



## **Annexe 1**

# **CHAMPIONNATS SUISSES DE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE**

## **Prescriptions techniques**

CATEGORIE	RECOMMANDATIONS	EXIGENCES
<b>INDIVIDUELLE</b>  <b>P 1</b>  <b>7 et 8 ans</b>		<b>Code FIG junior 2022-2024</b>
	<b>1 Exercice Sans Engin</b>	<b>Durée de l'exercice:</b> 1'15"- 1'30"  <b>Difficulté (DC):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Min 3 difficultés corporelles isolées: (les 6 les plus élevées comptabilisées)</li> <li>- Min.1 difficulté de chaque groupe</li> <li>- Pas de tour lent</li> <li>- Pas de combinaison de difficulté corporelle</li> <li>- Min. 2 ondes du corps totale</li> <li>- <b>Rotation en grand écart, en avant ou en arrière (CdP 32/33), max 5 rotations</b></li> </ul> <b>Artistique (A):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 points maximum</li> </ul> <b>Fautes techniques (E):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 points maximum</li> </ul>

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
INDIVIDUELLE  JEUNESSE  P 2  9 et 10 ans		Code FIG <b>junior</b> 2022-2024
	1 Exercice Sans Engin	<p><b>Durée de l'exercice</b> : 1'15" - 1'30"</p> <p><b>Difficulté (DC) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Min. 3 difficultés corporelles : (les 7 les plus élevées comptabilisées) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Min. 1 difficulté de chaque groupe</li> <li>- Max 1 combinaison de difficulté corporelle</li> <li>- Max 1 tour lent</li> <li>- Min. 2 ondes du corps totale</li> <li>- <b>Rotation en grand écart, en avant ou en arrière (Rotations 32/33 du CdP), max 5 rotations</b></li> </ul> </li> </ul> <p><b>Artistique (A):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 points maximum</li> </ul> <p><b>Fautes techniques (E) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 points maximum</li> </ul>
	2 Exercices avec Engin	<p><b>Durée de l'exercice</b> : 1'15" - 1'30"</p> <p><b>Difficulté (DC):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Min. 3 difficultés corporelles : (les 7 les plus élevées comptabilisées) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Min. 1 difficulté de chaque groupe</li> <li>- Max 1 combinaison de difficulté corporelle</li> <li>- Max 1 tour lent</li> <li>- Min 1 difficulté avec la main non dominante avec ballon et ruban</li> <li>- Min. 2 ondes du corps totale</li> </ul> </li> <li>• Max. 3 R (R1 avec un tour sous le lancer autorisé)</li> </ul> <p><b>Difficulté d'engin (DE):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Min 1, max 12</li> </ul> <p><b>Artistique (A):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 points maximum</li> </ul> <p><b>Fautes techniques (E):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 points maximum</li> </ul>

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
INDIVIDUELLE  JEUNESSE  P 3  11 et 12 ans		<b>Code FIG junior 2022-2024</b>
	<b>1 Exercice Sans Engin</b>	<p><b>Durée de l'exercice :</b> 1'15"- 1'30"</p> <p><b>Difficulté (DC):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Min. 3 difficultés corporelles : (les 7 les plus élevées comptabilisées) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Min.1 difficulté de chaque groupe</li> <li>- Max 1 combinaison de difficulté corporelle</li> <li>- Max 1 tour lent</li> <li>- Min. 2 ondes du corps totale</li> <li>- <b>Rotation en grand écart, en avant ou en arrière (CdP 32/33), max 5 rotations</b></li> </ul> </li> </ul> <p><b>Artistique (A):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 points maximum</li> </ul> <p><b>Fautes techniques (E) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 points maximum</li> </ul>
	<b>3 Exercices avec Engin</b>	<p><b>Durée des exercices:</b> 1'15"-1'30"</p> <p><b>Difficulté (DC):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Min. 3 difficultés corporelles : (les 7 DC les plus élevées comptabilisées) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Min.1 difficulté de chaque groupe</li> <li>- Min 1 difficulté avec la main non dominante avec ballon et ruban</li> <li>- Max 1 combinaison de difficulté corporelle</li> <li>- Max 1 tour lent</li> <li>- Min. 2 ondes du corps totale</li> </ul> </li> <li>• Max. 4R</li> </ul> <p><b>Difficulté d'engin (DE):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Min 1, max 15</li> </ul> <p><b>Artistique (A):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 points maximum</li> </ul> <p><b>Fautes techniques (E) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 points maximum</li> </ul>

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
		<b>Code FIG junior 2022-2024</b>
<b>INDIVIDUELLE</b> <b>Pré-junior</b> <b>P4</b> <b>13 ans</b>	<b>4 Exercices avec Engin</b>	

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
<b>INDIVIDUELLE</b>		<b>Code FIG junior 2022-2024</b>
<b>JUNIOR</b> <b>P5</b> <b>14 et 15 ans</b>	<b>4 Exercices avec Engin</b>	

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
<b>INDIVIDUELLE</b>		<b>Code FIG 2022-2024</b>
<b>SENIOR</b> <b>P6</b> <b>Dès 16 ans</b>	<b>4 exercices avec engin</b>	

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
<b>ENSEMBLE</b>		<b>Code FIG junior 2022-2024</b>
<b>JEUNESSE</b> <b>G1</b> <b>10, 11 et 12 ans</b>  <b>+ max. 2 gymnastes plus jeunes ou plus âgées sur le tapis, (min 9, max 13 ans)</b>	<b>1 Exercice sans engin</b>  <b>2 passages</b>	<p><b>Durée de l'exercice : 1'45" - 2'00"</b></p> <p><b>Difficulté (DC):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Min 3 difficultés corporelles isolées : (les 7 plus élevées comptabilisées) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Min 1 difficulté de chaque groupe corporel</li> <li>- Min 2 ondes totales du corps</li> <li>- Pas de tour lent</li> <li>- Pas de combinaison de difficulté corporelle</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Difficultés avec collaboration :</b> Minimum 4, maximum 15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Min 1 CC Max 3 CC, <b>un simple touché ne suffit pas</b></li> <li>- Min 3 CR/ <b>Max 4 séries à + 0.20</b></li> <li>- Max 3 CL</li> </ul> <p>Valeurs : idem CdP CC : Les images ne sont pas notées.</p> <p><b>Artistique (A):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 points maximum</li> </ul> <p><b>Fautes techniques (E) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 points maximum</li> </ul>

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
<b>ENSEMBLE</b>		<b>Code FIG junior 2022-2024</b>
<b>JEUNESSE</b> <b>G2</b> <b>12, 13 et 14 ans</b>  <b>+ max. 2 gymnastes plus jeunes (min 11 ans) ou plus âgées sur le tapis</b>	<b>1 Exercice avec engin</b>  <b>2 passages</b>	

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
<b>ENSEMBLE</b>		Code FIG junior 2022-2024
<b>JUNIOR</b> <b>G3</b> <b>13, 14 et 15 ans</b> <b>+ max. 2 gymnastes plus âgés ou plus jeunes (min. 11 ans) sur le tapis</b>	<b>2 exercices identiques avec une sorte d'engin (5)</b>  <b>ou</b> <b>2 exercices différents avec une sorte d'engin (5)</b>	

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
<b>ENSEMBLE</b>		Code FIG 2022-2024
<b>SENIOR</b> <b>G4</b> <b>Dès 16 ans</b> <b>+ max. 2 gymnastes plus jeunes (min 13 ans) sur le tapis</b>	<b>2 exercices identiques avec une sorte d'engin (5)/avec deux sortes d'engins différents (3+2)</b>  <b>ou</b> <b>2 exercices différents avec une sorte d'engin (5) et avec deux sortes d'engins différents (3+2)</b>	