

Programme Technique Régional

SAISON
2025-2026



GAF

En complément de ce programme technique, veuillez vous référer à la brochure administrative et notamment au règlement en vigueur.

Catégories d'âges en individuelles

Poussines	19-18-17	Cadettes	12-11
Benjamines	16-15	Juniores	10-09-08
Minimes	14-13	Séniiores	2007 et+

Catégories d'âges en équipes

Noms	Catégories	Années de naissance
P	Poussines	de 2017 à 2019
PB	Poussines / Benjamines	de 2015 à 2019
BM	Poussines / Benjamines / Minimes	de 2013 à 2019
MC	Poussines / Benjamines / Minimes / Cadettes	de 2011 à 2019
TC	Toutes Catégories	< à 2019

Contenus Techniques Féminins

Note de départ = Note A + Note B (note de départ)

Note A (sortie + x meilleurs éléments)

La note A, aux barres, à la poutre et au sol comprend :

- La valeur des difficultés
- Les exigences spécifiques

Valeur des difficultés :

E = Pas de valeur, mais compte pour la note B (cf. Tableau)
a (FSGT) = 0.00
A = 0,10
B ou += valeur A

Aux barres, 2 éléments pourront être répétés (comptent pour le tableau) mais ne seront pris en compte qu'une seule fois en difficulté.

Note B

La note de départ de la note B dépend du nombre d'éléments réalisés (cf. tableau)

La note B comprend les déductions pour :

- Les fautes générales d'exécution
- Les fautes spécifiques à l'agrès
- Les fautes de composition
- Les fautes artistiques (poutre et sol)

Note Finale = Note de départ – les déductions de la note B

DIVISION 6

Note A (sortie + 5 meilleurs éléments)

Nombre d'éléments	6	5	4	3	2	1
Note départ Note B	10.00	8.40	7.20	5.20	3.60	2.00

Exigences Spécifiques

SAUT

Table de saut – Hauteur 1.25m cadettes-juniores-séniiores Table de saut – Hauteur 1.15m poussines-benjamines-minimes Trampo tremp ou double tremplin	
Lune	11.6
2 sauts réalisés, le meilleur des 2 est pris en compte	

BARRES

1 Pose de pieds	+ 0.50
1 Élément B.S codifié (non répété)	+ 0.50
1 Sortie B.S	+ 0.50

POUTRE

2 longueurs maxi / Durée du mouvement 1' maxi Hauteur 1m25 autorisée à 1m15 pour les poussines	
1 Saut	+ 0.50
2 Acro	+ 0.50
1 Sortie en Saut de mains	+ 0.50

SOL

Durée du mouvement 50'' à 1.00' maximum	
1 Passage gymnique de 2 sauts	+ 0.50
1 ½ pivot minimum	+ 0.50
1 Acro avec envol (hors rondade)	+ 0.50

Attention : Aucun salto, ni B accro autorisés = pénalité de -0.50 Pts

DIVISION 7

Note A (sortie + 4 meilleurs éléments)

Nombre d'éléments	5	4	3	2	1
Note départ Note B	10.00	8.40	7.20	6.00	5.00

Exigences Spécifiques

SAUT

Table de saut – Hauteur 1.15m pour toutes les catégories Table de saut – Hauteur 1.00m autorisé pour les poussines sans pénalité Trampo tremp ou double tremplin	
Lune tombée dos sur module 1m (pour les 2019)	11.6
Lune tombée dos sur module 1m (pour les 2018-2017)	10.6
Lune tombée dos sur module 1m (pour les 2016 et +)	9.6
Lune sans parade	11.6
2 sauts réalisés, le meilleur des 2 est pris en compte	

BARRES

1 Entrée	+ 0.50
1 Rotation transversale sur la barre	+ 0.50
1 Sortie	+ 0.50

POUTRE

2 longueurs maxi / Durée du mouvement 50'' maxi Hauteur 1m25 autorisée à 1m15 pour les poussines	
1 Saut	+ 0.50
1 Acro	+ 0.50
1 Sortie	+ 0.50

SOL

Durée du mouvement 50'' à 1.00' maximum	
1 Passage gymnique de 2 sauts	+ 0.50
2 Acro différentes de la liste ci-dessous	+ 0.50
1 Saut 180° minimum	+ 0.50

Attention : Aucun salto, ni B accro autorisés = pénalité de -0.50 Pts

Liste des acros au sol pour les exigences :

Roue	Souplesse avant
Rondade	Souplesse arrière
Saut de mains	Equilibre roulade
	Roulade arrière à l' ATR

Difficultés a FSGT pour D6 et D7
Pas de valeur mais compte dans le tableau des éléments

BARRES

Entrée renversement	Balancé avant et arrière
Entrée bascule engagée 1 jambe	Culbute
Engagé / dégagé avec changement de face	Filé avant
Bascule fixe	Sortie pose de pieds-saut extension
Pose de pieds dans le mouvement	Sortie repousser à l'horizontale B.I
Tour pieds/mains (tourniquet ou petit bonhomme)	Sortie balancé réception entre les barres
Monter à l'appui à la barre supérieure (non pris en compte pour l'exigence)	Sortie Filée
	Sortie pieds-mains filée

POUTRE

Eléments gymniques	Eléments acrobatiques
Entrée pose de pieds avec appui des mains	Roulade avant arrivée à cheval
Entrée équerre en bout de poutre tenue 2'' sans poser les fesses	Roulade arrière arrivée sur les pieds
Planche	Chandelle tenue 2'' jambes tendues
Equerre latérale ou transversale tenue 2''	Equi jambes serrées non tenu 2''
Saut droit	Petit équi (1 jambe alignée avec dos et épaules) uniquement en D7
Saut extension ½ tour	Sortie Rondade
½ pivot (sur une jambe)	Sortie Saut de mains
½ pivot + détourné sur ½ pointes	
Saut groupé	

SOL

Eléments gymniques	Eléments acrobatiques
Saut groupé	Equilibre roulade
Saut groupé ½ tour	Roue
½ tour en l'air	Tic-tac (cloche)
½ pivot	Souplesse avant / Souplesse arrière
Saut de chat ½ tour	Roulade avant
	Roulade arrière, aussi à l'ATR

Pour les autres éléments voir code FIG

NIVEAU FEDERAL

A partir de la division 5, les programmes sont nationaux. Des modifications tant sur le contenu technique que sur les divisions ayant été apportées par la CFA (commission fédérale d'activité) les clubs doivent consulter les brochures nationales disponibles sur le site fédéral.