



# **PROGRAMME DIVISION REGIONALE**

## **GR**

**Saison 2008/2009**

# DIVISION REGIONALE ANIMATION

## Catégorie synchronisée :

Durée : 2' à 2'30

Ensemble de 3 à 10 gymnastes mixtes

1 engin de GR par gymnaste au choix (le même pour tous)

En vous servant des engins, des éléments corporels et de la musique, vous devrez offrir une production visuelle et esthétique des formes par les changements de formations, de niveaux et d'énergies.

Un jury composé de personnes neutres (et non des juges spécialistes de l'activité) attribuera un prix du jury à l'équipe qu'il pense le mériter.

## Éléments corporels autorisés :

- Sauts ouverts, sauts fermés, saut vertical, saut retiré parallèle
- Tour naturel, roulade avant, roulade costale, roulade arrière
- Chandelle, fentes, chassés, montée sur  $\frac{1}{2}$  pointes

## Maniement des engins autorisés :

- Engins bloqués, tenues
- Manipulations de bases simples
  - Corde : rotations- pagaies-corde déployée
  - Cerceau : passage dedans- rotations- roulés
  - Ballon : roulés au sol, rebonds, circumduction des bras
  - Massues : frappés, circumduction des bras, petits cercles
  - Ruban : spirales, serpentins, circumductions des bras

## Catégorie festival :

Durée : de 1' à 2'30

1 à 10 gymnastes mixtes

Engins non normés (voiles, drapeaux, engins déguisés...)

En vous basant sur le rapport musique /mouvement vous développerez la créativité et l'approche spectaculaire de la discipline.

# DIVISION REGIONALE INITIATION

## INDIVIDUELLE-NIVEAU DC

Quatre catégories sont proposées :

**BENJAMINES 99-98: libre**

**MINIMES 97-96: libre**

**CADETTES/JUNIORS/SENIORS 95 et + : libre**

Les gymnastes engagées dans ces catégories ne peuvent être engagées parallèlement que sur des programmes DC et/ou loisir préparés durant l'année.

Durée de la musique : 45" à 1' (musique non chantée)

COMPOSITION : sur 5 points

Pour les benjamines : 3 difficultés à choisir dans la liste des éléments autorisés (tableau Benjamine/Minime).

Pour les minimes : 4 difficultés à choisir dans la liste des éléments autorisés (tableau Benjamine/Minime et tableau Cadette/Juniors/Seniors).

Pour les cadettes/juniors/seniors : 5 difficultés à choisir dans la liste des éléments autorisés (tableau Cadettes/Juniors/Séniors).

- 1 saut
- 1 tour
- 1 équilibre
- 1 souplesse
- 1 au choix en plus pour les junior/seniors.

**0.30 pt ou 0.40 pt ou 0.50 pt (-0.10 pt pour absence d'une de ces exigences)**

Toutes les difficultés corporelles du code sont strictement interdites : pénalisations de 0.50 pts.

Les groupes techniques à l'engin doivent être représentés : 0.60pts

**CORDE :**

**2 sauts dans la corde en avant ou en arrière**

**1 série de sautillés dans la corde en avant ou en arrière**

**1 échappé**

**1 maniement au choix : élan, balancer etc..**

**1 lancer**

**0.60 pt ( -0.10 pt pour absence d'un groupe )**

### CERCEAU :

2 rotations différentes

1 passage au travers

1 roulé

1 lancer

1 maniement au choix : élan, balancer etc...

0.60 PT ( -0.10 pour absence d'un groupe)

### BALLON :

1 série de rebonds (3)

2 roulés

1 lancer

1 huit ou spirale (verticale, horizontale, 1 ou 2 mains)

1 maniement au choix : élan, balancer etc...

0.60 PT ( -0.10 pour absence d'un groupe)

### MASSUES :

2 petits cercles

1 moulinet

1 lancer

1 frappé

1 maniement au choix : élan, circumduction etc...

0.60 PT ( -0.10 pour absence d'un groupe)

### RUBAN :

1 spirale

1 serpentin

1 passage au travers ou par dessus

1 lancer

1 échappé

1 maniements au choix : élan, balancer etc...

0.60 PT ( -0.10 pour absence d'un groupe)

\*L'attention doit être mise sur la composition de base : 3.50 pts

- rapport musique /mouvement : 1 pt, respect des phrases musicales, du tempo ...
- utilisation de l'espace : 1 pt : penser à varier les modes de déplacement, les changements de niveaux, etc...
- le dynamisme : 0.60 pt : variation de rythme dans les mouvements corporels et les manipulations de l'engin
- utilisation de l'engin : 0.50 pt (ou 0.60pt pour les jun/sen) : changement de plans, variété dans les manipulations, etc...
- originalité artistique ou visuelle : 0.30 pt

**\*Les CAP** : 0.50 pt : l'orientation du programme doit rester allégée : seules sont autorisées les bonifications du code FIG à 0.10 pt ou 0.20 pt et réalisées parfaitement. Les maîtrises importantes ne seront pas comptabilisées. (ex : Lancer Roue ou Souplesse)

**EXECUTION** : 5 points

Une attention particulière doit être portée sur la qualité de l'exécution en général : propreté, respect de l'esthétisme qui doit correspondre à la discipline ; le travail en étirement, les appuis précis et sans piétinements, la recherche de l'amplitude. L'engin doit être manipulé loin du corps, en respectant les plans et la logique d'enchaînement.

**BONNE RECHERCHE ET BON TRAVAIL.**

# EXIGENCES Division Régionale 2009.

## Poussines 1,2,3.

\*Pour les gymnastes nées en 2002, 2001, 2000.

\*Ensemble de 4 à 6 gymnastes.

\*Musique non-chantée (voix autorisée) d'une durée de 1'15 à 1'30.

Engin : Libre

\*Poussines 1 ⇒ Gymnastes inscrites en CF 1 pour la saison 2008/2009 (une minimum).

\*Poussines 2 ⇒ Gymnastes inscrites en CF 2 pour la saison 2008/2009 (une minimum).

\*Poussines 3 ⇒ Gymnastes inscrites en CF 3 pour la saison 2008/2009 (une minimum).

*(ex: une équipe poussines 2 peut être composée de 3 filles travaillant sur la CF 1 et une gymnaste travaillant sur le programme CF 2.)*

### COMPOSITION : sur 5 points.

- 4 formations 0,40pt (-0,10 pour absence d'une formation)
  - 3 relations 0,30 pt (-0,10 pour absence d'une relation).
  - 3 échanges 0,30pt (- 0,10 pour absence d'un échange).
    - 1 par lancer
    - 2 de formes différentes (transmission, roulé, glissé, rebond...)
  - 1 saut en élément ) A choisir
  - 1 tour en élément ) dans la liste CF
  - 1 équilibre en élément ) correspondant
  - 1 souplesse ou onde en élément ) au niveau d'engagement
- 0,40 pt (-0,10 pour absence d'une de ces 4 exigences corporelles).

**ATTENTION.. !** Tous ces éléments doivent être réalisés avec des manipulations simples à l'engin.

- Quatre éléments engins de la brochure CF (concernant le niveau dans lequel les gymnastes sont engagées) représentant les différents groupes fondamentaux à l'engin choisi doivent être nettement visibles et identifiables ...

*(ex en ballon en Poussines 2 :*

- rebond avec changement de main.
  - Lancer par élan
  - Roulement sur le dos
  - Maniement spirale à deux mains
- 0,40 pt (-0,10 pour absence d'un groupe).
  - 1 travail en CANON 0,10 pt.
  - 1 travail en CASCADE 0,10 pt.

L'attention doit être portée sur la composition de BASE :

✕ sur le rapport musique/mouvement 0,40 pt

Il faut prendre en compte l'originalité de l'accompagnement musical, mais également le respect des phrases musicales et du tempo et valoriser la liaison faite par les gymnastes entre le corps, l'engin et la musique.

✕ le dynamisme 0,40 pt

Les gymnastes doivent souligner les variations de rythme tant avec les mouvements corporels qu'avec les manipulations engins et elles doivent se créer des moments d'expression afin de pouvoir souffler pour laisser une plus grande place à l'artistique.

✕ l'utilisation de l'espace 0,50pt

Penser à varier les modes de déplacement (petits pas, diverses orientations avant, arrière, courbe, profil) à multiplier les changements de niveaux (haut, bas, normal) à recherche de l'originalité dans les trajectoires (directes, indirectes, etc...) à ménager des effets de surprises.

Mais aussi à enrichir les formations (les décentrées, varier leur taille, les déplacer ...) et soigner le passage d'une formation à une autre.

### Bonifications :

~ Relations supplémentaires +0,30 pt (+ 0,10 à chaque fois)

~ Variété dans les relations + 0,40 pt (+0,10 par critère)

- le nombre (1/1, 2/2 etc...)

- l'orientation (dos/dos, face/profil, face/dos, etc...)

- le niveau (bas/haut, sol/haut, etc...)

- le mode (Corps/engin, engin/engin, etc...)

~ Echanges supplémentaires +0,30 pt (+ 0,10 à chaque fois)

~ Variété dans l'utilisation de l'engin + 0,40pt (+0,10 par critère) -

changement de plans

- accompagnement de l'engin & énergie

- variété dans les manipulations

- manipulations avec d'autres parties du corps que les mains...

~ Originalité Artistique ou visuelle + 0,30pt

⚠ATTENTION.. ! Il s'agit d'un programme allégé basé sur la recherche de propreté en exécution et sur une volonté de développer un coté plus artistique (expression) et technique surtout à l'engin, dans ce cadre là ce programme ne valorise pas les bonifications du code FIG ; il autorise uniquement les bonifications en utilisation de l'engin évaluées à 0,10pt (ex:rotations taille, asymétriques aux massues, etc...)

→Pénalisation de 0,30 pt pour toute tentative de maîtrise en lancer (ex : roulades, etc...)

→Pénalisation de 0,30pt pour présence d'une difficulté B ou + (les difficultés A du code FIG ne seront pas comptabilisées dans tous les cas).

**EXECUTION : sur 5 points.**

Une attention particulière doit être portée sur la qualité de l'exécution en général : propreté, respect de l'esthétisme qui doit correspondre à la discipline, le travail en étirement, les appuis précis et sans piétinements, la recherche de l'amplitude, la synchronisation...

L'engin doit être manipulé loin du corps, en respectant les plans et la logique d'enchaînement.

**BONNE RECHERCHE ET BON TRAVAIL.**

# EXIGENCES Division Régionale 2008/2009.

## Benjamines / Minimes

\*Pour les gymnastes nées en 96,97, 98,99.

\*Ensemble de 2 à 6 gymnastes.

\*Musique non-chantée (voix autorisée) d'une durée de 1'15 à 1'30.

Engin imposé : CORDE

### COMPOSITION : sur 5 points.

- 4 formations 0,40pt (-0,10 pour absence d'une formation)
  - 2 relations 0,20 pt (-0,10 pour absence d'une relation)
  - 3 échanges 0,30pts (- 0,10 pour absence d'un échange)
    - 1 par lancer
    - 2 de formes différentes (transmission, roulé, glissé, rebond...)
  - 1 saut en élément ) A choisir
  - 1 tour en élément ) dans la liste
  - 1 équilibre en élément ) proposée
  - 1 souplesse ou onde en élément ) avec ce document
- 0,40 pt (-0,10 pour absence d'une de ces 4 exigences corporelles).

**ATTENTION.. !** Tous ces éléments doivent être réalisés avec des manipulations simples à l'engin.

Les différents groupes techniques à l'engin doivent être représentés...

- 1 série de trois rotations
- 1 roulé (sur le sol ou le corps)
- 1 lancer (A.P, à plat, en renversement...)
- 1 maniement au choix : élan, balancer etc (nettement visible .. !)
- 0,40 pt (-0,10 pour absence d'un groupe).
  
- 1 travail en CANON 0,10 pt.
- 1 travail en CASCADE 0,10 pt.

L'attention doit être portée sur la composition de BASE :

✕ sur le rapport musique/mouvement 0,50 pt

Il faut prendre en compte l'originalité de l'accompagnement musical, mais également le respect des phrases musicales et du tempo et valoriser la liaison faite par les gymnastes entre le corps, l'engin et la musique.

✕ le dynamisme 0,50 pt

Les gymnastes doivent souligner les variations de rythme tant avec les mouvements corporels qu'avec les manipulations engins et elles doivent se créer des moments d'expression afin de pouvoir souffler pour laisser une plus grande place à l'artistique.

✕ l'utilisation de l'espace 0,50 pt

Penser à varier les modes de déplacement (petits pas, diverses orientations avant, arrière, courbe, profil) à multiplier les changements de niveaux (haut, bas, normal) à rechercher de l'originalité dans les trajectoires (directes, indirectes, etc...) à ménager des effets de surprises.

Mais aussi à enrichir les formations (les décentrées, varier leur taille, les déplacer ...) et soigner le passage d'une formation à une autre.

#### Bonifications :

~ Relations supplémentaires +0,30 pt (+ 0,10 à chaque fois)

~ Variété dans les relations + 0,40pt (+0,10 par critère)

- le nombre (1/1, 2/2 etc...)
- l'orientation (dos/dos, face/profil, face/dos, etc...)
- le niveau (bas/haut, sol/haut, etc...)
- le mode (Corps/engin, engin/engin, etc...)

~ Echanges supplémentaires +0,30 pt (+ 0,10 à chaque fois)

~ Variété dans l'utilisation de l'engin + 0,40pt (+0,10 par critère)

- changement de plans
- accompagnement de l'engin & énergie
- variété dans les manipulations
- manipulations avec d'autres parties du corps que les mains...

~ Originalité Artistique ou visuelle + 0,20pt

⚠ ATTENTION.. ! Il s'agit d'un programme allégé basé sur la recherche de propreté en exécution et sur une volonté de développer un côté plus artistique (expression) et technique surtout à l'engin, dans ce cadre là ce programme ne valorise pas les bonifications du code FIG ; il autorise uniquement les bonifications en utilisation de l'engin évaluées à 0,10pt (ex: rotations taille, asymétriques aux massues, etc...)

→ Pénalisation de 0,30 pt pour toute tentative de maîtrise en lancer (ex : roulades, etc...)

→ Pénalisation de 0,30 pt pour présence d'une difficulté A ou +

#### EXECUTION : sur 5 points.

Une attention particulière doit être portée sur la qualité de l'exécution en général : propreté, respect de l'esthétisme qui doit correspondre à la discipline, le travail en étirement, les appuis précis et sans piétinements, la recherche de l'amplitude, la synchronisation...

L'engin doit être manipulé loin du corps, en respectant les plans et la logique d'enchaînement.

BONNE RECHERCHE ET BON TRAVAIL.

# EXIGENCES Division Régionale 2008/2009.

## Toutes Catégories.

\*Pour les gymnastes nées en 95 et plus.

\*Ensemble de 2 à 6 gymnastes.

\*Musique non-chantée (voix autorisée) d'une durée de 1'30 à 1'45.

Engin imposé : CERCEAU & MASSUES (50% à dominante cerceau)

### COMPOSITION : sur 5 points.

- 5 formations 0,50 pt (-0,10 pour absence d'une formation)
  - 3 relations 0,30 pt (-0,10 pour absence d'une relation)
  - 3 échanges 0,30pt (- 0,10 pour absence d'un échange)
    - 1 par lancer
    - 2 par transmission
  - 1 saut en élément ) A choisir
  - 1 tour en élément ) dans la liste
  - 1 équilibre en élément ) proposée
  - 1 souplesse ou onde en élément ) avec ce document
- 0,40 pt (-0,10 pour absence d'une de ces 4 exigences corporelles).

**ATTENTION.. !** Tous ces éléments doivent être réalisés avec des manipulations simples à l'engin.

Les différents groupes techniques à l'engin doivent être représentés...

- 1 moulinet et un roulé
  - 1 série de rebond et de petits cercles
  - 1 échappé et un lancer au ballon
  - 1 maniement au choix: balancer, circumduction etc... (nettement visible .. !)
- 0,40 pt (-0,10 pour absence d'un groupe).

- 1 travail en CANON 0,10 pt.
- 1 travail en CASCADE 0,10 pt.

L'attention doit être portée sur la composition de BASE :

✕ sur le rapport musique/mouvement 0,50 pt

Il faut prendre en compte l'originalité de l'accompagnement musical, mais également le respect des phrases musicales et du tempo et valoriser la liaison faite par les gymnastes entre le corps, l'engin et la musique.

✕ le dynamisme 0,50 pt

Les gymnastes doivent souligner les variations de rythme tant avec les mouvements corporels qu'avec les manipulations engins et elles doivent se créer des moments d'expression afin de pouvoir souffler pour laisser une plus grande place à l'artistique.

### ✕ l'utilisation de l'espace 0,50pt

Penser à varier les modes de déplacement (petits pas, diverses orientations avant, arrière, courbe, profil) à multiplier les changements de niveaux (haut, bas, normal) à rechercher de l'originalité dans les trajectoires (directes, indirectes, etc...) à ménager des effets de surprises.

Mais aussi à enrichir les formations (les décentrées, varier leur taille, les déplacer ...) et soigner le passage d'une formation à une autre.

### Bonifications :

~ Relations supplémentaires +0,30 pt ( + 0,10 à chaque fois)

~ Variété dans les relations + 0,40pt ( +0,10 par critère)

- le nombre (1/1, 2/2 etc...)
- l'orientation (dos/dos, face/profil, face/dos, etc...)
- le niveau (bas/haut, sol/haut, etc...)
- le mode (Corps/engin, engin/engin, etc...)

~ Echanges supplémentaires +0,20pt (+0,10 pt à chaque fois)

~ Variété dans l'utilisation de l'engin +0,30pt( +0,10 par critère)

- changement de plans
  - accompagnement de l'engin & énergie
  - variété dans les manipulations
  - manipulations avec d'autres parties du corps que les mains...
- ~ Originalité Artistique ou visuelle + 0,20pt

⚡ATTENTION.. ! Il s'agit d'un programme allégé basé sur la recherche de propreté en exécution et sur une volonté de développer un côté plus artistique (expression) et technique surtout à l'engin, dans ce cadre là ce programme ne valorise pas les bonifications du code FIG ; il autorise uniquement les bonifications en utilisation de l'engin évaluées à 0,10pt (ex:rotations taille, asymétriques aux massues, etc...)

→Pénalisation de 0,30 pt pour toute tentative de maîtrise en lancer (ex : roulades, etc...)

→Pénalisation de 0,30 pt pour présence de difficulté A ou +.

### EXECUTION : sur 5 points.

Une attention particulière doit être portée sur la qualité de l'exécution en général : propreté, respect de l'esthétisme qui doit correspondre à la discipline, le travail en étirement, les appuis précis et sans piétinements, la recherche de l'amplitude, la synchronisation...

L'engin doit être manipulé loin du corps, en respectant les plans et la logique d'enchaînement.

BONNE RECHERCHE ET BON TRAVAIL.

# DIVISION REGIONALE PERFECTIONNEMENT

## INDIVIDUELLE PRE-CRITERIUM

Quatre catégories sont proposées :

**BENJAMINES 99-98 : libre**

**MINIMES 97-96 : libre**

**CADETTE/JUNIORS/SENIORS 95 et - : libre**

Cette catégorie est ouverte à toutes les gymnastes.

Durée de la musique : 45" à 1'15 (musique non chantée, voix autorisées).

COMPOSITION : benjamine/5 pts, minime/5 pts, C/J/S /5 pts

Pour les benjamines : 3 difficultés à choisir dans la liste FIG A,B

Pour les minimes : 4 difficultés à choisir dans la liste FIG A,B

Pour les cadettes, juniors, séniors : 5 difficultés à choisir dans la liste FIG A,B

- 1 saut
- 1 équilibre
- 1 pivot
- 1 souplesse
- 1 au choix en plus pour les C/J/S

**0.50 pt ( -0.10 pt pour absence d'une des difficultés)**

Deux difficultés doivent au moins correspondre au GCO ( Ballon uniquement souplesse).

Toute autre difficulté du code FIG est interdite : pénalité de 0.50 pt.

Les groupes techniques à l'engin doivent être représentés : 0.60 pt

**CORDE :**

- 2 sauts dans la corde en avant ou en arrière
- 1 série de sautillés dans la corde en avant ou en arrière
- 1 échappé
- 1 maniement au choix : élan, balancer etc..
- 1 lancer
- 0.60 pt ( -0.10 pt pour absence d'un groupe )

**CERCEAU :**

- 2 rotations différentes
- 1 passage au travers
- 1 roulé
- 1 lancer
- 1 maniement au choix : élan, balancer etc...
- 0.60 PT ( -0.10 pour absence d'un groupe)

**BALLON :**

- 1 série de rebonds (3)
- 2 roulés
- 1 lancer
- 1 huit ou spirale (verticale, horizontale, 1 ou 2 mains)
- 1 maniement au choix : élan, balancer etc...
- 0.60 PT ( -0.10 pour absence d'un groupe)

**MASSUES :**

- 2 petits cercles
- 1 moulinet
- 1 lancer
- 1 frappé
- 1 maniement au choix : élan, circumduction etc...
- 0.60 PT ( -0.10 pour absence d'un groupe)

**RUBAN :**

- 1 spirale
- 1 serpent
- 1 passage au travers ou par dessus
- 1 lancer
- 1 échappé
- 1 managements au choix : élan, balancer etc...
- 0.60 PT ( -0.10 pour absence d'un groupe)

\* L'attention doit être mise sur la composition de base : 2.50 pts

- rapport musique/mouvement : 1 pt : respect des phrases musicales, du tempo...

- utilisation de l'espace : 0.50 pt : penser à varier les modes de déplacements, les niveaux...

- le dynamisme : 0.50 pt : variation de rythme dans les mouvements corporels et les manipulations de l'engin.

- Utilisation de l'engin : 0.50 pt : changement de plan, variété dans les manipulations...

\* Les CAP :

- Benjamine : 1 pt

- Minime : 1.50 pts

- Cadette/ Juniors/ Séniors : 2 pts

### EXECUTION : 5 POINTS

Une attention particulière doit être portée sur la qualité de l'exécution en général : propreté, respect de l'esthétisme qui doit correspondre à la discipline ; le travail en étirement, les appuis précis et sans piétinements, la recherche de l'amplitude. L'engin doit être manipulé loin du corps, en respectant les plans ainsi que la logique d'enchaînement.

### ATTENTION :

Une gymnaste ayant déjà obtenu son ruban jaune de la CF4 mais restant poussine peut être surclassée en benjamine.

**BONNE RECHERCHE ET BON TRAVAIL.**

# DIVISION REGIONALE PERFECTIONNEMENT

## INDIVIDUELLE PRE-FEDERAL

Quatre catégories sont proposées :

BENJAMINES 99-98 : libre

MINIMES 97-96 : libre

CADETTE/JUNIORS/SENIORS 95 et - : libre

Cette catégorie est ouverte à toutes les gymnastes.

Durée de la musique : 1' à 1'30 (musique non chantée, voix autorisées).

COMPOSITION : benjamine/6.60 pts, minime/6.60 pts, C/J/S /6.60 pts

Pour les benjamines : 3 difficultés à choisir dans la liste FIG A,B,C

Pour les minimes : 4 difficultés à choisir dans la liste FIG A,B,C

Pour les cadettes, juniors, séniors : 5 difficultés à choisir dans la liste FIG A,B,C

- 1 saut
- 1 équilibre
- 1 pivot
- 1 souplesse
- 1 au choix en plus pour les C/J/S

**0.50 pt ( -0.10 pt pour absence d'une des difficultés)**

Deux difficultés doivent au moins correspondre au GCO (Ballon uniquement souplesse).

Toute autre difficulté du code FIG est interdite : pénalité de 0.50 pt.

Les groupes techniques à l'engin doivent être représentés : 0.60 pt

### **CORDE :**

- 2 sauts dans la corde en avant ou en arrière
  - 1 série de sautillés dans la corde en avant ou en arrière
  - 1 échappé
  - 1 maniement au choix : élan, balancer etc..
  - 1 lancer
- 0.60 pt ( -0.10 pt pour absence d'un groupe )

### **CERCEAU :**

- 2 rotations différentes
  - 1 passage au travers
  - 1 roulé
  - 1 lancer
  - 1 maniement au choix : élan, balancer etc...
- 0.60 PT ( -0.10 pour absence d'un groupe)

### **BALLON :**

- 1 série de rebonds (3)
  - 2 roulés
  - 1 lancer
  - 1 huit ou spirale (verticale, horizontale, 1 ou 2 mains)
  - 1 maniement au choix : élan, balancer etc...
- 0.60 PT ( -0.10 pour absence d'un groupe)

### **MASSUES :**

- 2 petits cercles
  - 1 moulinet
  - 1 lancer
  - 1 frappé
  - 1 maniement au choix : élan, circumduction etc...
- 0.60 PT ( -0.10 pour absence d'un groupe)

### **RUBAN :**

- 1 spirale
  - 1 serpentín
  - 1 passage au travers ou par dessus
  - 1 lancer
  - 1 échappé
  - 1 managements au choix : élan, balancer etc...
- 0.60 PT ( -0.10 pour absence d'un groupe)

**\* L'attention doit être mise sur la composition de base : 2.50 pts**

- rapport musique/mouvement : 1 pt : respect des phrases musicales, du tempo...

- utilisation de l'espace : 0.50 pt : penser à varier les modes de déplacements, les niveaux...

- le dynamisme : 0.50 pt : variation de rythme dans les mouvements corporels et les manipulations de l'engin.

- Utilisation de l'engin : 0.50 pt : changement de plan, variété dans les manipulations...

**\* Les CAP :**

- Benjamine : 1.50 pts

- Minime : 2 pts

- Cadette/ Juniors/ Séniors : 2.50 pts

### **EXECUTION : 5 POINTS**

Une attention particulière doit être portée sur la qualité de l'exécution en général : propreté, respect de l'esthétisme qui doit correspondre à la discipline ; le travail en étirement, les appuis précis et sans piétinements, la recherche de l'amplitude. L'engin doit être manipulé loin du corps, en respectant les plans ainsi que la logique d'enchaînement.

### **ATTENTION :**

Une gymnaste ayant déjà obtenu son ruban jaune de la CF4 mais restant poussine peut être surclassée en benjamine.

**BONNE RECHERCHE ET BON TRAVAIL.**

**DD & DR : Elements corporels B/M  
2008/2009**

	SAUTILLES & SAUTS	EQUILIBRES	TOURS & PIVOTS	SOUPLESSES
1	<i>Saut Extension</i>	<i>2 pieds sur ½ pointes</i>	<i>Tour Naturel</i>	<i>Cambré à genoux sans arrêt dans la position</i>
2	<i>Groupé Décalé</i>	<i>Passé en Ouverture Pied à plat</i>	<i>Enveloppé 1 tour</i>	<i>Grand Ecart AP ou facial</i>
3	<i>Saut retiré en ouverture</i>	<i>Jambe Tendue à l'oblique Basse Devant- coté-derrière</i>	<i>Pivot en retiré en ouverture pied à la cheville 180°</i>	<i>Fermeture tronc/jambe au sol ou debout.</i>
4	<i>Petit jeté en avant tendu</i>	<i>Equilibre Fessier Jambes Pliées</i>	<i>Tour/Fesses</i>	<i>Crevette en appui sur la poitrine</i>

**DD & DR : Elements corporels C/J/S  
2008/2009**

1	<i>Assemblé sissone</i>	<i>4<sup>ème</sup> devant ou côté pied à plat</i>	<i>Pivot en retiré 180°</i>	<i>Cambré debout sans arrêt dans la position</i>
2	<i>Saut de chat en ouverture</i>	<i>Arabesque ou attitude pied à plat</i>	<i>Déboulé 1 tour</i>	<i>Remontée dorsale sans arrêt dans la position</i>
3	<i>Jeté tendu 100°</i>	<i>Jambe oblique basse arrière + cambré</i>	<i>Détourné 1 tour</i>	<i>Roulade poisson</i>
4	<i>Saut extension ½ tour</i>	<i>A genoux, jambe oblique basse avant, côté ou derrière.</i>	<i>Tonneau avec gainage, jambes serrées</i>	<i>Promenade en retiré</i>