Schweizerischer Turnverband

Championnats suisses de gymnastique rythmique

Prescriptions techniques

Ed. Octobre 2026

stv-fsg.ch

CATEGORIE	RECOMMANDA-TIONS	EXIGENCES
INDIVIDUELLE EP A+B		Code FIG junior 2025-2028
7 ans	1 Exercice Sans Engin	**Durée de l'exercice :** 1'15''- 1'30'' **Difficulté (DC) :** – 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 JEUNESSE P1 A+B 8 ans		Code FIG junior 2025-2028
	1 Exercice Sans Engin	**Durée de l'exercice :** 1'15''- 1'30'' **Difficulté (DC) :** – 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
	1 Exercice avec Engin	**Durée de l'exercice :** 1'15''- 1'30'' **Difficulté (DC) :** – 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 (DE) :** – 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 P2 9/10 ans		Code FIG junior 2025-2028
	1 Exercice Sans Engin	**Durée de l'exercice :** 1'15''- 1'30'' **Difficulté (DC) :** – 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 (DC) :** – 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 (DE) :** – Min 1, max 8 **Artistique (A) :** – 10 points maximum **Fautes techniques (E) :** – 10 points maximum

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
INDIVIDUELLE JEUNESSE P3 11/12 ans		Code FIG junior 2025-2028
	1 Exercice Sans Engin	**Durée de l'exercice :** 1'15''- 1'30'' **Difficulté (DC) :** – 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 (DC) :** – 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 (DE) :** – Min 1, max 10 **Artistique (A) :** – 10 points maximum **Fautes techniques (E) :** – 10 points maximum

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

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
INDIVIDUELLE JUNIOR P5 A+B 14/15 ans		Code FIG junior 2025-2028

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
INDIVIDUELLE SENIOR P6 A+B Dès 16 ans		Code FIG 2025-2028

Catégorie A: gymnastes des BS et/ou des clubs
Catégorie B: gymnastes des clubs uniquement

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
ENSEMBLE JEUNESSE G1 10, 11 et 12 ans + max. 2 gymnastes plus jeunes ou plus âgées sur le tapis, (min 9, max 13 ans)		Code FIG junior 2025-2028
	1 Exercice sans engin 2 passages	**Durée de l'exercice :** 1'45''- 2'00'' **Difficulté (DC) :** – 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 JEUNESSE G2 12, 13 et 14 ans + max. 2 gymnastes plus jeunes (min 11 ans) ou plus âgées sur le tapis		Code FIG junior 2025-2028
	1 Exercice avec engin 2 passages	Durée de l'exercice : 2'15"- 2'30" Difficulté (DB+DE) : – Min/max 3 difficultés corporelles isolées : 1 difficulté de chaque groupe corporel 2 difficultés identiques aux 5 gymnastes – Min 2 et max 3 difficultés d'échanges Max 2 DE avec un nœud (cordes) – Pas de tour lent – Max 1 R Difficultés avec collaboration : Minimum 5, maximum 8 – Min 2 CC – Min 2, CR avec max 1 série – Min 1 c♣/c⇊ Max 4 DC avec un nœud (cordes) Artistique (A) : – 10 points maximum Fautes techniques (E) : – 15 points maximum

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'engins différents (3+2) ou 2 exercices différents avec une sorte d'engin (5) et avec deux sortes d'engins différents (3+2)	