

# Compétition GR TIP - Galipettes - 2023-2024

## Généralités

Enchaînement(s) individuel à/aux l'engin(s) de son choix, en musique de préférence.

Durée : 1min30

## Exigences

Difficultés corporelles - DC (voir le tableau des difficultés corporelles p.5)

- 2 équilibres au choix ;
- 2 pivots au choix ;
- 2 sauts au choix ;  
=> 2 combinaisons de DC différentes autorisées (non obligatoires et comptant comme 1 DC)
- 1 onde minimum (0,2).

Toute proposition de difficulté hors du tableau ci-dessous est acceptée et sera évaluée selon le code de pointage FFGym.

Chaque groupe corporel (saut, pivot, équilibre et onde) doit être présent dans la composition.

**Pénalité de -0,30 point si un groupe corporel manque.**

## Pas rythmés - S

Le pas rythmé correspond à une partie dansée de 8 secondes minimum sans interruption. Celui-ci se doit d'être en rapport avec la musique et le thème choisi.

Pas de difficulté corporelle, ni de grand lancer (sauf si chorégraphiques) autorisés durant le pas rythmé.

Un minimum de 2 pas rythmés sont exigés dans la composition. **Pénalité de -0,50 si un S manque.**

Difficulté d'engin - DE (voir le tableau des difficultés d'engin p.8)

- Éléments fondamentaux

Chaque engin possède des caractéristiques techniques propres et fondamentales. Celles-ci doivent être représentées dans l'enchaînement (voir tableau p.8). **Pénalité de -0,30 point si un élément fondamental manque.**

- Maîtrises

Les maîtrises sont des éléments fondamentaux avec des critères supplémentaires (voir tableau p.10) ajoutant de la difficulté au mouvement. L'élément est alors bonifié (+ 0,10 par critère ajouté à l'élément de base). **Par exemple : des spirales au ruban, en dehors du champ visuel, en roue = Élément fondamental « spirales » validé +0,20 sur la note de difficulté.**

- Lancers

Un lancer au minimum doit être présenté dans l'enchaînement (la hauteur n'est pas un critère de validation). Valeur de base du lancer : 0,20.

Le lancer peut-être bonifié de critères (voir tableau p.10) ajoutant des points au lancer (+ 0,10 par critère supplémentaire). Il en va de même pour les rattrapers (cumulables avec les lancers).

Par exemple : lancer sans les mains, roulade, rattraper en roulant = 0,20 + 0,30 = 0,50.

## Résumé des exigences

Difficultés corporelles	Pas rythmés	Lancers	Difficultés d'engin
<b>6 DC</b> <b>2 équilibres, 2 sauts, 2 pivots</b> (les 6 premières comptabilisées)  2 combinaisons autorisées	<b>S</b> Min. 2	<b>R/Lancers</b> Min. 1 - Max. 4	<b>Maitrises</b> Min. 1 - Max. 15
<b>1 onde</b>		<b>Rattrapés</b> Min. 1	<b>Fondamentaux spécifiques</b> Min. 2 <b>Fondamentaux non spé</b> Min. 1

## Notation

Total de la note finale				
Composante	Difficulté	Pas rythmés	Artistique	Exécution
	DC / Ondes + DE / Lancers	S	Bonifications artistiques	Déductions d'exécution
<b>Total points</b>	<b>Note ouverte</b>  <b>Pénalité : -0,30 si difficulté manquante</b>	<b>0,30 pour chaque</b>  <b>Pénalité : -0,50 si S manquant</b>	<b>Note maximale</b> <b>10 points</b>	<b>Note sur 10 points</b>

## L'artistique

La gymnastique rythmique étant un sport chorégraphié, la composante artistique doit être mise en avant dans les compositions. Les éléments de bonification ci-dessous, ne sont pas obligatoires, mais sont vivement recommandés et ajouteront des points à la note finale.

Bonifications Artistiques	
Enchaînement en musique	1 point
Histoire racontée / thème développé et identifiable	2 points
Rapport musique mouvement	2 point
Expression du visage et amplitude des mouvements (émotion exprimée)	1 point
Originalité / surprise	1 point
Costume en rapport avec le thème musical	1 point
Occupation large de l'espace (pas de sur place ni d'aller retour)	1 point
Connexions et liaisons logiques des mouvements	1 point

## L'exécution

Notée sur 10 points, cette composante évalue l'exécution des mouvements du gymnaste. Il faut imaginer que d'un passage parfait, on déduit chaque faute de placement ou de technique.

À titre informatif, voici comme sera évaluée l'exécution :

1. TECHNIQUE DES MOUVEMENTS CORPORELS			
Pénalisations	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grande 0.50 ou plus
<b>Technique de base</b>	Segment corporel incorrectement tenu pendant un mouvement corporel ( <b>chaque fois</b> ), 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, la position asymétrique du tronc, etc.		
	Perte d'équilibre: mouvement supplémentaire sans déplacement (par exemple : tremblement du pied / de la jambe d'appui, mouvement compensatoire non intentionnel, etc.)	Perte d'équilibre: mouvement supplémentaire avec déplacement (par exemple : saut sur le pied / la jambe d'appui, pas additionnel, etc.)	Perte d'équilibre avec appui sur une ou deux mains ou sur l'engin Perte totale d'équilibre avec chute : <b>0.70</b>
<b>Sauts</b>	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
<b>Equilibres</b>	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	
<b>Rotations (chaque pénalisation appliquée une fois par DB de rotation)</b>	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)		
<b>Généralités</b>  <b>Perte de l'engin</b>  <i>(pour la perte de 2 massues à la suite :  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
			Perte et reprise de l'engin après 1-2 pas : <b>0.70</b>
			Perte et reprise de l'engin après 3 pas ou plus : <b>1.00</b>
			Perte de l'engin en dehors du praticable (indépendamment de la distance) : <b>1.00</b>
			Perte de l'engin qui ne quitte pas le praticable et utilisation de l'engin de remplacement : <b>1.00</b>
<b>Technique</b>	Trajectoire imprécise avec reprise en vol avec <b>1 pas</b> ou en ajustant la position pour sauver l'engin	Trajectoire imprécise avec reprise en vol avec <b>2 pas</b> pour sauver l'engin	Trajectoire imprécise avec reprise en vol avec <b>3 pas ou plus</b> (chassé) pour sauver l'engin
	Reprise avec l'aide involontaire de l'autre main (Exception pour le ballon : reprise en dehors du champ visuel)	Reprise incorrecte avec un contact involontaire avec le corps	
		Engin statique **	

Pénalisation	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grande 0.50 ou plus
<b>Cerceau</b> ○			
<b>Technique de base</b>	Maniement ou reprise incorrect : altération du plan de travail, vibrations, rotation irrégulière sur l'axe vertical <b>(chaque fois)</b>		
	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	

<b>Ballon</b> ●			
<b>Technique de base</b>	Maniement incorrect : ballon appuyé contre l'avant-bras (« tenu fermement ») ou visiblement serré par les doigts <b>(chaque fois)</b>		
	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)		

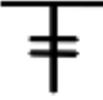
<b>Massues</b> †			
<b>Basic technique</b>	Maniement incorrect : mouvement irrégulier, bras trop écartés pendant des moulinsets, interruption du mouvement pendant des petits cercles, etc. <b>(chaque fois)</b>		
	Altération de la synchronisation dans la rotation des 2 massues pendant les lancers et reprises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

<b>Ruban</b> ⊗			
<b>Technique de base</b>	Reprise involontairement incorrect		
	Altération du dessin formé par le ruban :  serpentins, spirales pas suffisamment serrés, pas de même taille, amplitude, etc. <b>(chaque fois)</b>		
	Maniement incorrect : passage / transmission imprécis, baguette involontairement tenue au milieu, connexion incorrecte entre les dessins, claquement du ruban <b>(chaque fois)</b>		
	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. <b>(jusqu'à un mètre)</b>	L'extrémité du ruban reste involontairement au sol pendant l'exécution d'un dessin, d'un lancer, d'un échappé, etc. <b>(plus d'un mètre)</b>	

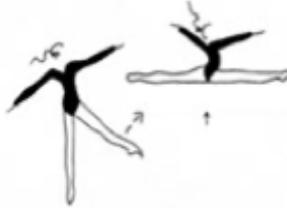
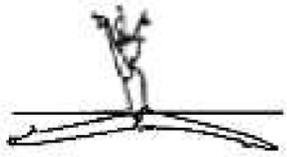
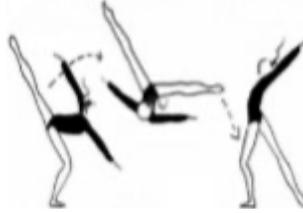
<b>Corde</b>			
Pénalisations	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grande 0.50 ou plus
<b>Technique de base</b>	Maniement incorrect : amplitude, forme, plan de travail ou pour la corde pas tenue par les bouts <b>(chaque fois)</b>		
	Perte d'une extrémité de la corde avec un petit arrêt dans l'exercice		
		Pieds pris dans la corde pendant des sauts ou des sautillés	
	Contact involontaire avec le corps	Enroulement involontaire autour du corps ou d'une partie du corps sans interruption de l'exercice	Enroulement involontaire autour du corps ou d'une partie du corps avec interruption de l'exercice
	Nœud sans interruption de l'exercice		Nœud avec interruption de l'exercice

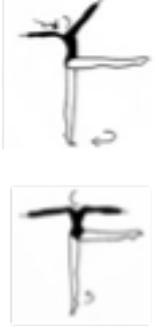
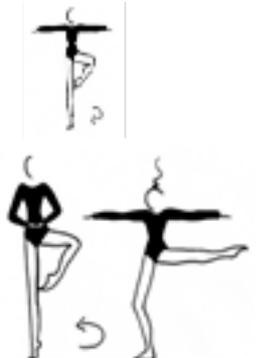
## TABLEAUX DES DIFFICULTÉS ET VALEURS

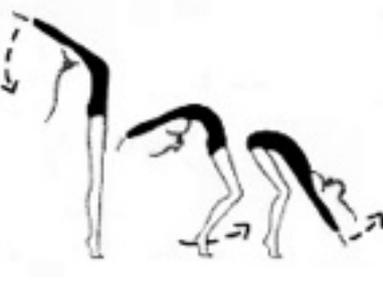
### Difficultés corporelles

EQUILIBRES			
Niveau 1 : 0,1	Niveau 2 : 0,2	Niveau 3 : 0,3	Niveau 4 : 0,4
<p><b>Retirer en dehors</b></p> 	<p><b>Planche 90°</b></p> 	<p><b>Quatrième devant/ côté</b></p>  	<p><b>Pied dans la main côté</b></p> 
<p><b>Retirer en parallèle</b></p> 	<p><b>Cosaque</b></p> 	<p><b>Arabesque</b></p> 	<p><b>Tic-Tac</b></p> 
<p><b>Arabesque à 45° (sans la flexion arrière)</b></p> 	<p><b>Attitude devant</b></p> 	<p><b>Attitude</b></p> 	<p><b>Fouettés (3 formes d'équilibres en relevé jambe à l'horizontal)</b></p> 

**SAUTS**

Niveau 1 : 0,1	Niveau 2 : 0,2	Niveau 3 : 0,3	Niveau 4 : 0,4
<p><b>Cabriole</b></p> 	<p><b>Cosaque</b></p> 	<p><b>Enjambée</b></p> 	<p><b>Manège enjambée</b> (écart non requis)</p> 
<p><b>Ciseaux</b></p> 	<p><b>Boucle</b></p> 	<p><b>Biche</b></p> 	<p><b>Biche boucle</b></p> 
<p><b>Enjambée 90° (pas à l'écart)</b></p> 	<p><b>Fouetté</b></p> 	<p><b>Entrelacé (Fouetté avec changement de jambe)</b></p> 	<p><b>Papillon</b></p> 

PIVOTS			
Niveau 1 : 0,1	Niveau 2 : 0,2	Niveau 3 : 0,3	Niveau 4 : 0,4
<b>Déboulé</b>  Pas en tournant ou rotation sur deux pieds sur le sol	<b>Retirer en dedans</b> 	<b>Attitude</b> 	<b>Quatrième/Seconde</b> 
<b>Arabesque 45°</b> (sans flexion arrière) 	<b>Tonneau jambe tendue</b> 	<b>Retirer en dehors/ Fouettés</b> 	<b>Cosaque</b> 

Type d'ondes : 0,2		
<b>Onde en avant</b> 	<b>Onde en arrière</b> 	<b>Onde latérale</b> 

## Difficultés à l'engin

### Les éléments fondamentaux aux cinq engins

#### 3.6.1. CERCEAU

Exigés # par exercice	Groupes techniques d'engin spécifiques fondamentaux et fondamentaux	Groupes techniques d'engin non-fondamentaux
2	 Long roulement du cerceau sur au minimum 2 grands segments du corps	 Roulement du cerceau sur le sol
2	 Rotation (min. 1) du cerceau autour de son axe autour des doigts ou autour ou sur une partie du corps	 Rotation (min. 1) autour de l'axe sur le sol
1	 Rotation (min. 1) du cerceau autour de la main ou d'une partie du corps	
1	 Passage à travers le cerceau avec l'ensemble ou une partie du corps (avec deux grands segments du corps)	 Rebond sur le sol après un grand lancer et reprise directe en utilisant différentes parties du corps (pas les mains)

#### 3.6.2. BALLON

Exigés # par exercice	Groupes techniques d'engin spécifiques fondamentaux et fondamentaux	Groupes techniques d'engin non-fondamentaux
2	 Long roulement du ballon sur au minimum 2 grands segments du corps	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Roulement du ballon sur le sol</li> <li>Roulement du corps sur le ballon sur le sol</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Série de 3 roulements : une combinaison de petits roulements</li> <li>Série (min.3) de petits roulements avec aide sur le sol ou sur le corps</li> </ul>
2	 Mouvement en huit du ballon avec mouvements circulaires du(des) bras	 <ul style="list-style-type: none"> <li>« Renversement » du ballon</li> <li>Rotation(s) <b>de la main/des mains</b> autour du ballon</li> <li>Rotation(s) libre(s) du ballon sur une partie du corps, y compris la rotation libre du ballon sur le bout du doigt</li> </ul>
1	 Reprise du ballon à une main	 Rebond sur le sol après un grand lancer et reprise directe en utilisant différentes parties du corps (pas les mains)
1	 Rebonds : <ul style="list-style-type: none"> <li>Série (min. 3) de petits rebonds (au-dessous du niveau du genou) depuis le sol</li> <li>Un grand rebond (au niveau du genou ou plus élevé) depuis le sol</li> </ul>	

#### 3.6.3. MASSUES

Exigés # par exercice	Groupes techniques d'engin spécifiques fondamentaux et fondamentaux	Groupes techniques d'engin non-fondamentaux
2	 Moulinet(s): un moulinet consiste en un minimum de 4-6 petits cercles des massues avec décalage et en alternant les poignets/mains croisés, décroisés chaque fois, tenues par leur bout (petite tête)	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Rotations libres de 1 ou de 2 massues (reliées ou non) sur ou autour d'une partie du corps ou autour de l'autre massue</li> <li>Frappé (min.1)</li> </ul>
2	 Petits lancers avec rotation de 360° des 2 massues non reliées et reprise : ensemble simultanément ou en alternance	 Petit lancer des deux massues reliées

1	 Mouvements asymétriques des deux massues	 Long roulement sur au minimum deux grands segments du corps avec une ou deux massues  Roulement d'une ou deux massues sur une partie du corps ou sur le sol
1	 Petits cercles (min. 1) avec les deux massues, simultanément ou alternativement, <b>une massue dans chaque main tenue par son extrémité (petite tête)</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Série (min. 3) de petits cercles avec une massue</li> <li>Petits cercles (min. 1) des deux massues tenues dans une main</li> </ul>

### 3.6.4. RUBAN

Exigés # par exercice	Groupes techniques d'engin spécifiques fondamentaux et fondamentaux	Groupes techniques d'engin non-fondamentaux
2	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Spirales (4-5 boucles), serrées et de même hauteur en l'air ou sur le sol</li> </ul> <p>ET/OU</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>« Epéiste » (min. 4-5 boucles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rotation de la baguette du ruban autour de la main</li> <li>Enroulement (désenroulement)</li> <li>Mouvement du ruban autour d'une partie du corps créé lorsque la baguette est tenue par différentes parties du corps (main, cou, genoux, coude) pendant des mouvements corporels ou des difficultés avec rotation (pas pendant le "tour lent")</li> <li>Cercle moyen du ruban</li> <li>Spirales sur le sol autour de la baguette</li> </ul>
2	 Serpentins (4-5 ondes), serrées et de même hauteur en l'air ou sur le sol	
1	 « Boomerang » : lancer, rappel de la baguette en tenant l'extrémité du ruban, et reprise de la baguette	 Long roulement de la baguette du ruban sur minimum deux grands segments du corps  Roulement de la baguette du ruban sur une partie du corps
1	 « Echappé » : rotation de la baguette pendant son vol	 Passage avec tout ou partie du corps à travers ou au-dessus du dessin du ruban

### la Corde

Exigés # par exercice	Groupes techniques d'engin spécifiques fondamentaux et fondamentaux	Groupes techniques d'engin non-fondamentaux
2	 Passage avec l'ensemble ou une partie du corps dans la corde ouverte, corde tournant en avant, en arrière ou latéralement ; aussi avec : <ul style="list-style-type: none"> <li>Corde pliée en 2 ou plus</li> <li>Double rotation de la corde</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Rotation (min. 1), corde pliée en deux (dans une ou deux mains)</li> <li>Rotations (min. 3), corde pliée en trois ou quatre</li> <li>Rotation libre (min. 1) autour d'une partie du corps</li> <li>Rotation (min. 1) de la corde ouverte, tendue, tenue en son milieu ou à une extrémité</li> <li>Moulinets (corde ouverte, tenue en son milieu, pliée en deux ou plus) Voir Massues 3.6.3.</li> </ul>
2	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Lâcher et reprise d'une extrémité de la corde, avec ou sans rotation (ex. Echappé)</li> <li>Rotations de l'extrémité libre de la corde, corde tenue par une extrémité (ex. Spirales)</li> </ul>	
1	 Passage dans la corde avec des sautillés <ul style="list-style-type: none"> <li>Séries (min. 3) : corde tournant en avant, en arrière ou latéralement</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Enroulement ou désenroulement autour d'une partie du corps</li> <li>Spirales avec la corde pliée en deux</li> </ul>
1	 Reprise de la corde avec chaque extrémité dans chaque main sans appui sur une autre partie du corps	

### Les critères additionnels pour les maîtrises (+0,10 à chaque fois)

Symbole						<b>W</b>	<b>DB</b>
Nom	En dehors du champ visuel	Sans les mains	Sous la jambe	En rotation	Au sol	En onde	Pendant une difficulté corporelle
Description	Ne pas voir l'élément qu'on fait	Avec une autre partie du corps	Élément exécuté sous une jambe	Tour vertical ou accro	Position au sol : à genoux ou allongé	Pendant une onde (voir tableau ondes)	Voir tableau DC

Toute proposition de maîtrises non listées dans les tableaux ci-dessus est encouragée et sera évaluée en fonction du règlement FFGym.

### Les critères additionnels pour les lancers (+0,10 à chaque fois)

Symbole du critère				
Au lancer et/ou au rattraper	Lancer/rattraper en dehors du champ visuel	Lancer/rattraper sans les mains	Lancer/rattraper sous la jambe	Lancer/rattraper en rotation
Description	Ne pas voir l'engin lors du lancer/rattraper	Lancer/rattraper avec une autre partie du corps	-	Tour vertical ou accro

Pendant le vol de l'engin	
Symbole	Critère additionnel : R + 0.10 ou +0.20 à chaque fois
R3 R4 etc.	Rotation supplémentaire et <b>complète de 360°</b> du corps autour de n'importe quel axe au lancer, pendant le vol de l'engin ou avec la reprise coordonnée à n'importe quelle phase de la rotation.
	Changement de l'axe de rotation du corps ou changement du niveau* pendant les rotations (dans chaque R, seulement un critère est valable : le changement de l'axe ou le changement de niveau – pas les deux). *Deux niveaux : 1. en vol/debout et 2. au sol

Symbole	Critère spécifique du lancer + 0.10 à chaque fois	Symbol e	Critère spécifique de la reprise + 0.10 à chaque fois
	<b>Passage à travers le cerceau (O)</b> avec tout ou partie du corps pendant le lancer. Un minimum de deux grands segments du corps doit passer à travers le cerceau  <b>Exemple</b> : tête + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc.		<b>Passage à travers le cerceau (O)</b> avec tout ou partie du corps pendant la reprise. Un minimum de deux grands segments du corps doit passer à travers le cerceau  <b>Exemple</b> : tête + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc.
	<b>Lancer après un rebond sur le sol</b> <b>Lancer après un roulement sur le sol</b>		<b>Relancer direct : immédiatement</b> , sans arrêt – tous les engins  <b>Rebond direct sur le corps</b> : sans arrêt, depuis n'importe quelle partie du corps à <b>l'exception du(des) bras ou de la(des) main(s)</b> : tous les engins (le critère « rebond » n'est pas valable lorsque le rebond est sur le(s) bras ou la(les) main(s) ; ce type de reprise est valable pour $\neq$ )
			<b>Rebond sur le sol et reprise directe</b> : l'engin est repris directement du sol, seulement valable si exécuté avec $\neq$ pour le cerceau, le ballon Rebond pas plus élevé que le niveau du genou
	<b>Lancer avec rotation</b> autour de son axe (Cerceau O)		<b>Reprise directe avec</b> un roulement de l'engin sur le corps  <b>Pas valable</b> : critère additionnel $\neq$ si la reprise est sur le bras / la main ( <b>indépendamment de la position de la paume</b> )
	<b>Lancer des 2 massues non attachées (  ):</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Simultanément</li> <li>• Asymétrique</li> <li>• "Cascade" (double ou triple)</li> </ul> <i>Les lancers asymétriques peuvent être exécutés avec 1 ou 2 mains au même moment. Les mouvements des deux massues pendant le vol doivent être différents dans leur forme ou leur amplitude (un lancer plus haut que l'autre) et sur différents plan ou direction.</i>		<b>Reprise des 2 massues non attachées (  )</b> simultanément
			<b>Reprise du ballon (●) à une main</b> (sans aide supplémentaire du corps, y compris la deuxième main)  <b>Reprise d'une massue (  ) dans une main qui tient la deuxième massue</b>
			Reprise directe du cerceau (O) en rotation autour d'une autre partie du corps  Le critère additionnel « sans les mains » $\neq$ n'est pas valable pour les rotations autour du bras
	<b>Les lancers en cascade (double ou triple)</b> : Les deux massues doivent être ensemble en l'air pendant une partie du lancer en cascade, indépendamment du début de la première rotation.		Reprise mixte des massues (  ) : <b>Une massue est reprise avec les mains et l'autre sans les mains</b>  Pas valable avec le critère additionnel $\neq$
<b>DB</b>	<b>Lancer pendant une DB</b> (valeur 0.20 ou plus) <b>avec une rotation de 360° ou plus.</b>	<b>DB</b>	<b>Reprise pendant une DB</b> (valeur 0.20 ou plus) <b>avec une rotation de 360° ou plus.</b>