

# Programme Technique Régional



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

**PRE-CRITERIUM GAF**

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

### Catégories d'âges

Poussines	18-17-16	Cadettes	11-10
Benjamines	15-14	Juniores	09-08-07
Minimes	13-12	Sénières	2006 et+

### Divisions

Noms	Catégories	Années de naissance
P	Poussines	de 2016 à 2018
PB	Poussines / Benjamines	de 2014 à 2018
BM	Poussines / Benjamines / Minimes	de 2012 à 2018
MC	Poussines / Benjamines / Minimes / Cadettes	de 2010 à 2018
TC	Toutes Catégories	< à 2018

### Contenus Techniques Féminins

**Note A** (sortie + 4 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)

Nombre d'éléments	5	4	3	2	1
<b>Note B</b>	<b>10.00</b>	<b>8.40</b>	<b>7.20</b>	<b>6.00</b>	<b>5.00</b>

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 de départ**

Note de départ = Note A + Note B

Note Finale = Note de départ – les fautes

## Exigences Spécifiques

### Saut

<b>Table de saut – Hauteur 1.15m pour toutes les catégories</b>	
Trampoline autorisé uniquement pour les poussines (sans pénalités)	
Lune sans parade	11.6
<b>Lune tomber dos sur module de 1 m</b>	
Trampo tremp ou double tremplin	
Lune tombée dos (pour les 2018)	11.6
Lune tombée dos (pour les 2017-2016)	10.6
Lune tombée dos (pour les 2015 et +)	9.6
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
Bonification si les 2 barres sont utilisées	+ 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 acros différentes de la liste ci-dessous	+ 0.50
1 saut 180° minimum	+ 0.50

#### Liste des acros au sol pour les exigences :

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

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

**Difficultés a FSGT pour Pré-critérium  
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/balancé réception entre les barres
Monter à l'appui à la barre supérieure (non pris en compte pour l'exigence)	Sortie Filée
Prise d'élan (courbe avant-courbe arrière-fermeture-filé)	Sortie pieds-mains sortie 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"	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 equi (1 jambe alignée avec dos et épaules)
Saut extension ½ tour	Sortie Rondade
½ pivot (sur une jambe)	Sortie Saut de mains
½ pivot + détourné sur ½ pointes	
Saut groupé	
Saut droit avec double changement de pieds	

**SOL**

Eléments gymniques	Eléments acrobatiques
Saut groupé	Equilibre roulade
Saut groupé ½ tour	Roue
Saut ciseaux	Tic-tac (cloche)
½ tour en l'air	Souplesse avant / Souplesse arrière
½ pivot	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.