

La routine doit être réalisée en musique (1'15" +/-5")

Infraction sur le tps + ou - 1 ou 2" -0,2

Faute de tps (3" ou plus) -0,5

Les gymnastes doivent présenter au minimum 3 exigences (8, 9 et 10)

Non respect : Pénalisation pour exigence imposée manquante

Les exigences doivent être réalisées sans chute

Non respect Pas de valeur

### Note de composition

Elle est établie par addition des valeurs de 10 exigences au maximum

Les 3 valeurs des exigences obligatoires

Les 7 valeurs les plus hautes des exigences présentées

### Choix des exigences :

la réglementation est d'une case par ligne au maximum

En solo, les gymnastes peuvent choisir deux cases par ligne pour les exigences 3,4,5,6 et 7

En trio, les gymnastes peuvent choisir deux cases par ligne pour les exigences 11 et 12

En groupe, les gymnastes peuvent choisir une case par ligne au maximum

Non respect : Pénalisation pour répétition des exigences

Format						
exigences		0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
1	Bon us nom	6 gymnastes	7 gymnastes	8 gymnastes	9 gymnastes	10 gymnastes
2	for mat ions	2 ou 3	4 ou 5	6 ou 7	8 ou 9	10

### Grille de difficultés

Pour recevoir une valeur, les difficultés doivent :



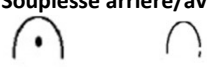


- être réalisées par l'ensemble des gymnastes et en même temps
- remplir les ETM

exigences		0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
3	Forces dynamiques		 ou  ou 	 ou  ou 	 + 	 +  +  + 
Les épaules doivent être alignées avec le haut du bras en phase descendante						
4	Forces statique					
Maintenir la position 2 secondes						
5	Sauts					
		écart des jambes à 45° min	Genoux à l'horizontale	3/4 de rotation minimum Réception pieds serrés	3/4 de rotation min + écart des jambes à 45° min	3/4 de rotation min Réception pieds serrés Genoux à l'horizontale
6	Equilibre et souplesse					
		Amplitude d'écart >170°	Amplitude d'écart >170° pas de sursaut	3/4 de rotation min pas de sursaut	Amplitude d'écart >170° pas de sursaut	3/4 de rotation min Pas de sursaut

## Grille des acrobaties

Pour recevoir une valeur, les acrobaties doivent :

- être réalisées par l'ensemble des gymnastes et en même temps
- être réalisées avec ou sans interaction
- être présentées départ debout et réception debout, sur 1 ou 2 pieds

exigences		0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
7	A c r	Roue 	Rondade 	Souplesse arrière/avant 	saut de main 1 ou 2 pieds 	Flip arrière 

## Chorégraphie

exigences		0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
8	Talent artistique	Attitude neutre	Quelques moments captivants	Capacité à captiver l'audience avec enthousiasme et dynamisme partiellement	Bonne capacité d'audience	Capacité à captiver l'audience avec enthousiasme et dynamisme tout au long de la routine
9	Intensité	Routine sans intensité avec difficulté à suivre le rythme	Routine démontrant peu d'intensité	Equipe démontrant une intensité moyenne	Equipe démontrant une réelle intensité pendant une bonne partie de la routine	Equipe démontrant une intensité totale et un réel dynamisme durant toute la routine
10	AMP	4A	5A	6A	7A	8A

Non présentation

Pénalisation pour exigence imposée manquante

11	Porter	porteur assis	porteur à genou	porteur debout, voltigeur présentant 1 critère de complexité	porteur debout, voltigeur présentant 2 critères de complexité	porteur debout, voltigeur présentant 3 critères de complexité
Critère 1 : voltigeur au dessus de la ligne des épaules Critère 2 : porter changeant de niveau Critère 3 : porter changeant de forme						
12	Interaction	Contact simple		Contact avec changement de niveau OU rotation		Contact avec changement de niveau ET rotation
13	Séquence miroir	Séquence miroir imposée		Séquence miroir libre simple		Séquence miroir libre complexe
14	Changement de style	Présence d'un 2ème style musical simple de 4x8 temps minimum		Présence d'un 2ème style musical complexe de 4x8 temps minimum		Présence d'un 2ème style musical complexe de 4x8 temps minimum
15	Bloc groupe	Présence de 1 bloc de 4x8 temps ou plus de chorégraphie simple en groupe serré		Présence d'un bloc 4x8 temps ou plus de chorégraphie partiellement complexe en groupe serré		Présence d'un bloc 4x8 temps ou plus de chorégraphie complexe en groupe serré

## Symboles de notation

Seq 1	<b>BN</b>	Compter les gymnastes qui entrent sur la surface de compétition			
Seq 2	V X W □ ○   — ...	dessiner les formations présentées par le groupe. Ne pas compter les répétitions			
Seq 3 à 7		Dessiner le symbole de l'élément de difficulté ou de l'acrobatie			
Seq 8	T	Poser la valeur à l'issue de la routine			
Seq 9	I	Poser la valeur à l'issue de la routine			
		I+ noter les moments particulièrement intense (bras à la verticale haute, utilisation des contres temps) I- noter les moments de baisse d'intensité			
Seq 10	A	compter le nombre d'AMP sur l'ensemble de la routine			
		Chorégraphie simple : réalisation de bras et jambes simples sur les temps ou doubles temps <b>A-</b>			
		Chorégraphie partiellement complexe : réalisation de bras simples / jambes complexes ou bras complexes / jambes simples sur les temps <b>A</b>			
		Chorégraphie complexe : réalisation bras complexes / jambes complexes sur les temps ou contre temps. Utilisation des changements de formation et d'orientation <b>A+</b>			
Seq 11	(C)	donner la valeur dès la fin de la collaboration		(C2) (C3) ...	
Seq 12	●—●	donner la valeur dès la fin de l'interaction		●—● 4 ●—● 5	
Seq 13	AA <sup>SM</sup>	Qualifier le symbole pour retrouver la valeur	Imposée AA <sup>SM</sup> -	Simple AA <sup>SM</sup>	Complexe AA <sup>SM</sup> +
Seq 14	AAAA <sup>CS</sup>		simple AAAA <sup>CS</sup> -	+/- complexe AAAA <sup>CS</sup>	Complexe AAAA <sup>CS</sup> +
Seq 15	(AAAA)		simple (AAAA) -	+/- complexe (AAAA)	Complexe (AAAA) +