

# Programme Technique Régional



**SAISON**  
**2024-2025**

**GAM**

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

## LES PRECRITERIUMS

### Catégories d'âges

Poussins	18-17-16	Cadets	11-10
Benjamins	15-14	Juniors	09-08-07
Minimes	13-12	Séniors	2006 et+

### Divisions

De poussin à senior

### Contenus Techniques Masculin

6 éléments dont 3 exigences spécifiques  
Eléments du CODE FIG + éléments spécifiques FSGT, cf. § 11

Nombre d'éléments	6	5	4	3	2	1
Note	10.00	9.00	8.00	7.00	6.00	5.00

**Note maximale /12** = 10 (6 éléments) + 1.5 (3 ES) + 0.5 de bonification.

Les répétitions sont autorisées.

### Exigences Spécifiques pré-critérium GAM

#### Sol

Souplesse (fermeture, écrasement facial, grands écarts) ou Maintien (équerres, ATR, planches)	+ 0.50
Acrobatie (roue, rondade, flip, saut de main, saltos, ange)	+ 0.50
Roulade	+ 0.50
Bonif : Rondade flip ou rondade salto	+ 0.50

#### Arçons (arrêts tolérés)

Passage sur deux parties des arçons	+ 0.50
Balancé droit / gauche pied au dessus du cheval	+ 0.50
Faux ciseau	+ 0.50
Bonif : Demi-cercle	+ 0.50

#### Anneaux

Appui 2 secondes	+ 0.50
Descente contrôlée	+ 0.50
Balancé avant / arrière pieds au dessus du bassin	+ 0.50
Bonif : Dislocation avant	+ 0.50

#### Saut : Hauteur 1.10m

Saut de lapin – saut extension	/ 9.00
Lune tomber dos	/ 10.50
Lune ou rondade	/ 12.00
Poussin-benjamins : trampoline autorisé Minime : - 0.5 pt si trampoline Cadet-junior-senior : -0.5 pt si double tremplin et -1.00 pt si trampoline	

#### Parallèles

Entrée brachiale	+ 0.50
Balancé arrière au dessus des barres	+ 0.50
Equerre (groupée, écartée ou tendue)	+ 0.50
Bonif : Equerre placement du dos – revenir siège écarté	+ 0.50

#### Fixe

Passement filé (rester tendu près de la barre au moins jusqu'à l'horizontale)	+ 0.50
Balancé avant / arrière au dessus des câbles	+ 0.50
Changement de face	+ 0.50
Bonif : Contre-volée	+ 0.50

## CRITERIUM

### Catégories d'âges

Poussins	18-17-16	Cadets	11-10
Benjamins	15-14	Juniors	09-08-07
Minimes	13-12	Séniors	2006 et+

### Divisions

De poussin à senior

### Contenus Techniques Masculin

**6 éléments dont 3 exigences spécifiques**  
**Eléments du CODE FIG + éléments spécifiques FSGT, cf. § 11**

Nombre d'éléments	6	5	4	3	2	1
Note	10.00	9.00	8.00	7.00	6.00	5.00

**Note maximale /12** = 10 (6 éléments) + 1.5 (3 ES) + 0.5 de bonification

Une répétition est autorisée.

### Exigences Spécifiques Critérium GAM

#### Sol

Souplesse (fermeture, écrasement facial, grands écarts) ou Maintient (équerres, ATR, planches)	+ 0.50
Acrobatie en avant (saut de main, saltos, ange)	+ 0.50
Acrobatie en arrière (rondade flip – rondade salto)	+ 0.50
Bonif : Rondade flip salto	+ 0.50

#### Arçons

Passage sur trois parties des arçons	+ 0.50
Demi-cercle	+ 0.50
Ciseau	+ 0.50
Bonif : Cercle	+ 0.50

#### Anneaux

Equerre (en haut) 2 secondes	+ 0.50
De l'appui, passer en chandelle par renversement avant ou arrière	+ 0.50
Dislocation avant	+ 0.50
Bonif : Dislocation arrière	+ 0.50

#### Saut : Hauteur 1.20m

Saut de lapin – saut extension	/ 9.00
Lune tomber dos	/ 10.50
Lune ou rondade	/ 12.00
Poussin-benjamins : trampoline autorisé Minime : - 0.5 pt si trampoline Cadet-junior-senior : -0.5 pt si double tremplin et -1.00 pt si trampoline	

#### Parallèles

Passage de la suspension à l'appui (rétablissement arrière à l'appui ou brachial, bascule brachiale ou bascule)	+ 0.50
Balancé arrière à l'horizontale	+ 0.50
Equerre (tendue) – placement du dos écart	+ 0.50
Bonif : Bascule	+ 0.50

#### Fixe

Traction renversement	+ 0.50
Tour d'appui arrière	+ 0.50
Contre-volée	+ 0.50
Bonif : Bascule	+ 0.50

## PROMOTIONNEL ET FEDERAL

Règlement technique identique au Code FIG, avec 3 ajustements :

- Les éléments FSGT (cf. infra) sont comptabilisés comme éléments, 1) mais ne donnent pas de points pour le calcul de la note de départ, 2) ne permettent pas de valider un groupe,
- Le nombre d'éléments pris en compte pour le calcul de la note de départ dépend de la catégorie d'âge :

Nb d'éléments	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Benjamins</b>					10	10	6	5	4	3
<b>Minimes</b>			10	10	10	6	5	4	3	2
<b>Cad, Jun, Sen</b>	10	10	10	10	6	5	4	4	2	2

- Le calcul des points des groupes « Sorties », pour tous les agrès, dépend de la catégorie d'âge du gymnaste :
  - o Benjamins et minimes : A=0.3, B=0.5
  - o Cadets, Juniors, Seniors : A=0.1, B=0.3, C et au-delà=0.5

## ELEMENTS SPECIFIQUES FSGT

### SOL

Vers le G1 FIG : éléments non acrobatiques	
• Appui renversé sur la tête ou sur les coudes	• Healy à l'appui couché
• S'élever à l'ATR bras fléchis et corps cassé	• Equilibre en force l'ATR passager
• Equerre	• ATR passager
Vers le G2 FIG : Eléments acrobatiques en avant	
• Roulade avant	• ½ ou 1 tour sur une jambe ou sauté
• Rondade	• 1 et ½ ou 2 tours sur une jambe ou sauté
• Roue	• Saut écarté ou carpé ou saut ciseau
Vers le G3 FIG : Eléments acrobatiques en l'arrière	
• Roulade arrière	• Roulade arrière à l'ATR passager

### ARCONS

Vers le G1 FIG : Ciseaux	
• Balancé facial (G+D ou G+D)	• Engagé et dégagé dans le même élan
• Balancé dorsal (G+D ou G+D)	• Faux ciseau avant
• Engagé (G ou D)	• Faux ciseau arrière
• Dégagé (G ou D)	
Vers le G2 FIG : Cercles	
• Demi-cercle	
Vers le G3 FIG : Transports	
• Transport simple	• Transport en appui cavalier
Vers le G4 FIG : Sorties	
• Sortie engagé	• Sortie demi-cercle

### ANNEAUX

Vers le G1 FIG : Bascules et éléments d'élan	
• Prise d'élan balancé arrière et balancé avant	• De la suspension renversée descendre lentement en avant
• De la suspension renversée, descendre lentement en arrière corps cassé ou tendu	
Vers le G2 FIG : Eléments de force	
• Appui tenu 2 secondes	• De l'appui descendre à la suspension renversée en tournant en arrière
• Equerre groupée ou tendue à la suspension	• De l'appui s'abaisser en passant par la croix à la suspension
• Simultané	• De l'appui descente contrôlée en tournant en avant
• Placement du dos bras fléchi tenu 2 secondes	
Vers le G3 FIG : Elans menant à la force	
Vers le G4 FIG : Sorties	
• Sortie à la suspension	• Sortie salto avant ou arrière groupé
• Sortie de la suspension balancée	

## BARRES PARALLELES

Vers le G1 FIG : Eléments en appui	
• Entrée coupé écart	• Demi-tour avant à l'appui
• Entrée bascule progression	• Rouleau brachial de l'appui ou de la position écart, vers l'appui brachial ou la position écart
• Balancé arrière et avant à l'appui	• De l'appui passer une jambe d'arrière en avant, sous la main
• Placement du dos jambe écart	• Bascule fixe à la suspension brachiale
• Salto avant à l'appui brachial de l'ATR ou du balancé	• Bascule fixe à l'appui
Vers le G2 FIG : Eléments en appui brachial	
• Balancé avant et arrière à l'appui brachial	• Rétablissement avant jambe écart
• Demi-tour avant à l'appui brachial	• Demi-tour arrière à l'appui brachial
• Rouleau avant de l'appui brachial à l'appui brachial	• Rétablissement arrière
Vers le G3 FIG : Eléments à la suspension	
• Balancé avant et arrière à la suspension	• Bascule de fonds à l'appui brachial
• Moy à l'appui brachial	
Vers le G4 FIG : Sorties	
• Toute sortie au balancé avant ou arrière (également avec demi-tour)	• Sortie salto arrière ou avant groupé en bout de barre
• Toute sortie par l'ATR passager	• Sortie au milieu des barres
• Sortie salto arrière ou avant groupé sur le côté	

## BARRE FIXE

Vers le G1 FIG : Longs élans en suspension et rotations	
• Prise d'élan	• Demi-tour prise mixte
• Balancé avant et arrière	• Contre-volée
Vers le G2 FIG : Eléments volants	
• Elan en avant et passé écarté en arrière à la suspension	
Vers le G3 FIG : Eléments près de la barre et Adler	
• Rouleau avant à la suspension	• Tour d'appui arrière
• Grande culbute	• Tour d'appui avant
• Appui Stalder pied serrés ou écarté avec pied sur la barre ou non.	• De l'appui s'élancer en suspension
• Stalder de la suspension	• Filée
• Départ de l'appui vers Stalder entre les bras jambes serrées	• Filée demi-tour
• Départ de l'appui vers Stalder jambes écartées	• Grand élan
• Traction renversement	
Vers le G4 FIG : Sorties	
• Sortie arrière aussi avec demi-tour	• Sortie salto arrière ou avant groupé aussi avec demi-tour
• Toute sortie filée aussi avec demi-tour	