




Annexe 1

CHAMPIONNATS SUISSES DE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Prescriptions techniques

CATEGORIE	RECOMMANDATIONS	EXIGENCES
<p>INDIVIDUELLE</p> <p>P 1</p> <p>7 et 8 ans</p>	<p>1 Exercice Sans Engin</p>	<p>Code FIG 2017-2020</p>
		<p>Durée de l'exercice: 1'00" - 1'15"</p> <p>Difficulté (D):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Min 3 difficultés isolées (DC) <ul style="list-style-type: none"> - Min.1 difficulté de chaque groupe - Min. 1 pivot les 6 DC les plus élevées comptabilisées • Min. 2 combinaisons de pas de danse (S) • Valeur des difficultés (DC): max. 0.40 <p>Exécution (E):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 points maximum

CATEGORIE	PROGRAMME / NOTATION	EXIGENCES
INDIVIDUELLE JEUNESSE P 2 9 et 10 ans	1 Exercice Sans Engin	Code FIG 2017-2020 Durée de l'exercice : 1'15''- 1'30'' Difficulté (D): <ul style="list-style-type: none"> Min. 3 difficultés (DC): <ul style="list-style-type: none"> Min.1 difficulté de chaque groupe Min. 1 pivot les 6 DC les plus élevées comptabilisées Min. 2 combinaisons de pas de danse (S) Valeur des difficultés (DC) : max. 0.60
	2 Exercices avec Engin	Exécution (E) : <ul style="list-style-type: none"> 10 points maximum
	Remarques	Durée de l'exercice : 1'15''- 1'30'' Difficulté (D): <ul style="list-style-type: none"> Min. 3 difficultés (DC): <ul style="list-style-type: none"> Min.1 difficulté de chaque groupe Min. 1 pivot les 6 DC les plus élevées comptabilisées Min. 2 combinaisons de pas de danse (S) Min 1, max. 2 éléments dynamiques avec rotation et lancer (R)¹ Pas de min/max pour maîtrise d'engin (DE) Valeur des difficultés (DC) : max. 0.60 Exécution (E) : <ul style="list-style-type: none"> 10 points maximum
	Remarques	1 Une rotation:  1 possible selon critères Code FIG

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
INDIVIDUELLE JEUNESSE P 3 11 et 12 ans	1 Exercice Sans Engin	<p>Code FIG 2017-2020</p> <p>Durée de l'exercice : 1'15'' - 1'30''</p> <p>Difficulté (D):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Min. 3 difficultés (DC): <ul style="list-style-type: none"> - Min. 1 difficulté de chaque groupe - Min. 1 pivot les 6 DC les plus élevées comptabilisées • Min. 2 combinaisons de pas de danse (S). • Valeur des difficultés (DC): max. 0.80 <p>Exécution (E) : 10 points maximum</p>
	3 Exercices avec Engin	<p>Durée des exercices: 1'15''-1'30''</p> <p>Difficulté (D):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Min. 3 difficultés (DC): <ul style="list-style-type: none"> - Min. 1 difficulté de chaque groupe - Min. 1 pivot dont 2 avec la main non-dominante les 6 DC les plus élevées comptabilisées • Min. 2 combinaisons de pas de danse (S). • Min. 1, max. 3 éléments dynamiques (R) avec lancer • Pas de min/max pour maîtrise d'engin (DE) • Valeur des difficultés (DC): max. 0.80 <p>Exécution (E) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 points maximum

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
INDIVIDUELLE JUNIOR P4 13 ans	4 Exercices avec Engin	Code FIG 2017-2020

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
INDIVIDUELLE JUNIOR P5 14 et 15 ans	4 Exercices avec Engin	Code FIG 2017-2020

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
INDIVIDUELLE SENIOR P6 Dès 16 ans	3 exercices avec engin (à choix des engins proposés dans le Code FIG 2017-2020)	Code FIG 2017-2020

Remarque spécifique :

En cas d'arrêt de l'exercice avant la moitié de celui-ci (< que 45 secondes ou < 30 secondes pour les P1) sans quitter le praticable, l'exercice ne sera pas noté.

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
<p>ENSEMBLE</p> <p>JEUNESSE</p> <p>G1</p> <p>10, 11 et 12 ans</p> <p>+ max. 1 gymnaste 9 ans ou 1 plus âgée. Sur le tapis min. 9 ans</p>	<p>1 Exercice sans engin</p> <p>2 passages</p>	<p>Code FIG 2017-2020</p> <hr/> <p>Durée de l'exercice: 1'45'' - 2'00''</p> <p>Difficulté (D):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 difficultés isolées (DC): <ul style="list-style-type: none"> - 1 difficulté de chaque groupe corporel dont 1 pivot (pas plus que 6 DC avec une valeur de 0.2 ou plus) • Min. 2 combinaisons de pas de danse (S) • Collaborations (C) avec base de prise de risque¹ (Max 4.00 points) • Valeur des difficultés (DC) : max.0.50 <p>Exécution (E) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 points maximum
	<p>Remarques</p>	<p>1. Une collaboration avec base de prise de risque est une collaboration où les gymnastes exécutent la collaboration comme si elles réalisaient une collaboration avec prise de risque avec engin.</p> <p>Valeur: 0.20 (1 gymnaste exécute «le risque») 0.30 (2 gymnastes ou plus exécutent «le risque»)</p>

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
ENSEMBLE JEUNESSE G2 12, 13 et 14 ans + max. 1 gymnaste plus jeune ou plus âgée sur le tapis	1 Exercice avec engin 2 passages	Code FIG 2017-2020
		Durée de l'exercice: 2'15"- 2'30" Difficulté (D): <ul style="list-style-type: none"> • 3 difficultés avec échange (DE) • 3 difficultés (DC) sans échange : <ul style="list-style-type: none"> - 1 difficulté de chaque groupe corporel dont 1 pivot • 1 difficulté à choix (DE ou DC) • Min. 2 combinaisons de pas de danse (S) • Max.1 élément dynamique avec rotation et lancer (R) • Min. 4 collaborations (C) • Valeur des difficultés (DC) : Max. 0.80 Exécution (E) : <ul style="list-style-type: none"> • 15 points maximum

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
ENSEMBLE JUNIOR G3 13, 14 et 15 ans Max. 2 plus âgées ou plus jeunes sur le tapis	1 Exercice avec engin 2 passages	Code FIG 2017-2020
		Exécution (E) : <ul style="list-style-type: none"> • 15 points maximum

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
ENSEMBLE SENIOR G4 Dès 16 ans +Max. 3 plus jeunes 13 ans minimum sur le tapis Probablement que pour 2020	2 Exercices identiques avec 1 engin OU 2 Exercices différents avec 2 engins différents	Code FIG 2017-2020 Remarques particulières: Exécution(E) : <ul style="list-style-type: none"> • 15 points maximum