ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
GRS

G.R.S.

(GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE)

PROGRAMMES INDIVIDUELS

2020 - 2021

SOMMAIRE

GÉNÉRALITÉS p.2
- Programmes, catégories et engins p.2
- Jugement p.3
- Textes et musiques p.3

DESCRIPTIF DES PROGRAMMES p.4
- Honneur p.4
- Préexcellence p.5
- Excellence p.6
- National p.7
- Master p.8
- Performance p.9
- Uforever p.10

VALEUR TECHNIQUE DES INDIVIDUELS p.11

VALEUR ARTISTIQUE DES INDIVIDUELS p.14

GÉNÉRALITÉS

Programmes, catégories et engins

Avant d'engager des gymnastes dans un programme compétitif, les clubs veilleront à :

- **Déterminer de manière objective le niveau de ce.lles.ux-ci** (cf Règlement général)
- **Identifier le programme qui leur correspond compte tenu des descriptifs ci-après**
- **Vérifier la concordance avec les programmes des autres fédérations dans lesquelles les gymnastes participent en parallèle**

Circuit national - Individuels - 2020/2021

Catégorie	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans et plus
Année d'âge	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000
Honneur	Imposé Massues		Imposé Cerceau		Imposé Ballon		Semi-libre Ballon			
Préexcellence	Semi-libre Corde		Semi-libre Ballon		Libre Massues		Libre Corde			
Excellence	Imposé ML 11/14 Libre Ballon		Imposé ML 11/14 Libre Ruban		Imposé ML 15/16 Libre Cerceau		Libre Massues Libre au choix*		Libre Corde Libre au choix*	
National	Libre Ballon Libre Ruban				Libre Cerceau Libre au choix*				Libre Massues Libre au choix*	
Master			Libre Ruban Libre au choix*							
Performance			Libre Corde Libre 1 au choix* Libre 2 au choix*							
UFOREVER										Libre au choix

* En cas d'engin(s) libre(s) au choix, ils doivent être différent(s) de l'engin imposé.

Jugement

Composition des jurys

Imposés	Libres		Uforever		
JURY EXÉCUTION	**JURY COMPOSITION**		**JURY COMPOSITION**		
	Valeur Technique 4 points	**Valeur Artistique** 6 points	**Valeur Technique** 2 points	**Expression** 2 points	**Valeur Artistique** 8 points
1 Juge Arbitre	**1 Juge Arbitre** et juge 1	**1 Juge Arbitre** et juge 1	**2 juges** juge 1 et 2	**2 juges** juge 1 et 2	**1 Juge Arbitre** et juge 1
4 Juges	**2 Juges** Juges 2 et 3	**3 Juges** Juges 2, 3 et 4			**3 Juges** Juges 2, 3 et 4
10 points	10 points		12 points x 2 = 24 points		
NOTE SUR 10 POINTS	**NOTE SUR 20 POINTS (Note Exé idem imposés + note Compo)**		**NOTE SUR 34 POINTS (Note Exé idem imposés + note Compo)**		

Notation

Jugement de…	Exécution	Valeur Technique	Valeur Artistique
Se référer…	au chapitre Exécution du code de pointage	p.11 de cette brochure	p.14 de cette brochure

Faute de texte : Pénalité de 0,10 à 0,30 pt par le juge arbitre avec accord du jury.

Textes et musiques

Exercices imposés

Les textes et musiques des exercices imposés et des semi-libres peuvent être téléchargés sur le site d'information de la CNS GRS : http://www.cns.ufolep.org/grs/ ou transmis par mail, aux Responsables Techniques Régionaux, qui en assurent la diffusion.

Exercices libres

Les musiques sont libres, d'une durée de 1' à 1'30'' en Honneur et Préexcellence, et de 1'15''à 1'30'' en Excellence, en National, en Master, en Performance et en "Uforever".

Attention cependant à respecter les consignes suivantes (cf. code de pointage) :

- Choisir des musiques adaptées à l'âge des gymnastes
- Le « Mix » de différents styles ou caractères musicaux est interdit (« Pot-pourri »), le montage éventuel des musiques doit être délicat
- Les voix sont autorisées ainsi que 3 passages de 4" maximum avec paroles
- En Uforever, les paroles sont autorisées sans limite et quelle que soit la langue

DESCRIPTIF DES PROGRAMMES

Individuel Honneur

À qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes abordant la compétition individuelle. On commence à avoir un souci d'enjeu sportif, le corps est en quête d'artistique (niveau 4ème degré, de type 4 défini par le code de pointage UFOLEP : « Le corps est sur une verticale stricte » : pieds, jambes, buste et tête sont alignés mais le.la gymnaste se raidit pour conserver ce placement.

Attention :

Il ne peut y avoir de gymnastes issu.e.s du Circuit Jeunesse Espoir individuel UFOLEP

Orientation de travail

Il faut viser un travail propre sur ce programme simple, posant des problèmes :

- D'équilibre,
- De coordination,
- De succession logique des actions,
- De manipulation simple.

L'enjeu sportif apparaît sans recherche d'exploit.

Descriptif

	HONNEUR 11/12, 13/ 14 et 15/16 ANS	*HONNEUR 17 ans +*
Mouvement	*Imposé*	*Semi-libre*
Catégories	11/12, 13/14 et 15/16 ans	17 ans +
Musique	Imposée	Imposée
Engin	Imposé (c*f. Tableau des catégories et engins p.2)*	Imposé (c*f. Tableau des catégories et engins p.2)*

Précisions Semi-libre Honneur 17 ans et plus :

Les difficultés imposées du semi-libre sont prises en compte dans la validation du contrat technique.

Les séquences imposées en 17 ans et plus doivent être placées sur les bonnes phrases musicales de la musique.

À qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes qui n'ont pas encore le niveau suffisant pour aborder un programme Excellence mais souhaitent s'engager dans un programme de compétition individuelle où, à l'enjeu sportif s'ajoute un enjeu artistique.

Les gymnastes concerné.e.s sont du niveau du 4ème ou 5ème degré, de type 3 défini par le code de pointage UFOLEP : « Le corps est organisé sur une verticale longue et souple, la tête participe au mouvement ».

Attention :

<u>Les gymnastes issu.e.s du Circuit Jeunesse Espoir individuel UFOLEP ne peuvent intégrer ce programme sauf si jury de la région et/ou de la zone de l'année précédente l'autorise.</u>

Orientation de travail

Les difficultés de base sont maîtrisées, la recherche artistique privilégie :

- La variété corporelle,
- La qualité de la manipulation et des liaisons
- L'utilisation de l'espace
- La relation musique/mouvement

Descriptif

	PRÉEXCELLENCE 11/12 et 13/14 ANS	*PRÉEXCELLENCE 15/16 et 17 ANS +*
Mouvement	***Semi-libre***	***Libre***
Catégories	11/12 et 13/14 ans	15/16 et 17 ans +
Musique	Imposée	Libre d'une durée de 1' à 1'30
Engin	Imposé (c*f. Tableau des catégories et engins p.2)*	Imposé (c*f. Tableau des catégories et engins p.2)*

Précisions semi-libre Préexcellence :

Les difficultés imposées du semi-libre sont prises en compte dans la validation du contrat technique.

Les séquences imposées en 11/12 et 13/14 ans doivent être placées sur les bonnes phrases musicales de la musique.

À qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse aux gymnastes confirmé.e.s, niveau 5ème / 6ème degré, de type 2 défini par le code pointage UFOLEP : « Le corps sort de l'alignement vertical dans une organisation maîtrisée et en harmonie avec le mouvement. Le.la gymnaste travaille en petit volume ».

Avec le programme Excellence, on entre dans le domaine de la petite performance. Les heures ne doivent pas excéder 4 à 5 heures d'entraînement par semaine.

Excellence 11/12 ans et 13/14 ans : être capable d'assurer les difficultés de base.
Excellence 15 ans et plus : critère de l'âge, programme à exigences réduites.

Orientation de travail

Le travail doit être propre et fin, tant au point de vue du corps que celui de l'engin.
Les éléments et les difficultés doivent être clairs et appartenir au registre de base (ex : le saut enjambé propre et bien réalisé, sera préféré à un saut carpé non maîtrisé. Une onde latérale précise est préférable à une onde en vis où le déroulement n'est pas bien ordonné).

Dans tous les cas, on laisse au.à la gymnaste le temps d'être correct.e afin qu'en permanence le travail de finition et d'exactitude soit sauvegardé.

On ne recherche pas le critère de vitesse d'exécution. Si le.la gymnaste joue cette carte au détriment de la réalisation motrice, du respect des règles fondamentales, ou de l'originalité, il.elle sera pénalisé.e.

Dans le cas où le.la gymnaste est capable d'allier le niveau technique (corporel et/ou à l'engin) exigé et la vitesse d'exécution, **il.elle est sur le programme Individuel National.**

L'œil du juge doit se porter sur la propreté du travail, la correction permanente du geste.
L'entraîneur choisissant une autre stratégie, le fait aux risques et périls du.de la gymnaste.

Descriptif

	EXCELLENCE 11 à 16 ANS	EXCELLENCE 11 à 19 ANS +
Mouvements	***Imposés***	***Libres***
Catégories	11/12, 13/14 et 15/16 ans	11/12, 13/14, 15/16, 17/18 et 19 ans et +
Musique	Imposée	Libre d'une durée de 1'15 à 1'30
Engin	Imposés (*cf. Tableau des catégories et engins p.2)*	Imposé ou Libre selon les catégories (*cf. Tableau des catégories et engins p.2)* *(Engin libre différent de celui de l'enchaînement imposé)*

À qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse à des gymnastes de bon niveau, ayant de réelles qualités gymniques (6ème, 8ème degré, de type 1 défini par le code de pointage UFOLEP : « Le corps occupe un large espace autour de l'axe. Travail en grand volume ».

Doivent concourir dans ces catégories :

Les gymnastes classé.e.s par la C.N.S. GRS UFOLEP,
Les gymnastes bénéficiant d'horaires importants d'entraînement.

Orientation de travail

A ce niveau, les exigences de l'Excellence ayant été acquises, on s'oriente vers un travail de plus grande amplitude : corporel, à l'engin, spatiale et musicale. Ce travail assimilé, à une recherche artistique avancée, permettra d'atteindre **un vrai projet chorégraphique**.

Le.la gymnaste est capable d'allier le niveau technique exigé et la vitesse d'exécution.

Descriptif

NATIONAL 11 à 19 ANS +

Mouvements	***Libres***
Catégories	11/14, 15/18, 19 ans et +
Musique	Libres d'une durée de 1'15 à 1'30
Engin	Imposé ou Libre selon les catégories (c*f. Tableau des catégories et engins p.2)* *(Engin libre différent de celui de l'enchaînement imposé)*

À qui s'adresse ce programme ?

Le programme Master s'adresse à des gymnastes de bon niveau et/ou :

- ayant de réelles qualités gymniques (8ème degré, de type 1 défini par le code de pointage UFOLEP : « Le corps occupe un large espace autour de l'axe. Travail en grand volume »
- ayant acquis les exigences des différents programmes individuels
- gymnastes expérimenté.e.s souhaitant se confronter à un niveau de pratique plus élevé

Doivent concourir dans ces catégories :
Les gymnastes classé.e.s par la C.N.S. GRS UFOLEP,
Les gymnastes bénéficiant d'horaires importants d'entraînement.

Orientation de travail

A ce niveau, les exigences du programme national ayant été acquises, le.la gymnaste, par sa personnalité, mettra en avant **son projet artistique** indépendamment de ses capacités et de sa maîtrise technique.

Descriptif

	MASTER 13 ANS et +
Mouvements	***Libres***
Catégorie	14 ans et +
Musique	Libres d'une durée de 1'15 à 1'30
Engin	Imposé et Libre (*cf. Tableau des catégories et engins p.2)* *(Engin libre différent de celui de l'enchaînement imposé)*

À qui s'adresse ce programme ?

Le programme Performance s'adresse à des gymnastes travaillant dans le domaine de la haute performance, avec une très bonne maîtrise technique (corporelle et à l'engin), des gymnastes issu.e.s de centres de performance ou pôles, et aux gymnastes bénéficiant ou ayant bénéficié d'un entrainement intensif et/ou personnalisé.

Doivent concourir dans ces catégories :
Les gymnastes classé.e.s par la C.N.S. GRS UFOLEP,
Les gymnastes bénéficiant d'horaires importants d'entraînement.

Orientation de travail

A ce niveau, le.la gymnaste doit maîtriser tous les paramètres comportementaux, techniques et artistiques de la haute performance.

Descriptif

	PERFORMANCE 13 ANS et +
Mouvements	***Libres***
Catégorie	14 ans et +
Musique	Libres d'une durée de 1'15 à 1'30
Engin	Imposé et Libres (c*f. Tableau des catégories et engins p.2)* *(Engins libres différents de celui de l'enchaînement imposé)*

À qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse à des gymnastes de plus de 20 ans désirant continuer ou reprendre la compétition dans un format plus en accord avec un temps d'entraînement plus réduit.
L'engagement dans ce programme n'est pas obligatoire pour les gymnastes de plus de 20 ans, qui peuvent concourir en UFOREVER ou en 19 ans et +.

Orientation de travail

Le jugement est adapté pour valoriser l'artistique et l'émotion (la composition ne doit pas avoir un caractère théâtral, caricatural et sans jeux de mime). Le spectateur peut être impliqué, ému et entrer dans l'univers du.de la gymnaste.
Le niveau des difficultés est ouvert. Quelque soit le type de corps du.de la gymnaste déterminé dans le code de pointage UFOLEP, la note de départ en exécution sera de 10.

Descriptif

Mouvement	***Libre***
Musique	Libre d'une durée de 1'15''à 1'30.
Engin	Libre *(cf. tableau des catégories et engins p.2)*
Tenue	Libre mais gymnique : ne doit pas être un déguisement, accessoires interdits

Jugement de la composition

La note de composition sera doublée pour le résultat final.

Valeur technique - 2 points :

Voir tableau page 11.

Valeur artistique - 8 points :

Voir tableau page 14.

Expression - 2 points :

- **Engagement émotionnel du.de la gymnaste :** le.la gymnaste joue un rôle, crée un univers et interprète son enchaînement...
- **L'enchainement dégage du sens** : il raconte une histoire intimement liée à la musique et à la logique des mouvements.
- **L'engin est un partenaire :** l'engin est mis au profit de la chorégraphie et de la signification de l'enchaînement, il semble "animé".

VALEUR TECHNIQUE DES INDIVIDUELS

Généralités

Toute difficulté, si elle est autorisée, **peut se substituer** à une autre de niveau inférieur pour valider le contrat. En revanche**, une difficulté n'est validée qu'une seule fois**.
Ex. : Une difficulté supérieure autorisée peut remplacer une difficulté moyenne

Les difficultés en plus du contrat sont tolérées dans la limite du nombre maximum autorisé, dans l'optique de la progression du.de la gymnaste, mais ne sont pas valorisées.
Le dépassement du nombre maximum de difficultés est pénalisé. Cette pénalité sera appliquée sur les difficultés du niveau le plus bas (voir tableau des pénalités applicables à toutes les catégories, ci-après).
Les manipulations spécifiques ne doivent pas se trouver obligatoirement sur des difficultés corporelles.

PARTICULARITÉ : En National, Master et Performance, les difficultés élémentaires ne sont pas prises en compte dans le nombre maximum de difficultés.

Tableau des exigences techniques, répartition des points

Programmes Catégories	DE	DM	Mani. Spé	DS autorisée(s) non revalorisée(s) DS	Contrat des difficultés	Nombre maximum de difficultés	MD/MG	Familles Corporelles	Points	Exigences Engins	Risque	Programmes Catégories
H17 et +	4	2	2	0	6	10 dont 3 DM	Travail Equilibré MD/MG	Toutes Familles corporelles représentées	2,80	1,00	0,20	H17 et+
PE11/12	3	1	2	0	4	7 dont 3 DM			2.90	1,00	0,10	PE11/12
PE13/14	3	1	2	0	4	8 dont 3 DM			2,80	1,00	0,20	PE13/14
PE15/16	4	2	2	0	6	9 dont 4 DM			2,70	1,00	0,30	PE15/16
PE17 et +	4	2	2	0	6	9 dont 4 DM			2.70	1.00	0.30	PE17 et +
E11/12	4	2	2	1	6	10			2,80	1,00	0,20	E11/12
E13/14	4	2	2	1	6	10			2,70	1,00	0,30	E13/14
E15/16	3	3 dont 1 HC	2	1	6	10			2,60	1,00	0,40	E15/16
E17/18	3	4 dont 2 HC	2	2 dont 1 EC	7	11			2,60	1,00	0,40	E17/18
E19 et +	3	4 dont 2 HC	2	2 dont 1 EC	7	11			2,50	1,00	0,50	E19 et +
N11/14		5 HC	3	2	7	10 dont 4 DS			2,60	1,00	0,40	N11/14
N15/18		4 HC	3	3 dont 1 HC	7	11 dont 6 DS			2,50	1,00	0,50	N15/18
N19+		4 HC	3	3 dont 2HC	7	11 dont 6 DS			2,40	1,00	0,60	N19+
MASTER		5 HC	4	3 HC	8	12			2,20	1,00	0,80	MASTER
PERF		5 HC	4	2HC +1 Combi DM/DS	8	13			2,10	1,00	0,50 + 0,40 en une seule fois	PERF
Uforever	Toutes familles corporelles représentées 3 Manipulations Spécifiques minimum					6 dont 2 DS			2,00		0,00	Uforever

Abréviations : DE = Difficulté élémentaire - DM = Difficulté moyenne - DS = Difficulté supérieure - Mani. Spé = Manipulation spécifique - HC = Hors Combinaison - EC = En Combinaison - MD/MG Main Droite/Main Gauche - 0 = interdit

Pénalités applicables pour toutes les catégories :

Pénalités	Imposé	DE	DM	DS	Manip. Spé	PERF - Combi DM + DS	PERF - Risque à 0.40 pt
Élément manquant		0.20	0.30	0.60	0,40	0,90	0.40
Élément en trop / interdit		0.20	0.30	0.60			
Séquence mal placée	0.30						

ufolep TOUS LES SPORTS AUTREMENT

VALEUR TECHNIQUE

INDIVIDUELS

Gymnaste :

	Ex 11-12	Ex 13-14	Ex 15-16	Ex 17-18	Ex 19+
DE	/ 4	/ 4	/ 3	/ 3	/ 3
DM	/ 2	/ 2	/ 3 *dont 1 HC*	/ 4 *dont 2HC*	/ 4 *dont 2HC*
Manip. Spé	/ 2	/ 2	/ 2	/ 2	/ 2
DS *autorisées*	/ 1	/ 1	/ 1	/ 2 *dont 1EC*	/ 2 *dont 1EC*
Nb max Diff.	*10*	*10*	*10*	*11*	*11*

\+ Travail équilibré MD/MG

\+ Toutes familles corporelles représentées

SS TOTAL	/ 2,80	/ 2,70	/ 2,60	/ 2,60	/ 2,50
Exigences engins	/ 1,00	/ 1,00	/ 1,00	/ 1,00	/ 1,00
Risque	/ 0,20	/ 0,30	/ 0,40	/ 0,40	/ 0,50

TOTAL	**/ 4,00 pts**

N° Juge	*Signature Juge*

ufolep TOUS LES SPORTS AUTREMENT

VALEUR TECHNIQUE

INDIVIDUELS

Gymnaste :

	Ho 17+	PE 11-12	PE 13-14	PE 15-16 PE 17 et +
DE	/ 4	/ 3	/ 3	/ 4
DM	/ 2	/ 1	/ 1	/ 2
Manip.Spé	/ 2	/ 2	/ 2	/ 2
Nb max Diff.	*10 dont 3 DM*	*7 dont 3 DM*	*8 dont 3 DM*	*9 dont 4 DM*

\+ Travail équilibré MD/MG

\+ Toutes familles corporelles représentées

SS TOTAL	/ 2,80	/ 2,90	/ 2,80	/ 2,70
Exigences engins	/ 1,00	/ 1,00	/ 1,00	/ 1,00
Risque	/ 0,20	/ 0,10	/ 0,20	/ 0,30

TOTAL	**/ 4,00 pts**

N° Juge	*Signature Juge*

BILLETS DE JUGE - Valeur Technique

ufolep TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

VALEUR TECHNIQUE
INDIVIDUELS

Gymnaste :

	Na 11-14	Na 15-18	Na 19+	Master	Perf
DM	/ 5 HC	/ 4 HC	/ 4 HC	/ 5 HC	/ 5 HC
DS	/ 2	/ 3 *dont 1 HC*	/ 3 *dont 2 HC*	/ 3 HC	/ 2 HC / 1 DM+DS
Manip. Spé	/ 3	/ 3	/ 3	/ 4	/ 4
Nb max Diff.	*10 dont 4 DS*	*11 dont 6 DS*	*11 dont 6 DS*	*12*	*13*

\+ **Travail équilibré MD/MG**

\+ **Toutes familles corporelles représentées**

SS TOTAL	/ 2,60	/ 2,50	/ 2,40	/ 2,20	/ 2,10
Exigences engins	/ 1,00	/ 1,00	/ 1,00	/ 1,00	/ 1,00
Risque	/ 0,40	/ 0,50	/ 0,60	/ 0,80	/ 0,50 / 1 à 0,40

TOTAL	/ 4,00 pts
N° Juge	*Signature Juge*

ufolep TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

INDIVIDUEL UFOREVER

VALEUR TECHNIQUE

Gymnaste

Toutes familles corporelles représentées
3 Manipulations Spécifiques minimum
6 diff.autorisées dont 2 DS maxi
Travail équilibré MD/MG
Exigences techniques à l'engin

/2.00

-0.40 pt par Manipulation Spécifique manquante
-0.30 pt pr tte DM en trop
-0.60 pt pr tte DS en trop

TOTAL **/2.00**

Juge n°	NOM du juge

ufolep TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

INDIVIDUEL UFOREVER

EXPRESSION

Gymnaste

L'enchainement dégage du sens **/0.80**

Engagement émotionnel de la gymnaste **/0.60**

L'engin est un partenaire **/0.60**

TOTAL **/2.00**

Juge n°	NOM du juge

VALEUR ARTISTIQUE DES INDIVIDUELS

THÈMES	NIVEAUX	DÉTAILS	HONNEUR	PRÉEXCELLENCE	EXCELLENCE	NATIONAL	MASTER PERFORMANCE	Sur 6 pts
ENGIN	1	Mobilité de l'engin Utilisation de tous les plans Utilisation de toutes les familles	0.60 pt	0.60 pt	0.50 pt	0.40 pt	0,30 pt	1.50 pts
	2	Qualité des liaisons d'éléments	0.60 pt	0.60 pt	0.50 pt	0.50 pt	0,40 pt	
		Variété dans l'utilisation des plans et des sens						
		Variété des liaisons d'éléments →					0,20 pt	
	3	Revalorisation Manipulation autre que la main Originalité	0.30 pt	0.30 pt	0.50 pt	0.60 pt	0,40 pt	
		Vitesse d'exécution →					0,20 pt	
CORPS	1	Equilibre des groupes d'éléments corporels Modes de déplacements variés	0.60 pt	0.60 pt	0.50 pt	0.40 pt	0,30 pt	1.50 pts
	2	Variété des éléments corporels et des liaisons	0.60 pt	0.60 pt	0.50 pt	0.50 pt	0,30 pt	
	3	Dynamisme →				0.60 pt	0,30 pt	
		Originalité →						
		Revalorisation Variété dans l'association et la succession des éléments corporels	0.30 pt	0.30 pt	0.50 pt		0,30 pt	
		Variation des énergies →					0,30 pt	
ESPACE	1	Occupation de l'espace vertical et horizontal	0.60 pt	0.60 pt	0.50 pt	0.40 pt	0.40 pt	1.50 pts
	2	Orientation et trajectoires multiples et variées (avant, latéral, arrière)	0.60 pt	0.60 pt	0.50 pt	0.50 pt	0.50 pt	
	3	Variation dans l'utilisation des 3 paramètres : Espace, orientation, trajectoires	0.30 pt	0.30 pt	0.50 pt	0.60 pt	0.60 pt	
MUSIQUE	1	Respect du tempo Respect des phrases musicales	0.60 pt	0.60 pt	0.50 pt	0.40 pt	0.40 pt	1.50 pts
	2	Jeu sur l'intensité Jeu sur la vitesse Jeu sur le caractère	0.60 pt	0.60 pt	0.50 pt	0.50 pt	0.50 pt	
	3	Jeu sur la mélodie Effets musicaux Association de plusieurs paramètres	0.30 pt	0.30 pt	0.50 pt	0.60 pt	0.60 pt	

Uforever

La valeur artistique est notée sur 8 points, répartis de la manière suivante :

- **ENGIN sur 2,50 points**
- **CORPS sur 1,50 points**
- **ESPACE sur 1,50 points**
- **MUSIQUE sur 2,50 points**

BILLETS DE JUGE - Valeur Artistique

ufolep TOUS LES SPORTS AUTREMENT

INDIVIDUEL
VALEUR ARTISTIQUE

Gymnaste

		HONNEUR PRE EXC	EXCELLENCE	NATIONAL
ENGIN		/ 1,50	/ 1,50	/ 1,50
1 er niveau	Mobilité	..... / 0,60	..... / 0,50	..... / 0,40
2 ème niveau	Liaisons	..... / 0,60	..... / 0,50	..... / 0,50
3 ème niveau	Revalorisation	..... / 0,30	..... / 0,50	..... / 0,60
CORPS		/ 1,50	/ 1,50	/ 1,50
1 er niveau	Eléments corporels	..... / 0,60	..... / 0,50	..... / 0,40
2 ème niveau	Variété des éléments	..... / 0,60	..... / 0,50	..... / 0,50
3 ème niveau	Revalorisation	..... / 0,30	..... / 0,50	..... / 0,60
ESPACE		/ 1,50	/ 1,50	/ 1,50
1 er niveau	Occupation	..... / 0,60	..... / 0,50	..... / 0,40
2 ème niveau	Orientation et trajectoires	..... / 0,60	..... / 0,50	..... / 0,50
3 ème niveau	Revalorisation	..... / 0,30	..... / 0,50	..... / 0,60
MUSIQUE		/ 1,50	/ 1,50	/ 1,50
1 er niveau	Respect de la structure musicale	..... / 0,60	..... / 0,50	..... / 0,40
2 ème niveau	Interprétation	..... / 0,60	..... / 0,50	..... / 0,50
3 ème niveau	Revalorisation	..... / 0,30	..... / 0,50	..... / 0,60

TOTAL /6pts

Juge n°	NOM du juge

ufolep TOUS LES SPORTS AUTREMENT

VALEUR ARTISTIQUE
MASTER - PERFORMANCE

Gymnaste

ENGIN		/ 1,50
1 er niveau	Mobilité de l'engin, utilisation de tous les plans et toutes les familles	..... / 0,30
2 ème niveau	Qualité des liaisons, variété dans l'utilisation des plans et des sens	..... / 0,40
	Variété des liaisons d'éléments	..... / 0.20
3 ème niveau	Revalorisation, manipulation autre que la main, originalité	..... / 0,40
	Vitesse d'exécution	..... / 0.20
CORPS		/ 1,50
1 er niveau	Équilibre des groupes d'éléments, modes de déplacements variés	..... / 0,30
2 ème niveau	Variété des éléments corporels et des liaisons	..... / 0,30
	Dynamisme, Originalité	..... / 0.30
3 ème niveau	Revalorisation, variété dans l'association et la succession des éléments	..... / 0,30
	Variation des énergies	..... / 0.30
ESPACE		/ 1,50
1 er niveau	Occupation de l'espace vertical et horizontal	..... / 0,40
2 ème niveau	Orientation et trajectoires multiples et variées (avant, latéral, arrière)	..... / 0,50
3 ème niveau	Variation dans l'utilisation de l'espace, l'orientation et les trajectoires	..... / 0,60
MUSIQUE		/ 1,50
1 er niveau	Respect du tempo et des phrases musicales	..... / 0,40
2 ème niveau	Jeu sur l'intensité, la vitesse et le caractère	..... / 0,50
3 ème niveau	Jeu sur la mélodie, les effets musicaux, associat. de plusieurs paramètres	..... / 0,60

Juge n°	NOM du Juge	TOTAL :	/6,00

ufolep TOUS LES SPORTS AUTREMENT

INDIVIDUEL UFOREVER
VALEUR ARTISTIQUE

Gymnaste

ENGIN		**/ 2,50**
1er niveau	*Mobilité de l'engin, utilisation de tous les plans et toutes les familles*	*..... /0,80*
2ème niveau	*Variété des liaisons, variété dans l'utilisation des plans et des sens*	*..... /0,80*
3ème niveau	*Revalorisation, manipulation autre que la main, originalité*	*..... /0,90*
CORPS		**/ 1,50**
1er niveau	*Équilibre des groupes d'éléments corporels, modes de déplacements variés*	*..... /0,40*
2ème niveau	*Variété des éléments corporels et des liaisons*	*..... /0,50*
3ème niveau	*Revalorisation, variété, ds l'association des élts corporels, des énergies*	*..... /0,60*
ESPACE		**/ 1,50**
1er niveau	*Occupation de l'espace vertical et horizontal*	*..... /0,40*
2ème niveau	*Orientation et trajectoires multiples et variées (avant, latéral, arrière)*	*..... /0,50*
3ème niveau	*Variation dans l'utilisation de l'espace, l'orientation et les trajectoires*	*..... /0,60*
MUSIQUE		**/ 2,50**
1er niveau	*Respect du tempo et des phrases musicales*	*..... /0,80*
2ème niveau	*Jeu sur l'intensité, la vitesse et le caractère*	*..... /0,80*
3ème niveau	*Jeu sur la mélodie, les effets musicaux, associat. de plusieurs paramètres*	*..... /0,90*

Juge n°	NOM du Juge	TOTAL :	/8,00

BILLETS DE JUGE - Exécution Individuels

ufolep TOUS LES SPORTS AUTREMENT

EXÉCUTION INDIVIDUEL

Programme / Catégorie	*Gymnaste :*

Engin	
Note finale	**/10,00**

Remarques pour le juge arbitre (fautes de textes ...) :

Juge n°	NOM du Juge

BILLETS DE JUGE ARBITRE

ufolep TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

JUGE ARBITRE EXÉCUTION | Programme et Catégorie | Engin : | Gymnaste

EXÉCUTION

JA	J.1	J.2	J.3	J.4

*NOTE MOYENNE

Pénalités :

Sortie(s) gymnaste :
Sortie(s) engin :
Faute(s) de texte :
Autre(s) pénalité(s) :

Pénalités

Remarques | Nom et signature

NOTE FINALE

* Entourez en cas de note de base

---

ufolep TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

JUGE ARBITRE COMPOSITION VT | Programme et Catégorie : | Engin : | Gymnaste

VALEUR TECHNIQUE

JA/ VT1	VT2	VT3

*NOTE VT

Pénalités :

Pénalités

Remarques | Nom et signature

NOTE FINALE

* Entourez en cas de note de base

---

ufolep TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

JUGE ARBITRE COMPOSITION VA | Programme et Catégorie | Engin : | Gymnaste

VALEUR ARTISTIQUE

JA/VA1	VA2	VA3	VA4

*NOTE VA

Pénalités :

Pénalités

Remarques | Nom et signature

NOTE FINALE

* Entourez en cas de note de base

---

ufolep TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

JUGE ARBITRE VT – Expression | Programme et Catégorie UFOREVER | Engin : | Gymnaste

JA/VT1	VT2	EX1	EX2

NOTE VT

Pénalités :

NOTE Expression

Remarques | Nom et signature

AUTRES BILLETS DE JUGE

ufolep TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

JUGE CHRONOMETRE

Programme et Catégorie	Gymnaste
Durée de la musique	**Secondes en + ou en - :**

NOM ET SIGNATURE :

---

ufolep TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

JUGE DE LIGNE

Programme et Catégorie	Gymnaste
Sortie(s) Engin(s)	**Sortie(s) Gymnaste(s)**

NOM ET SIGNATURE :

1 ufolep TOUS LES SPORTS AUTREMENT DEP. REG. NAT. LIEU DATE

PROGRAMME ET CATÉGORIE : **Engin :** **EXÉCUTION**

GYMNASTES	JA Exé	J1 Exé	J2 Exé	J3 Exé	J4 Exé	NOTE MOYENNE	NOTE DE BASE	PÉNALITÉS	NOTE FINALE

2 ufolep TOUS LES SPORTS AUTREMENT DEP. REG. NAT. LIEU DATE

PROGRAMME ET CATÉGORIE : **Engin :** **COMPOSITION**

GYMNASTES	JA VT /VT1	VT2	VT3	Note Moyenne	Note De base	JAVA /VA1	VA2	VA3	VA4	Note Moyenne	Note De base	Pénalités	NOTE Finale VT	NOTE Finale VA	NOTE COMPO VT + VA

3 ufolep TOUS LES SPORTS AUTREMENT DEP. REG. NAT. LIEU DATE

PROGRAMME ET CATÉGORIE : **UFOREVER** **COMPOSITION**

GYMNASTES	VT1	VT2	Note Moyenne	EX1	EX2	Note Moyenne	JAVA /VA1	VA2	VA3	VA4	Note Moyenne	Note De base	Pénalités	NOTE Finale VT	NOTE Finale EXPRESSION	NOTE Finale VA	NOTE VT+ E + VA	Note Finale X 2

Jr 20