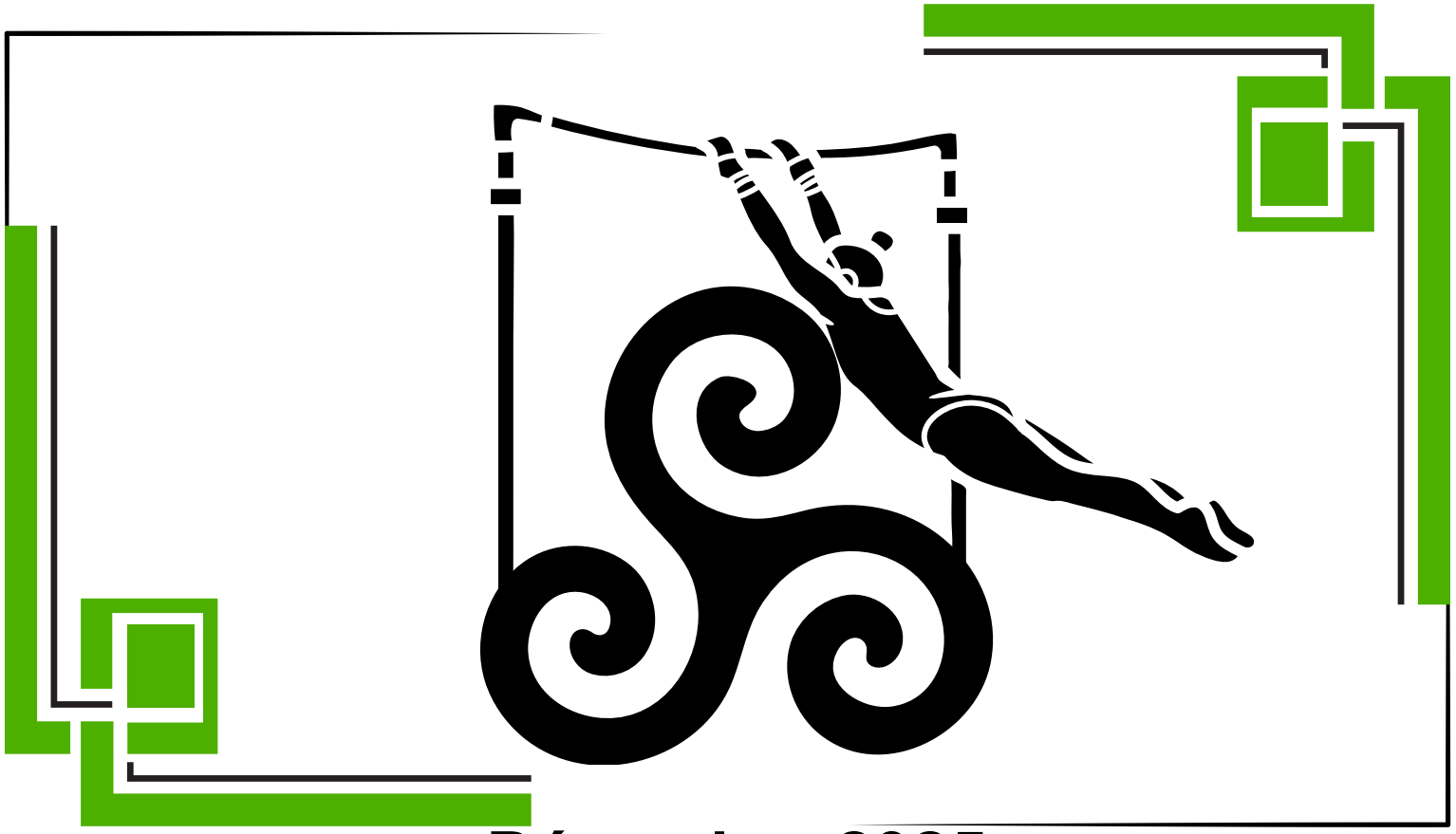
BROCHURE RÉGIONALE

RÉGION BRETAGNE 2025-2026



Décembre 2025

Une FAQ a été mise en place cette année. Avant de poser votre question, merci de vérifier si la réponse ne s'y trouve pas déjà.

Si ce n'est pas le cas, vous pouvez la poser ici ; nous ferons de notre mieux pour vous répondre.

Questions/réponses programmes GAF et jugement saison 2025-2026 - Google Sheets

Pour contacter directement la CTR GAF :

gaf.ffgym.bretagne@gmail.com

SOMMAIRE

Tableau synoptique..... Pages 1 à 3

Programme Poussine départemental..... Pages 4 à 14

Saut..... Page 5
Barres..... Pages 6 à 8
Poutre..... Pages 9 à 11
Sol..... Pages 12 à 14

Programme Fédéral départemental..... Pages 15 à 25

Saut..... Page 16
Barres..... Pages 17 à 19
Poutre..... Pages 20 à 22
Sol..... Pages 23 à 25

Programme Fédéral Inter départemental..... Pages 26 à 27

Tableau des fautes générales et directives techniques..... Pages 28 à 32

Les gymnastes engagées en fédéral départemental en équipe ne sont pas autorisées à concourir en individuel.
Les gymnastes engagées sur le programme poussines départemental ne sont pas autorisées à concourir en individuel.
Les gymnastes engagées en fédéral inter-départemental en équipe sont autorisées à concourir en fédéral A en individuel.

Tableau synoptique féminin Équipe

Niveau de pratique	Filière	7 ans 2019	8 ans 2018	9 ans 2017	10 ans 2016	11 ans 2015	12 ans 2014	13 ans 2013	14 ans 2012	15 ans 2011	16 ans et + 2010 et +	Format équipe	Programme	Étapes compétitives
Performance	Régionale				10 ans et +							5/4/3	Code FFGym Programme Performance **avec 1 bonification par agrès / ND Lune = 2.00**	• Département • Inter-département • Région
							12-15 ans					5/4/3		
					10-13 ans							5/4/3	Code FFGym Programme Performance **avec 1 bonification par agrès / ND Lune = 2.00**	
		7-9 ans niv 1 à 4										5/5/3	Code FFGym Programme Performance 7-9 ans	• Département • Inter-département • Région
		7-8 ans niv 1 max										5/5/3		

Tableau synoptique féminin **Individuel**

Niveau de pratique	Filière	7 ans 2019	8 ans 2018	9 ans 2017	10 ans 2016	11 ans 2015	12 ans 2014	13 ans 2013	14 ans 2012	15 ans 2011	16 ans et + 2010 et +	Programme	Étapes compétitives
Performance	Régionale										16 ans et +	Code FFGym Programme Performance **avec 1 bonification par agrès / ND Lune = 2.00**	• Département • Inter-département • Région
									14-15 ans				
							12-13 ans					Code FFGym Programme Performance **avec 1 bonification par agrès / ND Lune = 2.00**	
					10-11 ans								
				9 ans								Code FFGym Programme Performance 7-9 ans	• Département • Inter-département • Région
			8 ans										
		7 ans											

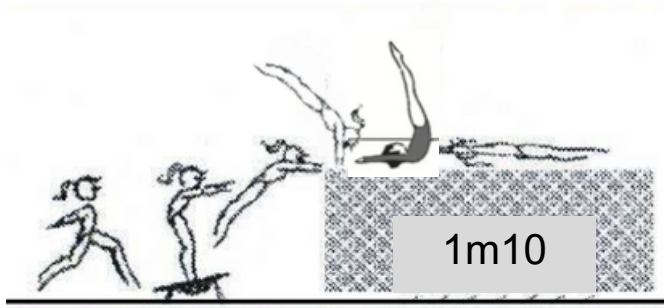
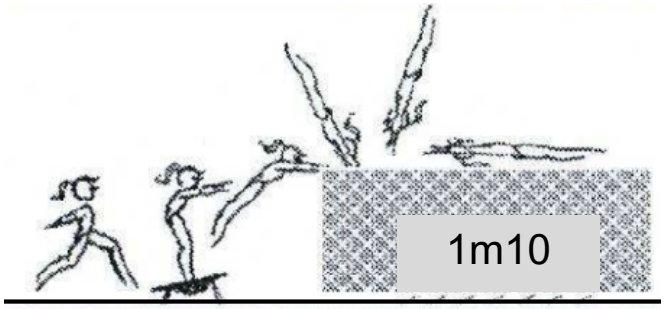
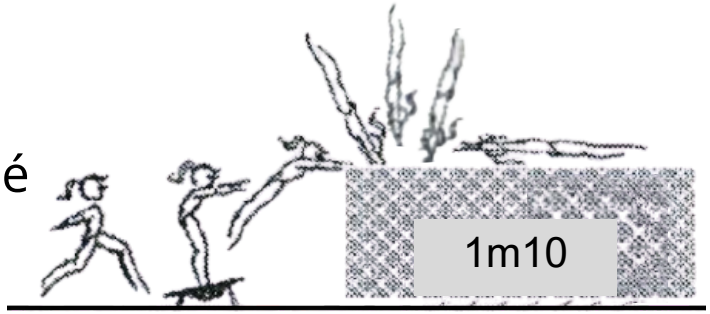
Tableau synoptique féminin Équipe

Niveau de pratique	Filière	7 ans 2019	8 ans 2018	9 ans 2017	10 ans 2016	11 ans 2015	12 ans 2014	13 ans 2013	14 ans 2012	15 ans 2011	16 ans et + 2010 et +	Format équipe	Programme	Étapes compétitives
Fédéral	Inter-départementale				10 ans et + **(minimum une gymnaste âgée de 10 à 13 ans dans l'équipe)**							5/4/3	Code FFGym Programme fédéral **sans bonification ND max à 10 pts**	• Département • Inter-département
									14 ans et +					
							12-15 ans							
					10-13 ans									
					10-11 ans									
	Départementale				10 ans et +							5/5/3	Code fédéral départemental	• District • Département
					10-13 ans									
					10-11 ans									
		7-9 ans niv A à C										5/5/3	Code Poussine départemental 7-9 ans	• District • Département
		7-8 ans niv A à C												

POUSSINES DEPARTEMENTAL

Ce programme constitue le premier niveau de compétition et s'adresse aux gymnastes débutantes âgées de 7 à 9 ans, s'entraînant 1 à 2 fois par semaine. Il repose sur des mouvements imposés répartis en 3 niveaux de difficulté (Niveau A, Niveau B, Niveau C), permettant une progression adaptée. La réglementation matérielle simplifiée facilite l'organisation des rencontres et permet d'accueillir un grand nombre de participantes.

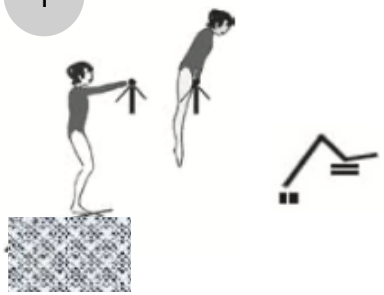
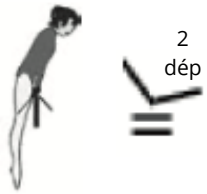
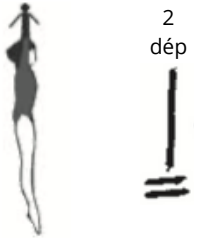
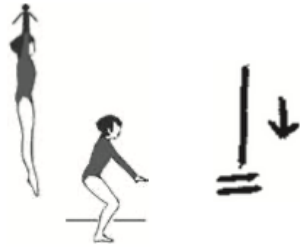
Imposés bretagne « poussines dep » - SAUT

SAUT - NIVEAU A ND : 10 pts	Roulade avant	
SAUT - NIVEAU B ND : 11,5 pts	Lune plat dos	
SAUT - NIVEAU C ND : 13 pts	Lune rebond plat dos (double appui simultané des mains)	

Règlementation matérielle : Trampo tremp au cran le plus haut
Longueur tapis minimum 3m

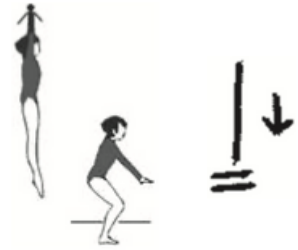
Imposés bretagne « poussines dep » - BARRES

Règlementation matérielle :
Les épaules de la gymnaste sont à la hauteur de la barre. (Niveau A et Niveau C)
Hauteur de la barre inférieure : 1,75cm (± 1 cm)
Hauteur de la barre supérieure : 2,55cm (± 1 cm)
Interdiction de modifier la hauteur des barres mais possibilité de modifier l'écartement.

Barres – Niveau A (10 pts)				
1  Sauter bras tendus pour arriver à l'appui facial sur BI	2  2 déplacements en appui bras tendus	3 Descente contrôlée à l'équerre groupée maintenue 2 secondes	4  Ouvrir les hanches pour s'aligner, 2 déplacements en suspension	5  De la suspension BI, lâcher la barre et réception à la station debout

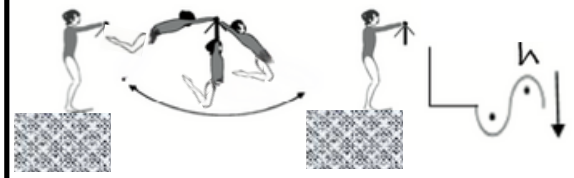
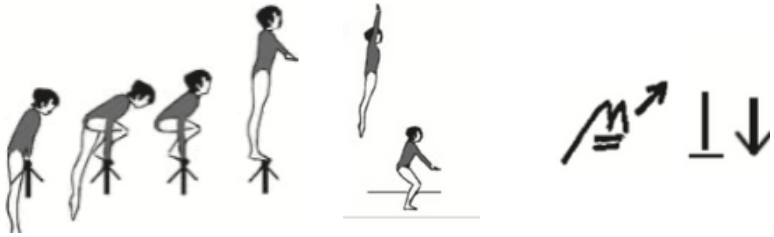
Élément manquant = - 2 pts sur ND
Elément tenté mais non reconnu = - 1 pt sur ND
Modification de l'ordre des éléments = -0,5 pts une seule fois sur la ND

Imposés bretagne « poussines dep » - BARRES

Barres – Niveau B (11,5 pts)			
1 Renversement arrière (pieds serrés ou en lançant la jambe)	2 De l'appui, passage d'une jambe sur le côté, pour arriver à l'appui cavalier aussi par coupé BI, ½ tour en changeant les prises et dégager la jambe par-dessus la barre		3 Prise d'élan sous l'horizontale jambes tendues et serrées
4 Descente contrôlée à l'équerre groupée tenue 2 secondes	5 Courbe arrière jambes fléchies, renverser puis grouper pointes à la barre, retour aligné jambes fléchies	6 De la suspension jambes fléchies, demi-tour (180°)	7  De la suspension BI, lâcher la barre et réception à la station debout

Élément manquant = - 2 pts sur ND
Elément tenté mais non reconnu = - 1 pt sur ND
Modification de l'ordre des éléments = -0,5 pts une seule fois sur la ND

Imposés bretagne « poussines dep » - BARRES

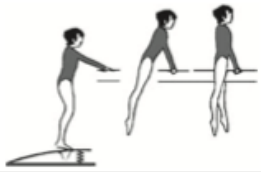
Barres – Niveau C (13 pts)		
1  Balancé BI, jambes pliées corps droit, départ un pied sur chaque bloc, blocs écartés et parallèles, retour identique	2 Départ à la station debout sur un bloc, un pied sur la barre, oscillation à la suspension mi renversée, en fermeture jambes serrées et tendues, retour à la station debout sur le bloc	3 Départ à la station debout sur le bloc, renversement de la traction
4 Prise d'élan à l'horizontale jambes tendues et serrées	5 Tour d'appui arrière jambes tendues et corps aligné	6  Montée debout sur BI un pied après l'autre. Sortie saut droit vertical, et reception à la station debout.

Élément manquant = - 2 pts sur ND
Elément tenté mais non reconnu = - 1 pt sur ND
Modification de l'ordre des éléments = -0,5 pts une seule fois sur la ND

Imposés bretagne « poussines dep » - POUTRE

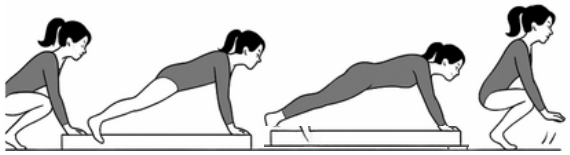
Poutre – Niveau A (10 pts) : poutre à 1m10 durée 50 secondes maximum

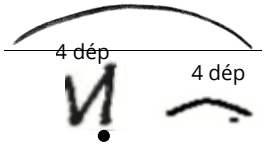
1



De la station faciale en bout de poutre sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège

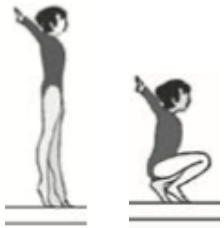
2

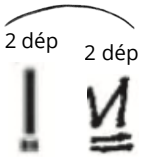




Départ accroupi mains sur la poutre, effectuer 4 déplacements de mains alternatifs pour se retrouver en position de planche puis effectuer 4 rebonds sur les pieds pour finir en position accroupie

3



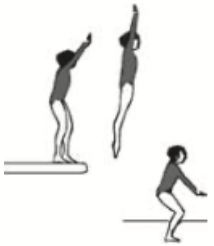


2 pas sur ½ pointes bras en position seconde puis s'accroupir et 2 pas en position accroupie buste droit et bras en seconde

4

Sur pied plat position arabesque avec jambe d'appui demi pliée maintien 2 secondes (jambe au choix)

5



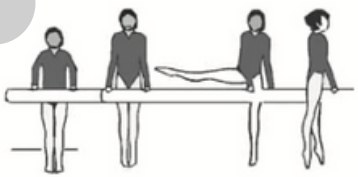
Sortie saut vertical en bout de poutre (impulsion 2 pieds saut droit bras aux oreilles)

Élément manquant = - 2 pts sur ND
Elément tenté mais non reconnu = - 1 pt sur ND
Modification de l'ordre des éléments = -0,5 pts une seule fois sur la ND
Dépassement du temps autorisé (50 sec) = - 1pt

Imposés bretagne « poussines dep » - POUTRE

Poutre – Niveau B (11,5 pts) : poutre à 1m10 durée 50 secondes maximum

1



De la station faciale, sauter à l'appui et passer la jambe tendue latéralement pour s'établir au siege transversal

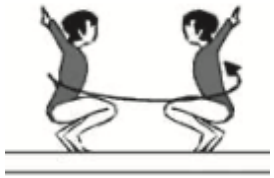
2

Chandelle corps groupé maintien 2 secondes retour libre

3

Fente avant, renversement avant jusqu'à la pose de mains jambe arrière au moins à l'horizontale avec poussée complète de la jambe d'appui jusqu'à décoller le pied, retour en fente avant

4

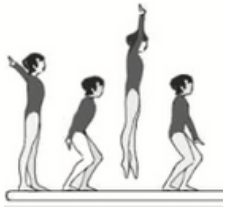


Détourné en position accroupie bras à la seconde buste droit

5

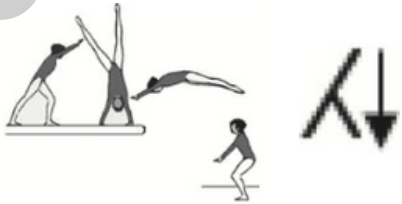
Battements D-G ou inversement à l oblique avant basse minimum

6



Saut vertical en position tranversale (bras en 5eme)

7

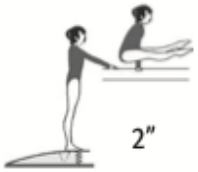
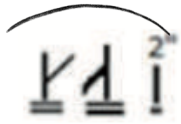
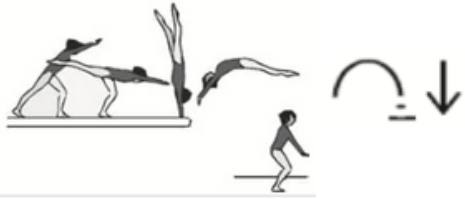


Sortie rondade

Élément manquant = - 2 pts sur ND
Elément tenté mais non reconnu = - 1 pt sur ND
Modification de l'ordre des éléments = -0,5 pts une seule fois sur la ND
Dépassement du temps autorisé (50 sec) = - 1pt

Imposés bretagne « poussines dep » - POUTRE

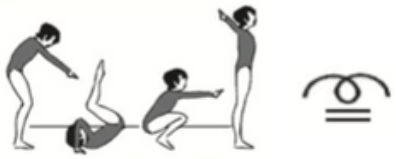
Poutre – Niveau C (13 pts) : poutre à 1m10 durée 50 secondes maximum

1  De la station faciale en bout de poutre appel 2 pieds pour s'établir directement à l'équerre jambes écartées maintien 2 secondes	2 Roue retour en fente	3 Chandelle corps tendu maintien 2 secondes et retour au siège	4 Saut groupé genoux à l'horizontale
5 Détourné, un pas, détourné (dans le même sens)	6  En position transversale, battement avant jambe droite à l'oblique basse minimum, battement arrière jambe gauche à l'oblique basse minimum ou inversement, demi plié relevé sur ½ pointes maintien 2 secondes		7  Sortie saut de mains

Élément manquant = - 2 pts sur ND
Elément tenté mais non reconnu = - 1 pt sur ND
Modification de l'ordre des éléments = -0,5 pts une seule fois sur la ND
Dépassement du temps autorisé (50 sec) = - 1pt

Imposés bretagne « poussines dep » - SOL

Enchaînement sur piste ou bande de tapis

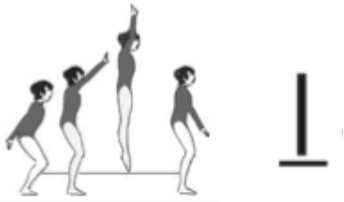
<table>
<tr><th colspan="4">Sol – Niveau A (10 pts) durée 50 secondes maximum</th></tr>
<tr>
<td>1
 
Roulade avant groupée, départ et retour à l'appui pédestre jambes serrées</td>
<td>2

Placement dos groupé (passage à la verticale)</td>
<td>3

Saut groupé genoux au-dessus de l'horizontale</td>
<td rowspan="2">4

Départ et retour de la position allongée corps droit s’établir en chandelle tendue à la verticale, aide des mains sur le dos, maintenue 2 secondes</td>
</tr>
<tr>
<td>5

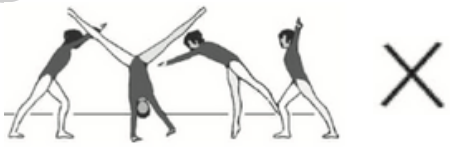
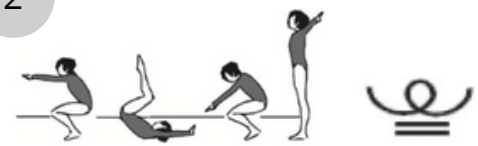
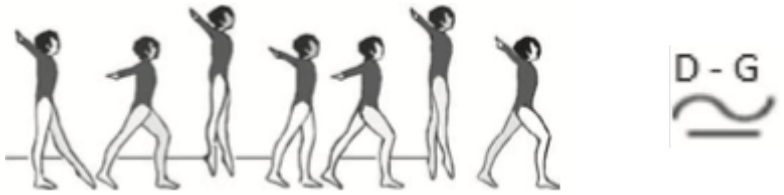
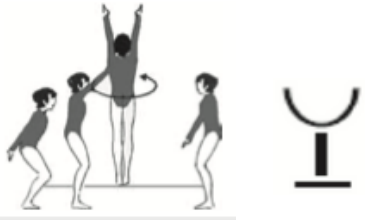
Écrasement facial maintenu 2 sec</td>
<td>6

Battements D - G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum</td>
<td>7
 
Saut vertical</td>
</tr>
</table>

Élément manquant = - 2 pts sur ND
Elément tenté mais non reconnu = - 1 pt sur ND
Modification de l’ordre des éléments = -0,5 pts une seule fois sur la ND
Dépassement du temps autorisé (50 sec) = - 1pt

Imposés bretagne « poussines dep » - SOL

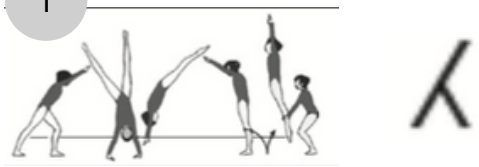
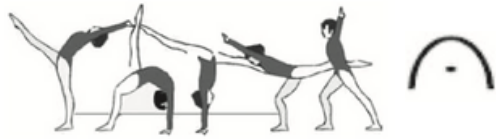
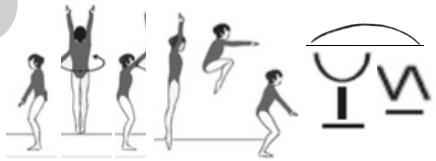
Enchaînement sur piste ou bande de tapis

Sol – Niveau B (11,5 pts) durée 50 secondes maximum			
1  Roue retour en fente	2  Roulade arrière groupée, départ et retour à l'appui pédestre	3  Pas chassés D - G ou inversement	
4 De la position allongée, s'établir en pont, jambes serrées et tendues, maintenu 2 sec	5  Saut vertical avec ½ tour	6 ATR serré marqué (passage à la verticale) retour en fente	7 Grand écart antéro-postérieur écart 180° sans appui des mains au sol maintenu 2 sec

Élément manquant = - 2 pts sur ND
Elément tenté mais non reconnu = - 1 pt sur ND
Modification de l'ordre des éléments = -0,5 pts une seule fois sur la ND
Dépassement du temps autorisé (50 sec) = - 1pt

Imposés bretagne « poussines dep » - SOL

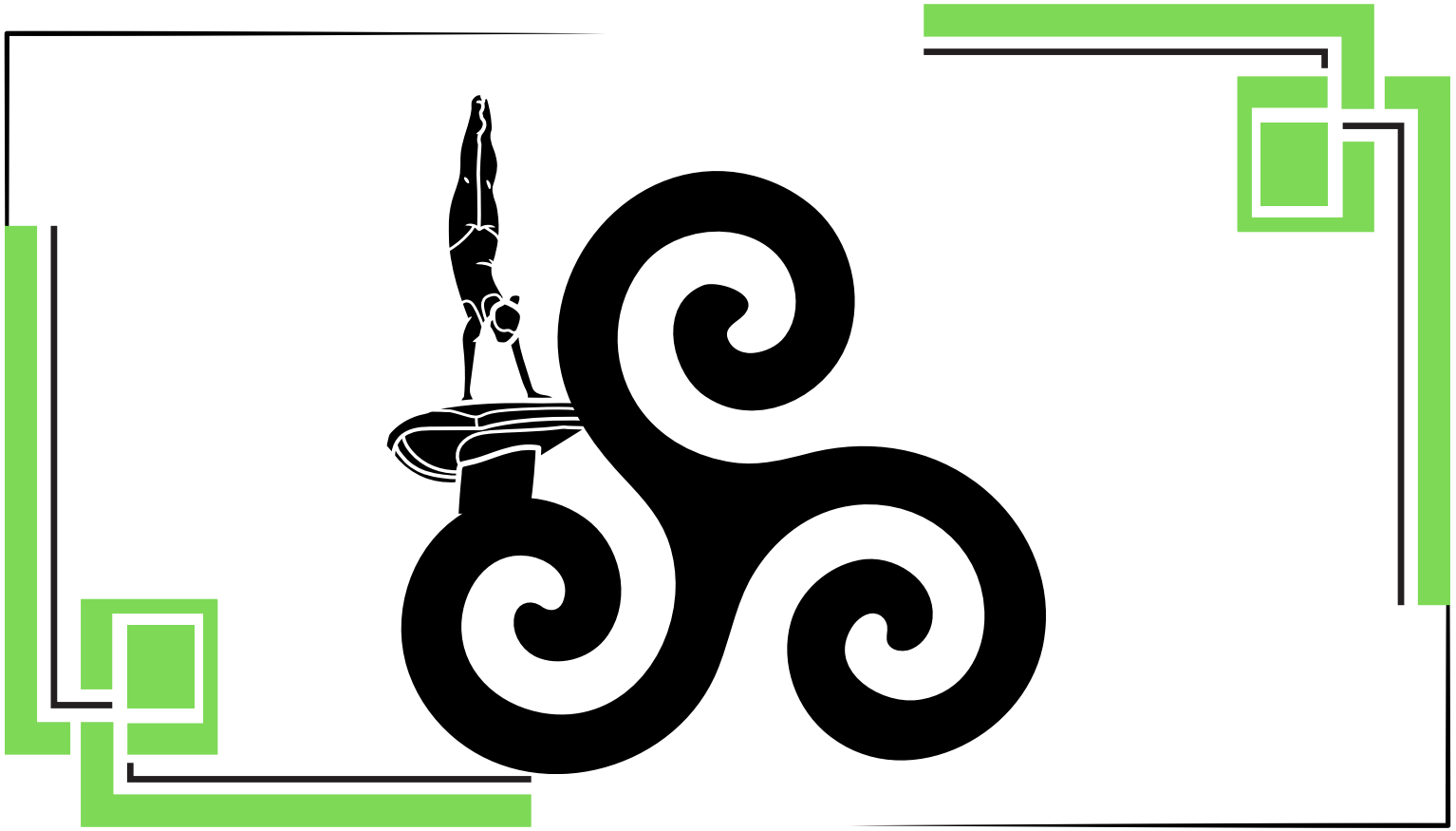
Enchaînement sur piste ou bande de tapis

Sol – Niveau C (13 pts) durée 50 secondes maximum			
1  Du sursaut, rondade avec rebond	2 Roulade arrière bras tendus, retour en gainage	3 ATR roulade avant, départ et retour à l'appui pédestre	4  Souplesse arrière départ et retour à l'appui pédestre
5 Départ assis, passage dynamique par l'écart facial, pour s'établir à la position ventrale		6  Saut vertical avec ½ tour – rebond saut groupé	7 Cabriole droite et cabriole gauche (ou inversement) à l'oblique basse minimum

Élément manquant = - 2 pts sur ND
Elément tenté mais non reconnu = - 1 pt sur ND
Modification de l'ordre des éléments = -0,5 pts une seule fois sur la ND
Dépassement du temps autorisé (50 sec) = - 1pt

FÉDÉRAL DEPARTEMENTAL

Adapté aux capacités des gymnastes débutantes à partir de 10 ans et pratiquant 1 à 2 fois par semaine, ce programme représente le premier niveau de compétition. La réglementation matérielle simplifiée facilite l'organisation des rencontres et permet d'accueillir des effectifs importants.



COMMENT NOTER LE PROGRAMME FÉDÉRAL DEPARTEMENTAL ?

Note Finale sur 13 points maximum

- **Note D :** 13 points **Difficultés :** 12 points **Bonifications :** 1 point *(2 X 0,5 pt)*
- **Note Finale :** ND moins fautes d'exécution et pénalités
- **Tenue :** justaucorps identiques ou différents, à l'initiative des clubs

DIFFICULTÉS/12 POINTS

1-1 Choix des éléments

Un maximum de 6 éléments différents choisis dans les grilles du Code FFGym < Fédéral DEPARTEMENTAL > est pris en compte.

Seuls les éléments remplissant les exigences de groupe demandées aux agrès valent 2 points, indépendamment de l'ordre chronologique.

La description officielle des éléments est donnée par le texte (seul le texte fait foi) : un élément est reconnu uniquement si sa réalisation technique est conforme au texte.

a) Répétition : si un même élément est réalisé deux fois au cours de l'enchaînement, il n'est comptabilisé qu'une seule fois (mais les pénalités pour fautes d'exécution sont appliquées).

b) Éléments identiques : les éléments sont considérés comme identiques s'ils sont dans la même case. L'élément n'est donc pris en compte qu'une seule fois.

c) Élément non reconnu ou réalisé avec aide : non comptabilisé.

d) Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés.

1-2 Exigences de groupe

L'enchaînement doit être composé d'éléments correspondant aux exigences de groupe spécifiques à chaque agrès.

Un même élément ne peut répondre qu'à une seule exigence, celle identifiée dans le code FFGym < Fédéral DEPARTEMENTAL >

EXÉCUTION

Il faut tenir compte des paramètres suivants :

LES FAUTES GÉNÉRALES

TABLEAU page 27

LES FAUTES SPÉCIFIQUES À CHAQUE AGRES

SAUT page 17
BARRES page 18
POUTRE page 20
SOL page 23

FÉDÉRAL DEPARTEMENTAL

SAUT

GÉNÉRALITÉS

• Hauteur de la table de saut
Table de saut à 1m15
•Toutes les années d'âges doivent utiliser le Trampo- tremp, seule la note de départ du saut présenté diffère.
* interdiction de modifier la hauteur du Trampo-tremp.
• Course d'élan 15 m maximum

• 1 tapis de 10 cm est obligatoire au dessus du tapis de réception de 20 cm
• 2 sauts identiques ou différents, le meilleur est pris en compte
• Une 3* course d'élan est autorisée si la gymnaste n'a touché ni le tremplin ou le Trampo-tremp, ni la table de saut (même si la table est dépassée)

• Saut exécuté non répertorié = SAUT NUL
• Aide pendant le saut = SAUT NUL
• Appui de la tête sur la table = SAUT NUL
• La réception ne se fait pas sur les 2 pieds d'abord = SAUT NUL
Deuxième envol : saut vertical appel 1 pied = SAUT NUL
Deuxième envol : La gymnaste touche la table = SAUT NUL

FAUTES D'EXÉCUTION

1" ENVOL

• Mauvaise technique	
- angle des hanches	0,10 -0,30
- corps cambre	0,10 -0,30
- genoux fléchis	0,10 0,30-0,50
- jambes et genoux écartés	0,10-0,30

IMPULSION

• Mauvaise technique	
- bras fléchis	0,10 -0,30 -0,50
- angle des épaules	0,10 -0,30
• Appui prolongé sur la table	0,10 -0,30 -0,50
• Pose de genoux	1,00
Appuis supplémentaires sur la table : (une fois)	0,50

2ème ENVOL

• Hauteur	0,10-0,30 -0,50
• Position du corps	
- alignement du corps	0,10
- genoux fléchis	0,10 -0,30 -0,50
- jambes ou genoux écartés	0,10-0,30
• Distance - Longueur insuffisante	0,10 -0,30
• Déviation par rapport à l'axe	0,10
• Dynamisme	0,10 -0,30
• **La gymnaste frôle la table**	**1 point**

FAUTES DE RÉCEPTION

cf. tableau des fautes générales

SAUT

DESSINS / SYMBOLES	DESCRIPTION	NOTE DE DÉPART EN TRAMPO TREMP
	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	7
	Renversement avant	9

CALCUL NOTE FINALE

ND	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

FÉDÉRAL DEPARTEMENTAL

BARRES ASYMETRIQUES

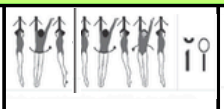
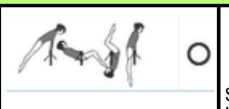
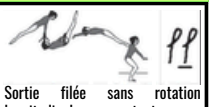
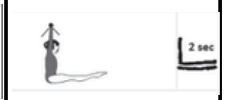
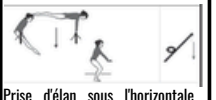
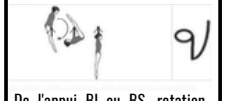
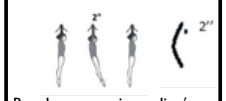
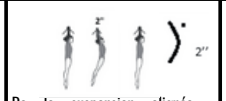
Présence obligatoire de l'entraineur sous les barres. **Dans le cas contraire, la gymnaste n'est pas autorisée à passer.**

EXIGENCES DE GROUPE

- Enchaînement libre de 6 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :
  - 1 élément du GROUPE < Entrées >
  - 1 élément du GROUPE < Suspensions >
  - 1 élément du GROUPE < Appuis >
  - 1 élément du GROUPE < Sorties >
  - 2 éléments au choix dans la grille

Enchaînement à réaliser :

- soit, sur une seule barre (Bl ou BS)
- soit sur les 2 barres, avec passage de l'une à l'autre durant l'enchainement
- Bonifications de valeur 0,50 point : 2 au choix parmi les éléments surlignés en vert

ENTRÉES	SUSPENSIONS		APPUIS		SORTIES
Sauter bras tendus pour arriver à l'appui facial sur Bl	Renversement arrière du balancé	 De la suspension, demi tour (180%) ou tour (360°), nombre libre de changements de prises	De l'appui Blou BS, engager 1 jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier	 Tour d'appui arrière groupé ou tendu	 Sortie filée sans rotation longitudinale sous toutes ses formes (pieds barre jambes serrées ou écartées, ou de l'appui) Bl ou BS
Avec un tremplin, sauter à la suspension BS	 Équerre maintenue 2 sec jambes à l'horizontale	Renversement arrière de la traction, aussi en entrée (comptabilisé une seule fois)	Monter debout sur Bl un pied après l'autre - pour attraper la BS	De l'appui cavalier Bl ou BS, ½ tour en changeant les prises et dégager la jambe par dessus la barre	De la suspension Bl ou BS, lâcher la barre et réception à la station debout
Renversement arrière de la traction, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)	De la suspension, renversement arrière jambes fléchies, toucher la barre avec les pointes de pieds, retour à la suspension	Uscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)	De l'appui, passage d'une jambe sur le côté, pour arriver à l'appui cavalier aussi par coupé Bl ou BS	Prise d'élan sous l'horizontale jambes tendues et serrées aussi en sortie (comptabilisé 1 seule fois)	 Prise d'élan sous l'horizontale, jambes tendues et serrées, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)
Uscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)	 De l'appui Bl ou BS, rotation AV, descente contrôlée sous toutes ses formes jusqu'à la suspension	 De la suspension alignée - placement et maintien 2 secondes en courbe AVANT - retour à la suspension droite		Tour d'appui arrière jambes tendues et corps aligné	
Renversement arrière du lancé de jambe	Traction sans prise d'élan - descente contrôlée à la suspension droite	 De la suspension alignée - placement et maintien 2 secondes en courbe ARRIERE - retour à la suspension droite			

FAUTES SPÉCIFIQUES

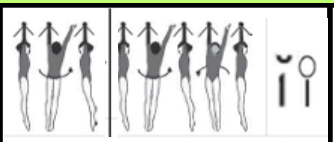
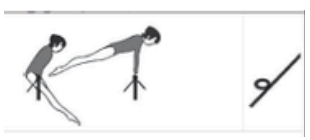
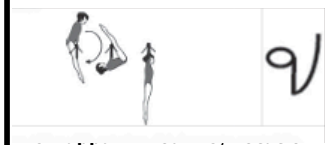
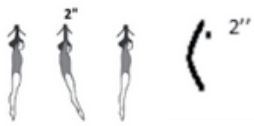
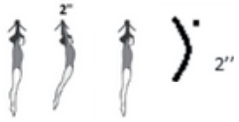
(S'il n'y a pas de chute, la pénalisation maximale sur un élément est de 0.80)

Tous les balancés peuvent s'effectuer jambes serrées ou écartées (bascules et balancés)		Heurter le sol avec les pieds	1.00
Arrêt (=arrêt qui n'est pas nécessaire à l'exécution de rélément)	0.50	Frôler le tapis ou l'agrès	0.30
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	Heurter la barre avec 1 ou 2 pieds	0.50
Dépassement du temps de chute (30 sec)	Exercice terminé	Elan intermédiaire (= élan qui n'est pas nécessaire à exécution de l'élément suivant)-pas de cumul avec l'arrêt	0.50

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments	
Bonifications	x 0.5 :
ND = *(Nbre d'éléments x 2) + Bonif*	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

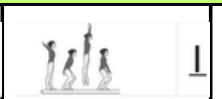
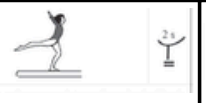
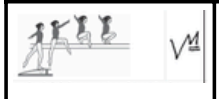
BARRES ASYMETRIQUES

ENTRÉES	SUSPENSIONS		APPUIS		SORTIES
Sauter bras tendus pour arriver à l'appui facial sur Bl	Renversement arrière du balancé	 De la suspension, demi tour (180%) ou tour (360°), nombre libre de changements de prises	De l'appui Bl ou BS, engager 1 jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier	Tour d'appui arrière groupé ou tendu	Sortie filée sans rotation longitudinale sous toutes ses formes (pieds barre jambes serrées ou écartées, ou de l'appui) Bl ou BS
Avec un tremplin, sauter à la suspension BS	Équerre maintenue 2 sec jambes à l'horizontale	Renversement arrière de la traction, aussi en entrée (comptabilisé une seule fois)	Monter debout sur Bl un pied après l'autre - pour attraper la BS	De l'appui cavalier Bl ou BS, ½ tour en changeant les prises et dégager la jambe par dessus la barre	De la suspension Bl ou BS, lâcher la barre et réception à la station debout
Renversement arrière de la traction, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)	De la suspension, renversement arrière jambes fléchies, toucher la barre avec les pointes de pieds, retour à la suspension	Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)	De l'appui, passage d'une jambe sur le côté, pour arriver à l'appui cavalier aussi par coupé Bl ou BS	 Prise d'élan sous l'horizontale jambes tendues et serrées aussi en sortie (comptabilisé 1 seule fois)	Prise d'élan sous l'horizontale, jambes tendues et serrées, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)
Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)	 AV, descente contrôlée sous toutes ses formes jusqu'à la suspension	 De la suspension alignée - placement et maintien 2 secondes en courbe AVANT - retour à la suspension droite		Tour d'appui arrière jambes tendues et corps aligné	
Renversement arrière du lancé de jambe	Traction sans prise d'élan - descente contrôlée à la suspension droite	 De la suspension alignée - placement et maintien 2 secondes en courbe ARRIERE - retour à la suspension droite			

FÉDÉRAL DEPARTEMENTAL

POUTRE

Enchaînement libre sur poutre à 1,25 m de 6 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-dessous (durée 50 secondes maximum) :

ENTRÉES	TOURS		ARRIERE	AVANT	SAUT		SORTIE
De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue sur le côté pour s'établir au siège transversal	1/2 pivot, position de la jambe libre au choix	Détourné, aussi accroupi	Chandelle corps tendu, maintenue 2 sec, départ et retour libres	ATR passagé sous toutes ses formes (à la verticale)	Saut groupé genoux à l'horizontale	 Saut vertical en position transversale, aussi en progression en avant	Sortie rondade
De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège	 Planche ou arabesque maintenue 2 sec. jambe libre à l'oblique basse minimum	Battements D-G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum	Roulade arrière départ libre, retour à l'appui pédestre	Fente avant, renversement avant jusqu'à la pose des mains, jambe arrière au moins à l'horizontale avec ou sans poussée de la jambe d'appui, retour en fente avant	Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum	Saut vertical avec changement de jambe	Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout
 Entrée sur le côté de la poutre, impulsion 1 jambe, arrivée accroupi 1 pied après l'autre (avec ou sans appui de la main)	1/2 pivot + détourné (conservation du sens de rotation)		Pont départ allongé	Départ accroupi, placement du dos sous toutes ses formes	Saut de chat genoux à l'horizontale	Saut vertical avec 1/2 tour	Sortie saut de mains
Saut appel 1 pied réception en arabesque jambe à l'horizontale	½ tour à la station groupée sur une jambe, jambelibre tendue			Roulade avant départ appui pédestre, retour libre	Saut cosaque réception 1 ou 2 pieds genoux à l'horizontale		
Saut avec appui des mains au grand écart latéral appel 2 pieds ou saut au grand écart transversal appel 1 pied, élan oblique par rapport à la poutre				Roue sous toutes ses formes			

EXIGENCES DE GROUPE

- Enchaînement libre de 6 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :
  - 1 élément du GROUPE < Entrées >
  - 1 élément du GROUPE < AVANT ou ARRIERE >
  - 1 élément du GROUPE < TOUR ou SAUT >
  - 1 élément du GROUPE < Sorties >
  - 2 éléments au choix dans la grille
  - Bonifications de valeur 0,50 point : 2 au choix parmi les éléments surlignés en vert

FAUTES SPÉCIFIQUES

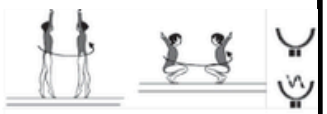
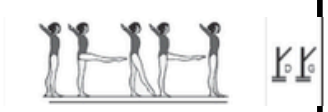
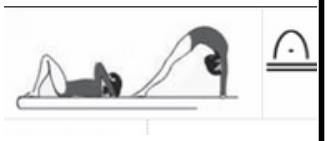
Déséquilibre	0.10 / 0.30 / 0.50
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	0.50
Dépassement du temps autorisé (50 sec)	2.00
Dépassement du temps de chute (10 secondes)	Exercice terminé

Le chronomètre démarre lorsque les pieds quittent le sol et s'arrête lorsque la gymnaste se réceptionne sur le tapis. Le chronomètrage s'arrête à chaque chute et redémarre lorsque la gymnaste reprend son mouvement. Le chronométreur prévient la gymnaste à 40 sec

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments	
Bonifications	x 0.5 :
ND = *(Nbre d'éléments x 2) + Bonif*	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

POUTRE

ENTRÉES		TOURS		ARRIERE
De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue sur le côté pour s'établir au siège transversal	Saut appel 1 pied réception en arabesque jambe à l'oblique basse	1/2 pivot, position de la jambe libre au choix	 Détourné, aussi accroupi	Chandelle corps tendu, maintenue 2 sec, départ et retour libres
De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège	Saut avec appui des mains au grand écart latéral appel 2 pieds ou saut au grand écart transversal appel 1 pied, élan oblique par rapport à la poutre	Planche ou arabesque maintenue 2 sec. jambe libre à l'oblique basse minimum	 Battements D-G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum	Roulade arrière départ libre, retour à l'appui pédestre
Entrée sur le côté de la poutre, impulsion 1 jambe, arrivée accroupi 1 pied après l'autre (avec ou sans appui de la main)		1/2 pivot + détourné (conservation du sens de rotation)		 Pont départ allongé
		½ tour à la station groupée sur une jambe, jambe libre tendue		

POUTRE

AVANT	SAUT		SORTIE
ATR passagé sous toutes ses formes (à la verticale)	Saut groupé genoux à l'horizontale	Saut vertical en position transversale, aussi en progression en avant	Sortie rondade
Fente avant, renversement avant jusqu'à la pose des mains, jambe arrière au moins à l'horizontale avec ou sans poussée de la jambe d'appui, retour en fente	Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum	Saut vertical avec changement de jambe	Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout
Départ accroupi, placement du dos sous toutes ses formes	Saut de chat genoux à l'horizontale	Saut vertical avec 1/2 tour	Sortie saut de mains
Roulade avant départ appui pédestre, retour libre	Saut cosaque réception 1 ou 2 pieds genoux à l'horizontale		
Roue sous toutes ses formes			

FÉDÉRAL DEPARTEMENTAL

Sol

EXIGENCES DE GROUPE

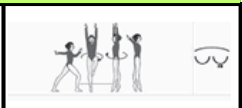
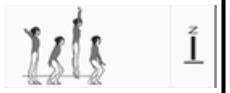
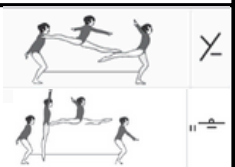
- Enchaînement libre sur piste ou bande de tapis (durée 50 secondes maximum) de 6 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :
  - 2 élément du GROUPE < AVANT ou ARRIERE >
  - 2 élément du GROUPE < TOUR ou SAUT ou SOUPLESSE ET MAINTIEN >
  - 2 éléments au choix dans la grille
  - Bonifications de valeur 0,50 point : 2 au choix parmi les éléments surlignés en vert
  - Exigences de bonifications :

-Une souplesse avant **ou** une souplesse arrière **ou** un tic-tac (une seule de ces trois difficultés peut être prise en compte pour la bonification)

-Un saut de main

-Un saut cosaque **ou** un saut sissonne **ou** un saut écart (une seule de ces trois difficultés peut être prise en compte pour la bonification)

- Possibilité d'utiliser la musique, à l'initiative des comités départementaux.

SOUPLESSE ET MAINTIEN	SAUTS		TOURS	AVANT		ARRIERE
Grand écart antéro-postérieur écart 180°sans appui des mains au sol maintenu 2 sec	Saut groupé genoux à l'horizontale	Saut vertical, aussi avec 1/2 tour	 1/2 pivot + détourné (conservation du sens de rotation)	Roue sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre	Souplesse avant départ et retour à l'appui pédestre ou ATR pont avant retour à l'appui pédestre	Souplesse arrière départ et retour à l'appui pédestre
De la position allongée, s'établir en pont, jambes serrées et tendues, maintenu 2 sec	Saut cosaque réception 1 ou 2 pieds genoux à l'horizontale	Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum	½ pivot, position de la jambe libre indifférente	Rondade avec rebond	Placement du dos sous toutes ses formes	Chandelle corps groupé, carpé ou tendu maintenue 2 sec, départ et retour libres, position des bras libre
Pied dans la main "Y" maintenu 2 sec	Saut de chat genoux à l'horizontale	 Saut vertical avec changement de jambe	Battements D-G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum.	ATR roulade avant, départ et retour à l'appui pédestre	ATR marqué (passage à la verticale) sous toutes ses formes retour en fente	Roulade arière sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre
Planche ou arabesque maintenue 2 sec, jambe libre à l'oblique basse minimum	Pas chassés D-G ou inversement	Assemblé	Pivot	ATR ½ valse, jambes tendues serrées	Roulade avant sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre (jambes serrées ou écartées..)	De la position pont, retour en fente par ATR antero - postérieur (si pont tenu 2 validation de 2 éléments)
Écrasement facial maintenu 2 sec	 Saut sissonne écart à 180°ou saut écart		½ pivot jambe libre horizontale ou pied dans la main écart 180°	Tic tac, départ et retour à l'appui pédestre	Saut de mains 2 pieds avec rebond	

FAUTES SPÉCIFIQUES

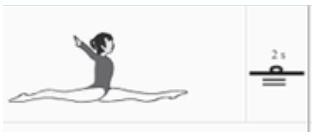
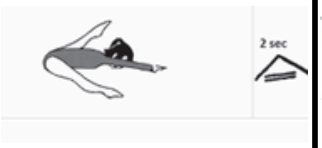
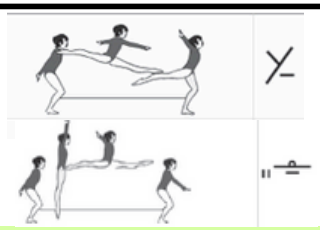
Déséquilibre	0.10/0.30
Absence de rebond après la rondade positionnée en dernier élément	0.50
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10/0.30
Dépassement du temps autorisé (50 sec.)	2.00

Le chronomètre démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête au dernier mouvement. Le chronométreur prévient la gymnaste à 40 sec.

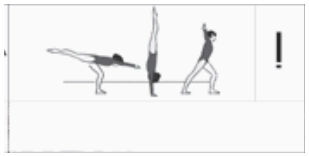
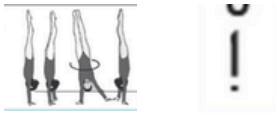
CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments	
Bonifications	x 0.5 :
ND = *(Nbre d'éléments x 2) + Bonif*	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

SOL

SOUPLESSE ET MAINTIEN		SAUTS		TOURS	
 Grand écart antéro-postérieur écart 180°sans appui des mains au sol maintenu 2 sec	Planche ou arabesque maintenue 2 sec, jambe libre à l'oblique basse minimum	Saut groupé genoux à l'horizontale	Saut vertical, aussi avec 1/2 tour	1/2 pivot + détourné (conservation du sens de rotation)	½ pivot jambe libre horizontale ou pied dans la main écart 180°
De la position allongée, s'établir en pont, jambes serrées et tendues, maintenu 2 sec	 Écrasement facial maintenu 2 sec	Saut cosaque réception 1 ou 2 pieds genoux à l'horizontale	Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum	½ pivot, position de la jambe libre indifférente	Pivot
Pied dans la main "Y" maintenu 2 sec		Saut de chat genoux à l'horizontale	Saut vertical avec changement de jambe	Battements D-G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum.	
		 Saut sissonne écart à 180°ou saut écart	Pas chassés D-G ou inversement		
			Assemblé		

SOL

AVANT		ARRIERE
Roue sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre	Souplesse avant départ et retour à l'appui pédestre ou ATR pont avant retour à l'appui pédestre	Souplesse arrière départ et retour à l'appui pédestre
Rondade avec rebond	Placement du dos sous toutes ses formes	Chandelle corps groupé, carpé ou tendu maintenue 2 sec, départ et retour libres, position des bras libre
ATR roulade avant, départ et retour à l'appui pédestre	 ATR marqué (passage à la verticale) sous toutes ses formes retour en fente	Roulade arière sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre
 ATR ½ valse, jambes tendues serrées, revenir en fente	Roulade avant sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre (jambes serrées ou écartées..)	De la position pont, retour en fente par ATR antero - postérieur (si pont tenu 2 validation de 2 éléments)
Tic tac, départ et retour à l'appui pédestre	Saut de mains 2 pieds avec petit rebond	

FÉDÉRAL INTER DEPARTEMENTAL

Adapté aux capacités des gymnastes débutantes à partir de 10 ans et pratiquant au minimum 2 fois par semaine, ce programme représente le second niveau de compétition. La réglementation matérielle simplifiée facilite l'organisation des rencontres et permet d'accueillir des effectifs importants.

Fédéral inter-départemental GAF : Saison 2025 - 2026

Programme : sur la base du programme Fédéral A avec **note de départ à bloquée à 10 maximum** (même si le total dépasse) et **obligation de présenter 6 éléments (pénalité 5 éléments ou moins = -2 pts sur ND)**

Il existe certaines restrictions en fonction des agrès :

SAUT :
- Saut avec pose des mains puis pose des pieds sur la table de saut puis saut vertical : note de départ à 7 en trampo-tremp et à 8 en tremplin
- Renversement avant avec demi-tour dans le premier envol : note de départ à 8 en trempo-tremp 9 en tremplin
- Renversement avant : note de départ à 9 en trampo-tremp et à 10 en tremplin
- Renversement avant avec ½ tour (180°) dans le 1er envol et ½ tour (180°) dans le 2e envol non autorisé.

BARRES : Les éléments bonifiés ne sont pas autorisés (si présentés = valeur 0 pt et fautes d'exécution appliquées), A l'exception de la bascule barre supérieure autorisée sans bonification.
Sortie échap, et sortie contre-volée interdit par la FFG.
Exigences de groupe modifiées : • 1 élément du GROUPE « Entrées » • 1 élément du GROUPE « Appuis » • 1 élément du GROUPE « Sorties » • 3 éléments au choix dans la grille

POUTRE : Les 3 éléments acrobatiques bonifiés ne sont pas autorisés, ainsi que le saut changement de jambe et le pivot attitude (si présentés = valeur 0 pt et fautes d'exécution appliquées).
A l'exception du pivot simple autorisé sans bonification.

SOL : Les éléments bonifiés ATR valse, salto arrière groupé/tendu ne sont pas autorisés (si présentés = valeur 0 pt et fautes d'exécution appliquées).

Pour les catégories 10/ 11 ans et 10/ 13 ans : (rondade) flip jambes serrées rebond est autorisé.

Pour les catégories 12/15 ans, 10 ans et + et 14 ans et +, possibilité de présenter au choix :
- (rondade) flip jambes serrées rebond OU (rondade) salto arrière groupé

Éléments gymniques ajoutés :
-Saut de chat tour (2pts) -Saut groupé tour (2pts)

TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES

Ce tableau des fautes générales concernent tous les programmes

Il faut distinguer les petites fautes *(0.10 pt)*, les fautes moyennes *(0.30 pt)*, les grosses fautes *(0.50 pt)* et les très grosses fautes *(1.00 pt)*

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00 ou +
Par le jury E					
FAUTES D'EXÉCUTION					
– Bras fléchis ou jambes fléchies	Ch. fois	x	x	x	
– Jambes ou genoux écartés	Ch. fois	x	x largeur des épaules ou plus		
– Hauteur des éléments insuffisante *(amplitude externe)*	Ch. fois	x	x		
Manque					
– Manque de précision *(sur rotation par exemple)*	Ch fois	x			
– De précision de la position groupée dans les salti simples	Ch fois	x 90° Angle bassin	x > 90° Angle bassin		
– Ne pas maintenir la position corps tendu *(fermeture trop tôt)*	Ch. fois	x	x		
– Déviation par rapport à l'axe	Ch. fois	x			
Position du corps et/ou des jambes dans les éléments *(non gymniques)*					
– Alignement du corps	Ch.fois	x			
– Pas d'extension pieds/pieds relâchés	Ch.fois	x			
– Ecart insuffisant dans les éléments acro *(sans envol)*	Ch.fois	x	x		
- Ne pas remplir les exigences techniques des éléments gymniques *(selon directives techniques)*	Ch.fois	x	x	x	
– Exécution de la sortie trop près de l'agrès *(barres poutre)*			x		
FAUTES DE RÉCEPTION *(tous les éléments y compris les sorties)*	S'il n'y a pas de chute la déduction maximum pour fautes de réception ne peut pas dépasser 0.80				
– Jambes écartées à la réception	Ch. fois	x			
– Déséquilibre	Ch. fois	x	x		
– Pas supplémentaires, petit sursaut	Ch. fois	x			
– Très grand pas ou saut *(supérieur à la largeur des épaules)*	Ch. fois		x		
– Fautes de position du corps	Ch. fois	x	x		
– Flexion profonde	Ch. fois			x	
– Toucher / frôler l'agrès / le tapis avec les mains, sans chuter	Ch. fois		x		
– Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains	Ch. fois				1.00
– Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	Ch. fois				1.00
– Chute sur ou contre l'agrès	Ch. fois				1.00
– La réception des éléments n'est pas sur les pieds d'abord	Ch. fois				1.00

TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES

⚠ Ce tableau des fautes générales concernent tous les programmes

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00 ou +
Par le jury D					
- Exécution de bonifications avec chute	Barres, poutre, sol				Pas de Bonif
- La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord ou dans la position demandée	Ch. fois				Élément non reconnu Pas d'exigence de groupe Pas de Bonif
- Ne pas saluer le jury D avant et/ou après l'exercice	Gym/Agrès		x		De la note finale
- Aide	Barres, poutre, sol Ch. fois				1.00 de la note finale Pas d'exigence de groupe Pas de Bonif
- Présence non autorisée d'une aide	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
Par le jury D avec notification au responsable du jury de la compétition					
IRRÉGULARITÉ AUX AGRÈS					
- Ne pas utiliser le tapis supplémentaire	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
- Placer le tremplin sur une surface non autorisée	Gym/Agrès			x	
- Utilisation de tapis supplémentaire non autorisé	Gym/Agrès			x	
- Déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice ou le déplacer vers le bout non autorisé de la poutre	Gym/Agrès			x	
Par le responsable des juges de la compétition					
- Changer les mesures des agrès sans autorisation	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
- Ajouter, replacer ou enlever les ressorts du tremplin ou changer la hauteur du Trampo-Tremp	Gym/Agrès			x	
- Utilisation incorrecte de la magnésie ou endommager les agrès	Gym/Agrès			x	
- Tenue incorrecte - justaucorps, bijoux	Gym/Agrès		x		
- Justaucorps non identiques *(pour les gymnastes d'une même équipe)*	Équipe			1.00P. Qualification et finale par équipe appliqué 1x dans la phase de compétition à l'agrès où la faute a été relevée la 1ère fois.	
- Dépassement du temps	Poutre, sol				2.00 sur la note finale

Les éléments doivent répondre à des exigences techniques pour que l'exigence de groupe soit reconnue

A tous les agrès

Reconnaissances des positions du corps

- **Groupé**
  Angle des hanches et genoux, moins de 90° dans les salti et éléments gymniques

0.00 0.10 0.30

- **Tendu**
  - Toutes les parties du corps doivent être alignées
  - La position corps tendu doit être maintenue pendant la majorité du salto

0.00 0.10 0.30

Salto groupé devient tendu 180° 90° 	**Jury D** Hanches ouvertes *(180°)* » On donne salto tendu

Chutes à la réception

Avec réception sur les pieds d'abord = l'Exigence de Groupe est attribuée.

Sans réception sur les pieds d'abord = l'Exigence de Groupe n'est pas attribuée.

Poutre et sol

Tours sur une jambe *(pivots)*

Les tours doivent être complètement terminés ou un autre élément de la grille est attribué. La position des épaules et des hanches est décisive.

» Doivent être exécutés sur les ½ pointes.

» Doivent avoir une forme fixe et précise pendant toute la rotation.

» Pour les tours sur 1 jambe avec la jambe libre placée dans une position spécifique, la position doit être maintenue pendant tout le tour.

» Si la jambe libre n'est pas dans la position demandée on donne la valeur d'un autre élément de la grille

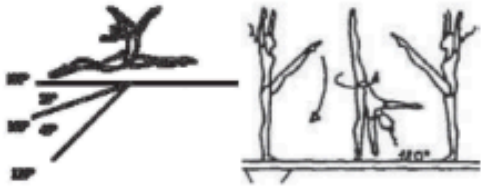
Sauts avec tours

Pour une sous rotation de 30° ou plus on reconnait un autre élément de la grille. Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés.

Pour les sauts avec ½ tour (180°), la position demandée doit être réalisée au début ou à la fin.

Exigences pour les écarts dans les sauts et les tours

Écart insuffisant



> 0° - 20° Petite faute

> 20° - 45° Moyenne faute

> 45° *(gymnique)* Elément non reconnu et 0.30 de pénalité

Saut groupé avec et sans tour

Exigences
- Angle des hanches inf 90°
- Genoux au-dessus de l'horizontale

Jury D
- Angles hanches/genoux > 135° = pas d'exigence de Groupe

Jury E
- Genoux à l'horizontale — Petite faute
- Genoux sous l'horizontale — Moyenne faute

Saut cosaque avec et sans tour

Exigences
- Angle des hanches inf 90°
- Jambe tendue au-dessus de l'horizontale

Jury D
- Angles hanches/genoux > 135° = pas d'exigence de Groupe

Jury E
- Jambe tendue à l'horizontale — Petite faute
- Jambe tendue sous l'horizontale — Moyenne faute

Saut de chat avec et sans tour

Exigences
- Montée des jambes alternative
- Genoux au-dessus de l'horizontale
- Evaluation / au genou le plus bas

Jury D
- Angles hanches > 135° = pas d'exigence de Groupe
- Manque d'alternance = saut groupé

Jury E
- Une ou les 2 jambes à l'horizontal Petite faute
- Une ou les 2 jambes sous l'horizontale Moyenne faute

Saut carpé écarté

Exigence
- Les 2 jambes doivent être au-dessus de l'horizontale

Jury D
- Angles hanches > 135° = pas d'exigence de Groupe

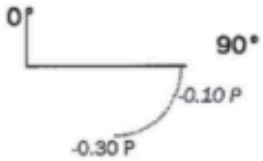
Jury E
- Position incorrecte des jambes *(Asymétriques)* — Petite faute
- Jambes à l'horizontale — Petite faute
- Jambes sous l'horizontale — Moyenne faute

Sol

Les éléments avec un retour en fente ne sont pas reconnus en cas de retour différent. Si la gymnaste termine en roulade, ne pas pénaliser pour chute.

Barres

Prise d'élan à l'horizontale et tour d'appui arrière libre



Manque d'amplitude
0.10 ou 0.30
Quelle que soit l'amplitude la prise d'élan et le tour d'appui arrière libre sont reconnus

A l'horizontale ou au-dessus : pas pénalité.
Sous l'horizontale :
0.10 ou 0.30

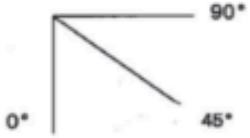
Balancés

Manque d'amplitude devant et/ou derrière :
0.10 ou 0.30
Quelle que soit l'amplitude le balancé est reconnu

A 90°ou au-dessus = Pas de pénalité
Entre 90° et 45° = Pénalité de 0.10
Sous les 45° = Pénalité de 0.30

Cette pénalité s'applique à chaque fois lors du balancé avant et du balancé arrière

Contre-volée



Manque d'amplitude
0.10 ou 0.30
Quelle que soit l'amplitude la contre volée est reconnue

A 45°et au-dessus = Pas de pénalité
Sous 45° = Pénalité de 0.10 ou 0.30