

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

La LETTRE de la RYTHMIQUE



La LETTRE de la RYTHMIQUE

N° 25

Juin 2006

par Mme Egle AB RUZZINI, Présidente du Comité Technique de Gymnastique Rythmique

Urbino (ITA) / Moutier (SUI)

03/05/2006

INTRODUCTION

Les normes prévues par la Lettre GR n° 25 entrent en vigueur le 1^{er} Janvier 2007

A l'issue de la première année du cycle 2005-2008, le CT présente **une nouvelle rédaction** et un nouveau format du chapitre des ENGINES et de la MAITRISE. Elle permettra de simplifier le travail des juges, des gymnastes et des entraîneurs quant aux deux aspects fondamentaux de la GR, en particulier de la partie ARTISTIQUE :

- l'évaluation objective et simple sans renoncer à liberté de créativité
- la caractérisation des engins à travers la spécialisation du travail corporel

NOUVELLE RÉDACTION du Code Pointage EXERCICES INDIVIDUELS

La nouvelle version du paragraphe du Code de Pointage « 2.4. MAITRISE (commun à tous les engins) » a été rédigée selon les critères suivants :

- Tous les lancers (grands, moyens et petits), qui étaient dans différentes parties du Code, ont été regroupés dans les Lettres GR précédentes.
- Toutes les notes ont été regroupées.
- Les textes avec les précisions données dans différentes circulaires ont été complétés.
- Nous avons décidé de rédiger à nouveau entièrement les paragraphes afin de vous donner la possibilité de remplacer les paragraphes du Code 2005 par les nouvelles rédactions 2007.
- Les nouveautés sont mises en évidence avec une double ligne afin de vous donner la possibilité de trouver immédiatement les changements.
- La seule nouveauté importante du paragraphe 2.4. est : **la plus grande importance des difficultés du groupe corporel obligatoire (GCO)**

RÉDACTION CODE 2007

2.4. CRITÈRES de MAITRISE (pour tous les engins)












Tous les éléments avec lancer (y compris les échappés du ruban) et les repoussés que l'on trouve dans le Code de Pointage parmi les tableaux illustrant l' «Utilisation des engins » avec CAP doivent être évalués uniquement sur la base des critères de MAITRISE communs à tous les engins.

2.4.1. Grands lancers, relancers et repoussés

La grande hauteur doit avoir à peu près le double de la distance de la gymnaste mesurée à partir de sa tête. Seule la hauteur du lancer à boomerang du **ruban** peut-être inférieure, alors que le lancer à boomerang sur le sol doit être évalué selon les critères des *petits/moyens lancers*).












Pour chacun des critères ci-dessous énoncés: **0,10** point

- Sans aide des mains 
- En dehors du champ visuel 
- Pendant un élément avec rotation de l'axe vertical ou horizontal du corps (par ex. : pivot, «tour plongé», «pas chaîné», etc) 
- Pendant un saut 
- Par-dessous la/les jambe/s 
- Passage à travers l'engin et lancer immédiatement 
- Lancer avec rotation de l'engin (**cerceau**: avec rotation autour de son diamètre; **massues**: rotations très rapides) 
- Lancer depuis une position au sol (aussi valable « en appui sur le genou ») 
- Relancer (lancer et, sans reprise, lancer immédiatement une autre fois) ou repoussé : 0,10 pour chacun 
- Lancer asymétrique (**massues**) 
- Lancer de la **corde** ouverte tenue par le bout ou au milieu 

2.4.2. Petits ou moyens lancers (y compris le lancer à boomerang sur le sol et l'échappé du ruban), relancers et repoussés.











La valeur prévue dans la MAITRISE pour les grands lancers doit être diminuée de 0,10. Par exemple, au minimum deux des critères de ci-dessous (ou 2 fois successives le même critère – ex.lancer « en cascade ») doivent être remplis pour que 0,10 point soit accordé.

- Sans aide des mains 
- En dehors du champ visuel 
- Pendant un élément de rotation autour de l'axe vertical ou horizontal du corps (par ex. pivot, «tour plongé», «pas chaîné», etc) 
- Pendant un saut 
- Par-dessous la/les jambe/s 
- Passage à travers l'engin et lancer immédiatement 
- Lancer de l'engin avec rotation (**cerceau** : rotation autour de son diamètre; **massues**: rotations très rapides; **ruban**: échappé avec rotation de la baguette) 
- Lancer depuis une position au sol (aussi valable « en appui sur le genou ») 
- Relancer (p. ex.: lancer et, sans reprise, lancer immédiatement une nouvelle fois) ou repoussé 












La LETTRE de la RYTHMIQUE

2.4.3. La reprise après les **grands** lancers (y compris les lancers à boomerang du ruban), relancers et repoussés et la reprise d'un engin en équilibre sur une partie du corps : 0,10 p. chaque fois

- Sans aide des mains 
- En dehors du champ visuel 
- Pendant un élément de rotation autour de l'axe vertical ou horizontal du corps (par ex. pivot, «tour plongé », «pas chaîné», etc) 
- Pendant un saut 
- Par dessous la/les jambe/s 
- Reprise au moment même du passage (avec 2 parties du corps au minimum) à travers l'engin 
- Reprise en position au sol (aussi valable « en appui sur le genou ») 
- Reprise directe avec roulement 
- Reprise sur le dos de la/des main/s (**ballon**) 
- Reprise mixte (main et autre partie du corps) 

2.4.4. La reprise après les **petits** et **moyens** lancers (inclus les échappés du ruban), relancers et repoussés

La valeur prévue dans la MAITRISE pour les reprises des grands lancers doit être diminuée de 0,10. Par exemple, il faut avoir minimum deux critères de ci-dessous pour obtenir 0,10 point.

- Sans aide des mains 
- En dehors du champ visuel 
- Pendant un élément de rotation autour de l'axe vertical ou horizontal du corps (par ex. pivot, «tour plongé », «pas chaîné», etc) 
- Pendant un saut 
- Par dessous la jambe/les jambes 
- Reprise au moment même du passage (avec 2 parties du corps au minimum) à travers l'engin 
- Reprise dans une position au sol (aussi valable « en appui sur le genou ») 
- Reprise directe avec roulement 
- Reprise sur le dos de la/les main/s (**ballon**) 

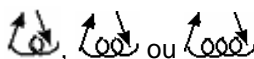


Notes valables pour tous les LANCERS et REPRISES ci-dessus énoncés du § 2.4.1. au § 2.4.4. :

1. Dans le cas de lancers/reprises de 2 engins, la valeur du critère ou de la combinaison de critères doit être augmentée de + 0,10 point.
2. La valeur des grands lancers/reprises pendant une difficulté du Groupe Corporel Obligatoire (GCO) de l'engin utilisé (cerceau : des 4 GCO) - représentée par la lettre (A) - augmente de + 0,10 point.
3. La valeur des petits/moyens lancers/reprises pendant une difficulté du GCO (A) est calculée selon la même norme que les autres critères. Par exemple, il faut avoir au minimum (A) + 1 autre critère pour obtenir 0,10 point.
4. Dans tous les cas, combinée avec plusieurs critères, la difficulté du GCO (A) exécutée pendant le même lancer/reprise ne compte qu'une seule fois.
5. Dans le cas des sauts, le critère "pendant un élément de rotation" n'est valable que pour les sauts avec rotation de 180° et 360° (le demi-tour de 180° étant uniquement valable pour les sauts avec rotation de tout le corps).

2.4.5. **Grand lancer et reprise pendant ou immédiatement à la fin de :**

Un **élément ou une combinaison** de 2 ou de plus de 2 éléments **dynamiques**, sans difficulté, avec passage au sol, tous avec rotation ou renversement du corps (rotation autour de l'axe vertical ou horizontale du corps).



- 0,10 pour reprise pendant le 1^{ier} élément avec rotation ou immédiatement à la fin
 - 0,20 pour reprise pendant le 2^{ième} élément avec rotation ou immédiatement à la fin
 - 0,30 pour reprise pendant le 3^{ième} élément ou plus, avec rotation ou immédiatement à la fin
- + 0.10 ou + 0.20 point ou plus, selon la difficulté de la reprise, s'il y en a.

Notes :

1. Toutes les reprises qui facilitent le contrôle de l'engin annulent la valeur de l'élément. (Voir Engins)
2. Si un ou plusieurs éléments (tous avec rotation) sont des difficultés, il faut ajouter un **A** et 0,10 en plus de la valeur.
3. Dans le cas de l'utilisation de 2 engins, la valeur est respectivement :
 - 0,20 pour reprise pendant le 1^{ier} élément avec rotation ou immédiatement à la fin
 - 0,30 pour reprise pendant le 2^{ième} élément avec rotation ou immédiatement à la fin
 - 0,40 pour reprise pendant le 3^{ième} élément ou plus, avec rotation ou immédiatement à la fin

2.4.6. **Grand lancer et reprise pendant ou immédiatement à la fin de :**

Une série de **difficultés dynamiques** (3 ou plus), toutes avec rotation et sans passage au sol :

- 0.20 au minimum pour le lancer (grand lancer pendant une difficulté avec rotation)
- 0.20 au minimum pour la reprise (reprise d'un grand lancer pendant une difficulté avec rotation).
- 0.10 pour la ou les difficultés intermédiaires avec rotation.

Total 0.50 point, au minimum.

La nouvelle version de l'introduction au Chapitre « 3. ENGINES » du Code de Pointage **valable pour les exercices individuels et pour les ensembles (sans tenir compte du GCO)** a été rédigée selon les critères suivants :

Les critères de « CAP engins » du Code 2005 ont été complétés parce que nous les avons déduits des exemples donnés dans le Code même.

Par conséquent, tous éléments donnés comme exemples dans les tableaux du Code de Pointage 2005 illustrant l'Utilisation des engins avec CAP (à l'exception, des lancers/repoussés et échappés du ruban qui passent à la MAITRISE) doivent être évalués suivant les critères généraux de l'Utilisation des engins (sans lancers) avec CAP.



La LETTRE de la RYTHMIQUE

Dans les ANNEXES de la LETTRE n°25, on peut trouver les tableaux récapitulatifs par engins qui indiquent comment les éléments techniques de base (valeur de départ: 0,00 p.) et les plus typiques (valeur privilégiée : 0,10 p.) de chaque engin peuvent en principe être mis en relation avec la liste des critères généraux. L'Originalité laisse toujours l'espace à des éventuelles nouvelles combinaisons de critères ou mêmes à de nouveaux critères, à approuver suivant les normes prévues dans le Code. **Ces tableaux sont partie intégrante du chapitre « Engins » 2007.**

La liste de CRITÈRES GÉNÉRAUX et les tableaux spécifiques des engins (ANNEXES) doivent être utilisés par les entraîneurs et gymnastes comme outil de calcul **APRÈS** avoir créé librement leurs éléments d'engin.

L'entraîneur, et par la suite la juge, devra identifier l'élément technique de base, sa valeur de départ et le critère ou la combinaison de critères, qui de façon évidente, conforme l'élément créé pour arriver à déterminer sa valeur finale.

Il y a deux nouveautés importantes au chapitre **3. ENGINs**:

1. Encore la majeure importance des difficultés du groupe corporel obligatoire (GCO)
2. La liberté complète de composer les éléments de CAP
3. Le calcul des CAP sur la base des tableaux annexés change parfois la valeur des éléments telle qu'elle figure dans le Code 2005

REDACTION CODE 2007

3. ENGINs

CRITÈRES GÉNÉRAUX pour l'utilisation des engins (sans lancers) avec CAP

- Chaque « élément technique **de base** » des engins (voir précisions dans les Annexes) a la valeur de 0,00 point
- L'élément technique le **plus typique**, il y en a un ou deux selon l'engin (voir Annexes), a la valeur de 0,10 point
- Leur valeur augmente de 0,10 point (ou plus) à chaque fois, dans les cas suivants :
 - Si l'élément technique d'engin est coordonné avec une difficulté corporelle du GCO (cerceau : des 4 GCO)
 - S'il est coordonné avec un élément corporel d'onde totale
 - S'il est coordonné avec une séquence de pas rythmés (plus de 3 pas)
 - S'il est coordonné avec un élément corporel avec rotation/renversement
 - S'il est exécuté sans l'aide des mains (ou sur main ouverte ou sur les doigts)
 - S'il est exécuté en dehors du champ visuel (ce critère n'est jamais appliqué au groupe « Maniement » de chaque engin)
 - S'il est exécuté en série (3 au minimum) à l'exclusion des sautillés dans la corde/cerceau et des rotations du cerceau autour de la main ou sur le sol, pour lesquels la série est la base (0,00)
 - S'il est exécuté dans une position au sol et que cet élément comporte une perte momentanée de contact avec les mains (ex : roulements, rebonds, maniements sans mains, échappés de la corde etc)
 - Pour chaque passage supplémentaire - à travers l'engin ou dans la corde doublée - pendant le temps de vol du même saut
 - S'il est exécuté avec changement de plan ou de direction de l'engin ou de la gymnaste
 - S'il est exécuté avec passage complet (de tout le corps) au-dessus de l'engin
 - Quand la CAP est exécutée et répétée pendant deux ou trois difficultés suivies de sauts ou de pivots, sa valeur est augmentée de (0,20) pour chaque difficulté consécutive. Si le saut est coordonné avec l'échappé du bout de la corde : (0,30) chaque fois
 - Transmission de l'engin au-dessous d'une ou deux jambes pendant le vol d'un saut (tous les engins) ou, transmission sans main (cerceau et corde : voir ANNEXES)



**NOUVELLE RÉDACTION du Code Pointage
EXERCICES D'ENSEMBLE**

La nouvelle version du paragraphe du Code de Pointage 2005 « **2.4. COLLABORATION ENTRE LE GYMNASTES** » a été rédigée selon les critères suivants :

- Remplacement des exemples du Code 2005 avec des critères qui donnent beaucoup plus de liberté aux entraîneurs.
- Tous les exemples donnés dans le paragraphe 2.4. du Code de Pointage 2005 doivent être évalués suivant les critères du **paragraphe 2.4. version 2007**
- Le calcul des valeurs, appliqué selon les critères qui suivent, change parfois la valeur des éléments de collaboration connus.

RÉDACTION CODE 2007

2.4. COLLABORATION ENTRE LES GYMNASTES

Définition de la collaboration : Gymnastes, en totalité ou en partie, en contact direct ou par l'intermédiaire des engins, se déplaçant dans des directions, formations ou types de déplacements différents.

Tous les exemples du Code de Pointage doivent être évalués selon les critères généraux suivants

Types de Collaboration	N° de gymn.*	Valeur
Sans lancer	5	0,10
Avec lancer	1 ou plus	0,20
Avec lancer + risque avec perte de contact visuel de l'engin pendant son vol	1 ou 2 3 ou plus	0,30 0,40
Avec lancer + risque avec perte de contact visuel de l'engin pendant son vol) + passage au-dessus, au-dessous ou à travers 1 ou plusieurs engins ou partenaires pendant le vol	1 ou 2 3 ou plus	0,50 0,60
Avec lancer + grand risque avec passage à travers l'engin en vol	1 ou 2 3 ou plus	0,70 0,80

* N° de gymn.= nombre de gymnastes participantes à l'action principale de la collaboration


La nouvelle version du paragraphe du Code de Pointage 2005 « **2.5. MAITRISE** (commune à tous les engins) » a été rédigée selon les mêmes critères que ceux figurant au paragraphe MAITRISE des exercices individuels. Evidemment, pour les ensembles, il n'y a pas le Groupe Corporel Obligatoire (GCO).


RÉDACTION CODE 2007

2.5. MAITRISE

2.5.1. Echange par lancer pendant un mouvement ou une difficulté avec rotation du corps :

⇒ élément avec rotation du corps ou renversement pendant le vol de l'engin et rattraper immédiatement :

 = 0,10













⇒ difficulté avec rotation du corps ou renversement pendant le vol de l'engin et rattraper immédiatement :  A = 0,20



2.5.2. Grands lancers, relancers et repoussés










La grande hauteur constitue à peu près le double de la taille de la gymnaste mesurée à partir de sa tête. Seule la hauteur du lancer à boomerang du **ruban** peut-être inférieure alors que le lancer à boomerang sur le sol doit être évalué sous les critères des *petits/moyens* lancers).

Pour chacun des critères ci-dessous énoncés: **0,10** point

- Sans l'aide des mains  ou avec l'aide d'un autre engin 
- En dehors du champ visuel 
- Pendant un élément avec rotation de l'axe vertical ou horizontal du corps (par ex. : pivot, «tour plongé», «pas chaîné», etc) 
- Pendant un saut 
- Par-dessous la/les jambe/s 
- Passage à travers l'engin et lancer immédiatement 
- Lancer avec rotation de l'engin (**cerceau**: avec rotation autour de son diamètre; **massues**: rotations très rapides) 
- Lancer depuis une position au sol (aussi valable « en appui sur le genou ») 
- Relancer (lancer et, sans reprise, lancer immédiatement une autre fois) ou repoussé : 0,10 pour chaque 
- Lancer asymétrique avec engins différents ou identiques 
- Lancer de la **corde** ouverte tenue par le bout ou par le milieu 

2.5.3. Petits ou moyens lancers (inclus le lancer à boomerang sur le sol et l'échappé du ruban), relancers et repoussés.

La valeur prévue dans la MAITRISE pour les grands lancers doit être diminuée de 0,10. Par exemple, au minimum deux des critères ci-dessous (ou 2 fois successives le même critère – ex. lancer « en cascade ») doivent être remplis pour obtenir 0,10 point.

- Sans l'aide des mains  ou avec l'aide d'un autre engin 
- En dehors du champ visuel 
- Pendant un élément de rotation autour de l'axe vertical ou horizontal du corps (par ex. pivot, «tour plongé», «pas chaîné», etc) 
- Pendant un saut 
- Par-dessous la/les jambe/s 
- Passage à travers l'engin et lancer immédiatement 
- Lancer de l'engin avec rotation (**cerceau** : rotation autour de son diamètre; **massues**: rotations très rapides; **ruban**: échappé avec rotation de la baguette) 
- Lancer depuis une position au sol (« en appui sur le genou » est aussi valable) 



- Relancer (p. ex.: lancer et, sans reprise, lancer immédiatement une autre fois) ou repoussé

2.5.4. La reprise après les **grands** lancers (inclus les lancers à boomerang du ruban), relancers et repoussés et la reprise d'un engin en équilibre sur une partie du corps : 0,10 p. chaque fois

- Sans aide des mains
- En dehors du champ visuel
- Pendant un élément de rotation autour de l'axe vertical ou horizontal du corps (par ex. pivot, «tour plongé», «pas chaîné», etc)
- Pendant un saut
- Par dessous la/les jambe/s
- Reprise au moment même du passage (avec 2 parties du corps au minimum) à travers l'engin
- Reprise en position au sol (aussi valable « en appui sur le genou »)
- Reprise directe avec roulement
- Reprise sur le dos de la/des main/s (**ballon**)
- Reprise mixte (main et autre partie du corps)

2.5.5. La reprise après les **petits** et **moyens** lancers (inclus les échappés du ruban), relancers et repoussés.

La valeur prévue dans la MAITRISE pour les reprises des grands lancers doit être diminuée de 0,10. Par exemple, au minimum deux des critères ci-dessous doivent être remplis pour obtenir 0,10 point.

- Sans aide des mains
- En dehors du champ visuel
- Pendant un élément de rotation autour de l'axe vertical ou horizontal du corps (par ex. pivot, «tour plongé», «pas chaîné», etc)
- Pendant un saut
- Par dessous la jambe/les jambes
- Reprise au moment même du passage (avec 2 parties du corps au minimum) à travers l'engin
- Reprise dans une position au sol (aussi valable « en appui sur le genou »)
- Reprise directe avec roulement
- Reprise sur le dos de la/les main/s (**ballon**)

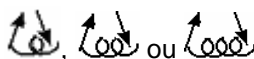


Notes valables pour tous les LANCERS et REPRISES mentionnés ci-dessus du § 2.4.1. au § 2.4.4 :

4. Dans le cas de lancers/reprises de 2 engins, la valeur du critère ou de la combinaison de critères doit être augmentée de + 0,10 point. Dans les exercices d'ensembles les 2 engins lancés peuvent être différents ou identiques.
5. La valeur des grands lancers/reprises pendant une difficulté - représentée par la lettre (A) - augmente de + 0,10 point.
6. La valeur des petits/moyens lancers/reprises pendant une difficulté (A) est calculée selon la même norme que celle des autres critères. Par exemple, il faut avoir minimum (A) + 1 autre critère pour obtenir 0,10 point.
7. Dans tous les cas, combinée avec plusieurs critères, la difficulté (A) exécutée pendant le même lancer/reprise ne compte qu'une seule fois.
8. Dans le cas des sauts, le critère "pendant élément de rotation" n'est valable que pour les sauts avec rotation de 180° et 360° (le demi-tour de 180° étant uniquement valable pour les sauts avec rotation de tout le corps).

2.5.6. **Grand lancer et reprise pendant ou immédiatement à la fin de :**

Un **élément ou une combinaison** de 2 ou de plus de 2 éléments **dynamiques**, sans difficulté avec passage au sol, tous avec rotation ou renversement du corps (rotation autour de l'axe vertical ou horizontale du corps).



- 0,10 pour reprise pendant le 1^{ier} élément avec rotation ou immédiatement à la fin
- 0,20 pour reprise pendant le 2^{ième} élément avec rotation ou immédiatement à la fin
- 0,30 pour reprise pendant le 3^{ième} élément ou plus, avec rotation ou immédiatement à la fin
- + 0.10 ou + 0.20 point ou plus, selon la difficulté de la reprise, s'il y en a.

Notes :

1. Toutes les reprises qui facilitent le contrôle de l'engin annulent la valeur de l'élément (voir Engins)
2. Si un ou plusieurs éléments (tous avec rotation) sont des difficultés, il faut ajouter un **A** et 0,10 en plus de la valeur.
3. Dans le cas de l'utilisation de 2 engins, la valeur est respectivement :
 - 0,20 pour reprise pendant le 1^{ier} élément avec rotation ou immédiatement à la fin
 - 0,30 pour reprise pendant le 2^{ième} élément avec rotation ou immédiatement à la fin
 - 0,40 pour reprise pendant le 3^{ième} élément ou plus, avec rotation ou immédiatement à la fin

2.5.7. **Grand lancer et reprise pendant ou immédiatement à la fin de :**

Une série de **difficultés dynamiques** (3 ou plus), toutes avec rotation et sans passage au sol :

- 0.20 au minimum pour le lancer (grand lancer pendant une difficulté avec rotation)
- 0.20 au minimum pour la reprise (reprise d'un grand lancer pendant une difficulté avec rotation).
- 0.10 pour la ou les difficultés intermédiaires avec rotation.

Total 0.50 point, au minimum.





PRECISIONS ET CHANGEMENTS

DIVERS de A (Artistique)

1. Dans le cas de musique de fond, l'accompagnement musical perd totalement sa valeur, donc la pénalisation est **1,00 point** (la pénalisation de 0,50 est valable dans le cas où une grande partie de la musique n'est pas en concordance avec l'exercice).
2. « SAUT PLONGÉ » est le terme pour désigner un saut bien connu en GR et qui, en règle générale, est exécuté très souvent pour passer à travers un engin ou en d'autres situations. Il est caractérisé par l'absence de grande hauteur qui n'est pas exigée, il se dirige directement vers le sol - le tronc de la gymnaste étant fléchi en avant - et il est suivi immédiatement par une roulade. Formant un tout avec la roulade, il est à considérer comme une modalité d'élément acrobatique et pas comme une difficulté.

DIVERS de D (Difficulté)

1. Les difficultés de saut "à boucle, avec angle de plus de 180°" ne sont plus valables pour les raisons suivantes, et leurs valeurs restent alors les mêmes que ces de sauts "à boucle":
 - a. Presque toutes les gymnastes exécutent ce saut avec le pied plus haut que la tête, mais l'angle n'est pas plus de 180°.
 - b. Il est très difficile pour les juges d'évaluer cet angle et l'appréciation de cette difficulté est dès lors souvent divergente.
 - c. Ceci a pour conséquence de grandes différences entre les notes des juges.
2. L'équilibre tel qu'il a été déjà présenté par plusieurs gymnastes, avec la cheville appuyée sur l'épaule, fait partie de la catégorie des équilibres à boucle avec aide, et sa valeur est :
 - 0,40 (D) (cheville appuyée librement sur l'épaule, sans aide de mains/engin)  D
 - 0,30 (C) (cheville appuyée sur l'épaule, tenue avec aide de mains/engin)  c

Egle Abruzzini

[Egle Abruzzini](#),
Présidente du CT-GR