

## GR – Lettre régionale N°1 – Septembre 2026

*Cette lettre régionale n°1 a pour but de vous donner les premières informations et vous aider dans le démarrage de cette nouvelle saison. Elle ne se substitue pas aux documents officiels parus et à paraître qui font et feront foi.*

### 1. Information Générales

#### 1.1. Documents GR

Vous trouverez 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 2026-2027
- Code FIG 2025-2028 (Document non officiel\_ contenu du Code de Pointage GR 2025-2028 version février 2025)

A venir courant septembre 2026

- GR – Code FIG aménagé de la vie fédérale 2026-2028
- Brochure des programmes GR
- Brochure technique régionale 2026-2027

#### 1.2. Programme PAS 7-9 ans

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

- GR – Brochure Coupe Formation V3 – Septembre 2025
- Eléments essentiels engin 2025
- Mains Libres imposé Coupe Niveau 3 (vidéo et descriptifs)

Ou sur le site du Comité Régional Nouvelle Aquitaine

(<https://nouvelle-aquitaine.ffgym.fr/Formation/Formation-des-gymnastes/DRA-GR>)

- Plaque DRA GR Saison 2026-2027
- Mains Libres imposé Coupe Niveau 2 (vidéo, musique, descriptif, fiche de notation)
- Mains Libres imposé Coupe Niveau 3 (vidéo, musique, descriptif, fiche de notation)
- Les fiches de notation pour les tests physiques et corporels
- Une banque de musiques et vidéos pour travailler le programme PAS

## 2. Calendrier compétitif 2026-2027

| INDIVIDUELLE          |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dates                 | Compétition                                    | Catégories                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 7-8 Novembre 2026     | ID Nord et Sud Individuelle et Coupe Nationale | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipe d'individuelle <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Régionale</li> <li>○ Fédérale Niveau 1</li> <li>○ Fédérale Niveau 2</li> </ul> </li> <li>• Individuelle Nationale B</li> <li>• Coupe Nationale A Individuelle</li> <li>• Coupe Nationale Ensembles N1 et N2</li> </ul>                                                                                                                               |
| 12-13 Décembre 2026   | Région Individuelle et Coupe Nationale         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipe d'individuelle <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Régionale</li> <li>○ Fédérale Niveau 1</li> <li>○ Fédérale Niveau 2</li> </ul> </li> <li>• Individuelle Nationale B</li> <li>• Coupe Individuelle Nationale A</li> <li>• Coupe Nationale Ensembles N1 et N2</li> <li>• Coupe Niveaux 2-3 / Nationale 8-9 ans <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mains-Libres et Massues</li> </ul> </li> </ul> |
| 29-30-31 Janvier 2027 | Championnat de France                          | Individuelle Nationale B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                       | Coupe Nationale                                | Individuelle Nationale A<br>Ensembles Nationaux                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 5-6-7 Février 2027    | Trophée Fédéral                                | Équipe d'Individuelle N1 et N2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

| ENSEMBLES ET DUOS            |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dates                        | Compétition                                                   | Catégories                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 20-21 Mars 2027              | ID Nord et Sud<br>Ensembles et<br>Duos / Indiv<br>Nationale A | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Régionale Ensemble et Duo</li> <li>• Régionale Combiné</li> <li>• Fédérale A Ensemble et Duo</li> <li>• Fédérale B</li> <li>• Nationale Ensemble et Duo</li> <li>• Individuelle Nationale A</li> </ul>                                                 |
| 10-11 Avril 2027             | Région Ensembles<br>et Duos / Indiv<br>Nationale A            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fédérale B</li> <li>• Nationale Ensemble et Duo</li> <li>• Ensembles Nationale par Equipe</li> <li>• Nationale A Individuelle</li> <li>• PAS : Tests Physiques et Corporels (<i>si pas possible sur le WE du 1<sup>er</sup>-2 Mai 2027</i>)</li> </ul> |
| 1 <sup>er</sup> – 2 Mai 2027 | Région Ensembles<br>et Duos /<br>Programme PAS                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Régionale Ensemble et Duo</li> <li>• Régionale Combiné</li> <li>• Fédérale A Ensembles et Duos</li> <li>• PAS : Tests Physiques et Corporels</li> </ul>                                                                                                |
| 6-7-8-9 Mai 2027             | Championnat de<br>France                                      | Individuelle Elite et Nationale A<br>Ensembles Nationaux<br>Ensembles Nationale par Equipe                                                                                                                                                                                                      |
| 29-30 Mai 2027               | Trophée Fédéral                                               | Fédérale B Ensembles                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                              | Championnat de<br>France                                      | Nationale Duo                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 5-6 Juin 2027                | Trophée Fédéral                                               | Fédérale A Ensembles et Duos                                                                                                                                                                                                                                                                    |

### 3. Contrats Individuelle – Saison 2026 – 2027

| INDIVIDUELLE NATIONALE A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                 |                                                                                   |                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Durée : 1'15 à 1'30 – Paroles autorisées                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                 |                                                                                   |                    |
| Catégorie d'âge                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Code FIG Junior 2025-2028                                                                                                                                                       |                                                                                   |                    |
| <b>Coupe Nationale - Janvier</b><br>10 ans : ML/Ballon<br>11 ans : ML/Ballon<br>12 ans : Corde/Massues<br>13 ans : Corde/Massues<br>14 ans : Cerceau/Ruban<br>15 ans : Cerceau/Ruban<br><br><b>ChF Nationale A - Mai</b><br>Avenir 10 ans :<br>ML/Ballon/Massues<br>Avenir 11 ans :<br>ML/Ballon/Cerceau/Ruban<br>12 ans : Ballon/Massues<br>13 ans : Ballon/Massues<br>14 ans : Cerceau/Massues<br>15 ans : Cerceau/Massues | <b>Difficulté corporelle (DB)</b><br>6 plus élevées comptabilisées                                                                                                              | <b>Difficulté d'engin (DA)</b><br><br>Maximum 12<br>(dans l'ordre de performance) | <b>Note A et E</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Eléments dynamiques de rotations - R</b><br><br>Maximum 3<br>(dans l'ordre de performance))                                                                                  |                                                                                   |                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Exigences spécifiques</b><br>Groupes de difficultés corporelles<br><br>Sauts                      Min 1<br>Equilibres                Min 1<br>Rotations                Min 1 |                                                                                   |                    |
| Catégorie d'âge                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Code FIG Sénior 2025-2028                                                                                                                                                       |                                                                                   |                    |
| <b>Coupe Nationale - Janvier</b><br>16 ans : Cerceau/Ruban<br>17 ans : Cerceau/Ruban<br>18 ans et + : Massues/Ruban<br><br><b>ChF Nationale A - Mai</b><br>16 ans : Cerceau/Ballon<br>17 ans : Cerceau/Ballon<br>18 ans et + : Cerceau/Massues                                                                                                                                                                               | <b>Difficulté corporelle (DB)</b><br>8 plus élevées comptabilisées                                                                                                              | <b>Difficulté d'engin (DA)</b><br><br>Maximum 15<br>(dans l'ordre de performance) | <b>Note A et E</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Eléments dynamiques de rotations - R</b><br><br>Maximum 4<br>(dans l'ordre de performance)                                                                                   |                                                                                   |                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Exigences spécifiques</b><br>Groupes de difficultés corporelles<br><br>Sauts                      Min 1<br>Equilibres                Min 1<br>Rotations                Min 1 |                                                                                   |                    |

| INDIVIDUELLE NATIONALE B                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                 |                                                                                   |                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Durée : 1'15 à 1'30 – Paroles autorisées                                                                                                       |                                                                                                                                                                                 |                                                                                   |                    |
| Catégorie d'âge                                                                                                                                | Code FIG Junior 2025-2028                                                                                                                                                       |                                                                                   |                    |
| 10 ans : ML/Ballon<br>11 ans : ML/Ballon<br>12 ans : ML/Massues<br>13 ans : ML/Massues<br>14 ans : Cerceau/Massues<br>15 ans : Cerceau/Massues | <b>Difficulté corporelle (DB)</b><br>6 plus élevées comptabilisées                                                                                                              | <b>Difficulté d'engin (DA)</b><br><br>Maximum 12<br>(dans l'ordre de performance) | <b>Note A et E</b> |
|                                                                                                                                                | <b>Eléments dynamiques de rotations - R</b><br>Maximum 3<br>(dans l'ordre de performance))                                                                                      |                                                                                   |                    |
|                                                                                                                                                | <b>Exigences spécifiques</b><br>Groupes de difficultés corporelles<br><br>Sauts                      Min 1<br>Equilibres                Min 1<br>Rotations                Min 1 |                                                                                   |                    |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 |                                                                                   |                    |
| Catégorie d'âge                                                                                                                                | Code FIG Sénior 2025-2028                                                                                                                                                       |                                                                                   |                    |
| 16 ans : Ballon/Libre<br>17 ans : Ballon/Libre<br>18 ans et + : Cerceau/Libre                                                                  | <b>Difficulté corporelle (DB)</b><br>8 plus élevées comptabilisées                                                                                                              | <b>Difficulté d'engin (DA)</b><br><br>Maximum 15<br>(dans l'ordre de performance) | <b>Note A et E</b> |
|                                                                                                                                                | <b>Eléments dynamiques de rotations - R</b><br>Maximum 4<br>(dans l'ordre de performance)                                                                                       |                                                                                   |                    |
|                                                                                                                                                | <b>Exigences spécifiques</b><br>Groupes de difficultés corporelles<br><br>Sauts                      Min 1<br>Equilibres                Min 1<br>Rotations                Min 1 |                                                                                   |                    |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 |                                                                                   |                    |

| INDIVIDUELLE PAR EQUIPE – NIVEAU 1                                                                                                            |                                                                                                                                                                                 |                                                                                   |                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Engins : Cerceau, Ballon, Massues et Ruban (1 engin différent par gymnaste)<br>Durée : 1'00 à 1'30 – Paroles autorisées                       |                                                                                                                                                                                 |                                                                                   |                    |
| Catégorie d'âge                                                                                                                               | Code Fédéral aménagé 2026-2028                                                                                                                                                  |                                                                                   |                    |
| <b>Equipe de 3-4 gymnastes</b><br>13 ans et - (2014 et -)<br>14 - 17 ans (2013 - 2010)<br>18 ans et + (2009 et -)<br>(Surclassement possible) | <b>Difficulté corporelle (DB)</b><br>6 plus élevées comptabilisées<br>Valeurs de base à 0,10 à 0,30                                                                             | <b>Difficulté d'engin (DA)</b><br><br>Maximum 10<br>(dans l'ordre de performance) | <b>Note A et E</b> |
|                                                                                                                                               | <b>Eléments dynamiques de rotations - R</b><br>Maximum 3<br>(dans l'ordre de performance)<br>Les pré-acrobaties des groupes 6-7-8-9-10-11 ne sont pas autorisées                |                                                                                   |                    |
|                                                                                                                                               | <b>Exigences spécifiques</b><br>Groupes de difficultés corporelles<br><br>Sauts                      Min 1<br>Equilibres                Min 1<br>Rotations                Min 1 |                                                                                   |                    |

| INDIVIDUELLE PAR EQUIPE – NIVEAU 2                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                 |                                                                                  |                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Engins : Cerceau, Ballon, Massues et Ruban (1 engin différent par gymnaste)<br>Durée : 1'00 à 1'30 – Paroles autorisées                                             |                                                                                                                                                                                 |                                                                                  |                    |
| Catégorie d'âge                                                                                                                                                     | Code Fédéral aménagé 2026-2028                                                                                                                                                  |                                                                                  |                    |
| <b>Equipe de 2 gymnastes</b><br>13 ans et - (2014 et +)<br>14 ans et + (2013 et -)<br>(Surclassement possible)<br><i>Note : 1 seul engagement / catégorie d'âge</i> | <b>Difficulté corporelle (DB)</b><br>5 plus élevées comptabilisées<br>Valeurs de base à 0,10 à 0,30                                                                             | <b>Difficulté d'engin (DA)</b><br><br>Maximum 8<br>(dans l'ordre de performance) | <b>Note A et E</b> |
|                                                                                                                                                                     | <b>Eléments dynamiques de rotations - R</b><br>Maximum 2<br>(dans l'ordre de performance)<br>Les pré-acrobaties des groupes 6-7-8-9-10-11 ne sont pas autorisées                |                                                                                  |                    |
| <b>Equipe de 3-4 gymnastes</b><br>13 ans et - (2014 et +)<br>14 - 17 ans (2013 - 2010)<br>18 ans et + (2009 et -)<br>(Surclassement possible)                       | <b>Exigences spécifiques</b><br>Groupes de difficultés corporelles<br><br>Sauts                      Min 1<br>Equilibres                Min 1<br>Rotations                Min 1 |                                                                                  |                    |

| INDIVIDUELLE PAR EQUIPE – REGIONALE                                                                                                           |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                      |                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Engins : Cerceau, Ballon, Massues et Corde (1 engin différent par gymnaste)<br>Durée : 1'00 à 1'30 – Paroles autorisées                       |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                      |                    |
| Catégorie d'âge                                                                                                                               | Code Fédéral aménagé 2026-2028                                                                                                                                                      |                                                                                                                      |                    |
| <b>Equipe de 3-4 gymnastes</b><br>13 ans et - (2014 et -)<br>14 - 17 ans (2013 - 2010)<br>18 ans et + (2009 et -)<br>(Surclassement possible) | <b>Difficulté corporelle (DB)</b><br>3 difficultés – 1 de chaque GC<br>Valeurs de base à 0,10                                                                                       | <b>Difficulté d'engin (DA)</b><br><br>Maximum 6<br>(dans l'ordre de performance)<br>Toutes les bases sont autorisées | <b>Note A et E</b> |
|                                                                                                                                               | <b>Eléments dynamiques de rotations - R</b><br>Maximum 2<br>(dans l'ordre de performance)<br>Seules les rotations verticales sont autorisées.<br>Les pré-acrobaties sont interdites |                                                                                                                      |                    |
|                                                                                                                                               | <b>Exigences spécifiques</b><br>Groupes de difficultés corporelles<br><br>Sauts                      Min 1<br>Equilibres                Min 1<br>Rotations                Min 1     |                                                                                                                      |                    |

#### 4. Contrats Ensemble – Saison 2026 – 2027

| NATIONALE PAR EQUIPE ET NATIONALE ENSEMBLE                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                 |                                                               |                                                                                                                                                |                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Durée : 2'15 à 2'30 – Paroles autorisées                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                 |                                                               |                                                                                                                                                |                    |
| Catégorie d'âge                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Code FIG <b>Junior</b> 2025-2028                                                                                                                                                |                                                               |                                                                                                                                                |                    |
| <b>Coupe Nationale – Janvier Ensemble</b><br>12 ans et - : 5 Cordes<br>15 ans et - : 5 Ballons<br><b>Par équipe Junior</b><br>15 ans et - : 5 Ballons<br><br><b>Championnat de France - Mai Ensemble</b><br>10-11 ans : 5 Cordes<br>12 ans et - : 5 Cordes<br>15 ans et - : 5 Ballons<br><b>Par équipe Junior</b><br>15 ans et - : 5 Ballons | <b>Difficulté corporelle (DB)</b><br>Maximum 6 DB/DE (1 au choix)<br>(dans l'ordre de performance)                                                                              |                                                               | <b>Difficulté d'engin (DA)</b><br><br><b>Difficulté avec Collaboration (C)</b><br><br>Minimum 6<br>Maximum 10<br>(dans l'ordre de performance) | <b>Note A et E</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Difficulté sans échange (DB)</b><br>3                                                                                                                                        | <b>Difficulté avec échange (DE)</b><br>3                      |                                                                                                                                                |                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Eléments dynamiques de rotations - R</b><br>Maximum 1                                                                                                                        |                                                               |                                                                                                                                                |                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Exigences spécifiques</b><br>Groupes de difficultés corporelles<br><br>Sauts                      Min 1<br>Equilibres                Min 1<br>Rotations                Min 1 |                                                               |                                                                                                                                                |                    |
| Catégorie d'âge                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Code FIG <b>Sénior</b> 2025-2028                                                                                                                                                |                                                               |                                                                                                                                                |                    |
| <b>Coupe Nationale - Janvier Ensemble et Par équipe</b><br>16 ans et + : 3 Cerceaux / 2 Massues<br><br><b>Championnat de France - Mai Ensemble et Par équipe</b><br>16 ans et + : 3 Cerceaux / 2 Massues                                                                                                                                     | <b>Difficulté corporelle (DB)</b><br>Maximum 9 DB/DE (1 au choix)<br>(dans l'ordre de performance)                                                                              |                                                               | <b>Difficulté d'engin (DA)</b><br><br><b>Difficulté avec Collaboration (C)</b><br><br>Minimum 9<br>Maximum 14<br>(dans l'ordre de performance) | <b>Note A et E</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Difficulté sans échange (DB)</b><br>Minimum 4<br>Maximum 5                                                                                                                   | <b>Difficulté avec échange (DE)</b><br>Minimum 4<br>Maximum 5 |                                                                                                                                                |                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Eléments dynamiques de rotations - R</b><br>Maximum 1                                                                                                                        |                                                               |                                                                                                                                                |                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Exigences spécifiques</b><br>Groupes de difficultés corporelles<br><br>Sauts                      Min 1<br>Equilibres                Min 1<br>Rotations                Min 1 |                                                               |                                                                                                                                                |                    |

| ENSEMBLE et DUO FEDERALE A                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                   |                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Durée : 1'45 à 2'00 – Paroles autorisées                                                                                                            |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                   |                    |
| Catégorie d'âge                                                                                                                                     | Code Fédéral aménagé 2026-2028                                                                                                                                                   |                                                                                                                   |                    |
| <b>Ensemble</b><br>10-11 ans : Massues<br>13 ans et - : Ballons<br>15 ans et - : Cerceaux/Ballons<br><br><b>Duo</b><br>13 ans et - : Ballon/Massues | <b>Difficulté corporelle (DB)</b><br>3 difficultés sans échange (DB)<br>(Toutes les difficultés du code aménagé)<br>2 difficultés avec échange (DE)                              | <b>Difficulté avec Collaboration (C)</b><br><br>Maximum 9<br>(dans l'ordre de performance)                        | <b>Note A et E</b> |
|                                                                                                                                                     | <b>Éléments dynamiques de rotations - R</b><br>Maximum 1                                                                                                                         |                                                                                                                   |                    |
|                                                                                                                                                     | <b>Exigences spécifiques</b><br>Groupes de difficultés corporelles<br><br>Sauts                      Min 1<br>Equilibres                Min 1<br>Rotations                 Min 1 | <b>Exigences spécifiques</b><br>Collaborations<br>CC : Min 1<br>CR : Min 1<br>Lancers/Rattrapés multiples : Min 1 |                    |
| Catégorie d'âge                                                                                                                                     | Code Fédéral aménagé 2026-2028                                                                                                                                                   |                                                                                                                   |                    |
| <b>Ensemble</b><br>17 ans et - : Cerceaux/Rubans<br>18 ans et + : Massues<br><br><b>Duo</b><br>14 ans et + : Cerceau/Ballon                         | <b>Difficulté corporelle (DB)</b><br>3 difficultés sans échange (DB)<br>(Toutes les difficultés du code aménagé)<br>3 difficultés avec échange (DE)                              | <b>Difficulté avec Collaboration (C)</b><br><br>Maximum 10<br>(dans l'ordre de performance)                       | <b>Note A et E</b> |
|                                                                                                                                                     | <b>Éléments dynamiques de rotations - R</b><br>Maximum 1                                                                                                                         |                                                                                                                   |                    |
|                                                                                                                                                     | <b>Exigences spécifiques</b><br>Groupes de difficultés corporelles<br><br>Sauts                      Min 1<br>Equilibres                Min 1<br>Rotations                 Min 1 | <b>Exigences spécifiques</b><br>Collaborations<br>CC : Min 2<br>CR : Min 2<br>Lancers/Rattrapés multiples : Min 2 |                    |

| ENSEMBLE FEDERALE B                                                  |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                   |             |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Durée : 1'45 à 2'00 – Paroles autorisées                             |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                   |             |
| Catégorie d'âge                                                      | Code Fédéral aménagé 2026-2028                                                                                                                                                  |                                                                                                                   |             |
| 10-11 ans : Ballons<br>13 ans et - : Massues<br>15 ans et - : Rubans | <b>Difficulté corporelle (DB)</b><br>3 difficultés sans échange (DB)<br>(Toutes les difficultés à 0,10 du code aménagé)<br>2 difficultés avec échange (DE)                      | <b>Difficulté avec Collaboration (C)</b><br><br>Maximum 7<br>(dans l'ordre de performance)                        | Note A et E |
|                                                                      | <b>Eléments dynamiques de rotations - R</b><br>Interdit                                                                                                                         |                                                                                                                   |             |
|                                                                      | <b>Exigences spécifiques</b><br>Groupes de difficultés corporelles<br><br>Sauts                      Min 1<br>Equilibres                Min 1<br>Rotations                Min 1 | <b>Exigences spécifiques</b><br>Collaborations<br>CC : Min 1<br>CR : Min 1<br>Lancers/Rattrapés multiples : Min 1 |             |
| Catégorie d'âge                                                      | Code Fédéral aménagé 2026-2028                                                                                                                                                  |                                                                                                                   |             |
| 17 ans et - : Cerceaux<br>18 ans et + : Ballons                      | <b>Difficulté corporelle (DB)</b><br>3 difficultés sans échange (DB)<br>(Toutes les difficultés à 0,10 du code aménagé)<br>3 difficultés avec échange (DE)                      | <b>Difficulté avec Collaboration (C)</b><br><br>Maximum 8<br>(dans l'ordre de performance)                        | Note A et E |
|                                                                      | <b>Eléments dynamiques de rotations - R</b><br>Interdit                                                                                                                         |                                                                                                                   |             |
|                                                                      | <b>Exigences spécifiques</b><br>Groupes de difficultés corporelles<br><br>Sauts                      Min 1<br>Equilibres                Min 1<br>Rotations                Min 1 | <b>Exigences spécifiques</b><br>Collaborations<br>CC : Min 2<br>CR : Min 2<br>Lancers/Rattrapés multiples : Min 2 |             |

| ENSEMBLE et DUO REGIONALE                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                         |                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>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)            |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                         |                    |
| <b>Duo</b> : Ensemble de 2 gymnastes – 1 remplaçante autorisée                                                                                           |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                         |                    |
| Durée : 1'15 à 1'45 – Paroles autorisées                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                         |                    |
| Seules les gymnastes engagées en équipe d'individuelle N2 peuvent s'engager dans ces catégories.                                                         |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                         |                    |
| Catégorie d'âge                                                                                                                                          | Code Fédéral aménagé 2026-2028                                                                                                                                                  |                                                                                                         |                    |
| <b>Ensemble</b><br>7-8-9 ans : Ballons<br>10-11 ans : Massues<br>13 ans et - : Ballons<br><br><b>Duo</b><br>7-8-9 ans : Ballons<br>13 ans et - : Ballons | <b>Difficulté corporelle (DB)</b><br>3 difficultés sans échange (DB)<br>(Toutes les difficultés à 0,10 du code aménagé)<br><br>1 difficulté avec échange (DE)                   | <b>Difficulté avec Collaboration (C)</b><br><br>Maximum 6<br>(dans l'ordre de performance)              | <b>Note A et E</b> |
|                                                                                                                                                          | <b>Éléments dynamiques de rotations - R</b><br><br>Interdit                                                                                                                     |                                                                                                         |                    |
|                                                                                                                                                          | <b>Exigences spécifiques</b><br>Groupes de difficultés corporelles<br><br>Sauts                      Min 1<br>Equilibres                Min 1<br>Rotations                Min 1 | <b>Exigences spécifiques</b><br>Collaborations<br>CC : Min 1<br>CR : Min 1<br>Lancers multiples : Max 1 |                    |
| Catégorie d'âge                                                                                                                                          | Code Fédéral aménagé 2026-2028                                                                                                                                                  |                                                                                                         |                    |
| <b>Ensemble</b><br>Toutes Catégories : Cerceaux/Rubans<br><br><b>Duo</b><br>Toutes Catégories : Massues / 1 libre différent                              | <b>Difficulté corporelle (DB)</b><br>3 difficultés sans échange (DB)<br>(Toutes les difficultés à 0,10 du code aménagé)<br><br>2 difficultés avec échange (DE)                  | <b>Difficulté avec Collaboration (C)</b><br><br>Maximum 6<br>(dans l'ordre de performance)              | <b>Note A et E</b> |
|                                                                                                                                                          | <b>Éléments dynamiques de rotations - R</b><br><br>Interdit                                                                                                                     |                                                                                                         |                    |
|                                                                                                                                                          | <b>Exigences spécifiques</b><br>Groupes de difficultés corporelles<br><br>Sauts                      Min 1<br>Equilibres                Min 1<br>Rotations                Min 1 | <b>Exigences spécifiques</b><br>Collaborations<br>CC : Min 2<br>CR : Min 2<br>Lancers multiples : Max 1 |                    |

| ENSEMBLE REGIONALE COMBINE                                                                                                   |                                                                                                                                                            |                                                                                            |                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 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                                                                                     |                                                                                                                                                            |                                                                                            |                    |
| Seules les gymnastes engagées en équipe d'individuelle N2 peuvent s'engager dans cette catégorie.                            |                                                                                                                                                            |                                                                                            |                    |
| Catégorie d'âge                                                                                                              | Code Fédéral aménagé 2026-2028                                                                                                                             |                                                                                            |                    |
| 13 ans et - : Cerceaux/Ballons                                                                                               | <b>Difficulté corporelle (DB)</b><br>3 difficultés sans échange (DB)<br>(Toutes les difficultés à 0,10 du code aménagé)<br>3 difficultés avec échange (DE) | <b>Difficulté avec Collaboration (C)</b><br><br>Maximum 6<br>(dans l'ordre de performance) | <b>Note A et E</b> |
|                                                                                                                              | <b>Eléments dynamiques de rotations - R</b><br><br>Interdit                                                                                                |                                                                                            |                    |
|                                                                                                                              | <b>Exigences spécifiques</b><br>Groupes de difficultés corporelles<br><br>Sauts                                                                            |                                                                                            |                    |

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 :

| Première partie (A)                                                                                          | Deuxième partie (B)                                                                                          | Troisième partie (C)                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| avec un des deux engins<br>avec le premier groupe de gymnastes                                               | avec l'autre engin<br>avec le deuxième groupe de gymnastes                                                   | Avec les deux engins<br>avec toutes les gymnastes (1ère partie et 2ème partie)                                                                  |
| Environ 30/40 secondes<br>1 Difficulté Corporelle (DB)<br>1 difficulté d'échange (DE)<br>Min 1 collaboration | Environ 30/40 secondes<br>1 Difficulté Corporelle (DB)<br>1 difficulté d'échange (DE)<br>Min 1 collaboration | Environ 30/40 secondes<br>1 Difficulté Corporelle (DB)<br>1 difficulté d'échange (DE)<br>obligatoirement en sous-groupes<br>Min 1 collaboration |
| 1 série de pas de danse dans la 1 <sup>ère</sup> ou 2 <sup>ème</sup> partie                                  |                                                                                                              | 1 série de pas de danse<br>Toutes les gymnastes restent sur le praticable jusqu'à la fin.                                                       |

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 cotés
- Toutes les règles non respectées – pénalité du jury coordinateur -0.30 pour chaque règle