

CHAMPIONNATS SUISSES DE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Prescriptions techniques

CATEGORIE	RECOMMANDATION	EXIGENCES
INDIVIDUELLE		Code FIG junior 2025-2028
EP		
A + B	1 Exercice Sans Engin	Durée de l'exercice: 1'15" - 1'30"
7 ans		Difficulté (DB): - Min 3 difficultés corporelles isolées: (les 5 les plus élevées comptabilisées) - Min.1 difficulté de chaque groupe - Pas de tour lent - Max 2 R : R1, R2 ou R3, selon le CdP, les deux plus élevés. Artistique (A): - 10 points maximum Fautes techniques (E): - 10 points maximum

Il s'agit de recommandations:
Catégories A/B à choix des régions
Séparation EP et P1 à choix des régions

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
INDIVIDUELLE		Code FIG junior 2025-2028
JEUNESSE		
P 1	1 Exercice Sans Engin	Durée de l'exercice : 1'15" - 1'30" Difficulté (DB) : - Min. 3 difficultés corporelles : (les 6 les plus élevées comptabilisées) - Min.1 difficulté de chaque groupe - Max 1 tour lent - Max 2 R : R2 ou R3, selon le CdP, les deux plus élevés Artistique (A): - 10 points maximum Fautes techniques (E) : - 10 points maximum
A + B		
8 ans	1 Exercice avec Engin	Durée de l'exercice : 1'15" - 1'30" Difficulté (DB): • Min. 3 difficultés corporelles : (les 6 les plus élevées comptabilisées) - Min.1 difficulté de chaque groupe - Max 1 tour lent • Max. 2 R (R1 avec un tour sous le lancer autorisé) Difficulté d'engin (DA): • Min 1, max 6 Artistique (A): • 10 points maximum Fautes techniques (E): • 10 points maximum

Il s'agit de recommandations:
Catégories A/B à choix des régions
Engin P1 uniquement pour A, à choix des régions
Séparation EP et P1 à choix des régions

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
INDIVIDUELLE JEUNESSE P 2 9/10 ans		Code FIG junior 2025-2028
	1 Exercice Sans Engin	Durée de l'exercice : 1'15" - 1'30" Difficulté (DB) : - Min. 3 difficultés corporelles : (les 6 les plus élevées comptabilisées) - Min.1 difficulté de chaque groupe - Max 1 tour lent - Max 2 R : R2 ou R3, selon le CdP, les deux plus élevés Artistique (A): - 10 points maximum Fautes techniques (E) : - 10 points maximum
	2 Exercices avec Engin	Durée de l'exercice : 1'15" - 1'30" Difficulté (DB): • Min. 3 difficultés corporelles : (les 6 les plus élevées comptabilisées) - Min.1 difficulté de chaque groupe - Max 1 tour lent • Max. 2 R (R1 avec un tour sous le lancer autorisé) Difficulté d'engin (DA): • Min 1, max 8 Artistique (A): • 10 points maximum Fautes techniques (E): • 10 points maximum

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
INDIVIDUELLE JEUNESSE P 3 11 et 12 ans		Code FIG junior 2025-2028
	1 Exercice Sans Engin	Durée de l'exercice : 1'15" - 1'30" Difficulté (DB): • Min. 3 difficultés corporelles : (les 6 les plus élevées comptabilisées) - Min.1 difficulté de chaque groupe - Max 1 tour lent - Max 3 R : R2, R3 ou R4 (max 1), selon le CdP, les trois plus élevés, max 2 séries Artistique (A): • 10 points maximum Fautes techniques (E) : • 10 points maximum
	3 Exercices avec Engin	Durée des exercices: 1'15"-1'30" Difficulté (DB): • Min. 3 difficultés corporelles : (les 6 DC les plus élevées comptabilisées) - Min.1 difficulté de chaque groupe - Max 1 tour lent • Max. 3R Difficulté d'engin (DA): • Min 1, max 10 Artistique (A): • 10 points maximum Fautes techniques (E) : • 10 points maximum

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
INDIVIDUELLE		Code FIG junior 2025-2028
PRE-JUNIOR	4 Exercices avec Engin	
P4		
13 ans		

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
INDIVIDUELLE		Code FIG junior 2025-2028
JUNIOR	4 Exercices avec Engin	
P5 A et B		
14 et 15 ans		

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
INDIVIDUELLE		Code FIG 2025-2028
SENIOR	4 exercices avec engin	
P6 A et B		
Dès 16 ans		

Catégorie A: gymnastes des BS et/ou des clubs

Catégorie B: gymnastes des clubs uniquement

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
ENSEMBLE		Code FIG junior 2025-2028
JEUNESSE		
G1	1 Exercice sans engin	Durée de l'exercice : 1'45" - 2'00"
10, 11 et 12 ans	2 passages	Difficulté (DB): • Min 3 difficultés corporelles isolées : (les 6 plus élevées comptabilisées) - Min 1 difficulté de chaque groupe corporel - Pas de tour lent - Max 1 R : R2 ou R3, selon CdP, dans l'ordre chronologique Difficultés avec collaboration : Minimum 4, maximum 8 - Min 1 CC Max 4 CC*, un simple touché ne suffit pas, valeur 0.20 - Max 2 CL, valeur 0.20 - Min 2, Max 4 CR avec max 2 séries à + 0.20, valeur CdP. CC : Les images ne sont pas notées. Les pré-acrobaties et tours verticaux ne sont pas autorisés dans les CC. Artistique (A): • 10 points maximum Fautes techniques (E) : • 10 points maximum

* Selon Code de pointage 2022-2024 :

CC : Y compris les relations réalisées avec un minimum de 3 actions identiques :

- 1 gymnaste réalisant une action identique au minimum 3 fois (minimum 3 actions) de suite
- ou
- Plusieurs gymnastes réalisant une action identique à la suite pour un total de 3 actions minimum.

Actions valables : passer par-dessus, par-dessous ou à travers les partenaires, actions de soulèvement/soutien sur les gymnastes. Pas de rotation !

CL : Soulèvement/soutien de la gymnaste, lorsque les 5 gymnastes sont impliquées dans le soulèvement/soutien, y compris le fait de soulever une partenaire ou d'être soulevée/soutenue. Le corps entier est soulevé au-dessus du niveau des épaules des partenaires en position debout. La gymnaste doit être soulevée activement par les partenaires, et non pas simplement debout ou couchée sur leurs épaules.

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
ENSEMBLE		Code FIG junior 2025-2028
JEUNESSE		
G2	1 Exercice avec engin	Durée de l'exercice : 2'15" - 2'30"
12, 13 et 14 ans	2 passages	Difficulté (DB): 3 difficultés corporelles isolées : Min 1 difficulté de chaque groupe corporel - Pas de tour lent - Max 1 R - Max 3 DE Difficultés avec collaboration : Minimum 5, maximum 8 - Min 2 CC - Min 2, CR avec max 1 série - Min 1 $c^{\nearrow}/c^{\searrow}$ Artistique (A): 10 points maximum Fautes techniques (E) : 10 points maximum
+ max. 2 gymnastes plus jeunes (min 11 ans) ou plus âgées sur le tapis		

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
ENSEMBLE JUNIOR G3 13, 14 et 15 ans + max. 2 gymnastes plus âgés ou plus jeunes (min. 11 ans) sur le tapis		Code FIG junior 2025-2028
	2 exercices identiques avec une sorte d'engin (5) ou 2 exercices différents avec une sorte d'engin (5)	

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
ENSEMBLE SENIOR G4 Dès 16 ans + max. 2 gymnastes plus jeunes (min 13 ans) sur le tapis		Code FIG 2025-2028
	2 exercices identiques avec une sorte d'engin (5)/avec deux sortes d'en- gins différents (3+2) ou 2 exercices différents avec une sorte d'engin (5) et avec deux sortes d'engins différents (3+2)	