

PROGRAMMES GR A FINALITE REGIONALE

SAISON 2026/2027

Correspondance des pratiques individuelles et collectives hors programme 7/9ans :

Individuel Equipe Niveau 2	Fédéral A Ensemble	Fédéral A Duo	/		/	/
Régional A Individuel	Fédéral A Ensemble	Fédéral A Duo	Fédéral B Ensemble	Trophée Régional	Régional A ensemble	Régional A duo
Régional B individuel	Régional B Ensemble	Régional B Duo				

Normes engins :

Cerceaux : normes FFG

Ballons : normes FFG

Massues : normes FFG

Rubans : 4m autorisé pour toutes les Régional B et les Régional A sauf pour les TC : 5m minimum

Pour le code FIG aménagé, voir le code des fédérales (tableaux verts)

Pour le code aménagé, voir en annexes (tableaux roses)

REGIONAL A et Trophée régional

Individuels :

- * Circuit compétitif en 1ère partie de saison
- * Date limite d'engagement : Identique aux Individuels Equipe

Ensembles et Duos :

- * Circuit compétitif en 2ème partie de saison
- * Date limite d'engagement : Identique aux Ensembles Fédéraux

REGIONAL A Individuel

* Les gymnastes engagées en Régional A individuel peuvent concourir dans un seul des programmes collectifs suivants : Trophée Régional, Régional duo, Régional ensemble, Fédéral B, Fédéral A ensemble et duo.

* Durée de la musique : de 1'15 à 1'30 .

CATEGORIE	ENGIN	CONTENU TECHNIQUE	A et E
10-11 ans	Cerceau	DB : Code aménagé 4 DB à 0.10 pt max validées, 1 par groupe corporel Pas d'équilibre à 0,20 sur pied plat	A : Code FIG aménagé E : Code FIG
12-13 ans	Ruban		
14-15 ans	Massues	DA : Code aménagé (<i>nombre de DA max validées, dans l'ordre de performance</i>) - 5 DA pour les 10-11 ans, 13 ans et -, 15 ans et - - 7 DA pour les 17 ans et - et les TC <u>Seuls les critères de base suivants sont autorisés pour les DA :</u>	
16-17 ans	Ballon	- Les 2 premières lignes de chaque tableau par engin. - Les critères communs aux 5 engins ; petits lancés, grands lancés et rattrapés d'un grand lancé.	
18 et +	Libre (sauf corde)	R : 1 R maximum et obligatoire	

REGIONAL A Duo

- * Programme interdit aux individuelles des équipes niveau 1 et 2.
- * Durée de la musique : de 1'30 à 1'45.
- * Qualification de 2 duos maximum par catégorie d'âge et par club pour la finale Régionale.
- * 3 gymnastes engagés au maximum : 2 gymnastes + 1 remplaçante.

CATEGORIE	ENGINS	CONTENU TECHNIQUE	A et E
13 ans et moins	Massues / Ballon	DB : Code aménagé 3 DB à 0.10 pt, 1 par groupe corporel Pas de d'équilibre à 0,20 sur pied plat DE : - 1 échange pour les 13 ans et - - 2 échanges pour les 14 ans et + Critères supplémentaires non valorisés	A : Code FIG aménagé E : Code FIG
14 ans et plus	Ballon / Cerceau	R : interdite C : Code aménagé. 6 collaborations maximum - 13ans et - : 1 CC minimum, 1 CR minimum, pas de C flèche - 14ans et + : 1 CC minimum, 1 CR minimum, 1 C flèche minimum	

REGIONAL A Ensemble

- * Programme interdit aux individuelles des équipes niveau 1 et 2.
- * Durée de la musique : de 1,30 à 1,45 min.
- * Ensembles de 3 à 6 gymnastes ; pas de remplaçante quand les 6 gymnastes sont sur le praticable.
- * Valorisation de 0.20 pt attribuée par gymnaste supplémentaire sur le praticable à partir de la 4^e.
- * Qualification de 2 ensembles maximum par catégorie et par club pour la finale Régionale.

CATEGORIE	ENGINS	CONTENU TECHNIQUE	A et E
10-11 ans	Ballons	DB : Code aménagé 3 DB à 0.10 pt, 1 par groupe corporel Pas de d'équilibre à 0,20 sur pied plat DE : - 1 échange pour les 10-11 ans, 13 ans et – , 15 ans et – - 2 échanges pour les 17 ans et –, les TC Critères supplémentaires non valorisés R : interdite C : Code aménagé. 6 collaborations maximum - 13ans et - : 1 CC minimum, 1 CR minimum, pas de C flèche - 14ans et + : 1 CC minimum, 1 CR minimum, 1 C flèche minimum	A : Code FIG aménagé E : Code FIG
13 ans et moins	Massues		
15 ans et moins	Rubans		
17 ans et moins	Cerceaux		
TC	Ballons		

TROPHEE REGIONAL (ex-Fédéral C)

* Programme interdit aux individuelles des équipes niveau 1 et 2.

* Durée de la musique : de 1,45 à 2 min.

3 parties. Entre 30 et 40 secondes avec tolérance de plus ou moins 5 secondes par partie.

* 6 à 10 gyms. Pas de remplaçante. Revalorisation de 0,20 par gymnaste à partir de la 7^è gymnaste.

* Qualification de 2 ensembles maximum par catégorie d'âge et par club pour la finale Régionale.

CATEGORIE	ENGINS	CONTENU TECHNIQUE	A et E
15 ans et moins	Massues / Cerceaux	DB : Code aménagé 3 DB à 0.10 pt : 1 par partie. 1 par groupe corporel Pas de d'équilibre à 0,20 sur pied plat DE : 3 échanges : 1 par partie. Echange obligatoirement par sous-groupe pour la 3 ^è partie. Critères supplémentaires non valorisés	A : Code FIG aménagé E : Code FIG
16 ans et plus	Cerceaux / Ballons	R : interdite C : Code aménagé. 9 collaborations maximum : 3 par partie. 1 collaboration de chaque type par partie	

Toutes les gymnastes doivent passer dans la première partie ou la deuxième partie, et dans la troisième partie.

Dans la troisième partie, la DE doit se faire obligatoirement en sous-groupe. Attention ! Il faut tenir compte de la règle des échanges en sous-groupes avec engins multiples (voir point 4.1.6 des ensembles du code FIG aménagé)

Chaque partie doit faire entre 30 et 40 secondes avec une tolérance de plus ou moins 5 sec.

- Toutes les gymnastes restent sur le praticable jusqu'à la fin
- Il faut au min 2 gymnastes sur le praticable sur les parties A et B
- Le nombre d'engin sur le praticable doit être identique au nombre de gymnastes
- Maximum 2 gymnastes d'écart entre la partie A et la partie B
- Pas de séquence au ML
- Aucun engin de ne doit inter agir avec les gymnastes basées à l'extérieur du praticable
- Il faut soigner les liaisons des entrées et des sorties pour permettre un changement de groupe harmonieux
- Les engins de remplacement sont autorisés seulement sur les côtés (voir schéma dans la rubrique des engins de remplacements du code FIG aménagé)
- Toutes les règles non respectées – pénalité du jury coordinateur -0.30 pour chaque règle

REGIONAL B

L'objectif de ce programme est de permettre aux gymnastes de démarrer en compétition. Les exigences techniques sont volontairement allégées afin de privilégier le travail artistique et une bonne exécution technique.

- * La participation des 8-9 ans n'est pas autorisée dans les programmes Régional B.
- * Circuit compétitif en 2ème partie de saison
(Championnat départemental > Championnat inter-départemental > Championnat régional)
- * Date limite d'engagement : Identique aux Ensembles fédéraux

REGIONAL B Individuel

- * Les gymnastes engagées en Régional B individuel peuvent concourir dans un seul des programmes collectifs suivants : Régional B duo ou Régional B ensemble.
- * Durée de la musique : de 1' à 1'15.

CATEGORIE	ENGIN	CONTENU TECHNIQUE	A et E
10-11 ans	Cerceau	DB : 3 éléments corporels : 1 élément par groupe corporel. Possibilité de remplacer un des 3 EC par une DC du code FIG à valeur de 0,10 uniquement. Pas d'équilibre à 0,20 sur pied plat.	A : Code aménagé avec - 1 changement de dynamique - 1 combinaison de pas de danse E : Code FIG
12-13 ans	Massues	DA : Code aménagé 4 DA pour les 10-11 ans, 13 ans et - et 15 ans et - 6 DA pour les 16 ans et plus <u>Seuls les critères de base suivants sont autorisés pour les</u> DA :	
14-15 ans	Ballon	- Les 2 premières lignes de chaque tableau par engin - Les critères communs aux 5 engins ; petits lancés, grands lancés et rattrapés d'un grand lancé.	
16 ans et plus	Libre	R : 1 R maximum. Possibilité de faire une R avec une seule rotation à 0,10 Rotations verticales uniquement autorisées Critères supplémentaires non valorisés.	

REGIONAL B Duo

- * Programme interdit aux individuelles Régional A et des équipes niveau 1 et 2.
- * Durée de la musique : de 1,15 à 1,30 min.
- * 3 gymnastes engagés au maximum : 2 gymnastes + 1 remplaçante.
- * Qualification de 2 ensembles maximum par catégorie et par club pour la finale Régionale.

CATEGORIE	ENGINS	CONTENU TECHNIQUE	A et E
13 ans et moins	Engins libres identiques	DB : 3 éléments corporels : 1 élément par groupe corporel. Possibilité de remplacer un des 3 EC par une DC du code FIG à valeur de 0,10 uniquement. Pas d'équilibre à 0,20 sur pied plat.	A : Code aménagé avec : - 1 changement de dynamique - 1 combinaison de pas de danse - 2 types de travail collectif E : Code FIG
14 ans et plus	Engins libres mixtes	DE : 1 échange pour les 13 ans et - 2 échanges pour les 14 ans et + Critères supplémentaires non valorisés R : interdite C : Code FIG aménagé 4 à 6 CC CR, C flèche et porté interdits	

REGIONAL B Ensemble

- * Programme interdit aux individuelles Régional A et des équipes niveau 1 et 2.
- * Durée de la musique : de 1,15 à 1,30 min.
- * Ensembles de 3 à 7 gymnastes ; pas de remplaçante quand les 7 gymnastes sont sur le praticable.
- * Valorisation de 0.20 pt attribuée par gymnaste supplémentaire sur le praticable à partir de la 4^e.
- * Qualification de 2 ensembles maximum par catégorie et par club pour la finale Régionale.

CATEGORIE	ENGINS	CONTENU TECHNIQUE	A et E
10-11 ans	Ballons	DB : Code aménagé 3 éléments corporels : 1 élément par groupe corporel. Possibilité de remplacer un des 3 EC par une DC du code FIG à valeur de 0,10 uniquement. Pas d'équilibre à 0,20 sur pied plat. DE : 1 échange pour les 10-11 ans et les 15 ans et - 2 échanges pour les 16 ans et plus Critères supplémentaires non valorisés. R : interdite C : Code FIG aménagé 4 à 6 CC CR, C flèche et porté interdits	A : Code aménagé avec - 1 changement de dynamique - 1 combinaison de pas de danse - 2 types de travail collectif E : Code FIG
15 ans et moins	Cerceaux		
16 ans et plus	Cordes		

Programmes spécifiques pour les 8-9 ans

Correspondance des pratiques individuelles et collectives programme 8/9ans :

National individuel	National ensemble	National duo	/	/
Coupe jeunesse N2, N3, N4	/	/	Régional ensemble	Régional duo

PROGRAMME "NATIONAL 8-9 ans"

Le programme « National 8-9 ans » appartient à la filière performance et découle du programme « National 10-11 ans ». Se référer au règlement technique national et lettre FFG pour toutes les informations.

PROGRAMME "REGIONAL 8-9 ans"

- * Date limite des engagements : Identique au Ensembles fédéraux
- * Le « Régional duo/ensemble 8-9 ans » est un programme à finalité régional réservé aux gymnastes nés en 2018 et 2019 pour cette saison 2026-2027 (programme interdit aux 7 ans).
- * Il n'y a pas d'obligation d'être inscrit en parallèle sur le programme Coupes mais cela est préconisé.
- * Durée : 1min30 à 2min
- * Duo : 2 gymnastes + 1 remplaçante – 2 duos engagés maximum par club.
- * Ensemble : 3 à 8 gymnastes. Valorisation de 0,20 à partir de la 4^{ème} gymnaste sur le praticable.

CATEGORIE	ENGINS	CONTENU TECHNIQUE	A et E
Duo régional 8-9 ans	Cerceaux	DB : 3 diffs corps à 0,10, 1 par groupe corporel, Pas d'équilibre à 0,20 sur pied plat. NB : Le saut de biche (0,20) est autorisé en référence au programme PAS 7-9 ans.	A : Code FIG aménagé E : Code FIG
Ensemble régional 8-9 ans		DE : 1 échange. Critères supplémentaires non valorisés R : interdite C : 2 mini – 6 max. C Flèche interdite	

Pour les programmes individuels

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

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	

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	

Types de rotations	Rotation sur une jambe, normalement sur les orteils (relevé, 1/2 pointes)	
	Valeur 0.10 p.	
1. Passé, pivot retiré devant et sur le côté. (Position horizontale)	3.101	
3. Jambe libre	3.301	

Types de rotations	Valeur	
	0.10 p.	
15. "Cosaque" : jambe libre devant ou côté (position horizontale)	3.1501	
16. Fouetté : Passé, ou avec la jambe tendue et à l'horizontale devant ou sur le côté	3.1601	

Types de rotations	Rotations sur d'autres parties du corps	
	Valeur 0.10 p.	
18. Ralenkova: Rotation sur le dos	3.1801	
21. Rotation en grand écart en tenant la jambe, le tronc vers l'avant (pas de Valeur supplémentaire par rotation supplémentaire)	3.2101	

- Risques : 1 maximum

- Seulement 5 bases autorisées pour chaque famille d'engin (voir tableaux ci-dessous)

CORDE

Base	Base symbole	Valeur	Critères								Critères spécifiques	
												
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						
									
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 (à l'exception des mains) ou sur une partie du corps (non validable 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						
										
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)		0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Petit lancer des 2 massues (pas emboîtées) / rattraper (échapper)		0.30	v	v	v	v	N/A	v	v
Petit lancer/rattraper (y compris en 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 une massue lors d'un grand lancer (haut)		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)		0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Grand lancer (haut)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rattraper du ruban en vol depuis un grand lancer (haut)		0.30	v	v	v	v	v	v	v

- L'artistique sera simplifié par rapport aux catégories fédérales, voir tableaux ci-dessous.

PENALITES	0.30 p.			0.60 p.			1.00 p.			
COMBINAISON DE PAS DE DANSE (EXIGENCE : 1)	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		

Pour les ensembles et duos

- Difficultés corporelles :
 - 0,10 pts (cf. individuel régional)
- Pas de R
- Difficultés d'échange :
 - Valeur de base 0,20 (CODE FIG)
 - Les critères additionnels ne seront pas revalorisés/comptabilisés
- L'artistique sera simplifié par rapport aux catégories fédérales, voir tableaux ci-dessous.

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 : 2 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 non conforme aux règles		
Musique-mouvement			
À LA FIN DE L'EXERCICE	Manque d'harmonie entre la musique et le mouvement à la fin de l'exercice		