



GAF & GAM – LETTRE REGIONALE N°2 2025-2026 (11/02/26)

MODIFICATIONS DU CALENDRIER

GAM

- La Finale GAM AURA Fédérale A Individuel, initialement prévue les 28 & 29 mars 2026 à Seyssinet, se tiendra finalement le WE des **20 & 21 juin lors du Grand Prix**.
- Les nouveaux quotas sont en lignes.

GAF

- En établissant les prévisionnels régionaux et les quotas, la CT GAF a décidé de proposer une seconde date de Finale régionale pour la Catégorie Equipe Performance Régionale 10&+ ans.
- En effet, à la vue du nombre d'équipes engagées mais du peu de place disponible sur Saint-Etienne, (et avec surement une visée de finale nationale l'an prochain à préparer pour cette catégorie !!!), il a été proposé une nouvelle date pour permettre à plus d'équipes de matcher.
- Ainsi, le **vendredi 8 mai** se tiendra la Finale Régionale pour la Catégorie Equipe Performance Régionale 10&+ ans (Poule 2 et 3) à **Vienne**.

GAF - COMPOSITION DES JURYS

Pour les compétitions Interdépartementales, les jurys seront composés :

- Fédérale A1 : juges clubs
- Fédérale A : 4 juges convoqués par plateau donc 1 JA par agrès + juges club N1 Mini
- Perf poussines : 4 juges convoqués par plateau donc 1 JA par agrès + juges club N2 Mini
- Perf + Nat : 4 juges convoqués par plateau donc 1 JA par agrès + juges club N2 Mini

Pour les compétitions Régionales, les jurys seront composés :

- Fédérale A1 : juges clubs
- Fédérale A : 4 juges convoqués par plateau donc 1 JA par agrès + juges club N1 Mini
- Perf poussines : 4 juges convoqués par plateau donc 1 JA par agrès + juges club N2 Mini
- Perf + Nat :
 - Indiv : que des juges convoqués
 - Equipe : 4 juges convoqués par plateau donc 1 JA par agrès + juges club N2 Mini

**MERCI DE RESPECTER LES DATES DE FORCLUSION POUR ENGAGER VOS JUGES.
APPLICATION DES AMENDES POUR JUGES MANQUANTS.**

GAF – PROGRAMME FEDERALE A1 8-9 ANS (VERSION DEFINITIVE)

• **Calcul de la note de départ :**

Note de départ		
6 éléments	(Appartenant aux exigences de groupe du fédéral A) comptabilisés à 1.5pts	9 points maximum
2 bonifications	Comptabilisées à 0.5 pt	1 point maximum
Note de départ		10 points maximum

Les éléments à 2 points sont **INTERDITS** et seuls les éléments à 1 point seront comptabilisés à 1.5 points.

Bonifications : comptabilisées si, et seulement si, elles sont réalisées sans chute.

- **Saut :** Table à 1m accompagné de tapis de réception à hauteur de la table

Saut	
Lune tombé dos Trampo-Tremp	10
Saut droit / Battement fente / ATR tombé dos - Trampo-Tremp	8.5

⇒ **Critères Evaluations 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^{ère} 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^{ème} 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	
Si pas supplémentaire entre battement et ATR	0.10 à chaque pas jusqu'à 0,40 max			

3^{ème} 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 : Présence obligatoire de l'entraîneur sous les barres**

Enchaînement à réaliser :

⇒ sur une seule barre (BI ou BS)

Possibilité d'utiliser des éléments supplémentaires pour les barres (Cf grille annexe)

Barres : Bonifications	
ET	Balancé de préparation à la bascule sans fermeture du corps vers la barre, jambes serrées uniquement
	Tour d'appui arrière, corps tendu

01 Entrée		Sauter bras tendus pour arriver à l'appui facial sur BI
02 Entrée		Avec un tremplin, sauter à la suspension BS
03 Suspension		Equerre maintenue 2 sec jambes à l'horizontale
04 Suspension		De l'appui BI ou BS, rotation AV, descente contrôlée sous toutes ses formes jusqu'à la suspension
05 Suspension		De la suspension, demi-tour (180°) ou tour (360°), nombre de changements de prises libre
06 Appui		De l'appui, passage d'une jambe sur le côté, pour arriver à l'appui cavalier aussi par coupé BI
07 Appui		De l'appui cavalier BI 1/2 tour en changeant les prises et dégager la jambe par-dessus la barre

⇒ **Critères Evaluations 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

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

		0.10	0.30	0.50	1.00
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.

- **Poutre :**

Poutre : Bonifications	
ET	ATR passagé serré ou écart
	Effectuer le mouvement sans chute et sans pénalité de temps

- **Sol :**

Sol : Bonifications	
ET	Souplesse arrière départ et retour à l'appui pédestre OU souplesse avant départ et retour à l'appui pédestre OU tic-tac départ et retour à l'appui pédestre
	Pivot à 360°