




## **Annexe 1**

# **CHAMPIONNATS SUISSES DE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE**

## **Prescriptions techniques**

CATEGORIE	RECOMMANDATIONS	EXIGENCES
<p><b>INDIVIDUELLE</b></p> <p><b>P 1</b></p> <p><b>7 et 8 ans</b></p>	<p><b>1 Exercice Sans Engin</b></p>	<p><b>Code FIG 2017-2020</b></p> <hr/> <p><b>Durée de l'exercice:</b> 1'00" - 1'15"</p> <p><b>Difficulté (D):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Min 3 difficultés isolées (DC) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Min. 1 difficulté de chaque groupe</li> <li>- Min. 1 rotation sur le pied: enrelevé (pivot) ou sur pied plat. Cod. 1 à 18 les 6 DC les plus élevées comptabilisées</li> </ul> </li> <li>• Min. 2 combinaisons de pas de danse (S)</li> <li>• Valeur des difficultés (DC): max. 0.40</li> </ul> <p><b>Exécution (E):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 points maximum</li> <li>• Min. 2 ondes du corps totales</li> </ul>

CATEGORIE	PROGRAMME / NOTATION	EXIGENCES
<b>INDIVIDUELLE</b>  <b>JEUNESSE</b>  <b>P 2</b>  <b>9 et 10 ans</b>	<b>1 Exercice Sans Engin</b>	<b>Code FIG 2017-2020</b>  <b>Durée de l'exercice : 1'15"- 1'30"</b>  <b>Difficulté (D):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Min. 3 difficultés (DC): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Min.1 difficulté de chaque groupe</li> <li>- Min. 1 rotation sur le pied: en relevé (pivot) ou sur pied plat. Cod. 1 à 18 les 6 DC les plus élevées comptabilisées</li> </ul> </li> <li>• Min. 2 combinaisons de pas de danse (S)</li> <li>• Valeur des difficultés (DC) : max.0.60</li> </ul> <b>Exécution (E) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 points maximum</li> <li>• Min. 2 ondes du corps totales</li> </ul>
	<b>2 Exercices avec Engin</b>	<b>Durée de l'exercice : 1'15"- 1'30"</b>  <b>Difficulté (D):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Min. 3 difficultés (DC): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Min.1 difficulté de chaque groupe</li> <li>- Min. 1 rotation sur le pied: en relevé (pivot) ou sur pied plat. Cod. 1 à 18 les 6 DC les plus élevées comptabilisées</li> </ul> </li> <li>• Min. 2 combinaisons de pas de danse (S)</li> <li>• Min 1, max. 2 éléments dynamiques avec rotation et lancer (R)<sup>1</sup></li> <li>• Pas de min/max pour maîtrise d'engin (DE)</li> <li>• Valeur des difficultés (DC) : max.0.60</li> </ul> <b>Exécution (E) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 points maximum</li> <li>• Min. 2 ondes du corps totales</li> </ul>
	<b>Remarques</b>	1 Une rotation:  1 possible selon critères Code FIG

CATEGORIE	PROGRAMME / NOTATION	EXIGENCES
<b>INDIVIDUELLE</b>  <b>JEUNESSE</b>  <b>P 3</b>  <b>11 et 12 ans</b>	<b>1 Exercice Sans Engin</b>	<p><b>Code FIG 2017-2020</b></p> <hr/> <p><b>Durée de l'exercice : 1'15" - 1'30"</b></p> <p><b>Difficulté (D):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Min. 3 difficultés (DC): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Min. 1 difficulté de chaque groupe</li> <li>- Min. 1 rotation sur le pied: en relevé (pivot) ou sur pied plat. Cod. 1 à 18 les 6 DC les plus élevées comptabilisées .</li> </ul> </li> <li>• Min. 2 combinaisons de pas de danse(S).</li> <li>• Valeur des difficultés (DC): max. 0.80</li> </ul> <p><b>Exécution (E) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 points maximum</li> <li>• Min. 2 ondes du corps totales</li> </ul>
	<b>3 Exercices avec Engin</b>	<p><b>Durée des exercices: 1'15"-1'30"</b></p> <p><b>Difficulté (D):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Min. 3 difficultés (DC): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Min. 1 difficulté de chaque groupe</li> <li>- Min. 1 rotation sur le pied: en relevé (pivot) ou sur pied plat. Cod. 1 à 18 dont 2 avec la main non-dominante les 6 DC les plus élevées comptabilisées</li> </ul> </li> <li>• Min. 2 combinaisons de pas de danse(S).</li> <li>• Min. 1, max. 3 éléments dynamiques(R) avec lancer</li> <li>• Pas de min/max pour maîtrise d'engin (DE)</li> <li>• Valeur des difficultés (DC): max. 0.80</li> </ul> <p><b>Exécution (E) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 points maximum</li> <li>• Min. 2 ondes du corps totales</li> </ul>

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
INDIVIDUELLE  JUNIOR  P4  13 ans	4 Exercices avec Engin	Code FIG 2017-2020
		Remarques particulières: Exécution (E) : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Min. 2 ondes du corps totales</li> </ul>

CATEGORIE	PROGRAMME/ NOTATION	EXIGENCES
INDIVIDUELLE  JUNIOR  P5  14 et 15 ans	4 Exercices avec Engin	Code FIG 2017-2020
		Remarques particulières: Exécution (E) : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Min. 2 ondes du corps totales</li> </ul>

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
		Remarques particulières: Exécution (E) : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Min. 2 ondes du corps totales</li> </ul>

**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><b>ENSEMBLE</b></p> <p><b>JEUNESSE</b></p> <p><b>G1</b></p> <p><b>10, 11 et 12 ans</b></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><b>Code FIG 2017-2020</b></p> <hr/> <p><b>Durée de l'exercice:</b> 1'45"- 2'00"</p> <p><b>Difficulté (D):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 difficultés isolées (DC): <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 difficulté de chaque groupe corporel</li> </ul> </li> </ul> <p>(pas plus que 6 DC avec une valeur de 0.2 ou plus)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Min. 2 combinaisons de pas de danse (S)</li> <li>• Collaborations (C) avec base de prise de risque<sup>1</sup> (Max 4.00 points)</li> <li>• Valeur des difficultés (DC): max.0.50</li> </ul> <p><b>Exécution (E) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 points maximum</li> </ul>
	<p><b>Remarques</b></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><b>Valeur:</b> 0.20 (1 gymnaste exécute «le risque») 0.30 (2 gymnastes ou plus exécutent «le risque»)</p>

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

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

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