



Fédération suisse  
de gymnastique



## Table des matières

<b>1.</b>	<b>Introduction.....</b>	<b>3</b>
1.1	Champ d'application .....	3
1.1.1	Entrée en vigueur et responsabilité .....	3
1.2	But et finalité .....	3
1.3	Bases .....	3
1.4	Documents complémentaires.....	3
1.5	Lutte contre le dopage.....	3
1.6	Assurance.....	4
1.7	Articles relatifs à la responsabilité et à la sécurité.....	4
<b>2.</b>	<b>Généralités .....</b>	<b>5</b>
2.1	Types de compétition .....	5
2.2	Catégories.....	6
2.2.1	Plusieurs productions de gymnastique .....	6
2.3	Disciplines .....	7
2.3.1	Productions avec engins à main.....	7
2.3.2	Engins à main de remplacement .....	7
2.3.3	Productions sans engin à main.....	7
2.4	Tranches d'âge.....	7
2.5	Surfaces de compétition.....	8
2.5.1	Choix de l'installation .....	8
2.5.2	Nature du sol.....	8
2.5.3	Marquages.....	8
2.5.4	Emplacements .....	9
2.6	Nombre de gymnastes.....	9
2.7	Tenue vestimentaire .....	9
2.8	Musique.....	9
2.8.1	Durée du programme .....	9
2.8.2	Interruption de la musique.....	9
2.9	Echauffement.....	9
2.10	Blessures.....	9
2.11	Évaluation .....	10
2.11.1	Principes de base.....	10
2.11.2	Préparation .....	10
2.11.3	Jugement .....	10
2.11.4	Incidents spéciaux .....	11
2.11.5	Calcul de la note finale.....	11
2.11.6	Tests .....	11
2.12	Classement.....	13
2.13	Organisation du collège de juges .....	13
2.13.1	Direction des concours (DC).....	13
2.13.2	Chef-fe des juges (CJ).....	13
2.13.3	Chef-fe de place (CP) .....	13
2.13.4	Juge 1 (J1).....	13
2.13.5	Juge (J).....	13
2.13.6	Secrétariat (SECR) .....	14
2.13.7	Responsable de la musique (MUSIQUE).....	14
2.13.8	Speaker (SPEAKER) .....	14
2.13.9	Poste d'annonce (ANNONCE).....	14
2.13.10	Tenue vestimentaire .....	14
2.14	Sanctions .....	14
2.14.1	Déductions d'ordre .....	15
2.14.2	Infractions.....	15
2.15	Protêts .....	15



<b>3.</b>	<b>Particularités de la discipline sportive.....</b>	<b>16</b>
3.1	Explications.....	16
3.1.1	Evaluation technique .....	16
3.1.2	Exécution du mouvement.....	16
3.1.3	Mouvements spécifiques avec engins à main .....	17
3.1.4	Formations.....	18
3.1.5	Synchronisation .....	18
3.1.6	Amplitude et fluidité du mouvement .....	18
3.1.7	Sécurité .....	18
3.1.8	Rayonnement et effet .....	19
3.2	Conception du programme .....	19
3.2.1	Musique.....	19
3.2.2	Conception.....	19
3.2.3	Diversité .....	20
3.3	Evaluation du test.....	20
3.3.1	Musique.....	20
3.3.2	Exactitude du test .....	20
3.3.3	Trajectoires.....	20
3.4	Abréviations.....	21
3.5	Installations et croquis .....	21



# Directives de gymnastique 2026

## 1. Introduction

### 1.1 Champ d'application

Les présentes Directives s'appliquent à toutes les formes de compétition de gymnastique. Sauf réglementation contraire de la part de la Fédération suisse de gymnastique, elles sont contraignantes pour les formateurs, les organisateurs de compétition, les directions de concours, les juges, les moniteurs et les gymnastes.

Les Prescriptions de concours des différentes manifestations prévalent sur les présentes Directives de gymnastique. Sur le principe, elles doivent s'inspirer des directives officielles sans toutefois modifier le déroulement du jugement en particulier.

#### 1.1.1 Entrée en vigueur et responsabilité

Les présentes Directives entrent en vigueur le 1er janvier 2026. Compléments et adaptations : tous les cas non réglés dans les présentes Directives seront tranchés par la direction des concours.

### 1.2 But et finalité

La gymnastique représente la philosophie et les idées du sport de masse. Accompagnées de musique, les productions individuelles, en couples, en team et de société visent à offrir un programme aussi attrayant que possible, ainsi qu'une exécution et une synchronisation optimale.

### 1.3 Bases

- Statuts de la Fédération suisse de gymnastique (FSG)
- Règlement sur les amendes et sanctions
- Règlement sur le contrôle de l'affiliation à la FSG et de la carte de membre FSG
- Directives sur la tenue vestimentaire de la FSG
- Aide-mémoire pour les sociétés de la FSG en rapport avec les droits d'auteurs d'œuvres musicales
- Règlement de la Caisse d'assurance de sport (CAS)

### 1.4 Documents complémentaires

- Terminologie de la gymnastique
- Aide à l'interprétation en gymnastique
- Manuel de la direction des concours en gymnastique
- Descriptifs des tests 1-7

### 1.5 Lutte contre le dopage

- La FSG est membre de l'association faîtière pour le sport (Swiss Olympic) et est donc soumise au Statut concernant le dopage.
- Les mesures visant à améliorer les performances (dopage) des participants actifs aux compétitions sont interdites.
- Des contrôles peuvent être effectués par Swiss Sport Integrity lors de toutes les manifestations sportives de la FSG et de ses membres.

Toutes les informations sont disponibles sur [Swiss Sport Integrity](#).



## **1.6 Assurance**

L'assurance est en principe à la charge des participants et des sociétés. Conformément au règlement, les participants déclarés comme membres actifs de la FSG sont assurés auprès de la Caisse d'assurance sportive (CAS) de la FSG en responsabilité civile, en cas de dommages causés aux lunettes et des accidents. Il convient en outre de respecter le règlement de la CAS de la FSG.

## **1.7 Articles relatifs à la responsabilité et à la sécurité**

L'organisateur met à disposition des engins certifiés conformes aux normes de sécurité et des installations en parfait état de fonctionnement.

- La responsabilité de l'utilisation conforme des installations et des engins incombe aux sociétés et à leurs participants. La sécurité des participants doit être la priorité absolue.
- La FSG, les associations cantonales/régionales, leurs sous-associations et les organisateurs concernés déclinent toute responsabilité en cas d'utilisation non conforme des installations et des engins et en cas de mauvaise manipulation.
- Des poursuites judiciaires, des sanctions et des amendes peuvent être engagées et exécutées à l'encontre des personnes et des clubs fautifs, conformément au règlement de la FSG « Sanctions et amendes ».



## **2. Généralités**

### **2.1 Types de compétition**

- Tests
- Individuels
- Couples
- Teams de 3 à 5 gymnastes
- Gymastique de société

L'offre de compétition est stipulée dans les Prescriptions de concours.



## 2.2

### Catégories

Abréviation	Désignation	Tranches d'âge	Remarque
T1	Test 1	Jeunesse	En 2 parties
T2	Test 2	Jeunesse	En 2 parties
T3	Test 3	Jeunesse	En 3 parties
T4	Test 4	Actifs	En 3 parties
T5	Test 5	Actifs	En 3 parties
T6	Test 6	Actifs	En 3 parties
T7	Test 7	Actifs	En 4 parties
GEO1	Individuel sans engins à main	35+	
GEO2	Individuel sans engins à main	Actifs	
GEO3	Individuel sans engins à main	Jeunesse	
GEM1	Individuel avec engins à main	35+	
GEM2	Individuel avec engins à main	Actifs	
GEM3	Individuel avec engins à main	Jeunesse	
GPO1	Couples sans engins à main	35+	
GPO2	Couples sans engins à main	Actifs	
GPO3	Couples sans engins à main	Jeunesse	
GPM1	Couples avec engins à main	35+	
GPM2	Couples avec engins à main	Actifs	
GPM3	Couples avec engins à main	Jeunesse	
GTO1	Team sans engins à main	35+	
GTO2	Team sans engins à main	Actifs	
GTO3	Team sans engins à main	Jeunesse	
GTM1	Team avec engins à main	35+	
GTM2	Team avec engins à main	Actifs	
GTM3	Team avec engins à main	Jeunesse	
GVBO1	Société sur scène sans engins à main	35+	
GVBO2	Société sur scène sans engins à main	Actifs	
GVBO3	Société sur scène sans engins à main	Jeunesse	
GVHG1	Société avec engins à main	35+	
GVHG2	Société avec engins à main	Actifs	
GVHG3	Société avec engins à main	Jeunesse	
GVRO1	Société sur gazon sans engins à main	35+	
GVRO2	Société sur gazon sans engins à main	Actifs	
GVRO3	Société sur gazon sans engins à main	Jeunesse	

#### 2.2.1 Plusieurs productions de gymnastique

##### Individuels, couples et teams de 3 à 5

Les gymnastes peuvent participer une seule fois par catégorie.

##### Concours de sociétés

Si une société présente plusieurs productions de gymnastique, elles doivent être distinctes dans le programme. Dans ce cas, le même engin à main peut être également utilisé plusieurs fois. Il peut y avoir plusieurs productions d'une société dans la même catégorie.





## **2.3 Disciplines**

- Avec engins à main
- Sans engins à main

### **2.3.1 Productions avec engins à main**

#### **2.3.1.1 But de l'engin à main**

Les engins à main sont les éléments principaux de la production. Ils doivent être utilisés de manière active et diversifiée ; ils ne doivent pas entraver les mouvements mais les soutenir.

#### **2.3.1.2 Durée d'utilisation des engins à main**

Lors des productions avec engins à main, ceux-ci doivent être utilisés activement et simultanément par tous les gymnastes durant au moins 2/3 de la durée du programme. Le chronomètre est arrêté lorsque l'engin est au sol et que la personne s'en éloigne.

#### **2.3.1.3 Mise à disposition des engins à main**

Les engins à main doivent être amenés par les gymnastes.

#### **2.3.1.4 Placement sur la surface de compétition**

Les engins à main utilisés durant le concours doivent être placés à l'intérieur de la surface de compétition. Après l'utilisation, ils peuvent être soit reposés à l'intérieur de la surface de compétition soit être jetés à l'extérieur. Si des engins à main sont réutilisés plus tard, ils doivent obligatoirement être posés à l'intérieur de la surface de compétition.

#### **2.3.1.5 Lâcher de l'engin à main**

La récupération d'un engin à main en dehors de la surface de compétition après un lâcher sera déduite dans le critère « Incidents spéciaux ». Il n'y a pas de déduction d'ordre (sortie).

### **2.3.2 Engins à main de remplacement**

#### **2.3.2.1 Placement sur la surface de compétition**

Les engins à main de remplacement sont uniquement posés aux emplacements officiels (à l'intérieur ou à l'extérieur de la surface de compétition).

#### **2.3.2.2 Utilisation de l'engin à main de remplacement**

La récupération de l'engin à main de remplacement à l'extérieur de la surface de compétition après un lâcher, respectivement le renvoi de l'engin à main par l'entourage, ne donne pas lieu à une déduction d'ordre (sortie) puisque la déduction a déjà été effectuée pour le lâcher de l'engin à main (incidents spéciaux). En cas de lâcher puis d'utilisation d'un engin de remplacement, la déduction sous « Incidents spéciaux » n'intervient qu'une fois.

### **2.3.3 Productions sans engin à main**

#### **2.3.3.1 Durée d'utilisation des engins à main**

Lors de productions de gymnastique sans engin à main, d'éventuels engins à main ne peuvent être utilisés qu'au maximum durant 1/3 de la durée de la production, quel que soit le nombre de gymnastes.

## **2.4 Tranches d'âge**

Des contrôles d'identité peuvent être effectués lors des compétitions.

Pour toutes les catégories d'âge, l'année de naissance indiquée dans un document officiel s'applique.

Le passage à la catégorie d'âge supérieure a lieu au début de chaque année civile. L'année de naissance (et non la date de naissance) est déterminante pour le passage à une catégorie d'âge supérieure.





## Concours de sociétés et individuels

- Jeunesse jusqu'à 16 ans inclus
- Actifs âge libre
- 35+ dès 35 ans

Dispositions d'âge pour les couples :

- La répartition des catégories s'effectue sur la base de l'année de naissance de la personne la plus âgée.
- La catégorie jeunesse peut comporter uniquement des personnes jusqu'à 16 ans.
- Dans la catégorie 35+, la deuxième personne peut avoir entre 25 et 35 ans.

Dispositions d'âge pour les teams de 3 à 5 gymnastes :

- La répartition des catégories s'effectue sur la base de l'année de naissance de la personne la plus âgée.
- La catégorie jeunesse peut comporter uniquement des personnes jusqu'à 16 ans.
- Dans la catégorie 35+, les teams de 3 peuvent avoir une personne entre 25 et 35 ans, et les teams de 4 et 5 deux personnes entre 25 et 35 ans.

Dispositions d'âge pour les concours de sociétés :

- Dans la catégorie jeunesse, 1/3 des personnes peut avoir 17 ans au maximum.
- Dans la catégorie 35+, 1/3 des personnes peut avoir entre 25 et 35 ans.

Calcul des niveaux d'âge pour le concours de sociétés :

Dans les tranches d'âge soumises à la règle du tiers, on arrondit au nombre supérieur. Exemple : 10 personnes :  $3 = 3,33$  personnes. On arrondit à 4 personnes. Sur dix personnes, quatre peuvent être en dessous de la tranche d'âge effective.

## 2.5 Surfaces de compétition

Type de compétition	Surface	Nature du sol
Tests	12 x 12 mètres	Tapis, sol de salle
Individuels	12 x 12 mètres	Tapis, sol de salle
Couples	12 x 12 mètres	Tapis, sol de salle
Teams de 3 à 5	12 x 12 mètres	Tapis, sol de salle
Concours de sociétés	12 x 12 mètres 12 x 18 mètres 12 x 24 mètres 18 x 24 mètres 24 x 40 mètres	Tapis, sol de salle   Gazon, sol de salle

### 2.5.1 Choix de la surface de compétition

Le choix de la surface de compétition est libre, mais elle doit être indiquée lors de l'inscription.

### 2.5.2 Nature du sol

La nature du sol de la surface de compétition est réglementée dans les Prescriptions de concours respectives et est contraignante.

### 2.5.3 Marquages

Les limites de la surface, le centre de la surface et les milieux des lignes latérales sont délimités. D'autres marquages ne sont pas admis. Les lignes de marquages latérales font partie de la surface de compétition.



## 2.5.4 Emplacements

Les bannerets, porteurs de cornes et autres représentants de société doivent se placer sur les marquages officiels (coins ou centre de la ligne latérale).

## 2.6 Nombre de gymnastes

- |                          |                                  |
|--------------------------|----------------------------------|
| – Tests                  | 1 personne                       |
| – Individuels            | 1 personne                       |
| – Couples                | 2 personnes                      |
| – Teams de 3 à 5         | au min. 3 et au max. 5 personnes |
| – Gymnastique de société | au min. 6 personnes              |

## 2.7 Tenue vestimentaire

Cf. « Directives sur la tenue vestimentaire ».

## 2.8 Musique

La reproduction et l'utilisation de musique s'appuie sur les documents actuels soit les « Directives concernant la reproduction sonore et sonorisation lors de manifestations de la FSG », l' « Aide-mémoire pour les sociétés de la FSG en rapport avec les droits d'auteurs d'œuvres musicales » ainsi que les « Prescriptions de concours ».

- Le support musical contient un seul morceau et doit être conforme aux Prescriptions de concours correspondants.
- Un support musical de réserve doit être disponible.
- Le support musical doit comporter le nom de la société et la discipline, ainsi que la durée du programme.
- Formats MP3, MP4, WMA, Wave (les Prescriptions de concours de l'organisateur font foi).
- L'organisateur peut mettre à disposition des téléchargements sur des plates-formes musicales. Dans ce cas, les consignes de l'organisateur s'appliquent.

### 2.8.1 Durée du programme

Durée du programme :

- |                                       |                                     |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| – Individuels - couples- teams        | de 2 minutes à 3.30 minutes max.    |
| – Concours de sociétés jeunesse / 35+ | de 2.30 minutes à 4.30 minutes max. |
| – Concours de sociétés actifs         | de 3 minutes à 4.30 minutes max.    |

### 2.8.2 Interruption de la musique

Si, pour des raisons inconnues, la musique s'arrête durant la production, le J1 doit immédiatement interrompre la production. Si la faute n'est pas due au gymnaste, il est permis de recommencer la production sans déduction d'ordre.

Si l'interruption de la musique est due à une faute du gymnaste, il est permis de recommencer la production mais avec une déduction d'ordre.

## 2.9 Echauffement

En principe, il n'y a pas d'échauffement/de mise en jambe/de préparation physique sur l'aire de compétition. Les exceptions sont régies par le règlement de la compétition.

## 2.10 Blessures

Si un gymnaste se blesse pendant une production et quitte la surface de compétition, ceci n'est pas considéré comme une sortie.

En cas d'accident grave sur la surface de compétition, le J1 ou la société peut interrompre la production. En cas d'interruption d'une production pour cause d'accident évident, il est permis de recommencer la production sans déduction d'ordre.



## **2.11 Évaluation**

### **2.11.1 Principes de base**

- Chaque prestation est jugée par cinq juges.
- Tous les juges évaluent les notes T et P.
- La note biffée n'est pas communiquée aux juges.

### **2.11.2 Préparation**

Lors de la séance des juges, qui est fixée au moins 30 minutes avant la première production, la direction des concours fait part des derniers changements aux juges et fonctionnaires. Les documents suivants, préparés au préalable, sont remis aux juges :

- les feuilles de notes,
- la liste récapitulative des notes,
- les indemnisations, les bons de repas et éventuellement, les bons d'hébergement.

Le ou la J1 organise son collège de juges de la façon suivante :

- Distribue les numéros de juge
- Définit l'emplacement des juges

### **2.11.3 Jugement**

- Chaque J juge tous les critères de taxation et documente son jugement à l'aide d'une croix par critère au terme approprié et en inscrivant la valeur correspondante sur sa feuille.
- Chaque juge note le nombre d'incidents spéciaux sur sa feuille.
- Chaque juge note le nombre de gymnastes sur sa feuille.
- Lors de productions avec engins à main, le J1 note sur sa feuille la durée d'utilisation de l'engin à main annoncé par le CP.
- Tous les J notent les éventuelles infractions aux directives et aux déductions d'ordre et les communiquent au J1 lors de la remise de la feuille de notes. Le J1 décide de la hauteur de la déduction d'un commun accord avec les autres juges (en cas de désaccord, le J1 consulte le CJ ou la DC). Le CJ et la DC se mettent d'accord sur d'éventuelles infractions aux directives qui ne sont pas énumérées.
- Lors de la remise des feuilles de notes, les juges ne discutent pas et ne se tiennent pas ensemble. (Exception : après les premières productions, les juges peuvent se regrouper et s'harmoniser ou se mettre d'accord)
- Le J1 transmet les cinq feuilles de notes au secrétariat.
- Après vérification des feuilles de notes, le secrétariat élimine de l'évaluation la note T et la note P la plus élevée, ainsi que la note T et la note P la plus basse. En cas d'évaluation avec le logiciel d'évaluation, le programme se charge de biffer les notes. En conséquence seules trois notes T et trois notes P sont prises en compte pour la note finale. La note de la production, d'éventuelles déductions d'ordre et de déductions dues à des infractions aux Directives, ainsi que de déductions dues à des incidents spéciaux sont prises en considération dans l'évaluation et donne de ce fait la note finale.
- La note définitive n'est publiée qu'une fois signée par le secrétariat, le CJ ou le J1.
- Si un J ne peut pas remettre sa feuille de notes remplie en bonne et due forme (blackout), son jugement n'est pas pris en considération pour l'évaluation. En outre seules les notes T et P les plus basses des quatre autres juges seront biffées. Si l'incident se reproduit, le juge concerné sera retiré de la compétition et si possible remplacé. Si le juge ne peut pas être remplacé, la compétition se poursuit avec quatre juges et en continuant à biffer les notes partielles les plus basses



#### 2.11.4 Incidents spéciaux

Est considéré comme incident spécial un incident qui aboutit à une interruption dans la fluidité et/ou qui perturbe l'image de la production. Les points suivants sont considérés comme incidents spéciaux :

- une chute,
- une collision,
- un lâcher de l'engin à main.

Chaque incident vu compte 0,01 point par juge et est justifié séparément. A la fin de la production, les déductions pour incidents spéciaux de tous les J sont additionnées et divisées par le nombre de J (5 J). Cette valeur est arrondie mathématiquement à deux décimales après la virgule et est soustraite de la note. Un maximum de 0,30 point peut être déduit par production pour des incidents spéciaux.

Exemple :

Juge 1	5 incidents spéciaux
Juge 2	8 incidents spéciaux
Juge 3	3 incidents spéciaux
Juge 4	6 incidents spéciaux
Juge 5	4 incidents spéciaux
<b>Total</b>	<b>26 incidents spéciaux : 5 juges = 5,2 incidents</b>

Par conséquent, une déduction de 0,05 point pour incidents spéciaux s'applique.

#### 2.11.5 Calcul de la note finale

Calcul de la note finale :

	Note T
+	Note P
=	<u>Note intermédiaire</u>
+	Note de base (2 points)
=	<u>Note</u>
-	Infractions/déductions d'ordre *
-	Déductions pour incidents spéciaux *
=	<u>Note finale</u>

\* Ces deux déductions sont calculées automatiquement par le secrétariat et prises en compte pour la note finale.

#### 2.11.6 Tests

auf avis contraire, les Directives mentionnées dans les articles 1 -2 s'appliquent également aux tests.

##### 2.11.6.1 Généralités

Dans les tests jeunesse, le choix du commencement des tests est libre. Dans la catégorie des actifs, chaque gymnaste doit débiter par le test 4 et ne peut passer au niveau suivant qu'après avoir réussi le test. Le test correspondant doit être passé avant la compétition.

Le test est considéré comme réussi lorsque la moyenne de 8.00 points a été atteinte.



### 2.11.6.2 Evaluation

Chaque production est jugée par cinq juges. Lors de petites manifestations ou de manifestations avec un grand nombre de participants il est possible qu'un collège de juges ne se compose que de trois juges. Tous évaluent l'exécution technique ainsi que l'exécution du test.

Chaque juge doit juger tous les critères de taxation. Il documente son jugement à l'aide d'une croix par critère au terme approprié et en inscrivant la valeur correspondante sur sa feuille de notes. Tous les juges notent également d'éventuelles infractions aux Directives, déductions d'ordre et incidents spéciaux.

#### Procédure avec cinq juges :

- Les juges remettent la feuille de notes au J1. En même temps ils annoncent d'éventuels incidents spéciaux, infractions aux directives et/ou déductions d'ordre. D'autres discussions ne sont pas permises (exception : après les premières productions les juges peuvent se rassembler et s'ajuster, voire se mettre d'accord).
- Le J1 transmet les cinq feuilles de notes au secrétariat.
- Après contrôle des feuilles de notes, le secrétariat supprime de l'évaluation la note T et la note Test les plus élevées ainsi que la note T et la note Test les plus basses. Lors de l'évaluation avec un logiciel d'évaluation, le programme se charge de ce travail. En conséquence, seules trois notes T et trois notes Test sont attribuées à l'évaluation et prises en compte pour la note finale. La note de la production, d'éventuelles déductions d'ordre et déductions pour cause d'infractions aux Directives ainsi que des déductions pour incidents spéciaux sont prises en considération dans l'évaluation et donnent de ce fait la note finale.
- La note définitive n'est publiée qu'après signature par le secrétariat, le CJ ou le J1.

#### Procédure avec trois juges

- Les juges remettent la feuille de notes au J1. En même temps ils annoncent d'éventuels incidents spéciaux, infractions aux Directives et/ou déductions d'ordre. Aucune autre discussion n'est autorisée (exception : après les premières productions les juges peuvent se rassembler et s'ajuster respectivement s'accorder).
- Le J1 contrôle les notes finales des trois juges : celles-ci peuvent avoir un écart max. de 0,4 point.
- Si l'écart est supérieur à 0,4 point, la note doit être corrigée comme suit : si deux juges ont la même note et le troisième a un écart, ce dernier doit corriger. Si les trois notes ont un écart, la note la plus haute est baissée et la plus basse montée.
- Après correction, le J1 transmet les trois feuilles de notes au secrétariat pour évaluation et calcul de la note finale. Les trois notes entières sont prises en considération pour la note finale.
- D'éventuelles déductions d'ordre et déductions pour cause d'infractions aux Directives, ainsi que déductions d'incidents spéciaux sont prises en considération dans l'évaluation et donnent de ce fait la note finale.
- La note définitive n'est publiée qu'après signature par le secrétariat, le CJ ou le J1.

#### Abandon du test

En cas d'abandon du test et de sortie de la surface de compétition la déduction maximale s'applique au test, ce qui veut dire que la note sera de 4.00 points.

#### Interruption de la production

Si la production est interrompue, mais que le gymnaste ne quitte pas la surface de compétition, l'évaluation s'effectue sur la partie de la production effectuée avant l'interruption.



## Calcul de la note finale des tests

La note finale est calculée comme suit :

$$\begin{array}{rcl} & \text{Note T} & \\ + & \text{Note test} & \\ = & \text{Note intermédiaire} & \\ + & \text{Note de base (4 points)} & \\ = & \text{Note} & \\ - & \text{Infractions/Déductions d'ordre*} & \\ - & \text{Déductions pour incidents spéciaux*} & \\ = & \text{Note finale} & \end{array}$$

\* Ces deux déductions sont calculées automatiquement par le secrétariat et prises en compte pour la note finale.

### 2.12 Classement

Cf. Prescriptions de concours.

### 2.13 Organisation du collège de juges

#### 2.13.1 Direction des concours (DC)

- Est responsable du déroulement correct de la compétition et du respect des Directives.
- Est membre de la direction générale des concours ou du comité d'organisation et peut donner son avis quant à la conception de l'horaire.
- Est la première instance de recours.
- Peut être remplacée par un suppléant.

#### 2.13.2 Chef-fe des juges (CJ)

- Est subordonné à la DC.
- Est le ou la supérieur-e des juges et en a la supervision.
- Est responsable de l'organisation des collèges de juges.
- Informe la DC en cas de problèmes et peut éventuellement la consulter.
- Contrôle et signe les feuilles de notes finales avant la publication de la note et la transmission au bureau de calculs ainsi qu'au moniteur.
- Peut être remplacé-e par un suppléant.

#### 2.13.3 Chef-fe de place (CP)

- Est responsable de la mise en place ponctuelle des gymnastes.
- Donne le signal de départ pour la musique.
- Chronomètre la durée de la production et la durée d'utilisation des engins à main et les communique au J1.
- Conduit les gymnastes hors de l'aire de compétition.

#### 2.13.4 Juge 1 (J1)

- Est responsable de l'organisation et du déroulement du collège de juges.
- Décide dans des situations exceptionnelles (p.ex. accident, interruption de la musique) d'une interruption, voire d'un abandon, de la production.
- Peut consulter le ou la chef-fe des juges en cas de divergences.
- Pour des petites manifestations où il n'y a pas de CJ, le J1 prend entièrement en charge ses tâches.

##### 2.13.4.1 Changement d'un-e J1

Eviter dans la mesure du possible de changer le J1 pendant la compétition.



#### 2.13.4.2 Justification de la note

Dans des cas justifiés le CJ/J1 peut exiger qu'un juge justifie sa note. Si la justification n'est pas suffisante et compréhensible, et que cela se répète, un juge peut être exclu de l'évaluation et, dans la mesure du possible, remplacé.

#### 2.13.5 Juge (J)

- Juge les productions selon les Directives de gymnastique.
- Suit les consignes et instructions du J1/CJ.
- Informe le J1 des déductions d'ordre.

#### 2.13.6 Secrétariat (SECR)

- Vérifie que les feuilles de notes soient complètes.
- Biffe les notes non prises en compte (à chaque fois les notes P et T les plus hautes et les plus basses).
- Est responsable de l'évaluation des feuilles de notes et calcule les notes finales.
- Signe la feuille de notes finale et la classe selon instructions de la direction des concours.

#### 2.13.7 Responsable de la musique (MUSIQUE)

- Est responsable de la bonne lecture de la musique.

#### 2.13.8 Speaker (SPEAKER)

- Informe les gymnastes et le public sur les événements en cours.
- Est responsable de fournir des informations immédiates en cas d'urgence et d'incidents spéciaux sur ordre de la direction des concours.

#### 2.13.9 Poste d'annonce (ANNONCE)

- Reçoit les inscriptions des gymnastes (p. ex. nombre de gymnastes, dimensions de la surface de compétition) ainsi que le support musical et les transmet aux postes correspondants.
- Sert de poste d'information pour la discipline de la gymnastique.
- Rend aux gymnastes la feuille de note finale et les supports musicaux après la compétition.

#### 2.13.10 Tenue vestimentaire

##### Tenue des juges

Font partie de la tenue des juges le haut de juge officiel de la Fédération suisse de gymnastique, un pantalon de training uni foncé (noir, bleu foncé, etc.), court ou long, et des chaussures de sport. Si besoin, un pull blanc à longues manches peut être porté sous le haut ; par ailleurs, il est permis de juger pieds nus. Il ne doit pas y avoir de publicité ni d'inscription de la société sur la tenue vestimentaire. Par mauvais temps la tenue doit être fonctionnelle.

##### Tenue des fonctionnaires

La tenue des fonctionnaires doit être choisie de manière à donner une image correcte et permettre aux gymnastes et au public de les identifier. En cas de mauvais temps, la tenue doit être fonctionnelle.

#### 2.14 Sanctions

Cf. Règlement sur les amendes et sanctions.





### 2.14.1 Déductions d'ordre

Comportement antisportif en général :	1,0 point
Comportement antisportif du moniteur ou de la monitrice/du ou de la gymnaste : (p.ex. montrer l'exercice, compter à haute voix)	0,2 point
Influence du collège de juges avant, pendant et jusqu'à la fin de la manifestation :	1,0 point
Infraction aux Prescriptions de concours :	0,5 point
Interruption et reprise d'une production suite à un incident technique sur le support musical, aux engins à main amenés, vêtements ou accessoires. La déduction n'est pas effectuée en cas de défaut de l'équipement ou du matériel qui sont mis à disposition par le CO (y compris l'installation de musique).	0,3 point

Les infractions et les déductions pour non-respect des règles sont déduites de la note calculée par le secrétariat.

### 2.14.2 Infractions

Infractions aux Directives et prescriptions de concours (en-dehors des points mentionnés)	0.5 point
Infraction au droit de participation (catégories d'âge)	1.0 point
Infraction au droit de participation (nombre de gymnastes)	1.0 point
Marquages non autorisés	0.5 point
Violation ou dépassement des exigences concernant le temps (tolérance : plus/moins 5'')	0.2 point
Plusieurs morceaux de musique sur le support musical/ absence d'informations de la société sur le support musical	0.2 point
Infractions aux directives sur la tenue vestimentaire	0.5 point
Sortie de la surface de compétition	
Sortie (1 personne)	0,1 point par incident
Sortie (2 personnes)	0,2 point par incident
Sortie (3 personnes et plus)	0,3 point par incident
Maximum 0.3 point par incident.	

Est considéré comme sortie :

Si quelque partie du corps, des vêtements ou engin à main utilisé activement touche le sol en dehors de la surface de compétition.

#### Remarque :

La récupération d'un engin à main en dehors de la surface de compétition après un lâcher, resp. le lancement des engins à main de remplacement par l'entourage sont déduits sous « Incidents spéciaux », et ne constituent donc pas une infraction aux Directives.

### 2.15 Protêts

Cf. Prescriptions de concours.



### 3. Particularités de la discipline sportive

#### 3.1 Approfondissements

L'évaluation technique décrit le « comment » : comment un mouvement est exécuté, la précision des formations, la synchronisation du groupe, comment la fluidité des mouvements est garantie et l'amplitude des mouvements exécutés, le degré d'assurance des gymnastes et l'effet produit par l'exercice vu de l'extérieur.

##### 3.1.1 Evaluation technique

L'évaluation technique décrit le « comment » : comment un mouvement est exécuté, la précision des formations, la synchronisation du groupe, comment la fluidité des mouvements est garantie et la taille et la portée des mouvements exécutés, le degré d'assurance des gymnastes et l'impact de l'exercice sur l'extérieur.

##### 3.1.2 Exécution du mouvement

L'exécution du mouvement est la composante technique de tout mouvement. En gymnastique, beaucoup de choses sont permises et peuvent être définies par les gymnastes mais il existe quelques principes de base qui sont expliqués ici.

##### Tension et tenue du corps, et déclenchement du mouvement

- La posture du corps varie d'une personne à l'autre. L'objectif est d'adopter une posture active, dans laquelle les différentes parties du corps sont alignées et où la musculature n'a pas à fournir un travail trop important (p. ex. épaules relevées).
- La tension corporelle et la tension dans les extrémités servent à exécuter des mouvements de manière ciblée et précise. Mais il est également important de pouvoir réduire la tension et se détendre afin de produire des effets. Harmoniser l'alternance entre tension et détente dans les séquences de mouvements est à la fois difficile et attrayant.
- Le mouvement peut être déclenché de manière centrale ou périphérique. L'impulsion et l'utilisation de la force déterminent le type de mouvement.

##### Travail des membres supérieurs et inférieurs

- Le travail des pieds est crucial pour bien exécuter les mouvements. La cheville doit être mobile et stable afin de pouvoir dérouler correctement le pied.
- Le pied, le genou et la hanche doivent être alignés et la musculature soutient activement l'axe correct de la jambe.
- Les bras bougent dans les différents plans et s'étirent en longueur. La mobilité des épaules permet des mouvements ronds et fluides.

##### Equilibres

- Dans une position d'équilibre statique, la pose peut être maintenue de manière visible pendant un court instant.
- Dans les positions d'équilibre dynamique, les changements sont continus ou le mouvement se poursuit dans la direction souhaitée.
- La capacité d'équilibre dépend de plusieurs facteurs. La tension corporelle ainsi qu'un axe stable des jambes sont des facteurs essentiels.

##### Rotations et pirouettes

- Ce qui importe lors des rotations et pirouettes, c'est de respecter l'axe de rotation. L'impulsion du mouvement provient du bassin et de la ceinture scapulaire.
- Les parties du corps sont alignées au-dessus du pied ou du point de contact avec le sol. Le centre de gravité du corps se trouve directement au-dessus du point de rotation.
- Une pirouette sur un pied est effectuée sur la demi-pointe. La rotation de la tête est engagée de manière consciente et elle soutient la rotation (spot).



## Sauts

- Tous les sauts comportent une préparation, un appel, une phase de vol et une réception.
- L'appel et la réception sont amortis par une flexion consciente des hanches, des genoux et des chevilles.
- Durant la phase de vol, la posture et les mouvements des bras et des jambes sont contrôlés.
- Le rythme de la préparation aide à exécuter un saut élevé. La vitesse d'élan augmente jusqu'au saut.

### 3.1.3 Mouvements spécifiques avec engins à main

Les mouvements effectués avec les engins à main doivent soutenir les mouvements du corps et non les entraver. Il est possible d'utiliser des engins à main conventionnels et non conventionnels. Les spécifications techniques doivent être respectées pour chaque engin. Toutefois, les utilisations possibles sont déterminées par les caractéristiques des engins. Tous les mouvements spécifiques ne sont pas possibles avec tous les engins à main.

#### Prise des engins à main

- Pour la prise de l'engin à main, on distingue une prise fixe (« balancer ») et une prise libre (« tourner autour d'une partie du corps »). Certains mouvements peuvent être exécutés avec différentes prises (p. ex. « faire des cercles »). La prise détermine si l'impulsion pour le mouvement de l'engin à main peut être donnée correctement (p. ex. impulsion de mouvement pour les moulins, les cercles et les spirales/serpents à partir du poignet).
- Si deux prises sont combinées, un changement de prise fluide doit être effectué sans pause ou arrêt visible ni bruit de chocs.
- La reprise de l'engin au sol s'effectue de manière fluide (p. ex. ramasser une balle en roulant sans prise ferme).
- Lors du rebond, la main s'adapte à l'engin à main et accompagne le mouvement. L'utilisation de la force est dosée avec précision.

#### Mouvement de l'engin à main

- Le corps et l'engin à main sont en relation (p. ex. lors du « rouler »). Il en résulte un mouvement fluide de l'engin à main sur le corps et/ou le sol. L'engin à main reste si possible constamment en mouvement (p. ex. ruban).
- L'engin à main reste sur la partie du corps qui donne l'impulsion (p. ex. « tourner autour » ou « toupie »). Pour cela, l'impulsion de rotation doit parfois être rapide et puissante, mais aussi parfois adaptée et dosée. Cela permet de contrôler la vitesse du mouvement.
- L'objectif est d'effectuer des mouvements aussi amples que possible avec les engins à main (p. ex. rouler jusqu'à l'extrémité de la partie du corps concernée).
- L'utilisation de la force n'est pas forcément constante pour obtenir une qualité de mouvement fluide (mouvement de chute et de flottaison lors du « balancer »).
- Éviter tout contact inutile avec le corps ou le sol (p. ex. lors de la « réception »).

#### Plans

- Les engins à main bougent en gardant les plans. Cela s'applique aux différents mouvements fondamentaux comme « conduire », « balancer », « faire des cercles » et « tourner autour d'une partie du corps » ainsi que pour « lancer et rattraper ».
- Les changements de plans sont fluides et soutenus par le mouvement du corps.



## **Lancer et rattraper**

- Le corps accompagne le mouvement lors de la préparation du lancer ainsi que lors du lâcher de l'engin à main. Le lancer vient du corps et le bras est tendu au moment du lâcher. Lors de la réception, saisir l'engin à main le plus tôt possible et le freiner sans bruit. Ici aussi, le mouvement du corps soutient activement la réception.
- Après la réception, le mouvement se poursuit de manière fluide (maintenir la fluidité du mouvement).
- La hauteur, la distance et la direction d'un lancer sont contrôlées.
- Le lancer et la réception peuvent également s'effectuer avec d'autres parties du corps, la technique devant alors être adaptée (p. ex. la réception avec les jambes est plus abrupte et moins fluide).

### **3.1.4 Formations**

Ce critère juge la mise en œuvre des formations.

- Les formations doivent être précises (formes, distances, lignes). Pour ce faire, il est nécessaire d'obtenir une coordination spatiale précise parmi les gymnastes de la formation ou parmi plusieurs formations et groupes sur la surface de compétition.
- Il faut pouvoir identifier une symétrie au sein des formations et groupes.
- Une asymétrie doit être clairement visible et sans équivoque. Il est difficile reconnaître de petits décalages comme une asymétrie intentionnelle

### **3.1.5 Synchronisation**

La synchronisation est au cœur de la gymnastique. L'effet des suites de mouvements est principalement influencé par la synchronisation du groupe.

- Les différents éléments doivent être exécutés ensemble ; le début et la fin doivent être effectués de manière simultanée. L'impulsion et l'engagement du mouvement doivent être simultanés.
- Le groupe doit effectuer le mouvement de manière uniforme, et ce pendant toute la durée du mouvement, ce qui signifie que le mouvement doit être exécuté de la même manière afin d'obtenir une concordance dans le groupe.

### **3.1.6 Amplitude et fluidité du mouvement**

L'amplitude des mouvements est déterminée par différents facteurs ; la mobilité articulaire, par exemple, mais aussi la confiance en soi des gymnastes sont importantes.

Maintenir une fluidité des mouvements représente une difficulté pour les gymnastes.

- Des mouvements de grande amplitude sont possibles grâce à une mobilité suffisante des articulations. La stabilité est nécessaire pour pouvoir contrôler l'amplitude du mouvement. Veiller à la symétrie dans l'amplitude du mouvement (gauche, droite).
- L'amplitude du mouvement dépend également de l'intensité et de l'engagement. Par ailleurs, une endurance suffisante est nécessaire pour pouvoir fournir une prestation constante tout au long de la production.
- Les transitions entre les éléments sont fluides, sans pause ni interruption, et la préparation (des sauts et portés par exemple) brève.

### **3.1.7 Sécurité**

Deux éléments se distinguent dans la sécurité : d'une part la sécurité du déroulement de l'exercice et, d'autre part, la prévention dont il faut tenir compte.

- Les gymnastes maîtrisent le déroulement de l'exercice et aucune incertitude ni raté n'est visible (en particulier, on ne remarque pas de « comptage » durant l'exercice).
- L'exécution des exercices doit tenir compte de la santé (timing des éléments acrobatiques, poses lors de portés, etc.).



### 3.1.8 Rayonnement et effet

Le rayonnement des gymnastes et les effets produits sont décisifs, surtout pour le public. Les émotions générées touchent et insufflent à une production ce petit quelque chose en plus.

Les mimiques et la gestuelle des gymnastes sont visibles et produisent un effet ; cela nécessite que les gymnastes s'identifient à la production et montrent des émotions.

## 3.2 Conception du programme

### 3.2.1 Musique

Élément porteur de la production, la musique est interprétée par les gymnastes et leurs mouvements.

#### Interprétation de la musique

- Les suites de mouvement et l'expression sont en harmonie avec le caractère de la musique. Il ressort une unité entre la chorégraphie et la musique.
- Les mouvements tiennent compte des phrases musicales.
- Les mouvements reprennent et varient sur le rythme et le tempo de la musique. Il est recommandé de changer les interprétations.
- Le sentiment de la musique est restitué par les mouvements (musique douce = mouvements doux et fluides par ex.)
- Les accents du mouvement soulignent les accents musicaux.

#### Coupure de la musique

- La musique diffusée est d'une bonne qualité sonore. Les transitions entre les différents morceaux sont nettes. Les transitions s'enchaînent de manière fluide et la présentation dans son ensemble forme un tout harmonieux (un nombre trop important de morceaux et/ou de montages musicaux peut être gênant).
- Un signal de départ au début de la musique est autorisé.

### 3.2.2 Conception

La conception décrit les éléments chorégraphiques de la production.

#### Espace

- La surface de compétition choisie est exploitée et les déplacements des gymnastes dessinent des formes sur le sol.
- Plusieurs formations différentes sont créées avec beaucoup de variantes. Les gymnastes changent plusieurs fois de position. Les formations et les changements peuvent être très efficaces et originaux sur le plan visuel. Il en résulte des « tableaux ».
- Toutes les directions et tous les fronts sont pris en compte.

#### Message, effet, ambiance

- La production peut exprimer un message avec un fil rouge reconnaissable (thème, déroulement, ambiance) et une histoire.
- La production doit diffuser une certaine ambiance et une évolution doit être visible (p.ex. introduction, point culminant, finale).

#### Attractivité

- Les mouvements contribuent à l'attractivité de la production par des changements originaux et insolites et/ou par des compléments créatifs à leur forme de base.
- Les gymnastes sont audacieux et intègrent des enchaînements surprenants ou particulièrement difficiles. Cela peut compliquer une exécution sûre, mais cela doit être récompensé ici (prise de risque, difficulté).



### 3.2.3 Diversité

La diversité est influencée par différents facteurs. Le choix des exercices et la variation des différents mouvements dans l'espace, le temps et la force sont fondamentaux.

#### Choix des exercices

- Tout le corps doit bouger. Les mouvements des bras et des jambes peut et doit se dérouler en simultané. Cela sollicite les capacités de coordination de chaque gymnaste.
- Les mouvements peuvent être effectués seuls, à deux ou en groupe.
- Les pas de base peuvent s'enchaîner dans des séquences variées (variation de combinaisons de pas).
- Les répétitions peuvent être utilisées pour obtenir un effet particulier. Toutefois, les enchaînements de mouvements qui sont toujours répétés de la même manière ont tendance à être évalués négativement.
- Les engins à main doivent être manipulés de manière aussi variée que possible et selon leurs possibilités d'utilisation spécifiques. Le simple fait de les tenir en main doit être limité au minimum nécessaire

#### Variations dans l'espace, la durée et la force

- Lors de l'exécution des mouvements, tenir compte des différentes directions (mouvements en avant, de côté, en arrière, sur le plan horizontal, vertical, sagittal et déplacements et/ou changements de direction). Utiliser toutes les dimensions spatiales.
- Les mouvements sont exécutés à des vitesses différentes (mouvements lents, rapides, changement de rythme).
- Varier la force pendant l'exécution des mouvements ; moments de tension et de détente alternent et sont clairement visibles.

### 3.3 Evaluation du test

#### 3.3.1 Musique

Les exercices doivent concorder avec la musique indiquée dans le descriptif du test.

#### 3.3.2 Exactitude du test

Les mouvements des pieds, des bras et du corps, ainsi que les éléments avec les engins à main, doivent être exécutés conformément au descriptif du test.

#### 3.3.3 Trajectoires

Les trajectoires prescrites dans le descriptif du test doivent être respectées.



### 3.4 Abréviations

CAS	Caisse d'assurance de sport
CJ	chef-fe des juges
CO	comité d'organisation
CP	chef-fe de place
DC	direction des concours
FSG	Fédération suisse de gymnastique
J	juge
Note P	note de programme
Note T	note technique

### 3.5 Installations et croquis

Cf. Prescriptions de concours.

Éd. 2026

Éditeur : Fédération suisse de gymnastique, Bahnhofstrasse 38, 5000 Aarau, 062 837 82 00, [www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch). Rédaction : Fédération suisse de gymnastique, division de l'encouragement du sport, secteur. Mise en page : Fédération suisse de gymnastique, division marketing et communication. Copyright : Fédération suisse de gymnastique (réimpression autorisée pour les sociétés et les membres de la FSG avec mention de la source).

