

[GAF] MISE A JOUR PROGRAMME FÉDÉRAL A RÉGIONAL



SAISON 2023/2024

Catégories équipes

- 10 - 11 ans
- 10 - 13 ans
- 12 - 15 ans
- 14 ans et plus
- 10 ans et plus (OBLIGATION d'avoir au moins une gymnaste de 10,11,12 ou 13 ans dans l'équipe)

Composition des équipes : 5/4/3

Finalité : Bretagne

Autorisation de participation :

Les gymnastes engagées en Fédéral A en individuel sont autorisées à concourir en Fédéral Régional Equipe.

Programme :

sur la base du programme Fédéral A avec certaines restrictions en fonction des agrès

SAUT → saut ½ / ½ non autorisé

BARRES → Les éléments bonifiés ne sont pas autorisés (si présentés = valeur 0 pt et fautes d'exécution appliquées)
Par contre bascule barre supérieure autorisée sans bonification

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).
Par contre pivot simple autorisé sans bonification

SOL → Les éléments bonifiés ATR valse et salto arrière groupé et tendu ne sont pas autorisés (si présentés = valeur 0 pt et fautes d'exécution appliquées)
Flic flac jambes serrées avec rebond autorisé aussi en série directe avec la rondade sans point de bonification supplémentaire.



[GAF] MISE A JOUR PROGRAMME FÉDÉRAL A RÉGIONAL

SAISON 2022/2023



AJOUT Septembre 2023

Au sol à partir de la catégorie 12/15 ans possibilité de présenter au choix :

- Flic flac jambes serrées avec rebond OU
- Salto arrière de l'arrêt OU
- Rondade flip OU
- Rondade salto AR groupé

[GAF] MODIFICATION PROGRAMME FÉDÉRAL B

SAISON 2022/2023



SAUT

- Course d'élan réduite à 15 m (pour toutes les catégories)
- Ajout pénalité : - 2 points si dos/fesses frôlent ou touchent la table de saut lors de la réalisation de la lune

Prog 7/9 → Ajout de la lune tombée dos sur tapis à 1m (note de départ 8)

BARRES

- Ajout de 2 bonifs (4 bonifs possibles, 2 au choix max): Tour d'appui jambes tendues et oscillation jambe tendue

(attention bonif tour d'appui groupé n'existe plus)

POUTRE

- Ajout de la bonif roue dans la même case que l'ATR (ATR ou ROUE)

SOL

- Ajout du saut écart dans la même case que la sissonne en bonif (saut écart OU sissonne)
- Retrait de la bonif cabriole (reste en élément simple)
- Une seule souplesse autorisée au choix en bonification
- Ajout de la bonification rondade avec rebond