



BROCHURE DES PROGRAMMES
GYMNASTIQUE
RYTHMIQUE
2026-2027



FÉDÉRAL ET PERFORMANCE

Les musiques avec paroles sont autorisées dans toutes les catégories des niveaux de pratique Fédéral et Performance.

Le positionnement des engins de remplacement est laissé à l'initiative des clubs (en respectant le cadre du code FIG).

Les bandages ou dispositifs de soutien doivent être de couleur peau, aucune autre couleur n'étant admise.

0,30 de pénalité pour non-respect de ces règles.

Justaucorps de compétition : Les normes du code FIG 2025-2028.

PROGRAMMES PAS

Le choix de l'engin est NATIONAL. Il change par rotation régulière chaque saison.
L'engin choisi est identique pour les niveaux 2, 3 et 4 du programme PAS et pour la catégorie National 8-9 ans individuel.

Les tests techniques ENGIN du programme PAS niveau 2, 3 et 4 sont à présenter aux 4 autres engins ; avec une évaluation par ateliers des éléments essentiels.

PROGRAMMES COMPÉTITIFS 7-8-9 ANS

1/ MODALITES D'ACCES AUX PROGRAMMES COMPETITIFS 7-8-9 ANS

MODALITES D'ACCES AUX COMPETITIONS 7-8-9 ANS			
FILIERE REGIONALE	INDIVIDUEL	COUPE NIVEAU 1 ET 2	ACCES LIBRE Programme PAS conseillé
		COUPE NIVEAU 3	SUIVI DU PROGRAMME PAS NIVEAU 3 OU RUBAN BLEU déjà validé
	ENSEMBLE	DUO et ENSEMBLE REGIONAUX	ACCES LIBRE Programme PAS conseillé
FILIERE PERFORMANCE	INDIVIDUEL	NATIONAL INDIVIDUEL 8-9 ANS	SUIVI DU PROGRAMME PAS NIVEAU 4 OU RUBAN JAUNE déjà validé
	ENSEMBLE	DUO et ENSEMBLE NATIONAUX	SUIVI DU PROGRAMME PAS NIVEAU 2-3 ou 4 OU RUBAN BLEU ou JAUNE déjà validé

2/ PROGRAMMES INDIVIDUELS 7-9 ANS

2-1 LES COUPES NIVEAUX 1, 2 ET 3

2 enchaînements : un ML et un ENGIN

Avec des difficultés corporelles (DC) imposées au ML et des Éléments Essentiels Engin (EE) imposés à l'ENGIN, en correspondance avec le niveau choisi.

Les 7 ans peuvent présenter seulement le ML.

MUSIQUE :

NIVEAUX 1 ET 2 : De 45 secs à 1 min

NIVEAU 3 : De 1 min à 1 min 30

Si l'enchaînement est libre, une seule musique par club est recommandée.

ESPACE : Sur un praticable complet ou sur un demi praticable (au choix des territoires).

2-1-1 L'ENCHAINEMENT COUPE « ML »

Les régions ou départements ont la possibilité de proposer un ML imposé ou de laisser le ML libre avec des difficultés corporelles imposées. La valeur de départ de chaque DC de base est de 3 points, elle peut être augmentée par un ou deux BONUS de 1 point chacun.

ML NIVEAUX 1 et 2		
4 DC IMPOSEES	DC de BASE 3 points	BONUS 1 point
EQUILIBRE	Équilibre retiré en ouverture (base pied à plat) Départ 1ère, ½ plié, retiré avec jambe libre en ouverture. Fermer 5ème sur ½ pointes.	N°1: Sur ½ pointe
	Petite arabesque (min 45°, base pied à plat). Départ 3ème, dégagé 4ème devant, piqué arabesque avec la jambe de terre restant tendue, fermer 5ème sur ½ pointes.	N°1 : Sur ½ pointe N°2 : J. libre à l'horizontale et +
PIVOT	Pivot retiré 1 tour en-dedans A partir d'une fente, pivot en-dedans. Valoriser la « rotation » sans insister sur le placement de la jambe libre en ouverture. Pointe au niveau du genou (en parallèle ou en ouverture).	N°1 : Par ½ tour sup N°2 : J. libre en ouverture (2de)
SAUT	Saut de biche appel 1 pied Pas chassé, un pas, appel d'un pied saut de biche, réception de l'autre pied, un pas, fermer en 5ème sur ½ pointe.	N°1: Biche Boucle

ML NIVEAU 3		
6 DC IMPOSEES	DC de BASE 3 points	BONUS 1 point
EQUILIBRE	Arabesque (base pied à plat) Dégagé en 4ème devant, arabesque, fermer 5ème sur ½ pointes.	N°1: Sur ½ pointe
	Équilibre pied dans la main Y à la 2de « à la hauteur » (base avec développé) Départ 1ère, retiré avec jambe de terre tendue, montée du genou à la seconde, développé à la seconde en montant le bras libre opposé à la verticale haute, Y, fermer en 1ère ou 5ème sur ½ pointes.	N°1 : Sur ½ pointe N°2 : Montée de la jambe libre par battement de jambe tendu
PIVOT	Pivot retiré 1 tour, en-dehors Dégagé 4ème devant, ½ plié 4ème, pivot retiré en ouverture, en-dehors, fermer 5ème sur 1/2 plié.	N°1 : Par ½ tour supplémentaire
	Pivot attitude arrière 1 tour en-dedans A partir d'une fente, pivot attitude, en-dedans, fermer en 5ème sur 1/2 pointes.	N°1 : Par ½ tour supplémentaire
SAUT	« Petit » enjambée par battement Pas chassé, appel 1 pied, réception de l'autre pied (120° environ)	N°1 : écart à 180° et + N°2 : boucle ou cambrée (Bonus valable si écart)
	Saut de biche appel 2 pieds À partir d'une assemblée.	N°1: Biche Boucle ou cambré

2-1-2 COUPE NIVEAUX 1-2-3 : L'ENCHAINEMENT ENGIN

Il s'agit de présenter un enchaînement libre ENGIN composé par le club en y intégrant **6 Éléments techniques Essentiels (EE) ENGIN imposés**, correspondant au niveau présenté.

La valeur de départ de chaque EE de base est de 3 points.

BONUS uniquement pour le niveau 3 : La valeur de départ des EE peut être augmentée des BONUS.

Se référer à l'annexe N°1 « ELEMENTS ESSENTIELS ENGIN » des programmes PAS sur base documentaire GR compétition où sont détaillés les EE à chaque engin et les BONUS pour le Niveau 3 uniquement.

Il est possible d'intégrer des difficultés corporelles dans l'enchaînement mais elles ne seront pas valorisées dans la notation.

2-2 LE PROGRAMME NATIONAL 8-9 ANS

2 enchaînements : un ML et un ENGIN

avec 8 difficultés corporelles (DC) au ML et 5 difficultés corporelles à l'ENGIN.

MUSIQUE :

De 1 min 15 à 1 min 30

Programme national décliné du programme individuel National 10-11 ans ; en référence au CODE FIG JUNIOR.

NAT 8-9 ANS Et « RUCHES »	ML	ENGIN
DIFFICULTES CORPORELLES Les X plus élevées sont comptabilisées	8 DC	5 DC
DC SAUTS	2 sauts dont 1 saut minimum par battement tendu	
DC EQUILIBRES	2 Équilibres (pied à plat ou sur demi-pointe)	
DC ROTATIONS	2 Rotations	1 Rotation
RISQUES	3 R « ML » 1/ 2 ou 3 roulades avant 2/ 2 ou 3 déboulés 3/ Une R2 ou R3 avec changement d'axe ou niveau, en intégrant une rotation avec appui sur la ou les mains (souplesse avant, roue...)	De 1 à 3 R au choix code FIG Un seul risque aménagé est autorisé = 1 rotation sous le vol de l'engin (valeur 0,10) avec possibilité de compter les critères additionnels au lancé et/ou au rattrapé
DIFFICULTES ENGIN DA		12 DA dont 1 minimum en grand lancer ou rattrapé

« **RUCHES 8-9 ans** » : Compétition à mettre en place par les régions en 2ème partie de saison pour permettre aux gymnastes NATIONALE 8-9 ans à fort potentiel ayant des conditions d'entraînement adaptées de travailler un contenu compétitif plus conséquent avec un ML et 2 engins ; mêmes contenus que le NAT 8-9 ans.

3/ PROGRAMMES ENSEMBLES ET DUO 7-9 ANS

3-1 LE PROGRAMME NATIONAL ENSEMBLE ET DUO 7-9 ANS

1 enchainements ENGIN unique

Ensemble à 4 ou 5 gymnastes, +0,20 pt pour la 5ème gymnaste qui passe sur le praticable, 6 engagements max

MUSIQUE :

De 1 min 45 à 2 min

Programmes nationaux déclinés du programme Ensemble 10-11 ans et Duo National 13 ans et moins en référence au CODE FIG JUNIOR.

NATIONAL ENSEMBLE DUO 7-8-9 ANS	ENSEMBLE	DUO
DIFFICULTES CORPORELLES DB Les X plus élevées sont comptabilisées	3 DC 1 saut 1 équilibre 1 rotation	3 DC 1 saut 1 équilibre 1 rotation
ECHANGES	2 Par ordre chronologique	
COLLABORATIONS	6 minimum 8 maximum Avec minimum 1 CC, 1 CR, 1 C « Double flèche »	
RISQUES	Possible, non obligatoire	

3-2 LES PROGRAMMES REGIONAUX ENSEMBLE DUO 7-9 ANS

Ils sont à l'initiative des régions avec un contenu inférieur au programme national.

4/ LES NORMES DES ENGINES POUR LES 7-9 ANS

CERCEAU	BALLON	MASSUES	RUBAN
60 à 90 cm (intérieur) poids libre	14 à 20 cm poids libre	longueur libre poids libre	longueur 4m mini poids libre

TABLEAUX SYNOPTIQUES DES CATÉGORIES AVEC LES ENGINS CORRESPONDANTS

LES PROGRAMMES INDIVIDUELS

FÉDÉRAL

FILIÈRE REGIONALE

« Le circuit pour les compétitions à finalité régionale (ou interdépartementale) peut être adapté à la discipline et géré par les comités départementaux et/ou comités régionaux ». Le contenu devant être inférieur au contenu des programmes existants au niveau national, un code FIG « programme régional » précisant les contenus autorisés dans les programmes régionaux sera mis à disposition des régions afin de les aider à la mise en place de ces programmes.

FILIÈRE FÉDÉRALE

(se référer au Code FIG aménagé des programmes fédéraux)

INDIVIDUELLE PAR EQUIPE N2

PROGRAMME :

- Pour les équipes d'individuelles de 3 ou 4 gymnastes de niveau 2, les 4 engins suivants devront être présentés pour chaque équipe : Cerceau, ballon, massues et ruban.
- Pour les équipes ne présentant que 3 gymnastes, trois engins parmi les quatre ci-dessus devront être présentés.
- Pour chaque équipe d'individuelles de 4 gymnastes, les 3 meilleures notes suite aux passages seront prises en compte pour le classement de l'équipe.
- Pour chaque équipe d'individuelles ne présentant que 3 gymnastes, les 3 notes rentreront en compte dans le classement de l'équipe.
- Pour les équipes de 2 gymnastes, deux engins au choix parmi les quatre ci-dessus devront être présentés.

Composantes de la Difficulté des individuelles par équipe de niveau 2		
Difficulté corporelle (DB) 5 plus élevées comptabilisées (Uniquement difficultés code aménagé autorisées)		Difficulté d'engin (DA) Maximum 8 (Dans l'ordre de performance)
Eléments dynamiques avec rotation – R Maximum 2 (Dans l'ordre de performance)		
Exigences spéciales Groupes de difficultés corporelles :		
△	Sauts	
T	Équilibres	Minimum 1
o	Rotations	Minimum 1

PERFORMANCE

SPÉCIFICITÉS DU PROGRAMME INDIVIDUEL NATIONALE 10-11 ANS

Modalités d'accès : Avoir obtenu préalablement le RUBAN BLEU OU JAUNE.

ÉTAPES QUALIFICATIVES

Département : Engagement en Nationale 10 ans et en Nationale 11 ans (engin +ML).

Inter-département : idem département.

Région : idem inter-département.

Les gymnastes Nationales 10 et 11 ans qualifiées en Région devront passer les tests physiques (voir programme PAS) avant la compétition régionale si elles souhaitent se qualifier pour les Championnats de France NAT A.

A l'issue de la compétition Nationale 10 ans et 11 ans, le référent régional PAS déterminera l'orientation des gymnastes en Nationale A 10 ans et en Nationale A 11 ans en fonction du classement et des notes obtenues (tests physiques + compétition). Les x premières restantes seront orientées en Nationale B 10 ans et 11 ans en fonction des quotas NAT B.

• Finale :

Nationale A 10 ans et 11 ans : ML+ engin

Nationale B 10 ans et 11 ans : ML+ engin

NAT 10 et 11 ans	ML	ENGIN
DIFFICULTES CORPORELLES Les X plus élevées sont comptabilisées	10 DC	6 DC
DC SAUTS	3 sauts dont 1 saut minimum par battement tendu	2 sauts dont 1 saut minimum par battement tendu
DC EQUILIBRES	3 Équilibres dont 1 fixé sur ½ pointe	2 Équilibres
DC ROTATIONS	3 Rotations dont 1 pivot minimum « Rotation sur les orteils (relevé) sur la jambe d'appui »	2 Rotations
RISQUES	3 R « ML » 1/ 2 ou 3 roulades avant 2/ 2 ou 3 déboulés 3/ Une R2 ou R3 avec changement d'axe ou niveau, en intégrant une rotation avec appui sur la ou les mains (souplesse avant, roue...)	De 1 à 3 RISQUES code FIG
DIFFICULTES ENGIN DA		12 DA dont 2 minimum en grand lancer ou rattrapé Le lancer boomerang au ruban est valable comme DA « grand lancer »

Les DC de grande amplitude, complexifiables et incontournables dans la filière de Haut-Niveau sont à privilégier.

Les DA Engin : si les DA obligatoires en grand lancer ne sont pas présentes, il y aura une pénalisation de 0.30 pour chacune.

PÉNALITÉS DE 0.30 pour chaque exigence manquante.

NATIONAL INDIVIDUEL

NATIONALE A			
Catégorie d'âge	Programme : 2 enchaînements	CODE FIG JUNIOR OU SENIOR	Note A et E
10-11 ans	ML / BALLON (coupes nationales)	Voir chapitre « spécificités 10-11 ans »	CODE FIG
12-13 ans	CORDES / MASSUES (coupes nationales) BALLON/MASSUES (France Mai)	CODE FIG JUNIOR	CODE FIG
14-15 ans	CERCEAU / RUBAN (coupes nationales) CERCEAU/MASSUE (France Mai)	CODE FIG JUNIOR	CODE FIG
16-17 ans	CERCEAU / RUBAN (coupes nationales) CERCEAU/BALLON (France Mai)	CODE FIG SENIOR	CODE FIG
18 ans et +	MASSUES / RUBAN (coupes nationales) MASSUES/.CERCEAU (France Mai)	CODE FIG SENIOR	CODE FIG

NATIONALE B			
Catégorie d'âge	Programme : 2 enchaînements	CODE FIG JUNIOR OU SENIOR	Note A et E
10-11 ans	ML / BALLON	Voir chapitre « spécificité 10-11 ans »	CODE FIG
12-13 ans	ML / MASSUES	CODE FIG JUNIOR	CODE FIG
14-15 ans	MASSUES / CERCEAU	CODE FIG JUNIOR	CODE FIG
16-17 ans	LIBRE / BALLON	CODE FIG SENIOR	CODE FIG
18 ans et +	LIBRE / CERCEAU	CODE FIG SENIOR	CODE FIG

INDIVIDUELLE PAR EQUIPE N2 (Anciennes individuelles Nationales C)

(se référer au Code FIG aménagé des programmes fédéraux)

PROGRAMME :

- Pour les équipes d'individuelles de 3 ou 4 gymnastes de niveau 1 les 4 engins suivants devront être présentés pour chaque équipe : Cerceau, ballon, massues et ruban.
- Pour les équipes ne présentant que 3 gymnastes, trois engins parmi les quatre ci-dessus devront être présentés.
- Pour chaque équipe d'individuelles de 4 gymnastes, les 3 meilleures notes suite aux passages seront prises en compte pour le classement de l'équipe.
- Pour chaque équipe d'individuelles ne présentant que 3 gymnastes, les 3 notes rentreront en compte dans le classement de l'équipe.

Composantes de la Difficulté des individuelles par équipe de niveau 1		
Difficulté corporelle (DB) 6 plus élevées comptabilisées (Uniquement difficultés code aménagé autorisées)		Difficulté d'engin (DA) Maximum 10 (Dans l'ordre de performance)
Éléments dynamiques avec rotation – R Maximum 3 (Dans l'ordre de performance)		
Exigences spéciales Groupes de difficultés corporelles :  SautsMinimum 1  ÉquilibresMinimum 1  RotationsMinimum 1		

LES PROGRAMMES ÉQUIPES ET ENSEMBLES

FÉDÉRAL

FILIERE RÉGIONALE

« Le circuit pour les compétitions à finalité régionale (ou interdépartementale) peut être adapté à la discipline et géré par les comités départementaux et/ou comités régionaux ». Le contenu devant être inférieur au contenu des programmes existants au niveau national, un code FIG « programme régional » précisant les contenus autorisés dans les programmes régionaux sera mis à disposition des régions afin de les aider à la mise en place de ces programmes.

Ensemble de 4 à 5 gymnastes
+0,20 pt pour la 5^{ème} gymnaste qui passe sur le praticable
6 engagements max

FILIERE FÉDÉRALE

ENSEMBLE FÉDÉRALE A (durée 1'45 à 2'00) Ensemble de 4 à 5 gymnastes +0,20 pts pour la 5 ^{ème} gymnaste qui passe sur le praticable 6 engagements max			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Se référer au Code FIG aménagé des programmes fédéraux	Note E et A
10-11 ans	MASSUES	Se référer au « Code FIG aménagé des programmes fédéraux »	CODE FIG
13 ans et moins	BALLON	Se référer au « Code FIG aménagé des programmes fédéraux »	CODE FIG
15 ans et moins	CERCEAUX/BALLONS	Se référer au « Code FIG aménagé des programmes fédéraux »	CODE FIG
17 ans et moins	CERCEAUX/RUBANS	Se référer au « Code FIG aménagé des programmes fédéraux »	CODE FIG
Toutes catégories	MASSUES	Se référer au « Code FIG aménagé des programmes fédéraux »	CODE FIG

Duo Fédérale A (durée 1'45 à 2'00) Ensemble de 2 gymnastes 1 remplaçante autorisée			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Se référer au Code FIG aménagé des programmes fédéraux	Note E et A
13 ans et moins	MASSUES/BALLON	Se référer au « Code FIG aménagé des programmes fédéraux »	CODE FIG
TC	CERCEAU/BALLON	Se référer au « Code FIG aménagé des programmes fédéraux »	CODE FIG

Ensemble Fédérale B (durée 1'45 à 2'00) Ensemble de 4 à 6 gymnastes +0,20 pts par gymnaste supplémentaire sur le praticable au-dessus de 4			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Se référer au Code FIG aménagé des programmes fédéraux	Note E et A
10-11 ans	BALLON	Se référer au « Code FIG aménagé des programmes fédéraux »	CODE FIG
13 ans et moins	MASSUES	Se référer au « Code FIG aménagé des programmes fédéraux »	CODE FIG
15 ans et moins	RUBAN	Se référer au « Code FIG aménagé des programmes fédéraux »	CODE FIG
17 ans et moins	CERCEAU	Se référer au « Code FIG aménagé des programmes fédéraux »	CODE FIG
Toutes Catégories	BALLON	Se référer au « Code FIG aménagé des programmes fédéraux »	CODE FIG

Composantes de la Difficulté Senior (Pour les catégories 16 ans et plus)	
Difficulté corporelle (DB) 3 difficultés sans échange 3 difficultés avec échange	Difficulté de collaboration (DC) Maximum 10 pour le fédéral A Maximum 8 pour le fédéral B (Dans l'ordre de performance)
Éléments dynamiques avec rotation – R Maximum 1 pour les Fed A Interdit pour les Fed B	
Exigences spéciales Groupes de difficultés corporelles :  Sauts Minimum 1  Équilibres Minimum 1  Rotations Minimum 1	Exigences spéciales Collaborations: CC : Minimum 2 CR : Minimum 2 Lancer/rattraper multiples : Minimum 2

Composantes de la Difficulté Junior (Pour les catégories 15 ans et moins)	
Difficulté corporelle (DB) 3 difficultés sans échange 2 difficultés avec échange	Difficulté de collaboration (DC) Maximum 9 pour le fédéral A Maximum 7 pour le fédéral B (Dans l'ordre de performance)
Éléments dynamiques avec rotation – R Maximum 1 pour le fédéral A Interdit pour le fédéral B	
Exigences spéciales Groupes de difficultés corporelles :  Sauts Minimum 1  Équilibres Minimum 1  Rotations Minimum 1	Exigences spéciales Collaborations: CC : Minimum 1 CR : Minimum 1 Lancer/rattraper multiples : Minimum 1

PERFORMANCE

NATIONAL PAR EQUIPE

NATIONALE PAR ÉQUIPE JUNIOR			
Équipe	Catégorie d'âge	Programme	Coefficient pour classement
Ensemble 5 BALLONS	2017 à 2012	CODE FIG JUNIOR 1 enchaînement	Coefficient 4
2 individuelles LIBRES	2017 à 2012	CODE FIG JUNIOR 1 engin au choix pour chaque gymnaste	Coefficient 1

Pour les ensembles des équipes nationales Junior qui souhaitent concourir pour les Coupes Nationales de Janvier engagement en Ensemble National -15 ans en début de saison.

NATIONALE PAR ÉQUIPE			
Équipe	Catégorie d'âge	Programme	Coefficient pour classement
Ensemble 3 Cerceaux/4 Massues	À partir de 10 ans (2017)	CODE FIG SENIOR 1 enchaînement	Coefficient 4
2 individuelles LIBRES	À partir de 10 ans (2017)	CODE FIG SENIOR 1 engin au choix pour chaque gymnaste	Coefficient 1

Pour les ensembles des équipes nationales qui souhaitent concourir pour les Coupes Nationales de Janvier engagement en catégorie Ensemble Equipe Nationale en début de saison.

Les équipes qualifiées en 2027 en Nationale 1 :

NATIONALE 1
ESPERANCE PFASTATT
GRS PARIS CENTRE
STRASBOURG G.R.S.
ASSOCIATION SPORTIVE GYMNIQUE VILLENAVE D'ORNON
VILLENEUVE D'ASCQ RYTHME ET SPORT LILLE METROPOLE
MONTPELLIER GRS
ASSOCIATION THIONVILLE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE
SOCIETE MUNICIPALE D'ORLEANS GYMNASTIQUE
AEB GYM CHAMBERY
RYTHMIQUE CLUB DE NIMES METROPOLE
RUEIL ATHLETIC CLUB GRS
ANTONY GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

NATIONALE 2
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE D'AIX EN PROVENCE
CALAIS GRS
SAINT LOISE GYMNASTIQUE
GRS FORTSCHWIHR
ILETS SPORTS MONTLUCONNAIS
UNION GYMNIQUE DU CANTON DES SOLLIES
STRASBOURG G.R.S.
COQUELICOT TOULOUSE GYM
THIAIS GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
STADE LAURENTIN GRS
REIMS - ASSOCIATION GYMNIQUE REMOISE
HOERDT - UNION HOERDT

NATIONAL ENSEMBLE ET DUO

NATIONALE ENSEMBLE (durée 2' à 2'30) Ensemble de 5 gymnastes 7 engagements max			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	CODE FIG JUNIOR OU SENIOR	Note E et A
10-11 ans (uniquement pour le championnat de France de Mai)	5 CORDES	CODE FIG JUNIOR	CODE FIG
12 ans et moins	5 CORDES	CODE FIG JUNIOR	CODE FIG
15 ans et moins	5 BALLONS	CODE FIG JUNIOR	CODE FIG
Toutes Catégories	3 CERCEAUX 4 MASSUES	CODE FIG SENIOR	CODE FIG

NATIONALE DUO (durée 1'45 à 2') Ensemble de 2 gymnastes 1 remplaçante autorisée			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Spécificités des Duos : CC avec 3 actions C doubles flèches (lancer) : Un grand lancer simultané lances par la même gymnaste repris par sa partenaire et par elle-même C doubles flèches (rattraper) : Les engins sont reçus de sa partenaire et de son propre lancer.	Note E et A
13 ans et moins	CORDES	CODE FIG JUNIOR	CODE FIG
17 ans et moins	BALLONS	CODE FIG SENIOR	CODE FIG
Toutes Catégories	CERCEAU/MASSUES	CODE FIG SENIOR	CODE FIG

AIDE A LA MISE EN PLACE DES PROGRAMMES REGIONAUX

L'objectif général des programmes régionaux consiste à améliorer l'offre compétitive territoriale en permettant aux comités régionaux et départementaux d'adapter les compétitions aux besoins et spécificités locales tout en assurant une cohérence globale avec le niveau fédéral.

En termes de prérogatives, il est prévu que les comités régionaux ou départementaux aient la possibilité de proposer des programmes et circuits compétitifs adaptés aux réalités locales.

Sur le plan pratique, la conception des contenus et des règlements techniques afférents sera confiée aux comités techniques des disciplines ciblées par les structures déconcentrées.

La CNS GR sera chargée du pilotage de la mise en œuvre dans les territoires, en référence à un document de cadrage fédéral. Cela permettra d'assurer une cohérence d'ensemble sur le plan national et une certaine transversalité dans la démarche de conception par les différents acteurs concernés.

Dans cet objectif, la CNS GR souhaite aider les commissions spécialisées GR de chaque comité régional dans la mise en place des programmes régionaux.

Les programmes régionaux devront proposer un contenu inférieur à celui des programmes à finalité nationale.

Dans ce sens, la CNS GR a souhaité formaliser le niveau attendu dans ces catégories régionales en lien avec le niveau 1 de juge : Les juges niveaux 1 sont formés sur cette proposition de base.

Si vous souhaitez modifier les contenus, les juges niveau 1 ne pourront donc pas juger le niveau régional (un juge 1 peut juger un contenu quel que soit le thème (DB, DA, artistique ou exécution) en fonction des contenus vus en formation).

DB

- Difficultés Corporelles : Toutes les difficultés à 0,10 pts
- Risques : 1 maximum

Difficultés Corporelles – Sauts



Types de sauts	Valeur	
	0.10 p.	
1. Saut groupé avec un tour de 360° pendant le vol	1.101 	
2. « Ciseaux » avec jambes fléchies et un tour de 360° pendant le vol	1.201 	
3. Saut vertical avec jambes tendues et tour appel des deux pieds	1.301 	
4. Saut vertical avec la jambe pliée (passé) et tour	1.401 	

Types de sauts	Valeur	
	0.10 p.	
9. "Cabriole" avant	1.901 	
10. "Cabriole" sur le côté	1.1001 	
11. "Cabriole" derrière	1.1101 	

Types de sauts	Valeur	
	0.10 p.	
12. "Ciseaux" avec changement de jambes vers l'avant. Jambes consécutives à l'horizontale.	1.1201 <	
11. "Ciseaux" avec changement de jambe vers l'arrière : A 45° ou avec boucle	1.1301 >	
15. Cosaque, jambe tendue devant à l'horizontale, ou avec rotation, ou avec tronc fléchi en avant	1.1501 4	

Difficultés Corporelles – Equilibres



Types d'équilibres	Équilibres exécutés sur un pied	
	Valeur	
	0.10 p.	
1. "équilibre retiré" Passé devant ou de côté (position horizontale) ou avec extension arrière du haut du dos et des épaules	2.101 	
2. Jambe libre devant fléchie 30°, aussi avec le tronc an arrière et à l'horizontale.	2.201 	

Types d'équilibres	Équilibres exécutés sur un pied	
	Valeur	
	0.10 p.	
13. "Cosaque": Jambe libre devant ou sur le côté à l'horizontale.	2.1301 	
	Équilibres exécutés sur une autre partie du corps	
15. Allongé sur le sol, avec le tronc levé "Kabaeva". Sur la poitrine avec ou sans aide.	2.1501 	



Risques : Familles de Rotation Pré-Acrobatique

N°	GROUPE	Exemples d'opportunité de variations	
3	Roue de côté	Départ : Debout, sur les genoux, etc. Appui intermédiaire : Une main, deux mains, les coudes, la tête, la poitrine, le cou, etc. Position finale : Debout, sur les genoux, assis, etc. Mouvements des jambes : Ecart latéral, les jambes ensemble à n'importe quelle phase, changement de jambes, frappé, etc., avec le(s) genou(x) tendu(s) ou plié(s) Note : Les roues de côté qui se terminent coucher à plat sont acceptées en tant que rotations complètes	
4	Roulade en avant	Début : Debout, sur les genoux, etc. Technique : Sur la tête, sur une épaule, etc. Position finale : Debout, sur les genoux, assis, en passant en grand écart, etc. Mouvements des jambes : Les jambes ensemble, successivement, en écart, etc., avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s) Note : La roulade peut être terminée dans une position couchée, afin de préparer la reprise de l'engin (valable comme rotation de 360°)	
5	Roulade en arrière	Début : Debout, sur les genoux, assis, etc. Technique : Sur la tête, sur une épaule, etc. Position finale : Debout, sur les genoux, assis, en passant en grand écart, position biche, etc. Mouvements des jambes : Les jambes ensemble, successivement, en écart, etc., avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s)	

Risques : Familles de Rotations Verticales

No	Groupe	Exemples de possibilités de variation
1	Debout : Avec saut/sautillés avec tour, avec pas tournants en rotation sur 1 ou 2 pieds	Avec ou sans saut/sautillés Position des jambes librement choisies : toute combinaison de jambes tendues, genoux pliés, genoux relevés avec une forme fixée ou en position dynamique. Position du tronc librement choisie : droit, penché en avant, penché en arrière, avec une forme fixée ou en position dynamique.
2	Assis : Rotation en position assise ou à genoux, avec ou sans passage en grand écart	Tronc droit La rotation peut commencer debout ou assis mais se termine toujours par une position assise ou à genoux Positions des jambes choisies librement, y compris le possible passage par n'importe quelle position de grand écart Note : Une roulade assise appartient au groupe « assis » indépendamment de la position de Départ/Fin
3	Couché : Roulade de côté	Le corps tourne latéralement, couché sur le sol, du début à la fin de la rotation ou avec passage à genoux sur le dos Position des jambes choisie librement Exemples de variations possibles :

DA

- 5 DA pour les catégories d'âge de 10 à 15 ans
- 7 DA pour les catégories d'âge de 15 ans et plus
- Seulement 5 bases autorisées pour chaque famille d'engin (voir tableau ci-dessous)

Corde



Base	Base symbole	Valeur	Critères								Critères spécifiques	
				$\neq$	$\neq$		=	W	DB			
Passage avec le corps entier ou une partie du corps (2 grandes parties du corps)		0.3	v	v	N/A	v	v	v	v	v	v	v
Passer dans la corde avec une série de sautillés (min. 3)		0.3	v	v	N/A	v	N/A	N/A	N/A	v	v	v
Petit lancer/reprise (y compris en chute libre)		0.2	v	v	v	v	N/A	v	v			
Grand lancer		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Reprise après un grand lancer		0.3	v	v	v	v	v	v	v			

Cerceau



Base	Symbole de la base	Valeur	Critères						
				$\neq$	$\neq$		=	W	DB
Long roulement du cerceau sur minimum 2 grands segments du corps		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotation libre du cerceau autour de son axe : autour d'une partie du corps (<u>à l'exception des mains</u>) ou sur une partie du corps (non valable sur la paume de main ouverte)		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Petit lancer / rattraper (y compris la chute libre)		0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Grand lancer (haut)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rattraper du cerceau suite à un grand lancer (haut)		0.30	v	v	v	v	v	v	v

Ballon



Base		Base Symbole	Valeur	Critères						
					$\neq$	$\neq$		=	W	DB
Long roulement du ballon sur au moins 2 grands segments du corps			0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rebond	Un haut rebond (au niveau des genoux ou plus) à partir du sol		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
	Série (min. 3) de petits rebonds à partir du sol		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Petit lancer / rattraper (y compris la chute libre)			0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Grand lancer (haut)			0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rattraper du ballon après un grand lancer (haut)			0.30	v	v	v	v	v	v	v

Massues



Base	Base Symbole	Valeur	Critères						
				$\neq$	$\neq$		$=$	W	DB
Moulinets (min. 4/6 cercles)	$\times$	0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Petit lancer des 2 massues (pas emboîtées) / rattraper (échapper)	$\Rightarrow$	0.30	v	v	v	v	N/A	v	v
Petit lancer/rattraper (y compris en chute libre)	$\rightarrow$	0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Grand lancer (haut)	$\nearrow$	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rattraper une massue lors d'un grand lancer (haut)	$\downarrow$	0.30	v	v	v	v	v	v	v

Ruban



Base	Base symbole	Valeur	Critères						
				$\neq$	$\neq$		$=$	W	DB
Spirales / "tirebouchons" "Epéiste" (pas valable)		0.30	v	V	N/A	v	v	v	v
Serpentins		0.30	v	V	N/A	v	v	v	v
Petit lancer / rattraper (y compris en chute libre, glisser)	$\rightarrow$	0.20	v	V	v	v	N/A	v	v
Grand lancer (haut)	$\nearrow$	0.20	v	V	v	v	v	v	v
Rattraper du ruban en vol depuis un grand lancer (haut)	$\downarrow$	0.30	v	V	v	v	v	v	v

ARTISITIQUE



PENALITES	0.30 p.				0.60 p.				1.00 p.			
COMBINAISON DE PAS DE DANSE (exigence :2)	Pour absence de pas de danse ou Combinaison de pas de danse en rythme et avec caractère											
CHANGEMENTS DYNAMIQUES (exigence : 1)	Pour absence du changement dynamique											
CONNEXIONS	PENALITES											
	0.10	0.20	0.30	0.40		0.50	0.60	0.70		0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40		1.50	1.60	1.70		1.80	1.90	2.00
RYTHME	PENALITES											
	0.10	0.20	0.30	0.40		0.50	0.60	0.70		0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40		1.50	1.60	1.70		1.80	1.90	2.00

PENALITES	0.30 p.				0.60 p.				1.00 p.			
UTILISATION DU PRATICABLE	Utilisation insuffisante de l'ensemble praticable											
	Le même emplacement sur la surface du praticable est maintenu pendant 3 difficultés ou plus d'affilée (pénalité pour chaque série de difficultés).											
INTERRUPTION DE LA CONTINUITE					La continuité de la composition est interrompue pendant 4 secondes ou plus en raison d'une grave interruption technique. (Pénalité 1 fois par exercice)							
INTRODUCTION MUSICALE	Une introduction musicale de 4 secondes ou plus											
NORMES DE LA MUSIQUE	Musique non conforme à la réglementation											
Musique-mouvement à la FIN DE L'EXERCICE	Manque d'harmonie entre la musique et le mouvement à la fin de l'exercice											

EXECUTION

L'exécution reste identique à l'exécution des programmes fédéraux et du code de pointage FIG.

PROGRAMMES DES ENSEMBLES ET DUO/TRIO

DB

Difficultés corporelles : 0.10 Max (cf individuel régional)

Pas de R

Difficultés d'échange :

Valeur de base : 0.20

Les critères additionnels ne seront pas valorisés/comptabilisés

Echange 6 mètres

DA

Uniquement CC (3 actions) et C double flèche en lancer autorisées (6 mètres ou 2 fois la hauteur)

Les CR et C double flèche en rattraper sont interdits (réservées aux programmes fédéraux)

ARTISTIQUE



Pénalités	0.30 p.				0.60 p.				1.00 p.	
PAS DE DANSE (exigence : 2)	Pour chaque combinaison de pas de danse manquante en rythme et avec caractère									
CHANGEMENTS DYNAMIQUES (exigence : 1 au total)	Pour chaque changement dynamique/effet manquant									
TRAVAIL COLLECTIF (exigence : 2 types)	Pour chaque type de travail collectif manquant (Synchronisation, chorale, succession rapide/canon, contraste)									
CONNEXIONS	Pénalités									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
RYTHME	Pénalités									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
Pénalités	0.30 p.				0.60 p.			1.00 p.		
FORMATIONS	Manque de variété dans les dessins des formations									
	Manque de variété dans l'amplitude des formations									
	La même formation est maintenue au même endroit pendant 3 difficultés ou plus d'affilée (pénalité pour chaque série de difficultés)									
Pénalités	0.30 p.				0.60 p.				1.00 p.	
INTERRUPTION DE LA CONTINUITÉ					La continuité de la composition est rompue pendant 4 secondes ou plus en raison d'une interruption technique sévère (pénalité 1 fois par exercice)					
CONSTRUCTIONS CORPORELLES/ POSITIONS SURÉLEVÉES					Construction non autorisée, ou 4 secondes ou plus dans une construction surélevée (pénalité pour chaque élément)					
CONTACT ENTRE LES ENGINS ET LES GYMNASTES	1 ou plusieurs gymnastes sans engin pendant 5 secondes ou plus (pénalité 1 fois par exercice)				Si un ou plusieurs engins ne sont pas en contact avec une gymnaste dans la position de Départ ou la position finale (faute de composition).					
INTRODUCTION MUSICALE	Une introduction musicale de 4 secondes ou plus									
MUSIQUE										
NORMES										
Musique-mouvement À LA FIN DE L'EXERCICE	Manque d'harmonie entre la musique et le mouvement à la fin de l'exercice									

EXECUTION

L'exécution reste identique à l'exécution des programmes fédéraux et du code de pointage FIG.