



## GAF – LETTRE REGIONALE N°1 2025-2026 (13/10/25)

---

### PRECISIONS JUGEMENT PROGRAMMES PERFORMANCE REGIONALE POUSSINES

---

**Attention**, merci de bien relire attentive la brochure des programmes édition septembre 2025, car il y a de nouveaux petits changements apportés sur le programme perf poussines.

### PRECISIONS JUGEMENT PROGRAMMES FEDERALE A

---

#### Rappels

---

- **Compétitions Equipes** : Application de la réglementation Fédérale sur la restriction de participation : **FFGym-Règlement Technique GAM GAF 2025-2026 - Page 42**
- **Compétitions Individuelles** : Application de la réglementation Fédérale sur la restriction de participation : **FFGym-Règlement Technique GAM GAF 2025-2026 - Page 43**

### PRECISIONS ORGANISATION PROGRAMMES FEDERALE B

---

La catégorie fédérale B devient une compétition à finalité départementale à l'initiative de chaque département. Ceux qui souhaitent regrouper plusieurs départements peuvent, mais en aucun cas cela sera une compétition à l'initiative régionale.

### PRECISIONS JUGEMENT PROGRAMMES AURA FEDERALE A1 8-9 ANS

---

#### Généralités

---

- **Compétitions Equipes** : Application de la réglementation Fédérale sur la restriction de participation : **FFGym-Règlement Technique GAM GAF 2025-2026 - Page 42**
- Les poussines 7 ans (2019) peuvent s'engager seulement sur le programme Performance à finalité Régionale :
  - 3 catégories Equipes : 7 ans / 7-8 ans / 7-9 ans
  - Individuel 7 ans

#### POUTRE & SOL

---

Temps maximum autorisé à la poutre et au sol : 1 mn pour le programme Fédérale A1 toutes catégories d'âges.

## SAUT

- **Précisions Brochure Technique AURA**, page 14, « Saut droit / fente / ATR tombé dos - Trampo-Tremp », il faut lire la séquence suivante : « **Saut droit / Battement fente / ATR tombé dos - Trampo-Tremp** »
- **Saut droit / battement fente / ATR tombé dos :**
  - Saut Extension sur la table de saut
  - ATR tombé sur la pile de tapis

Pas intermédiaire entre les 2 sauts, interdit sauf le battement.

	0.1	0.3	0.5	1.00
Chute				X

### 1<sup>ère</sup> Séquence : Saut Extension

Envol				
Jambes ou genoux écartées	X	X		
Genoux fléchis	X	X	X	
Position corps tendue insuffisante	X	X		
Réception				
Déviation /à ligne d'élan	X			
Pieds écartés > largeur d'épaule	X	X		
Sursaut	X	X		
Mouvement sup (bras, buste...)	X			
Pas sup (max 4 pas)	X			
Réception accroupie	X	X		
Dynamisme	X	X		

### 2<sup>ème</sup> Séquence : Battement fente

Jambes ou genoux écartées	X	X		
Genoux fléchis	X	X	X	
Position corps tendue insuffisante	X	X		
Pas sup (max 4)	X			
Amplitude	X	X	X	

### 3<sup>ème</sup> séquence : ATR

Phase d'appui				
Jambes ou genoux écartées	X	X		
Genoux fléchis	X	X	X	
Bras Fléchis / angle des épaules	X	X	X	
Position corps tendue insuffisante	X	X		
Réception				
Déviation / ligne d'élan	X			
Réception en 2 ou plusieurs temps		X	X	
Dynamisme	X	X		

## BARRES

- **Précisions Brochure Technique AURA** : l'élément de bonification « Balancé de préparation à la bascule sans fermeture du corps vers la barre » doit être présenté **jambes serrées** uniquement.
- **Balancé préparatoire à la bascule sans fermeture du corps vers la barre :**

	0.10	0.30	0.50	1.00
Bras fléchis ou jambes fléchis	X	X	X	
Jambes ou genoux écartés : largeur des épaules ou plus	X	X		
Extension du corps insuffisante à la fin du balancé avant	X			
Retour en courbe AV	X	X		
Chute				X

- **Précision importante sur l'élément « Balancé préparatoire à la bascule sans fermeture du corps » qui est à réaliser à part du mouvement :**

Si la gym touche ou frôle les pieds lors de l'élan, il faut appliquer comme pénalité :

		<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>1.00</b>
Frôler	Chaque fois			X	
Toucher	Chaque fois				X

Au départ la gym peut rater la barre et chuter. Ou encore lorsque la gymnaste saute, touche les pieds au sol, là cela fait également une chute.

- **Précision sur l'élément : « De l'appui BI ou BS, rotation AV, descente contrôlée sous toutes ses formes jusqu'à la suspension »**

Autorisation de fléchir les jambes sans flexion du bassin uniquement si la gymnaste l'exécute sur barre inférieure.