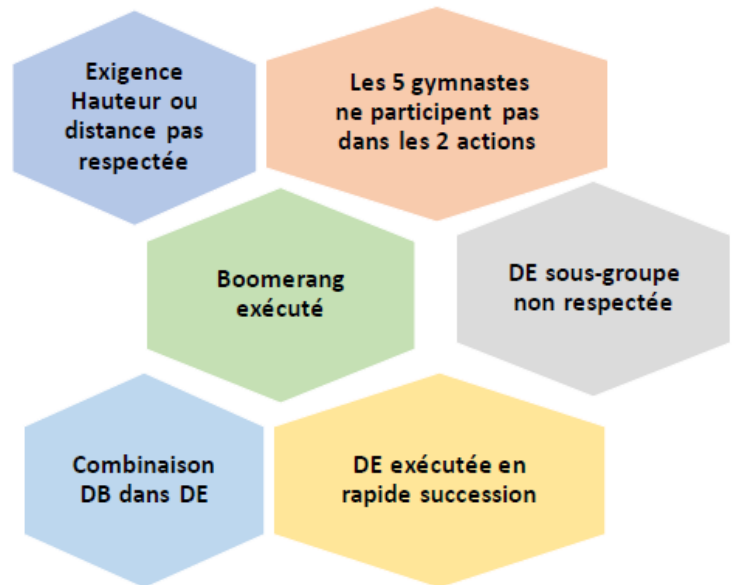


Pour être valable, la DE doit être exécutée par toutes les 5 gymnastes sans fautes d'exécution suivante....





DE pas valable dans les cas suivants :



Possible de réaliser une DE en sous-groupe

Le 1.^{er} sous-groupe doit avoir repris l'engin avant le lancer du 2eme sous-groupe

Un échange qui n'est pas haut ou long n'est pas valable

Les R

et

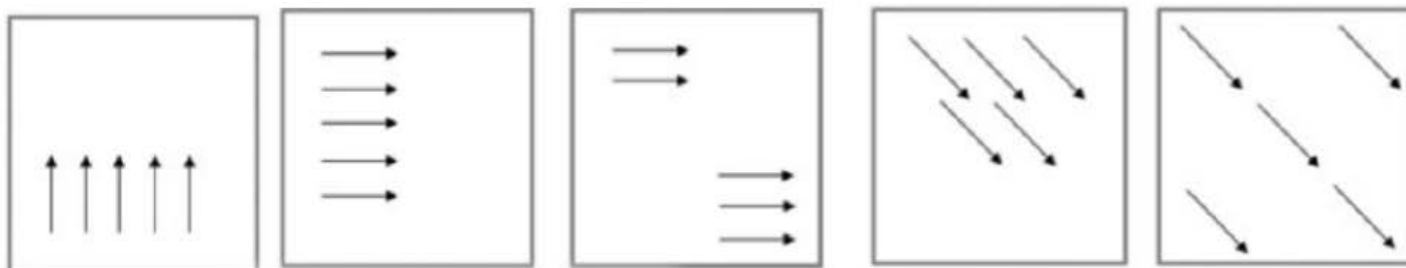
les Ondes

RIQUES

1 R max dans les catégories autorisées

Les rotations dans les R doivent être identiques et du même groupe pour l'ensemble des gymnastes

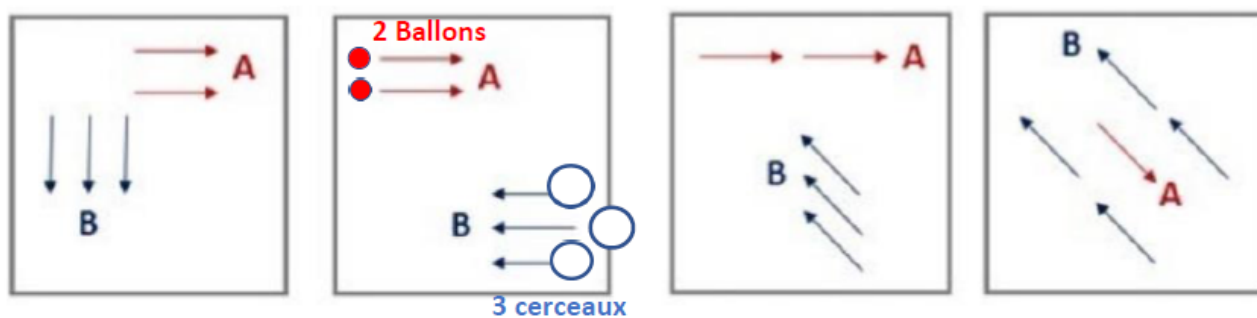
Les R doivent être exécutées dans la même direction et simultanément



Les R exécutées dans des sens différents ne sera pas validées

★ Attention :

Si le **R** est exécuté par les 5 gymnastes de l'ensemble en sous-groupe, chaque sous-groupe **doit avoir le même type d'engins** et chaque sous-groupe peut utiliser **une direction différente**. Toutes les gyms en sous-groupe doivent se déplacer dans la même direction : quand les gymnastes d'un sous-groupe **A terminent le R**, les gyms du **sous-groupe B commencent le R**. Si cette règle n'est pas respectée, le **R n'est pas valable**.



Si 2 engins différents

Les critères de validations d'une R restent les même que pour les indivs

Les ondes

En fonction des catégories, il est demandé 1 ou 2 ondes par enchainement

Réalisée de manière identique pour les 5 gymnastes

L'engin doit être en mouvement

ARTISTIQUE

15. FAUTES ARTISTIQUES - ENSEMBLE

Pénalisations	0.30	0.50	1.00
CARACTERE des MOUVEMENTS	Majorité de l'exercice : <ul style="list-style-type: none"> Présent dans la plupart des, mais pas toutes les, connexions Absent seulement pendant quelques, mais pas tous les, éléments D 	Certaines parties de l'exercice : <ul style="list-style-type: none"> Présent pendant quelques connexions Absent pendant les éléments D 	Présent <u>seulement</u> dans les combinaisons de pas de danse (pas les connexions ou les éléments D)
PAS DE DANSE		Absence de 1 Combinaison de pas de danse avec rythme et caractère	Absence de 2 Combinaisons de pas de danse avec rythme et caractère
EXPRESSION CORPORELLE	Sous-développé dans l'exercice : <ul style="list-style-type: none"> Participation partielle des segments corporels dans les mouvements <i>et, ou</i> Déséquilibre dans l'intensité dans l'énergie des 5 gymnastes en tant qu'unité expressive 	Pas développé dans l'exercice : <ul style="list-style-type: none"> Insuffisante participation des segments corporels <i>et, ou</i> Manque d'intensité dans l'énergie parmi les 5 gymnastes en tant qu'unité expressive 	
CHANGEMENTS DYNAMIQUES	2 changements dynamiques exécutés	1 changement dynamique exécuté	Pas de changement dynamique exécuté
EFFET(S) AVEC LE CORPS / L'ENGIN	Moins de 2 éléments spécifiques coordonnés avec des accents/phrases dans la musique qui créent un impact visuel, grâce : <ul style="list-style-type: none"> à une construction des gymnastes <i>et/ou</i> des engins qui créent des images en harmonie avec les repères musicaux au travail collectif aux relations créées en sous-groupes aux connexions chorégraphiques entre les difficultés 	Absence d'éléments spécifiques coordonnés avec des accents/phrases dans la musique qui créent un impact visuel, grâce : <ul style="list-style-type: none"> à une construction des gymnastes <i>et/ou</i> des engins qui créent des images en harmonie avec les repères musicaux au travail collectif aux relations créées en sous-groupes aux connexions chorégraphiques entre les difficultés 	
TRAVAIL COLLECTIF	Absence de 1 des 4 types de travail collectif (pénalisation pour chaque type manquant) : 1. synchronisation, 2. Canon, 3. Contraste, 4. Choral		
FORMATIONS	Variété insuffisante dans le dessin <i>et/ou</i> l'amplitude des formations (déséquilibre entre les formations larges et rapprochées) <i>et, ou</i> La même formation est maintenue au même endroit pour plus de 2 Difficultés à la suite		

Code GR 2022-2024 – Page 208/225

UNITE	Unité/harmonie/continuité de la composition est rompue en raison d'interruptions techniques graves										
CONNEXIONS	Pénalisations										
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00	
RYTHME	Pénalisations										
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00	
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00	
Pénalisations	0.30			0.50			0.70			1.00	
MUSIQUE Musique-mouvement à la fin de l'exercice				Manque d'harmonie entre la musique et les mouvements à la fin de l'exercice							
NORMES DE LA MUSIQUE	Musique non conforme aux règles / une introduction musicale de plus de 4 secondes										
CONSTRUCTIONS PAR LES GYMNASTES/ PORTES				Plus de 4 secondes dans un porté <i>et/ou</i> une construction non autorisée							
CONTACT AVEC LES GYMNASTES ET LES ENGIN	Une ou plusieurs gymnastes sont sans engin pour plus de 4 secondes (faute de composition)			Si un engin ou plus n'est pas en contact avec une gymnaste dans la position de début ou de fin							

ARTISTIQUE ENSEMBLE : A1-A2-A3-A4 (A)		1 Type d'engin			2 Types d'engin					
NOM de l'Ensemble : _____				Date: _____						
Fautes		Pénalités								
Caractère des mouvements		0.30		0.50					1.00	
Pas de danse				0.50 Absence 1					1.00 Absence 2	
Expression Corporelle et du visage		0.30		0.50						
Changement dynamique		0.30 2 Changement Dynamique		0.50 1 Dynamic change					1.00 Pas de changement Dynamique	
Effet (s) avec le corps / engin avec la musique		0.30		0.50						
Travail Collectif		0.30 pour chaque type manquant			0.60 Manque 2 types			0.90 Manque 3 types	1.20 Manque 4 types	
Formations		0.30								
Unité		0.30								
Connexions	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Rythme	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
Musique : <i>Musique Mouvement à la fin de l'exercice</i>				0.50						
Normes de la Musique : <i>Musique non conforme aux règles</i>		0.30								
Constructions par les gymnastes/portes : <i>Plus de 4 secondes dans unporté et/ou une construction non autorisée</i>		0.30								
Contact avec les gymnastes et les engins		0.30		0.50						
Fautes Artistique										

Juge n° _____ NOM : _____ Signature _____

EXECUTION

- Petite faute de 0.10 : toute petite ou légère déviation par rapport à une exécution parfaite
- Faute moyenne de 0.30 : toute déviation distincte ou significative par rapport à une exécution parfaite
- Faute grave de 0.50 ou plus : toute déviation importante par rapport à une exécution parfaite.

Note: Les fautes d'exécution doivent être pénalisées à chaque fois et pour chaque élément en faute.

Toutes les pénalisations ci-dessous sont données à chaque fois, indépendamment du nombre de gymnastes en faute (pénalisations générales), à moins que le contraire ne soit spécifié en caractère gras (ces fautes sont données pour chaque gymnaste)			
Pénalisations	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grande 0.50 ou plus
Généralités	Mouvement incomplet ou amplitude insuffisante dans la forme des Ondes totales du corps		
	Mouvement incomplet ou manque d'amplitude dans la forme des Pré-acrobaties		
	Ajustement de la position du corps (Exemple : dans les équilibres, les rotations sur pied plat ou une autre partie du corps, etc.)		
Technique de base	Segment corporel incorrectement tenu pendant un mouvement corporel (chaque fois), y compris la position incorrecte des pieds / du relevé et/ou de la position du genou, le coude fléchi, les épaules levées ou asymétriques, la position incorrecte d'un segment corporel pendant un R, etc.		
	Perte d'équilibre : mouvement supplémentaire sans déplacement	Perte d'équilibre : mouvement supplémentaire avec déplacement	Perte d'équilibre avec appui sur une ou deux mains ou sur l'engin Perte totale d'équilibre avec chute : 0.70 (chaque gymnaste)
Sauts	Réception lourde	Réception incorrecte : dos clairement courbé en arrière pendant la phase de réception	
	Forme incorrecte avec une petite déviation	Forme incorrecte avec une déviation moyenne	Forme incorrecte avec une grande déviation
Equilibres	Forme incorrecte avec une petite déviation	Forme incorrecte avec une déviation moyenne	Forme incorrecte avec une grande déviation
		Forme non tenue pour un minimum de 1 seconde Axe du corps non vertical et en terminant avec un pas involontaire	
Rotations (chaque pénalisation appliquée une fois par DB de rotation)	Forme incorrecte avec une petite déviation	Forme incorrecte avec une déviation moyenne	Forme incorrecte avec une grande déviation
	Appui involontaire du talon pendant un Pivot	Axe du corps non vertical et en terminant avec un pas involontaire	
	Sautillé(s)		
Éléments pré-acrobatiques et éléments d'une catégorie de rotations verticales	Réception lourde	Technique d'éléments pré-acrobatiques non autorisée	
		Marcher sur les mains en position d'appui sur les mains (2 changements d'appui ou plus)	

Synchronisation	Manque de synchronisation entre le mouvement individuel et celui de l'ensemble		
Formations	Ligne(s) imprécise(s) dans la formation		

4. TECHNIQUE AVEC L'ENGIN			
Pénalisations	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grande 0.50 ou plus
Collision	Collision entre les gymnastes/engins (+ toutes les conséquences)		
Généralités Perte de l'engin <i>(pour la perte de 2 massues à la suite :</i> <i>le juge pénalise une fois, sur la base du nombre total de pas pour reprendre la massue la plus éloignée)</i>			Perte et reprise de l'engin sans déplacement (chaque gymnaste)
			Perte et reprise de l'engin après 1-2 pas : 0.70 (chaque gymnaste)
			Perte et reprise de l'engin après 3 pas ou plus : 1.00 (chaque gymnaste)
			Perte de l'engin en dehors du praticable (indépendamment de la distance : 1.00 (chaque gymnaste))
			Perte de l'engin qui ne quitte pas le praticable et utilisation de l'engin de remplacement : 1.00 (chaque gymnaste)
			Perte de l'engin (pas de contact avec l'engin) à la fin de l'exercice : 1.00 (chaque gymnaste)
Technique <i>(pour la trajectoire imprécise de 2 gymnastes ou plus : le juge pénalisera une fois sur la base du nombre de pas le plus élevé)</i>	Trajectoire imprécise avec reprise en vol avec 1 pas ou en ajustant la position pour sauver l'engin	Trajectoire imprécise avec reprise en vol avec 2 pas pour sauver l'engin	Trajectoire imprécise avec reprise en vol avec 3 pas ou plus (chassé) pour sauver l'engin
	Reprise avec l'aide involontaire de l'autre main (Exception pour le ballon : reprises en dehors du champ visuel)	Reprise incorrecte avec un contact involontaire avec le corps	
		Engin statique **	
		Pendant la collaboration, immobilisation visible d'un ou plusieurs engins pour plus de 4 secondes (indépendamment du nombre de gymnastes)	

** Engin statique (Exercice d'ensemble - Difficulté # 3.9)

Explication

La pénalisation pour trajectoire imprécise est appliquée, si une faute technique claire, en raison d'un lancer imprécis, est visible. Cela est possible si par exemple la gymnaste doit courir ou changer sa direction initialement voulue pour sauver l'engin d'une chute.

La pénalisation pour trajectoire imprécise est prise seulement une fois lorsque l'engin est repris en vol. Si une trajectoire imprécise se termine par une chute de l'engin, seule la chute de l'engin est pénalisée, selon le nombre total de pas effectués (pendant le vol + après le vol).


Pénalisation	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grande 0.50 ou plus
Cerceau ○			
Technique de base	Maniement ou reprise incorrect : altération du plan de travail, vibrations, rotation irrégulière sur l'axe vertical (chaque fois)		
	Reprise après un lancer : contact avec l'avant-bras	Reprise après un lancer : contact avec le bras	
	Roulement involontairement incomplet sur le corps		
	Roulement incorrect avec rebond		
	Glissement sur le bras pendant des rotations		
		Passage dans le cerceau : pied pris dans le cerceau	

Ballon ●

Technique de base	Maniement incorrect : ballon appuyé contre l'avant-bras (« tenu fermement ») ou visiblement serré par les doigts (chaque fois)		
	Roulement involontairement incomplet sur le corps		
	Roulement incorrect avec rebond		
	Reprise avec l'aide de l'autre main (Exception : reprises en dehors du champs visuel)		

Massues ††

Basic technique	Maniement incorrect : mouvement irrégulier, bras trop écartés pendant des moulinets, interruption du mouvement pendant des petits cercles, etc. (chaque fois)		
	Altération de la synchronisation dans la rotation des 2 massues pendant les lancers et reprises		
	Manque de précision dans les plans de travail des massues pendant les mouvements asymétriques		

Ruban 			
Technique de base	Reprise involontairement incorrect		
	Altération du dessin formé par le ruban : serpentins, spirales pas suffisamment serrés, pas de même taille, amplitude, etc. (chaque fois)		
	Maniement incorrect : passage / transmission imprécis, baguette involontairement tenue au milieu, connexion incorrecte entre les dessins, claquement du ruban (chaque fois)		

	Contact involontaire avec le corps	Enroulement involontaire autour du corps ou d'une partie du corps ou de la baguette sans interruption	Enroulement involontaire autour du corps ou d'une partie du corps ou de la baguette avec interruption
	Petit nœud avec un impact minime dans le maniement		Nœud moyen / grand : impact dans le maniement
	L'extrémité du ruban reste involontairement au sol pendant l'exécution d'un dessin, d'un lancer, d'un échappé, etc. (jusqu'à un mètre)	L'extrémité du ruban reste involontairement au sol pendant l'exécution d'un dessin, d'un lancer, d'un échappé, etc. (plus d'un mètre)	

Explication et Exemples: Perte de plusieurs engins
La perte des engins est pénalisée pour chaque engin (exception : une paire de massues), et pas pour le nombre de gymnastes qui perdent les engins ou le nombre de gymnastes qui ramassent les engins.
Une construction des engins, reliée en tant qu'une unité, est pénalisée comme un engin. Si la construction s'effondre il y a une pénalisation pour chaque composant.
Deux gymnastes perdent un engin chacune. Une gymnaste ramasse les deux engins : le premier après 3 pas et le second après 1 pas. Deux pénalisations séparées : 1.00 points + 0.70 points.
Une gymnaste perd deux engins (pas une paire de massues). Une autre gymnaste ramasse les deux engins : le premier après 3 pas et le second après un autre pas : 1.00 points + 0.70 points.
Une gymnaste perd la construction de 3 cerceaux. Une autre gymnaste ramasse la construction en tant qu'une unité, après 3 pas. Une pénalisation : 1.00 points.

Explication et Exemple : Déviations dans les difficultés corporelles

Chaque pénalisation sera appliquée séparément pour chaque faute. Si une difficulté corporelle a deux formes incorrectes, la pénalisation est prise pour chaque déviation par rapport à la forme identifiable.



Déviation moyenne des segments corporels (jambe en haut et tronc)

Fautes techniques:

0.30+0.30

Exemple



L'équilibre Fouetté est une DB :

- Seule la forme la plus faible de la DB est pénalisée, mais chaque forme a le potentiel d'avoir des pénalisations pour déviation sévère, par ex. grand écart + tronc.
- Chaque segment corporel est pénalisé seulement une fois pendant une DB (le genou de la jambe d'appui au maximum une fois, le genou de la jambe levée au maximum une fois, etc).

Explication : Equilibre non fixé et pas involontaire

Si pendant un équilibre les fautes suivantes se produisent:

- Forme non tenue pour un minimum de 1 seconde
- Axe du corps non vertical et terminer avec un pas involontaire

La pénalisation est de 0.30 + 0.30 (indépendamment du nombre de gymnastes)

Explication : Nœud dans le ruban et ruban sur le sol

Si un petit nœud se forme dans le ruban et qu'après quelques mouvements cela devient un nœud moyen/grand, seule une pénalisation pour un nœud est prise (la pénalisation la plus élevée).

La pénalisation pour le ruban qui reste sur le sol n'est pas utilisée si la gymnaste cesse l'exercice en raison d'une autre erreur (nœud, enroulement, perte de l'engin, etc).

CATEGORIE

REGIONALE

DUO REGIONAL

DUO / TRIO REGIONAL (durée 1'15 à 1'30) Ensemble de 2 ou 3 gymnastes (<u>pas de remplaçantes</u>)		
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé. <i>3 difficultés à 0.10 de chaque GC.</i> <i>Une onde.</i> <i>Interdiction de collaborations combinées.</i> <i>1 collaboration minimum de chaque type (sauf CL)</i> <i>R interdite (-0.30 si présence) .</i> <i>Min 2 pas de danse</i> <i>Tolérance sur la hauteur des C double flèche.</i> <i>6 collaborations max</i> <i>(2 actions autorisées pour les CC)</i> <i>1 groupe technique fondamental de chaque type</i> <i>comme demandé pour les TFB et TFC.</i> <i>Echange= bonification identique au TFB et TFC.</i>
10-13 ans	Cerceaux	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 1 échange MAX D = 3.00 points
Toutes Catégories	Massues	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 2 échanges C double flèche autorisée à 3 massues (2 massues attachées possibles). MAX D = 4.00 points

Revalorisation +0.20 pour le critère 8 mètres sur les échanges (quelque soit la hauteur)

DB à 0.10 / 1 de chaque GC

1 onde obligatoire

2 pas de danse minimum

6 collaborations max

1 collaboration minimum obligatoire de chaque type (sauf CL)

Interdiction de collaboration combinées

Interdiction R (péna -0.30 si présence)

Tolérance sur la hauteur des C doubles flèches

1 GF de chaque famille spécifique présenté obligatoire par toutes les gymnastes

ENSEMBLE REGIONAL

ENSEMBLE REGIONAL (durée 1'30 à 1'45) Ensemble de 4 à 6 gymnastes (remplaçantes incluses) +0.20 par gymnaste sur le praticable au-dessus de 4		
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé. <i>3 difficultés à 0.10 de chaque GC.</i> <i>Une onde.</i> <i>Interdiction de collaborations combinées.</i> <i>1 collaboration minimum de chaque type sauf CL.</i> <i>R interdite (-0.30 si présence)</i> <i>Min 2 pas de danse</i> Max 6 collab. <i>Tolérance pour la hauteur des C double flèche.</i> <i>1 groupe technique fondamental de chaque type</i> <i>comme demandé pour les TFB et TFC.</i> <i>Echange= bonification identique au TFB et TFC.</i>
10-11 ans	Ballons	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 1 échange MAX D = 3,00 points
13 ans et -	Cerceaux	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 1 échange MAX D = 3.50 points
Toutes Catégories	Massues	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 2 échanges C double flèche autorisée à 3 massues (2 massues attachées possibles). MAX D = 4.00 points

Revalorisation +0.20 pour le critère 8 mètres sur les échanges (quelque soit la hauteur)

DB à 0.10 / 1 de chaque GC

1 onde obligatoire

2 pas de danse minimum

6 collaborations max

1 collaboration minimum obligatoire de chaque type (sauf CL)

Interdiction de collaboration combinées

Interdiction R (péna -0.30 si présence)

Tolérance sur la hauteur des C doubles flèches

C doubles flèches autorisée à 3 massues (2 massues attachés possibles)

1 GF de chaque famille spécifique présenté obligatoire par toutes les gymnastes

ENSEMBLE FEDERAL 7/9 ANS

ENSEMBLE FEDERAL 7-9 ANS (durée 1'15 à 1'30)		
Être engagé en parallèle dans un programme CF2, 3 ou 4 ou avoir validé la CF2/3 ou 4. Ensemble de 4 à 8 gymnastes sur le praticable / +0.20 par gymnaste sur le praticable au-dessus de 4		
Catégorie	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé. <i>3 difficultés à 0.10 de chaque GC obligatoire</i> <i>Une onde obligatoire</i> <i>Interdiction de collaborations combinées.</i> <i>1 collaboration minimum de chaque type sauf CL</i> <i>Pour C double flèche : tolérance sur la hauteur pour les C double flèche.</i> <i>2 pas dansés.</i> <i>R interdite (Pénalité -0.30 si présence)</i> <i>Echange= bonification identique au TFB et TFC.</i>
7-8-9 ans	En attente brochure	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 1 échange min
		MAX D = 2.50points

Revalorisation +0.20 pour le critère 8 mètres sur les échanges (quelque soit la hauteur)

DB à 0.10 / 1 de chaque GC

1 onde obligatoire

2 pas de danse minimum

6 collaborations max

1 collaboration minimum obligatoire de chaque type (sauf CL)

Interdiction de collaboration combinées

Interdiction R (péna -0.30 si présence)

Tolérance sur la hauteur des C doubles flèches

1 GF de chaque famille spécifique présenté obligatoire par toutes les gymnastes

ENSEMBLE NATIONAL 7/9 ANS



Ensemble / Duo

NATIONALE ENSEMBLE 7-9 ans

NATIONALE DUO 7-9 ans

Accès : Suivre le programme CF2, CF3 ou CF4 en parallèle.

Durée : 1'45 à 2'00

Programme décliné du programme Nationale Ensemble/Duo 10-11 ans.

NATIONALE ENSEMBLE 7-9 ans 4 à 5 gymnastes +0,20 pt pour la 5 ^{ème} gymnaste qui passe sur le praticable 6 engagements max			
NATIONALE DUO 7-9 ans			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	NOTE D	Note E et A
7-9 ans	BALLONS	Code FIG Junior aménagé Valeur des Difficultés non limitée Contrat obligatoire en DB: 3 difficultés corporelles (1 de chaque GC), 2 échanges, + 1DB ou DE au choix DA : Collaborations : 6 min et 12 max (2 CC, 2 CR isolées, 2 C Double Flèche isolées) 1 de chaque GFS présenté	CODE FIG

DB = valeur des difficultés non limitées

2 ondes obligatoire

2 pas de danse minimum

15 collaborations max

1 collaboration minimum obligatoire de chaque type (sauf CL)

1 GF de chaque famille spécifique présenté obligatoire par toutes les gymnastes

CATEGORIE FEDERALE

<p align="center">ENSEMBLE FÉDÉRALE C (durée 1'45 à 2') Ensemble de 6 à 10 gymnastes 10 engagements max + 0,20 pt par gymnaste supplémentaire sur le praticable au-dessus de 6 Engins de remplacement non autorisés pour les ensembles TFC</p>			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	<p align="center">Note D : CODE FIG aménagé.</p> <p align="center">DB: Valeur des difficultés limitée, 0,10 (1 de chaque GC) +1 onde réalisée par toutes les gymnastes (exemple : 1 onde dans la partie 1 et 2 ou 1 onde dans la partie 3) Combinaison de DB interdit - R Interdits</p> <p align="center">DA: 1 collabo max de chaque type dans chaque partie (1 CC, 1 CR isolée, 1 C Double Flèche isolée) Pas d'obligation de présenter chaque type de collaboration dans chaque partie</p> <p align="center">Max 9 Collabo Interdit aux C Double Flèche combinées 1 GF de chaque famille spécifique présenté obligatoire par toutes les gymnastes (exemple : 1 GF dans partie 1 et partie 2 ou les 1 GF à chaque engin en même temps dans la partie 3)</p>	Note E et A
13 ans et moins	CORDES / CERCEAUX	Code FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 3 échanges, MAX D= 5,00 pts	CODE FIG
15 ans et moins	RUBANS /CERCEAUX	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 3 échanges, MAX D = 6 pts	CODE FIG
Toutes Catégories	BALLONS / MASSUES	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 3 échanges, MAX D = 6.50 pts	CODE FIG

Chaque partie doit faire environ 40 secondes

SPÉCIFICITÉS DU PROGRAMME FÉDÉRALE C :



10 gymnastes engagées au maximum.

Une revalorisation de 0,20 point est attribuée (par les juges DB) par gymnaste évoluant sur le praticable : 0.20 pour 7 gymnastes / 0.40 pour 8 gymnastes / 0.60 pour 9 gymnastes / 0.80 pour 10 gymnastes

La durée de l'enchaînement doit être comprise entre 1'45 et 2 min.

Toutes les gymnastes doivent passer dans la première partie ou la deuxième partie, et dans la troisième partie.

C'est une composition d'ensemble avec 3 parties distinctes :

A) Première partie avec un des deux engins, avec le premier groupe de gymnastes.

Environ 30-40 secondes

1 Echange et 1 Difficulté Corporelle - 1 Collaboration de Chaque type maximum

B) Deuxième partie avec l'autre engin avec le deuxième groupe de gymnastes.

Environ 30-40 secondes

1 Echange et 1 Difficulté Corporelle - 1 Collaboration de Chaque type maximum

C) Troisième partie avec les 2 engins avec toutes les gymnastes (1ère partie et 2ème partie)

Chaque partie doit faire 40 sec avec une tolérance de plus ou moins 5 sec.

1 Echange et 1 Difficulté Corporelle - 1 Collaboration de Chaque type maximum

Toutes les gymnastes restent sur le praticable jusqu'à la fin.

- Il faut minimum 2 gymnastes sur le praticable sur les parties A et B
- Le nombre d'engins sur le praticable doit être identique au nombre de gymnastes.
- Maximum 2 gymnastes d'écart entre la partie A et la partie B.
- Pas de séquence en Main Libre sur le tapis, il est obligatoire que toutes les gymnastes participent et manipulent un engin pour valider des difficultés, pas de danse, échanges.
- **Pour les échanges** : valeur du code FIG, revalorisation avec tous les critères du code FIG.
- **Pour les collaborations** : suivre les critères des Collaborations du Code FIG 2022-2024
- Aucun engin ne doit inter-agir avec les gymnastes basées à l'extérieur du praticable.

Il faut soigner les liaisons de façon à respecter la construction chorégraphique, et permettre un changement de groupe harmonieux, pas de directives suite aux entrées et aux sorties, opter pour quelque chose de visuel et en rapport avec le niveau des gymnastes, possibilité de faire des relations lors des entrées et sorties (non évaluées).

Lors des collaborations toutes les gymnastes sur le praticable doivent y participer sauf lors des entrées et sorties de gymnastes.

Pas d'évaluation du travail extérieur sur le praticable, mais il ne faut pas gêner le déroulement de l'enchaînement, ni la vision des juges et du public.

Chaque engin (obligatoire) doit être utilisé de manière variée sinon pénalisation en Artistique.
Les engins de remplacement ne sont pas autorisés en TFC.

Pour toutes les règles non respectées - pénalité du jury coordinateur = -0,30 pt pour chaque règle.

DE / Revalorisation +0.20 pour le critère 8 mètres

DE / Revalorisation +0.40 pour un lancer Large

Exemple : DE avec 1 lancer large 0.60 (8 mètres + 2 fois la hauteur)

DB à 0.10 / 1 de chaque GC

Interdiction combinaison DB

1 onde obligatoire par toutes les gymnastes

1 onde en difficulté peut être réalisée mais non comptabilisée dans le nombre de difficultés requis

2 pas de danse minimum sur l'ensemble de l'enchaînement dans 2 parties différentes

9 collaborations max

1 collaboration minimum obligatoire de chaque type (sauf CL)

1 type de collaboration (sauf CL) peut être en sous-groupe seulement dans la partie 3

Interdiction de collaboration combinées

1 GF de chaque famille spécifique présenté obligatoire par toutes les gymnastes

Interdiction R (péna -0.30 si présence)

Min 2 gyms sur le praticable sur les parties 1 et 2 et maximum 2 gyms d'écarts entre la 1ere et 2eme partie

Le nombre d'engin sur le praticable doit être identique au nombre de gyms

Pas de séquence au ML

Précisions jugement DA TFC – Saison 2024/2025

- 1 collabo **max** de chaque type dans chaque partie (1 CC, 1 CR isolée, 1 C Double Flèche isolée) Donc si 2 fois le même type de collabo dans une partie, on ne compte que la 1^{ère} collabo et il y a une pénalité de 0,50 sur la note finale pour chaque partie.
- Pas d'obligation de présenter chaque type de collaboration dans chaque partie. Donc on ne peut pas mettre de pénalité pour un type de collabo non présenté dans la globalité de l'enchaînement.
- Max 9 Collabo. Si plus de 9 collabos présentées, pas de pénalité et on ne compte que les 9 premières. Pas de nombre minimum de collabos à présenter, l'enchaînement peut donc présenter moins de 6 collabos. Les collabos type « CL » sont interdites en TFC.

Exemple de jugement pour un enchaînement :

- Dans la 1^{ère} partie il est présenté une CR, une CC et C double flèche.
- Dans la 2^{ème} partie il est présenté une CC, une CR et une CL.
- Dans la 3^{ème} partie il est présenté une CC, une CR, une CC et une C double flèche.

La totalité de l'enchaînement présente 10 collabos, donc on ne compte pas la 10^{ème}. Ensuite 1^{ère} partie OK. Dans la 2^{ème} partie on n'évalue pas la CL car interdite et on mettra une pénalité de 0,50 sur la note finale pour difficulté interdite. Dans la 3^{ème} partie on évalue pas la 2^{ème} CC (car il y en a déjà une) et on met une 2^{ème} pénalité de 0,50 sur la note finale pour plus d'une fois le même type de collabo dans la même partie, et on ne compte pas la C double flèche car c'est la 10^{ème} collabos et seulement 9 max autorisée.

- Interdit aux C Double Flèche combinées. Si présentation d'une combinaison de DC, le juge ne la compte pas et il met alors la pénalité de 0,50 de la vie fédérale.
- 1 GF de chaque famille spécifique présenté obligatoire par toutes les gymnastes Pour CHAQUE fonda manquant, 0,30 de pénalité. Attention deux familles de GF par engin. Il y a deux familles de GF pour chaque engin.

FEDERAL B

ENSEMBLE FÉDÉRALE B (durée 1'30 à 1'45) Ensemble de 4 à 6 gymnastes + 0,20 pt par gymnaste supplémentaire sur le praticable au-dessus de 4			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : CODE FIG aménagé. DB: Valeur des difficultés limitée, 0,10 (1 de chaque GC) +1 onde Combinaison de DB interdit - R Interdits – DA: Min 1 de chaque type de Collabo hors CL (1 CC, 1 CR isolée, 1 C Double Flèche isolée) Max 9 Collabo Interdit aux C Double Flèche combinées 1 GF de chaque famille spécifique présenté obligatoire par toutes les gymnastes	Note E et A
10-11 ans	MASSUES	Code FIG aménagé : contrat obligatoire 3 difficultés corporelles, 2 échanges, MAX D= 5,00 pts	CODE FIG
13 ans et moins	CERCEAUX	CODE FIG aménagé : contrat obligatoire 3 difficultés corporelles, 2 échanges, MAX D = 5,00pts	CODE FIG
15 ans et moins	CORDES/BALLONS	CODE FIG aménagé : contrat obligatoire 3 difficultés corporelles, 3 échanges, MAX D = 6,00 pts	CODE FIG
17 ans et moins	BALLONS	CODE FIG aménagé : contrat obligatoire 3 difficultés corporelles, 3 échanges, MAX D = 6,00 pts	CODE FIG
Toutes Catégories	CORDES	CODE FIG aménagé : contrat obligatoire 3 difficultés corporelles, 3 échanges, MAX D = 6.00 pts	CODE FIG

Revalorisation de +0.20 pour le critère de 8 mètres sur les échanges quel que soit la hauteur

Attention pour la catégorie 15 ans et moins / Corde / pas plus de 2 échanges avec un nœud dans la corde

1 onde obligatoire par toutes les gymnastes

1 onde en difficulté peut être réalisée mais non comptabilisée dans le nombre de difficultés requis

2 pas de danse minimum

1 collaboration en sous-groupe est autorisée

Interdiction de collaboration combinées

1 GF de chaque famille spécifique présenté obligatoire par toutes les gymnastes

Interdiction R (péna -0.30 si présence)

ENSEMBLE FÉDÉRALE A (durée 1'45 à 2') Ensemble de 4 à 5 gymnastes +0,20 pt pour la 5 ^{ème} gymnaste qui passe sur le praticable 6 engagements max			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D: CODE FIG aménagé DB: Valeur des difficultés limitée 0,10 / 0,20 1 de chaque GC 2 ondes 1 combinaison de DB autorisée Max 1 R DA: 2 collaborations de chaque type obligatoire hors CL (2 CC, 2 CR isolées, 2 C Double Flèche Isolées) 2 C Double Flèche combinées autorisées 6 coll min – 12 max 2 GF de chaque famille spécifique présentés obligatoires	Note E et A
10-11 ans	CORDES	Code FIG aménagé : contrat obligatoire 3 difficultés corporelles, 2 échanges, MAX D= 6,00 pts	CODE FIG
13 ans et moins	BALLONS	CODE FIG aménagé : contrat obligatoire 3 difficultés corporelles, 2 échanges, MAX D = 6,00 pts	CODE FIG
15 ans et moins	MASSUES / CERCEAUX	CODE FIG aménagé : contrat obligatoire 3 difficultés corporelles, 3 échanges, MAX D = 7,00 pts	CODE FIG
17 ans et moins	BALLONS / CERCEAUX	CODE FIG aménagé : contrat obligatoire 3 difficultés corporelles, 3 échanges, MAX D = 7,00 pts	CODE FIG
Toutes catégories	RUBANS	CODE FIG aménagé : contrat obligatoire 3 difficultés corporelles, 3 échanges, MAX D = 7,00 pts	CODE FIG

Attention pour la catégorie 10/11 ans et moins / Corde / pas plus de 2 échanges avec un nœud dans la corde

2 ondes obligatoire par toutes les gymnastes

1 onde en difficulté peut être réalisée mais non comptabilisée dans le nombre de difficultés requis

2 pas de danse minimum

1 collaboration en sous-groupe est autorisée

FEDERAL A DUO

DUO FÉDÉRALE A (durée 1'30 à 1'45) Ensemble de 2 gymnastes 1 remplaçante autorisée			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	<p>Note D: CODE FIG aménagé</p> <p>DB: Valeur des difficultés limitée 0,10 / 0,20 1 de chaque GC 2 ondes 1 combinaison de DB autorisée Max 1 R</p> <p>DA: 2 collaborations de chaque type obligatoire hors CL (2 CC, 2 CR isolées, 2 C Double Flèche isolées) Le type de collaboration CFF est limité au nombre de 3. 6 coll min – 12 max 2 GF de chaque famille spécifique présentés obligatoires</p>	Note E et A
13 ans et moins	BALLON / CERCEAU	Code FIG aménagé : contrat obligatoire 3 difficultés corporelles, 2 échanges, MAX D= 6,00 pts	CODE FIG
TC	CORDE	CODE FIG aménagé : contrat obligatoire 3 difficultés corporelles, 3 échanges, MAX D = 7,00 pts	CODE FIG

2 ondes obligatoire par toutes les gymnastes

1 onde en difficulté peut être réalisée mais non comptabilisée dans le nombre de difficultés requis

2 pas de danse minimum

- Le type de collaboration C ↗ / c ↘ est limité au nombre de 3 (que ce soit en isolé ou en combinaison). Elles doivent être réalisées avec une technique de lancer et ou rattraper différente, pas nécessairement dans des sens différents ;
- Deux C double flèche isolées obligatoires, un max de 3 C double flèche autorisés sur l'ensemble de l'exercice, donc une seule combinaison de collaboration autorisée.

Pour valider les CC, il est possible de réaliser 2 actions identiques

CATEGORIE

NATIONALE



NATIONALE ENSEMBLE (durée 2' à 2'30) 4 à 5 gymnastes +0,20 pt pour la 5 ^{ème} gymnaste qui passe sur le praticable 7 engagements max			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : CODE FIG Senior aménagé DB: Valeur des Difficultés non limitée (1 de chaque GC) - Max 1 R 2 ondes – 1 Combinaison de DB autorisée DA: 3 CC, 3 CFF isolées et 3 CR isolées minimum obligatoire de présentés . 9 coll min – 15 max 3 combinaisons de C Double Flèche combinées max. 2 GF de chaque famille spécifique présentés obligatoires par toutes les gymnastes	Note E et A
10-11 ans	CERCEAUX	Code FIG Ouvert aménagé : contrat obligatoire 3 difficultés corporelles, 3 échanges, + 1DB ou DE au choix	CODE FIG
13 ans et moins	BALLONS	CODE FIG Ouvert : contrat obligatoire 3 difficultés corporelles, 3 échanges + 1DB ou DE au choix	CODE FIG
15 ans et moins	MASSUES/BALLONS	CODE FIG Ouvert : contrat obligatoire 3 difficultés corporelles, 3 échanges + 1DB ou DE au choix	CODE FIG
17 ans et moins	RUBANS/BALLONS	CODE FIG Ouvert : contrat obligatoire 4 difficultés corporelles, 4 échanges + 1DB ou DE au choix	CODE FIG
Toutes Catégories	CERCEAUX/BALLONS	CODE FIG Ouvert : contrat obligatoire 4 difficultés corporelles, 4 échanges + 1DB ou DE au choix	CODE FIG

1 combinaison de DB autorisée (attention au 3 GC à présenter)

2 ondes obligatoire par toutes les gymnastes

1 onde en difficulté peut être réalisée mais non comptabilisée dans le nombre de difficultés requis

2 pas de danse minimum

1 collaboration en sous-groupe est autorisée

2 GF de chaque famille spécifique présenté obligatoire par toutes les gymnastes

NATIONALE DUO (durée 1'45 à 2')			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	<p>Note D : CODE FIG Sénior aménagé</p> <p>DB: Valeur des Difficultés non limitée (1 de chaque GC) - Max 1 R 2 ondes – 1 Combinaison de DB autorisée</p> <p>DA: 2 types de collaboration obligatoire présenté hors CL (2 CC, 2 CR isolées, " C Double Flèches isolées)</p> <p>Le type de collaboration CFF est limité au nombre de 3. 6 coll min – 15 max</p> <p>1 C Double Flèche combinée max.</p> <p>2 GF de chaque famille spécifique présentés obligatoires par toutes les gymnastes</p>	Note E et A
13 ans et moins	CERCEAU	CODE FIG aménagé : contrat obligatoire 3 difficultés corporelles, 2 échanges, + 1DB ou DE au choix	CODE FIG
Toutes Catégories	CORDE/CERCEAU	CODE FIG aménagé : contrat obligatoire 3 difficultés corporelles, 3 échanges, + 1DB ou DE au choix	CODE FIG

2 ondes obligatoire par toutes les gymnastes

1 onde en difficulté peut être réalisée mais non comptabilisée dans le nombre de difficultés requis

2 pas de danse minimum

- Le type de collaboration C ↗ / c ↘ est limité au nombre de 3 (que ce soit en isolé ou en combinaison). Elles doivent être réalisées avec une technique de lancer et ou rattraper différente, pas nécessairement dans des sens différents ;
- Deux C double flèche isolées obligatoires, un max de 3 C double flèche autorisés sur l'ensemble de l'exercice, donc une seule combinaison de collaboration autorisée.

Pour valider les CC, il est possible de réaliser 2 actions identiques