



Fédération  
Sportive  
et Culturelle  
de France

GR

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

# Discipline sportive mixte

- ▶ **La gymnastique rythmique** est une activité gymnique mixte
- ▶ pratiquée essentiellement par un public féminin.



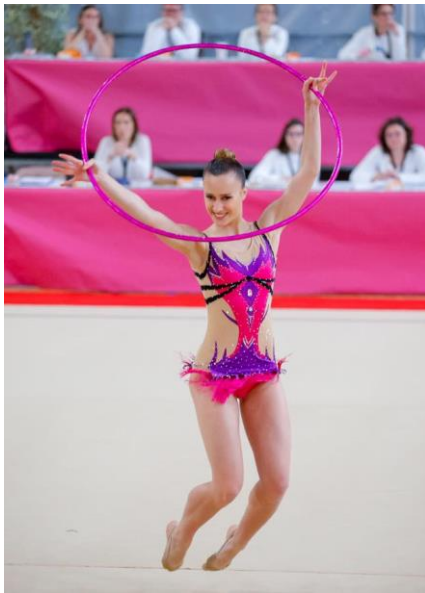


Discipline  
pratiquée au sol  
avec manipulation  
d'engins légers

**Corde – Cerceau – Ballon – Massues - Ruban**  
**ENGINS – Gymnastique Rhythmique**

# Gymnastique Rythmique

- ▶ Peut être pratiquée en individuel, duo ou ensemble



# Gymnastique Rythmique

- ▶ Les éléments sont chorégraphiés en étroite liaison avec la musique
- ▶ et en utilisant de façon aussi variée que possible l'espace de 13mx13m délimité par un praticable de moquette.



# Loisir et compétition

- ▶ Sport pratiqué en loisir ou en compétition
- ▶ Différentes catégories d'âge
- ▶ Du niveau 5 (débutantes) au niveau 1 (plus haut niveau)
- ▶ Catégorie A+ pour les plus de 19 ans débutantes ou ayant peu de temps pour s'entraîner. Catégorie plus axée sur l'artistique et les gymnastes ont la possibilité de choisir leur engin.
- ▶ Catégorie A National. Catégorie fermée où les gymnastes sont sélectionnés par la Commission Nationale
- ▶ NOUVEAUTE 2022 : Catégorie A Master destinée principalement aux gymnastes venant des autres fédérations sur condition de niveau

# Compétitions

- ▶ Challenges amicaux
- ▶ Championnats départementaux
- ▶ Championnats régionaux
- ▶ Championnats Nationaux
  - ▶ National 1
    - ▶ Individuels niveau 1, A national, A master et ensembles niveau 2
  - ▶ National 2
    - ▶ Individuels niveau 2 et ensembles niveau 1
  - ▶ National 3
    - ▶ Equipe de club : individuels niveau 3 et duos niveau 3
    - ▶ Ensembles niveau 3
    - ▶ Championnat duos niveau 2, 1 et A+

# JUGES

- ▶ Le jugement s'appuie sur différents critères :
- ▶ Module Difficulté
  - ▶ DA : évalue les difficultés corporelles, les combinaisons de pas de danse et les difficultés d'échanges par lancé en ensemble et en duo
  - ▶ DB : évalue la technique à l'engin et les collaborations en ensemble et en duo
- ▶ Module Artistique
  - ▶ Musique, Espace, Variété, Expression
- ▶ Module Exécution
  - ▶ Corporelle et Engin
- ▶ Formation à partir de 14 ans





**SPORT ET CULTURE,  
À CHAQUE PASSION  
SES ÉMOTIONS !**

**La fédération sport et culture  
#GRSFSCF**



Rejoignez une des associations de gymnastique rythmique et sportive de la FSCF - [www.fscf.asso.fr](http://www.fscf.asso.fr)

