ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
GRS

PROGRAMMES
INDIVIDUEL
2022 - 2024

G.R.S

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE

Sommaire & Introduction

Généralité 03

Descriptif des Programmes 05

- Honneur 05
- Pré-Excellence 06
- Excellence 07
- National 08
- Master 09
- Performance 10
- Uforever 11

Valeur Technique des Individuel.le.s 12

Valeur Artistique des Individuel.le.s 13

Nouveauté :
La brochure "Programmes Individuels" est valable pour **2 ans**.

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

1. Déterminer de manière objective le niveau de ce.lles.ux-ci (cf Règlement général).
2. Identifier le programme qui leur correspond compte tenu des descriptifs ci-après.

RAPPEL : ***le non respect de ces deux critères est passible de sanctions, lourdes de conséquences pour vos gymnastes. Se référer au Réglement Général de l'année en cours pour plus de détails.***

Généralité

Programme, Catégorie, Engins **2022 - 2023**

Catégories	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans et +
Année de naissance	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002 et -
Honneur	Imposé ***Massues***		Imposé ***Cerceau***		Imposé ***Ballon***		Libre **Corde**			
Pré Excellence	Semi-libre ***Corde***		Semi-libre ***Ballon***		Libre ***Corde***		Libre ***Cerceau***			
Excellence	Libre ***Ruban*** Imposé ML		Libre ***Massues*** Imposé ML		Libre ***Ballon*** Imposé ML		Libre ***Ruban*** Libre au choix*		Libre ***Massues*** Libre au choix*	
National	Libre ***Ruban*** Libre ***Cerceau***				Libre ***Massues*** Libre au choix				Libre ***Ruban*** Libre au choix	
Master	-		Libre ***Ballon*** / Libre au choix*							
Performance	-		Libre ***Massues*** / Libre 1 au choix* / Libre 2 au choix*							
Uforever	-									Libre au choix

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

Programme, Catégorie, Engins **2023 - 2024**

Catégories	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans et +
Année de naissance	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003 et -
Honneur	*Nouvel* Imposé ***Cerceau***		*Nouvel* Imposé ***Corde***		*Nouvel* Imposé ***Massues***		Libre ***Massues***			
Pré Excellence	*Nouveau* Semi-libre ***Massues***		*Nouveau* Semi-libre ***Ruban***		Libre ***Corde***		Libre ***Ruban***			
Excellence	Libre ***Massues*** *Nouvel* Imposé ML		Libre ***Cerceau*** *Nouvel* Imposé ML		Libre ***Corde*** *Nouvel* Imposé ML		Libre ***Ballon*** Libre au choix*		Libre ***Cerceau*** Libre au choix*	
National	Libre ***Cerceau*** Libre ***Corde***				Libre ***Ballon*** Libre au choix				Libre ***Cerceau*** Libre au choix	
Master	-		Libre ***Massues*** / Libre au choix*							
Performance	-		Libre ***Cerceau*** / Libre 1 au choix* / Libre 2 au choix*							
Uforever	-									Libre au choix

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

Généralité

Jugement Individuel

Imposés	Libres		Uforever	
Jury Exécution	Jury Composition		Jury Composition	
Exécution 10 pts	Valeur Technique 4 pts	Valeur Artistique 6 pts	Expression 2 pts	Valeur Artistique 8 pts
1 juge Arbitre	1 juge Arbitre et juge VT1	1 juge Arbitre et juge VA1	1 juge Arbitre	et juge VA1
4 juges juges E1, E2, E3, et E4	2 juges juges VT2 et VT3	3 juges juges VA2, VA3 et VA4	2 juges juges Exp1 et Exp2	3 juges juges VA2, VA3 et VA4
10 Points	10 Points		10 x 2 = 20 Points	
Note finale sur **10 Points**	Note finale sur **20 Points** *Note Exé (idem Imposés) + Note Compo*		Note finale sur **30 Points** *Note (Exé idem Imposés) + Note Compo*	

Notation

Jugement de ...	Exécution	Valeur Technique	Valeur Artistique
se référer ...	Chapitre Exécution du ***Code de Pointage*** -	Chapitre Valeur Technique du ***Code de Pointage*** Page 12 de ce document	Chapitre Valeur Artistique du ***Code de Pointage*** Page 13 de ce document

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, National, Master, Performance et en "Uforever".

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

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

Individuel **HONNEUR**

A 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 et 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 contracte pour conserver ce placement.”

Attention :

Un.e gymnaste, issu.e du Circuit Jeunesse Espoir individuel UFOLEP, ne peut pas s’engager en Individuel Honneur.

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***	***Libre***
Catégories	IH11/12, IH13/14, IH15/16	IH17+
Musique	***Imposée***	***Libre*** *d’une durée de 1’00 à 1’30*

Individuel **PréEXCELLENCE**

A 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 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 :

Sur décision de la région et la zone, un.e gymnaste, issu.e du Circuit Jeunesse Espoir individuel UFOLEP, a la possibilité de s'engager en Individuel Pré Excellence.

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 et plus
Mouvement	***Semi-libre***	***Libre***
Catégories	IPE11/12 et IPE13/14	IPE15/16 et IPE17+
Musique	***Imposée***	***Libre*** *d'une durée de 1'00 à 1'30*

Individuel **EXCELLENCE**

A qui s'adresse ce programme

Ce programme s'adresse aux gymnastes confirmé.e.s, 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.

- ***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.

Attention :

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 11/12 13/14 et 15/16 ans	EXCELLENCE 17/18 et 19 ans et plus
Mouvement	***Libre + Imposé Mains Libres***	***Libres (2 enchaînements)***
Catégories	IE11/12, IE13/14 et IE15/16	IE17/18 et IE19+
Musique	***Libre*** *d'une durée de 1'15 à 1'30* ***Imposée*** *pour le Mains Libres*	***Libre*** *d'une durée de 1'15 à 1'30*

Individuel **NATIONAL**

A qui s’adresse ce programme

Le programme National s’adresse à des gymnastes de bon niveau, ayant de réelles qualités gymniques, 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 particulièrement 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

	NATIONALE 11 à 19 ans +
Mouvement	***Libres (2 enchaînements)***
Catégories	IN11/14, IN15/18 et IN19+
Musique	***Libre*** *d’une durée de 1’15 à 1’30*

Individuel **MASTER**

A qui s'adresse ce programme

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

- ayant acquis les exigences des différents programmes individuels
- gymnastes expérimenté.e.s souhaitant se confronter à un niveau de pratique plus élevé
- ayant de réelles qualités gymniques - 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 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 +
Mouvement	***Libres (2 enchaînements)***
Catégories	IMaster
Musique	***Libre*** *d'une durée de 1'15 à 1'30*

Individuel **PERFORMANCE**

A qui s’adresse ce programme

Le programme Performance s’adresse à 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.

> Gymnastes travaillant dans le domaine de la haute performance, avec une très bonne maîtrise technique (corporelle et à l’engin).’’

Doivent particulièrement 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 plus
Mouvement	***Libres (3 enchaînements)***
Catégories	IPerf
Musique	***Libre*** *d’une durée de 1’15 à 1’30*

Individuel **UFOREVER**

A 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 le programme Uforever n'est pas obligatoire pour les gymnastes de plus de 20 ans, Chaque gymnaste peut continuer à concourir dans le programme compétitif qui lui correspond.

Orientation de travail

Le jugement est adapté pour valoriser l'artistique (engin/musique en particulier) et l'expression (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, il reste néamoins limité afin de donner plus de liberté à la créativité et non pas à la performance gymnique. 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

	UFOREVER 20 ans et plus
Mouvement	***Libre***
Catégories	UFOREVER
Musique	***Libre*** *d'une durée de 1'15 à 1'30*
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	0 Point
Suppression du jury VT. Voir Tableaux Page 12. Un contrat minimum, correspondant aux attentes de la pratique et de la catégorie, reste néanmoins demandé. Le respect de ce contrat technique devient la responsabilité des juges VA. Une **pénalité unique** sera appliquée, à l'unanimité par le jury VA, quelque soit la faute rencontrée (ex manip spé en moins, DS en trop, etc..). Une composition équilibrée et en lien avec les exigences de la pratique de cette catégorie d'âge, doit amener à une utlisation exceptionnelle de cette pénalité.	
Valeur Artistique	**8 Points**
Voir Tableau Page 13	
Expression	**2 Points**
L'enchainement dégage du sens : il raconte une histoire intimement liée à la musique et à la logique des mouvements.	0,80 pt
Engagement émotionnel du.de la gymnaste : le.la gymnaste joue un rôle, crée un univers et interprète son enchaînement.	0,60 pt
L'engin est un partenaire : l'engin est mis au profit de la chorégraphie et de la signification de l'enchaînement, il semble «animé».	0,60 pt

Valeur TECHNIQUE - Individuel

Généralité

Toute difficulté, si elle est autorisée, peut se substituer à une autre de niveau inférieur pour valider le contrat (se référer au code de pointage - Chapitre Valeur technique). Dans l'optique de la progression du.de la gymnaste, les difficultés en plus du contrat minimal, sont tolérées dans la limite du nombre maximum autorisé, 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.

Tableau des exigences techniques, répartition des points

Programmes Catégories	DE	DM	DS	Contrat MINI	Contrat MAXI	Manip. Spé.	Points	Exigences Engins	Risque
H 17 et +	5	1 HC	0	6	10 dt 2 DM	3	2,80	1,00	0,20
PE 11/12	3	1 HC	0	4	8 dt 2 DM	2	2,80	1,00	0,20
PE 13/14	3	1 HC	0	4	8 dt 2 DM	2	2,80	1,00	0,20
PE 15/16	5	1 HC	0	6	10 dt 2 DM	3	2,70	1,00	0,30
PE 17 et +	4	2 HC	0	6	10 dt 3 DM	3	2,70	1,00	0,30
E 11/12	4	2 HC	0	6	10 dt 3 DM	2	2,70	1,00	0,30
E 13/14	3	3 HC	0	6	10 dt 4 DM	2	2,60	1,00	0,40
E 15/16	3	3 HC	1 tolérée non valorisée*	6	10 dt 5 DM/DS	3	2,60	1,00	0,40
E 17/18	2	4 HC	1 tolérée non valorisée*	6	10 dt 6 DM/DS	3	2,50	1,00	0,50
E 19 et +	2	4 HC	1 tolérée non valorisée*	6	10 dt 6 DM/DS	3	2,50	1,00	0,50
N 11/14	NC	4 HC	2 dont 1 HC	6	10 dt 3 DS	3	2,50	1,00	0,50
N 15/18	NC	5 HC	2 HC	7	10 dt 3 DS	3	2,40	1,00	0,60
N 19 et +	NC	5 HC	2 HC	7	10 dt 3 DS	3	2,30	1,00	0,70
MASTER	NC	4 HC	3 HC	7	10 dt 4 DS	4	2,20	1,00	0,80
PERF	NC	4 HC	3 HC dt une combi DS+DM	7	10	4	2,10	1,00	0,50+0,40 en une seule fois
UFOREVER	Toutes les familles corporelles représentées Equilibre travail Main Droite / Main Gauche				6 dt 2 DS	3	NA	Exigences Engins	Libre

Travail Main Droite/Main Gauche (MD/MG) équilibré et toutes familles corporelles représentées pour tous les programmes.

PENALITES *(se reporter aux fiches de juges)*	DE	DM	DS	MD/ MG	Fam. corpo	Manip. Spé.	Combi DS+DM	Risque à 0,40
Elément manquant (sauf Uforever)	0,2 pt	0,3 pt	0,6 pt	0,3 pt	0,3 pt	0,4 pt	0,9 pt	0,4 pt
Elément en trop (sauf Uforever)	0,2 pt	0,3 pt	0,6 pt					
Contrat technique Uforever non respecté	1 point par le juge arbitre VA avec accord du jury VA.							
Séquence imposée / Faute de texte	Mal placée : 0,3 pt		Faute de texte : 0,10 à 0,30 pt				Non réalisée : 0,5 pt	

** Une seule Difficulté Supérieure est tolérée mais non valorisée. Cette difficulté sera néanmoins comptabilisée dans le contrat maximum DM/DS autorisé.*

DE = Difficulté Elémentaire / DM = Difficulté Moyenne / DS = Difficulté Supérieure / 0 = interdit / NA = non applicable
NC = non comptabilisé dans le nombre maximum de difficutés / Manip. Spé. = Manipulation spécifique / HC = Hors Combinaison

Valeur ARTISTIQUE - Individuel

Généralité

Les critères de valeur Artistique sont valorisés de façon différente suivant les éxigences des programmes et catégories. Pour plus de détail se référer au tableau ci-après et au chapitre Valeur Artistique du Code de Pointage.

Pour accéder au 2ème ou au 3ème niveau en VA, il n'est pas indispensable de remplir le 1er niveau.

Tableau de décomposition de la valeur Artistique

THEME	Niveaux	Détails	Honneur 17+	Pré Exellence	Excellence	National	Master Performance	Uforever
ENGIN	1	Mobilité de l'engin Utilisation de tous les plans Utilisation de toutes les familles	0,60 pt		0,50 pt	0,40 pt	0,30 pt	0,80 pt
	2	Qualité des liaisons d'éléments Variété dans l'utilisation des plans et des sens	0,60 pt		0,50 pt	0,50 pt	0,40 pt	0,60 pt
		Variété des liaisons d'éléments					0,20 pt	0,20 pt
	3	*Revalorisation* Manipulation autre que la main Originalité	0,30 pt		0,50 pt	0,40 pt	0,40 pt	0,90 pt
		Vitesse d'exécution				0,20 pt	0,20 pt	
		Sous total "Engin"	1,5 pts		1,5 pts	1,5 pts	1,5 pts	2,5 pts
CORPS	1	Equilibre des groupes d'éléments corporels Modes de déplacements variés	0,60 pt		0,50 pt	0.40 pt	0,30 pt	0,40 pt
	2	Variété des éléments corporels et des liaisons	0,60 pt		0,50 pt	0.50 pt	0,30 pt	0,50 pt
	3	*Revalorisation* Variété dans l'association et la succession des éléments corporels	0,30 pt		0,50 pt	0,60 pt	0,30 pt	0,40 pt
		Variation des énergies					0,30 pt	0,20 pt
		Dynamisme Originalité					0,30 pt	
		Sous total "Corps"	1,5 pts		1,5 pts	1,5 pts	1,5 pts	1,5 pts
ESPACE	1	Occupation de l'espace vertical et horizontal	0,60 pt		0,50 pt	0,40 pt	0,40 pt	0,40 pt
	2	Orientation et trajectoires multiples et variées (avant, latéral, arrière)	0,60 pt		0,50 pt	0,50 pt	0,50 pt	0,50 pt
	3	Variation dans l'utilisation des 3 paramètres : Espace, orientation, trajectoires	0,30 pt		0,50 pt	0,60 pt	0,60 pt	0,60 pt
		Sous total "Espace"	1,5 pts		1,5 pts	1,5 pts	1,5 pts	1,5 pts
MUSIQUE	1	Respect du tempo Respect des phrases musicales	0.60 pt		0,50 pt	0,40 pt	0,40 pt	0,80 pt
	2	Jeu sur l'intensité Jeu sur la vitesse Jeu sur le caractère	0,60 pt		0,50 pt	0.50 pt	0,50 pt	0,80 pt
	3	Jeu sur la mélodie Effets musicaux Association de plusieurs paramètres	0,30 pt		0,50 pt	0,60 pt	0,60 pt	0,90 pt
		Sous total "Musique"	1,5 pts		1,5 pts	1,5 pts	1,5 pts	2,5 pts
		TOTAL VALEUR ARTISTIQUE	**6 pts**		**6 pts**	**6 pts**	**6 pts**	**8 pts**