



# Comité Régional de Gymnastique Nouvelle-Aquitaine

## GR – Lettre régionale N°4 – Juillet 2025

### 1. Information Générales – Documents GR

Nouveau code de pointage GR 2025-2028 disponible sur le site de la FIG en anglais. Une traduction non officielle en français (en date du 04/03/2025) est en ligne sur le site de la Fédération ([https://www.ffgym.fr/La\\_FFGYM/La\\_reglementation\\_federale/Reglementation\\_technique](https://www.ffgym.fr/La_FFGYM/La_reglementation_federale/Reglementation_technique))

Vous trouverez également sur le site de la Fédération : ([https://www.ffgym.fr/La\\_FFGYM/La\\_reglementation\\_federale/Reglementation\\_technique](https://www.ffgym.fr/La_FFGYM/La_reglementation_federale/Reglementation_technique))

- FFGym – Règlement Technique GR + Lettre FFGym GR 2025-2026 V2
- GR – Code FIG Aménagé 2025-2028 V2 comprenant les contrats des catégories Fédérale

En vous connectant sur votre espace dans Compétition/Base documentaire GR/Coupe Formation

- GR – Brochure Coupe Formation – Septembre 2025 V2

### 2. Contrats Catégories Régionale Individuelle – Saison 2025-2026

REGIONALE INDIVIDUELLE				
Durée : 1'00 à 1'30 – Paroles autorisées				
Catégorie d'âge	Engin	Note D : Code FIG aménagé		Note A et E
		DB	DA	
10-11 ans (2016 – 2015)	Ballon	<b>Note D = 2,50 pts max</b>		Code FIG aménagé
		3 Difficultés corporelles à 0,10 (1 de chaque GC) <b>R</b> seulement avec rotations verticales : Max 1	Min 1 – Max 8.	
12-13 ans (2014 – 2013)	Ruban (4 m)	<b>Note D = 3,00 pts max</b>		Code FIG aménagé
		3 Difficultés corporelles à 0,10 (1 de chaque GC) <b>R</b> seulement avec rotations verticales : Max 1	Min 1 – Max 8	
14-15 ans (2012-2011)	Cerceau	<b>Note D = 3,50 pts max</b>		Code FIG aménagé
		4 Difficultés corporelles à 0,10 (min 1 de chaque GC) <b>R</b> seulement avec rotations verticales : Max 1	Min 1 – Max 8	
16 ans et + (2010 et -)	Libre	<b>Note D = 4,00 pts max</b>		Code FIG aménagé
		4 Difficultés corporelles à 0,10 (min 1 de chaque GC) <b>R</b> seulement avec rotations verticales : Min 1 – Max 2	Min 1 – Max 8	

### 3. Engins Catégorie Régionale – Saison 2025-2026

ENGINS ENSEMBLES 2025 - 2026			
<b>Catégorie</b>	<b>10-11 ans</b>	<b>13 ans et -</b>	<b>Toutes Catégories</b>
<b>Ensemble</b>	Cerceaux	Cerceaux	Ballons
<b>Duo</b>	Massues	Ruban / 1 libre différent	
<b>Combiné</b>	Ballons / Cerceaux / Mains-Libres		

NIVEAUX DE PRATIQUE IDENTIQUES		
INDIVIDUELLE	EQUIPE / ENSEMBLE	
Nationale A - B - C	Nationale Equipes - Ensemble - Duo	Esthétique
Fédérale	Ensemble - Duo Fédérale A	
Régionale	Fédérale B - C Ensemble - Duo Régionale Combiné	

Sur la même ligne, niveau de pratique identique.

### 4. Contrats Catégories Régionale Ensemble et Duo – Saison 2025-2026

#### Ensemble-Duo 7-8-9 ans

REGIONALE ENSEMBLE / DUO 7-8-9 ans				
Durée : 1'15 à 1'45 – Paroles autorisées				
Catégorie d'âge	Engin	Ensemble	Duo	Note A et E
7-8-9 ans (2019 - 2018 - 2017)	Cerceaux	Ensemble de 4 à 8 gymnastes + 0,20 par gymnaste supplémentaire sur le praticable à partir de la 5 <sup>ème</sup> gymnaste	2 gymnastes - 1 remplaçante autorisée	Code FIG aménagé
		<b>Note D : 3,50 pts max</b>		
		3 difficultés corporelles (1 de chaque groupe corporel) 1 difficulté d'échange (DE) Min 4 Max 6 collaborations 1 CC, 1 CR max, 1 CFF max	3 difficultés corporelles (1 de chaque groupe corporel) 1 difficulté d'échange (DE) Min 4 Max 6 collaborations 1 CC, 1 CR max, 1 CFF max	

*Ce programme est interdit aux gymnastes engagées en Fédérale Individuelle et Nationale A, B ou C.*

<b>REGIONALE ENSEMBLE</b>				
Ensemble de 4 à 8 gymnastes + 0,20 par gymnaste supplémentaire sur le praticable à partir de la 5 <sup>ème</sup> gymnaste Durée : 1'15 à 1'45 – Paroles autorisées				
<b>Catégorie d'âge</b>	<b>Engin</b>	<b>DB</b> Valeur des difficultés limitée à 0,10 (1 de chaque GC)	<b>DA</b> Combinaison de collaborations interdite CR en série interdite	<b>Note A et E</b>
10-11 ans (2016 – 2015)	Cerceaux	<b>Note D : 3,50 pts max</b>		Code FIG aménagé
		3 difficultés corporelles (1 de chaque groupe corporel) 1 difficulté d'échange (DE)	Min. 4 - Max. 7 collaborations Max 1 CR - Max 1 CFF	
13 ans et - (2016 - 2013)	Cerceaux	<b>Note D : 4,00 pts max</b>		Code FIG aménagé
		3 difficultés corporelles (1 de chaque groupe corporel) 1 difficulté d'échange (DE)	Min. 4 - Max. 7 collaborations Max 1 CR - Max 1 CFF	
Toutes catégories (2016 et -)	Ballons	<b>Note D : 4,50 pts max</b>		Code FIG aménagé
		3 difficultés corporelles (1 de chaque groupe corporel) 2 difficultés d'échange (DE)	Min. 4 - Max. 7 collaborations Max 1 CR - Max 1 CFF	

<b>REGIONALE DUO</b>				
Ensemble de 2 gymnastes – 1 remplaçante autorisée Durée : 1'15 à 1'45 – Paroles autorisées				
<b>Catégorie d'âge</b>	<b>Engin</b>	<b>DB</b> Valeur des difficultés limitée à 0,10 (1 de chaque GC) Combinaison de DB et R interdits	<b>DA</b> Combinaison de collaborations interdite CR en série interdite	<b>Note A et E</b>
13 ans et - (2016 - 2013)	Massues	<b>Note D : 4,00 pts max</b>		Code FIG aménagé
		3 difficultés corporelles (1 de chaque groupe corporel) 1 difficulté d'échange (DE)	Min. 4 - Max. 7 collaborations Max 1 CR - Max 1 CFF	
Toutes catégories (2016 et -)	Ruban / 1 libre différent	<b>Note D : 4,50 pts max</b>		Code FIG aménagé
		3 difficultés corporelles (1 de chaque groupe corporel) 2 difficultés d'échange (DE)	Min. 4 - Max. 7 collaborations Max 1 CR - Max 1 CFF	

<b>REGIONALE COMBINE</b>				
Ensemble de 6 à 10 gymnastes + 0,20 par gymnaste supplémentaire sur le praticable à partir de la 7 <sup>ème</sup> gymnaste Durée : 1'45 à 2'00 – Paroles autorisées				
<b>Catégorie d'âge</b>	<b>Engin</b>	<b>DB</b> Valeur des difficultés limitée à 0,10	<b>DA</b> Combinaison de collaborations interdite CR en série interdite	<b>Note A et E</b>
Toutes catégories (2016 et -)	Ballons	<b>Note D : 4,00pts max</b>		Code FIG aménagé
	Cerceaux Mains Libres	3 difficultés corporelles (DB) (1 de chaque GC) 2 difficultés d'échange (DE) 1 R (2 rotations) dans la partie ML	Min. 4 - Max. 7 collaborations Max 1 CR - Max 1 CFF dans n'importe quelle partie	

10 gymnastes engagées au maximum, seules les gymnastes blessées le jour J ne concourent pas, le but de ce programme est de faire participer toutes les gymnastes.

Une revalorisation de 0,20 point est attribuée (par les juges DB) par gymnaste évoluant sur le praticable : 0.20 pour 7 gymnastes / 0.40 pour 8 gymnastes / 0.60 pour 9 gymnastes / 0.80 pour 10 gymnastes

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

C'est une composition d'ensemble avec 3 parties distinctes :

<b>Première partie (A)</b>	<b>Deuxième partie (B)</b>	<b>Troisième partie (C)</b>
avec un des deux engins avec le premier groupe de gymnastes	avec l'autre engin avec le deuxième groupe de gymnastes	en mains libres avec toutes les gymnastes (1ère partie et 2ème partie)
Environ 40 secondes 1 Difficulté Corporelle (DB) 1 difficulté d'échange (DE)	Environ 40 secondes 1 Difficulté Corporelle (DB) 1 difficulté d'échange (DE)	Environ 40 secondes 1 Difficulté Corporelle (DB) 1 R (2 rotations)
1 série de pas de danse dans la 1 <sup>ère</sup> ou 2 <sup>ème</sup> partie		1 série de pas de danse Toutes les gymnastes restent sur le praticable jusqu'à la fin.

- Il faut minimum 2 gymnastes sur le praticable sur les parties A et B
- Le nombre d'engins sur le praticable doit être identique au nombre de gymnastes.
- Maximum 2 gymnastes d'écart entre la partie A et la partie B.

<b>REGIONALE ESTHETIQUE</b>				
Ensemble de 6 à 10 gymnastes – Tous Niveaux				
+ 0,20 par gymnaste supplémentaire sur le praticable à partir de la 7 <sup>ème</sup> gymnaste				
Durée : 2'00 à 2'30 – Paroles autorisées				
<b>Catégorie d'âge</b>	<b>Engin</b>	<b>DB</b> Valeur des difficultés non limitée	<b>DA</b>	<b>Note A et E</b>
Toutes catégories (2016 et -)	Mains Libres	<b>Note D :</b>		Code FIG aménagé
		En cours d'élaboration		

**Des compléments d'informations et des précisions seront donnés dans la brochure technique régionale qui sera diffusée courant septembre 2025.**

## 5. Dates des Championnats de France et Trophées Fédéraux- Saison 2025-2026

Dates	Catégories	Lieu
30-31 Janvier 2026 et 1 <sup>er</sup> Février 2026	ChF Individuelle Nationale C Trophée fédéral Individuelle (Fédérale) – Coupe des Clubs (équipes d'individuelles) ChF Individuelle Nationale A & B	ROUEN
9-10 Mai 2026	Trophée fédéral Ensembles Fédérale B & C	BOURG EN BRESSE
29-30-31 Mai 2026	ChF Équipe, Ensembles et Duo Nationale	A définir
13-14 Juin 2026	Trophée fédéral Ensembles et Duo Fédérale A ChF Nationale Ensembles 10-11 ans	A définir

## 6. Dates des compétitions inter-départementales et régionales - Saison 2025-2026

Dates	Catégories	Lieu
8-9 Novembre 2025	ID NORD Individuelle ID SUD Individuelle	A définir
13-14 Décembre 2025	REGION Individuelle	A définir
14-15 Mars 2026	Etape 1 CF2 / CF3 / CF4 et ID NORD Ensembles Etape 1 CF2 / CF3 / CF4 et ID SUD Ensembles	A définir
4-5 Avril 2026 (WE de Pâques)	REGION Ensembles Fédérale B & C	A définir
25-26 Avril 2026	Etape 2 CF3/CF4 REGION Ensembles et Duos Nationale / Fédérale A et Régionale	A définir

*Les lieux des compétitions seront validés lors du Bureau Directeur le 30 août 2025.*

## 7. Évolution du programme Coupes Formations – Saison 2025-2026

Une nouvelle brochure technique est disponible en vous connectant sur votre espace dans Compétition/Base documentaire GR/Coupe Formation

- GR – Brochure Coupe Formation – Septembre 2025 V2

Pour ce nouveau cycle, la commission technique GR a demandé au Bureau Directeur du 30/08/2025, une prise en charge pour l'élaboration d'un nouvel enchaînement imposé Mains-Libres pour la Coupe Formation 2. La musique Engin sera également choisie et imposée par la commission technique.

Pour la CF3, l'enchaînement national imposé Mains-Libres (des années précédentes) sera reconduit pour cette saison.

### Calendrier compétitif CF2 / CF3 / CF4

Dates	Catégories	Lieu
14-15 Mars 2026	Etape 1 CF2 / CF3 / CF4 dans chaque ID - <i>Module Enchaînement (ML et Engin)</i> - <i>Module Tests physiques</i>	A définir
25-26 Avril 2026	Etape 2 CF3/CF4 - <i>Module Enchaînement (ML et Engin)</i> - <i>Module Tests techniques</i>	A définir

Pour le module enchaînement, les gymnastes seront jugées et un classement sera effectué par niveau et par âge avec remise de récompenses.

### Dates des stages CF2 / CF3 / CF4

Dates	Catégories	Lieu
7-8 Février 2026	CF2 / CF3 / CF4	ROYAN
18-19 Avril 2026	CF2 / CF3 / CF4	ROYAN
Mercredi 1 <sup>er</sup> Juillet 2026 Après-Midi	Test DRA	ROYAN

## 8. Formation / Recyclage des juges

Recyclage le WE du 27-28 septembre 2025

- Un groupe avec les niveaux 1 et 2
- Un groupe avec le niveau 3

Lieu : CREPS TALENCE (33)

En attente de plus d'information sur l'organisation

Saison 2025-2026 : Formation de juges Niveau 1 uniquement

ATTENTION : La formation N1 inclura l'Artistique. La DB et DA.