

PROGRAMMES REGIONAUX GR AUVERGNE RHONE ALPES SAISON 2025-2026

AU *Cœur* DE LA GYM



FÉDÉRER,
POUR CONSTRUIRE L'AVENIR

TROPHEE RÉGIONAL INDIVIDUEL

Musique avec paroles autorisées

Temps : 1'00 à 1'30

DB : Valeur des difficultés limitée (0.10)

Min 3 Diff dont 1 de chaque GC

1R max (groupes pré acro 3-4-5 et verticales 1-2-3)

Difficultés Corporelles – Sauts



Types de sauts	Valeur	
	0.10 p.	
1. Saut groupé avec un tour de 360° pendant le vol	1.101 	 360°
2. « Ciseaux » avec jambes fléchies et un tour de 360° pendant le vol	1.201 	 360°
3. Saut vertical avec jambes tendues et tour appel des deux pieds	1.301 	 360°
4. Saut vertical avec la jambe pliée (passé) et tour	1.401 	 360°

Types de sauts	Valeur	
	0.10 p.	
9. "Cabriole" avant	1.901 	
10. "Cabriole" sur le côté	1.1001 	
11. "Cabriole" derrière	1.1101 	

Types de sauts	Valeur	
	0.10 p.	
12. "Ciseaux" avec changement de jambes vers l'avant. Jambes consécutives à l'horizontale.	1.1201 <	
11. "Ciseaux" avec changement de jambe vers l'arrière : A 45° ou avec boucle	1.1301 >	
15. Cosaque, jambe tendue devant à l'horizontale, ou avec rotation, ou avec tronc fléchi en avant	1.1501 4	 

Difficultés Corporelles – Equilibres

T

Types d'équilibres	Équilibres exécutés	
	sur un pied	
	Valeur	
	0.10 p.	
1, "équilibre retiré" Passé devant ou de côté (position horizontale) ou avec extension arrière du haut du dos et des épaules	2.101	
		
2. Jambe libre devant fléchie 30°, aussi avec le tronc an arrière et à l'horizontale.	2.201	
		

Types d'équilibres	Équilibres exécutés	
	sur un pied	
	Valeur	
	0.10 p.	
13. "Cosaque" : Jambe libre devant ou sur le côté à l'horizontale.	2.1301	
		
Équilibres exécutés sur une autre partie du corps		
15. Allongé sur le sol, avec le tronc levé "Kabaeva". Sur la poitrine avec ou sans aide.	2.1501	
		

Difficultés Corporelles – Rotations



Types de rotations	Rotation sur une jambe, normalement sur les orteils (relevé, ½ pointes)	
	Valeur	
	0.10 p.	
1. Passé, pivot retiré devant et sur le côté. (Position horizontal)	3.101	
3. Jambe libre	3.301	

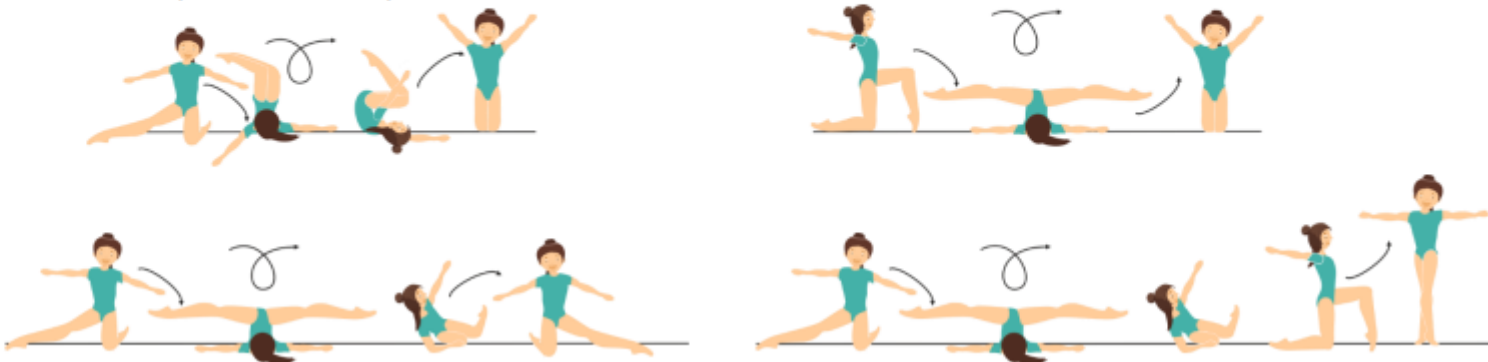
Types de rotations	Valeur	
	0.10 p.	
15. "Cosaque" : jambe libre devant ou côté (position horizontale)	3.1501	
16. Fouetté : Passé, ou avec la jambe tendue et à l'horizontale devant ou sur le côté	3.1601	

Types de rotations	Rotations sur d'autres parties du corps	
	Valeur	
	0.10 p.	
18. Ralenkova: Rotation sur le dos	3.1801	
21. Rotation en grand écart en tenant la jambe, le tronc vers l'avant (pas de Valeur supplémentaire par rotation supplémentaire)	3.2101	

Risques : Familles de Rotation Pré-Acrobatique

N°	GROUPE	Exemples d'opportunité de variations	
3	Roue de côté	Départ : Appui intermédiaire : Position finale : Mouvements des jambes :	Debout, sur les genoux, etc. Une main, deux mains, les coudes, la tête, la poitrine, le cou, etc. Debout, sur les genoux, assis, etc. Ecart latéral, les jambes ensemble à n'importe quelle phase, changement de jambes, frappé, etc., avec le(s) genou(x) tendu(s) ou plié(s) Note : Les roues de côté qui se terminent coucher à plat sont acceptées en tant que rotations complètes 
4	Roulade en avant	Début : Technique : Position finale : Mouvements des jambes :	Debout, sur les genoux, etc. Sur la tête, sur une épaule, etc. Debout, sur les genoux, assis, en passant en grand écart, etc. Les jambes ensemble, successivement, en écart, etc., avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s) Note : La roulade peut être terminée dans une position couchée, afin de préparer la reprise de l'engin (valable comme rotation de 360°)
5	Roulade en arrière	Début : Technique : Position finale : Mouvements des jambes :	Debout, sur les genoux, assis, etc. Sur la tête, sur une épaule, etc. Debout, sur les genoux, assis, en passant en grand écart, position biche, etc. Les jambes ensemble, successivement, en écart, etc., avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s)

Risques : Familles de Rotations Verticales

No	Groupe	Exemples de possibilités de variation
1	Debout : Avec saut/sautillés avec tour, avec pas tournants en rotation sur 1 ou 2 pieds	Avec ou sans saut/sautillés Position des jambes librement choisies : toute combinaison de jambes tendues, genoux pliés, genoux relevés avec une forme fixée ou en position dynamique. Position du tronc librement choisie : droit, penché en avant, penché en arrière, avec une forme fixée ou en position dynamique.
2	Assis : Rotation en position assise ou à genoux, avec ou sans passage en grand écart	Tronc droit La rotation peut commencer debout ou assis mais se termine toujours par une position assise ou <u>à genou</u> Positions des jambes choisies librement, y compris le possible passage par n'importe quelle position de grand écart Note : Une roulade assise appartient au groupe « assis » indépendamment de la position de Départ/<u>Fin</u>
3	Couché : Roulade de côté	Le corps tourne latéralement, couché sur le sol, du début à la fin de la rotation ou avec passage à genoux sur le dos Position des jambes choisie librement Exemples de variations possibles : 

Risques : Critères Additionnels

Symbole	Valeur	Critères généraux
⊗	0.10 p.	<i>En dehors du champ visuel</i>
≠	0.10 p.	<i>Sans l'aide des mains</i>
ℤ	0.10 p.	Changement de l'axe de rotation du corps ou changement du niveau* pendant les rotations (dans chaque R, seulement un critère est valable : le changement de l'axe ou le changement de niveau – pas les deux). Note* : Deux niveaux : 1. en vol/debout et 2. au sol

DA INDIVIDUELLE

- DA : 6 MAX (10-15 ans) 8 MAX (16-18)
- Seulement les bases et les critères suivants pour les individuelles régionales de l'Auvergne Rhone Alpes

Cerceau



Base	Symbole de la base	Valeur	Critères						
				$\neq$	$\neq$		$=$	W	DB
Long roulement du cerceau sur minimum 2 grands segments du corps		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotation libre du cerceau autour de son axe : autour d'une partie du corps (à l'exception des mains) ou sur une partie du corps (non validable sur la paume de main ouverte)		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Petit lancer / rattraper (y compris la chute libre)		0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Grand lancer (haut)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rattraper du cerceau suite à un grand lancer (haut)		0.30	v	v	v	v	v	v	v

Ballon



Base		Base Symbole	Valeur	Critères						
				⊗	≠	≠	○	=	W	DB
Long roulement du ballon sur au moins 2 grands segments du corps		∞	0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rebond	Un haut rebond (au niveau des genoux ou plus) à partir du sol	V	0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
	Série (min. 3) de petits rebonds à partir du sol		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Petit lancer / rattraper (y compris la chute libre)		→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Grand lancer (haut)		↗	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rattraper du ballon après un grand lancer (haut)		↓	0.30	v	v	v	v	v	v	v

Massues



Base	Base Symbole	Valeur	Critères						
				$\neq$	$\neq$		$=$	W	DB
Moulinets (min. 4/6 cercles)	$\times$	0.30	V	N/A	v	v	v	v	v
Petit lancer des 2 massues (pas emboîtées) / rattraper (échapper)	$\Rightarrow$	0.30	V	v	v	v	N/A	v	v
Petit lancer/rattraper (y compris en chute libre)	$\rightarrow$	0.20	V	v	v	v	N/A	v	v
Grand lancer (haut)	$\nearrow$	0.20	V	v	v	v	v	v	v
Rattraper une massue lors d'un grand lancer (haut)	$\downarrow$	0.30	V	v	v	v	v	v	v

Ruban



Base	Base symbole	Valeur	Critères						
Spirales / “tirebouchons” “Epéiste” (pas valable)		0.30	v	V	N/A	v	v	v	v
Serpentins		0.30	v	V	N/A	v	v	v	v
Petit lancer / rattraper (y compris en chute libre, glisser)		0.20	v	V	v	v	N/A	v	v
Grand lancer (haut)		0.20	v	V	v	v	v	v	v
Rattraper du ruban en vol depuis un grand lancer (haut)		0.30	v	V	v	v	v	v	v

$$v$$
[illegible]

ARTISTIQUE INDIVIDUELLE REGIONAL

PENALITES	0.30 p.			0.60 p.			1.00 p.			
COMBINAISON DE PAS DE DANSE (EXIGENCE : 1)	Pour absence de pas de danse ou Combinaison de pas de danse en rythme et avec caractère									
CHANGEMENTS DYNAMIQUES (exigence : 1)	Pour absence du changement dynamique									
CONNEXIONS	PENALITES									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
RYTHME	PENALITES									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00

PENALITES	0.30 p.	0.60 p.	1.00 p.
UTILISATION DU PRATICABLE	Utilisation insuffisante de l'ensemble praticable		
	Le même emplacement sur la surface du praticable est maintenu pendant 3 difficultés ou plus d'affilée (pénalité pour chaque série de difficultés).		
INTERRUPTION DE LA CONTINUITE		La continuité de la composition est interrompue pendant 4 secondes ou plus en raison d'une grave interruption technique. (Pénalité 1 fois par exercice)	
INTRODUCTION MUSICALE	Une introduction musicale de 4 secondes ou plus		
NORMES DE LA MUSIQUE	Musique non conforme à la réglementation		
Musique-mouvement à la FIN DE L'EXERCICE	Manque d'harmonie entre la musique et le mouvement à la fin de l'exercice		

EXECUTION

- EXECUTION CODE FIG 2025-2029
- Sera évalué par des juges N2 minimum

TROPHEE RÉGIONAL ENSEMBLE/DUO

Musique avec paroles autorisées Temps : 1'00 à 1'30

DB : Valeur des difficultés limitée (0.10)

Idem Individuelle

3 Diff obligatoires dont 1 de chaque GC

Echanges obligatoires : 2 (10-13 ans) 3 (14 ans et +)

Valeur 0,20

LES CRITÈRES DE REVALORISATION SONT INTERDITS

R INTERDITE

DA ENSEMBLE/DUO REGIONAUX

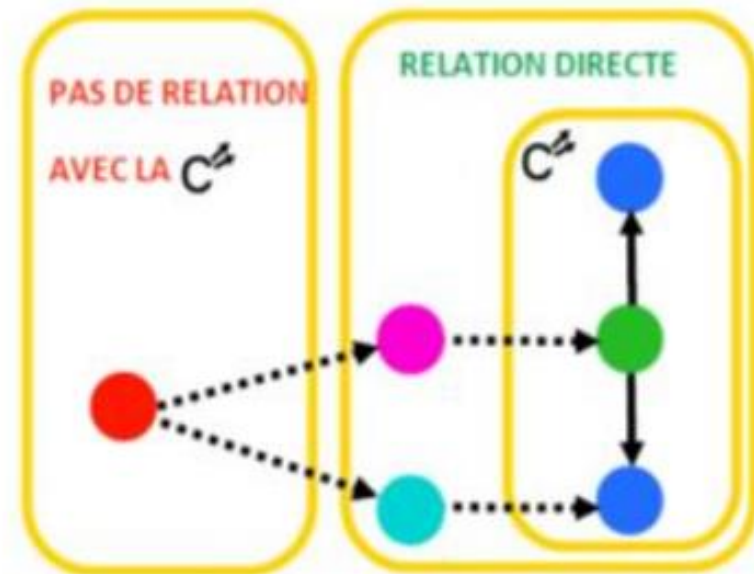
- Les autres collaborations interdites
- 4 Coll min / 7 max dont au moins 1 CC et 1C double flèches en lancer
- Les CR sont interdites

Critères Additionnels

Symbole	Valeur	Critères généraux
	0.10 p.	<i>En dehors du champ visuel</i>
	0.10 p.	<i>Sans l'aide des mains</i>

Participation des Gymnastes dans une $C \Rightarrow$

- Gymnaste faisant l'action principale
- Gymnastes rattrapant les engins
- Gymnaste en relation avec celle qui lance
- Gymnaste en relation avec celle(s) qui rattrape(nt) le(s) engin(s)
- Gymnaste sans aucune relation avec l'action principale (liée à une gymnaste qui est en relation avec une gymnaste qui...!)



ARTISTIQUE ENSEMBLE/DUO REGIONAL

Pénalités	0.30 p.				0.60 p.			1.00 p.		
PAS DE DANSE (exigence : 2)	Pour chaque combinaison de pas de danse manquante en rythme et avec caractère									
CHANGEMENTS DYNAMIQUES (exigence : 2 au total)	Pour chaque changement dynamique/effet manquant									
TRAVAIL COLLECTIF (exigence : 2 types)	Pour chaque type de travail collectif manquant (Synchronisation, chorale, succession rapide/canon, contraste)									
CONNEXIONS	Pénalités									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
RYTHME	Pénalités									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
Pénalités	0.30 p.				0.60 p.			1.00 p.		
FORMATIONS	Manque de variété dans les dessins des formations									
	Manque de variété dans l'amplitude des formations									
	La même formation est maintenue au même endroit pendant 3 difficultés ou plus d'affilée (pénalité pour chaque série de difficultés)									

Pénalités	0.30 p.	0.60 p.	1.00 p.
INTERRUPTION DE LA CONTINUITÉ		La continuité de la composition est rompue pendant 4 secondes ou plus en raison d'une interruption technique sévère (pénalité 1 fois par exercice)	
CONSTRUCTIONS CORPORELLES/ POSITIONS SURÉLEVÉES		Construction non autorisée, ou 4 secondes ou plus dans une construction surélevée (pénalité pour chaque élément)	
CONTACT ENTRE LES ENGINS ET LES GYMNASTES	1 ou plusieurs gymnastes sans engin pendant 5 secondes ou plus (pénalité 1 fois par exercice)	Si un ou plusieurs engins ne sont pas en contact avec une gymnaste dans la position de Départ ou la position finale (faute de composition).	
INTRODUCTION MUSICALE	Une introduction musicale de 4 secondes ou plus		
MUSIQUE NORMES	Musique non conforme aux règles		
Musique-mouvement À LA FIN DE L'EXERCICE	Manque d'harmonie entre la musique et le mouvement à la fin de l'exercice		

TROPHEE OPEN INDIVIDUEL

- Musique avec paroles autorisées - Temps :1'00 (+ ou- 5 s)
- DB : Valeur des difficultés limitée à 0.10 (Idem Individuelle régionale)
- Min 3 Diff dont 1 de chaque GC
- R interdite
- DA : 4 MAX (10-13) 6MAX (14+) Selon le code Régional
- A : code aménagé(REGION OPEN)
- E : code FIG (évalué seulement par des juges 2)

ARTISTIQUE OPEN INDIVIDUEL

PENALITES		0.30 p.			0.60 p.				1.00 p.		
COMBINAISON DE PAS DE DANSE (EXIGENCE : 1)		Pour absence de pas de danse ou Combinaison de pas de danse en rythme et avec caractère									
INTERRUPTION DE LA CONTINUITE					La continuité de la composition est interrompue pendant 4 secondes ou plus en raison d'une grave interruption technique. (Pénalité 1 fois par exercice)						
Musique-mouvement à la FIN DE L'EXERCICE		Manque d'harmonie entre la musique et le mouvement à la fin de l'exercice									
CONNEXIONS		Pénalités									
		0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
		1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
RYTHME		Pénalités									
		0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
		1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00

TROPHEE OPEN ENSEMBLES ET DUOS

- Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'00 (+ ou – 5s)
- DB : Valeur des difficultés limitée (0.10)
- 3 Diff obligatoires dont 1 de chaque GC
- 1 Echange obligatoire pour tout le monde
- Les critères de revalorisation sont interdits
- DA : 2 Collab Min / 5 Max dont 1 CC et 1 CFF
- **CR Interdite**
- A : code aménagé(REGION OPEN)
- E : code FIG (évalué seulement par les juges N2 min)

ARTISTIQUE OPEN ENSEMBLE/DUO

Pénalités	0.30 p.	0.60 p.	1.00 p.
PAS DE DANSE (exigence : 2)	Pour chaque combinaison de pas de danse manquante en rythme et avec caractère		
INTERRUPTION DE LA CONTINUITÉ		La continuité de la composition est rompue pendant 4 secondes ou plus en raison d'une interruption technique sévère (pénalité 1 fois par exercice)	
CONSTRUCTIONS CORPORELLES/ POSITIONS SURÉLEVÉES		Construction non autorisée, ou 4 secondes ou plus dans une construction surélevée (pénalité pour chaque élément)	
CONTACT ENTRE LES ENGINS ET LES GYMNASTES	1 ou plusieurs gymnastes sans engin pendant 5 secondes ou plus (pénalité 1 fois par exercice)	Si un ou plusieurs engins ne sont pas en contact avec une gymnaste dans la position de Départ ou la position finale (faute de composition).	
INTRODUCTION MUSICALE	Une introduction musicale de 4 secondes ou plus		
Musique-mouvement À LA FIN DE L'EXERCICE	Manque d'harmonie entre la musique et le mouvement à la fin de l'exercice		

ARTISTIQUE OPEN ENSEMBLE/DUO

CONNEXIONS

Pénalités

0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00

RYTHME

Pénalités

0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00

COUPE NIVEAU 3 AUVERGNE RHONE ALPES

PROGRAMME COUPE NIVEAU 3

- Musique avec paroles autorisées - Temps : 1' à 1'30
- Enchaînement sur un praticable complet
- **Pas de note A**
- 1 Enchaînement ML (6 DC Imposés par le programme CF)
- 1 Enchaînement Ballon (6 éléments imposés par le programme CF)
- Possibilité d'ajouter des BONUS
- Une note d'exécution sur 10 pts CODE FIG (évalué par des juges N2 minimum)

MAIN LIBRE COUPE NIVEAU 3

ML NIVEAU 3		
6 DIFFICULTES CORPORELLES	DC de BASE Valeur unique : 3 points	BONUS Valeur : 1 point
EQUILIBRE	Arabesque	N°1 : Sur ½ pointe
	Y pied plat par développé	N°1 : Sur ½ pointe N°2 : Par battement
PIVOT	Pivot retiré en-dehors 1 tour (jambe libre en ouverture)	N°1 : Par ½ tour sup
	Pivot attitude en-dedans 1 tour	N°1 : Par ½ tour sup
SAUT	Petite enjambée par battement	N°1 : 180° et + N°2 : Boucle ou cambré
	Biche, appel 2 pieds	N°1 : Biche boucle ou cambré

- **Équilibre arabesque (base pied à plat)**

Dégagé en 4ème devant, arabesque, fermer 5ème sur ½ pointes.

- BONUS = Équilibre fixé sur ½ pointe.

- **Équilibre pied dans la main à la 2de « à la hauteur » Y (base avec développé)**

Départ 1ère, retiré avec jambe de terre tendue, montée du genou à la seconde, en attrapant la « jambe », développé à la seconde en montant le bras libre opposé à la verticale haute, équilibres-Y, descente de la jambe libre, fermer 1ère ou 5ème sur ½ pointes.

- BONUS N°1 = Équilibre fixé sur ½ pointe
- BONUS N°2 = Montée de la jambe libre par battement de jambe tendu avec mode d'attrapé au choix.

- **Pivot retiré 1 tour, en-dehors** : dégagé 4ème devant, ½ plié 4ème, pivot retiré en ouverture en-dehors, fermer 5ème sur 1/2 plié.

- BONUS = Par ½ tour supplémentaire

- **Pivot attitude arrière 1 tour en-dedans** : A partir d'une fente, pivot attitude, en-dedans, fermer en 5ème sur 1/2 pointes.

- BONUS = Par ½ tour supplémentaire

- **« Petit » saut enjambé par battement**

Pas chassé, appel 1 pied, réception de l'autre pied (120°environ)

- BONUS N°1 = écart à 180° et +
- BONUS N°2 = boucle ou cambrée (Bonus valable si écart)

- **Saut de biche appel 2 pieds**

À partir d'une assemblée.

- BONUS N°1 = Biche boucle ou cambré

BALLON COUPE NIVEAU 3

BALLON

ELEMENTS ESSENTIELS NIVEAU 3

BONUS SPECIFIQUES

½ spirales dans le plan horizontal dans chaque sens

Circumduction au-dessus de la tête, transmission derrière les genoux, suivi d'une circumduction vers l'intérieur de l'autre main

Roulement devant le corps en 2 temps sur chaque bras : sur un bras de la main à la poitrine, suivi d'un autre sur l'autre bras de la poitrine vers la main

Long roulement sur les 2 bras

Roulement sur les 2 bras parallèles puis le dos

Du bas du dos jusqu'aux mains (inverse)

Série de 6 rebonds avec minimum un changement de rythme et 2 changements de main

Critères sur un des rebonds minimum

Lancer d'une main par élan, rattrapé au choix

Lancer par poussée à 1 main (hauteur une fois la taille minimum)

BALLON COUPE NIVEAU 3

- Chaque Élément Essentiel a une valeur unique de base de 3 points.
- Il n'y a pas d'exigences concernant le contenu corporel.
- Il est possible d'intégrer des éléments techniques corporels mais ils ne seront pas valorisés dans la notation.
- Il existe des BONUS pour augmenter la valeur DIFFICULTE de départ.

BALLON COUPE NIVEAU 3

- Chaque Élément Essentiel (EE) proposé peut être complexifié et valorisé par des BONUS constitués des critères de complexification ci-dessous.
- 1 point par critère.

Critères						
	$\neq$	$\neq$		$=$	w	DB

BALLON COUPE NIVEAU 3

- Il existe un BONUS LANCER à 2 points pour l'ajout de chaque élément de rotation 360° sous l'envol de l'engin.
- LES BONUS sont accordés seulement si la base est visible et réalisée dans son intégralité. Celle-ci est notée « en gras » dans les tableaux des EE ; elle doit rester visible dans les éléments techniques présentés avec Bonus.

2 Critères BONUS maximum sont comptabilisés par EE et un seul critère suffit pour bonifier la base.

Si le « critère » est déjà présent dans la BASE, il n'y a pas de bonification.



FÉDÉRER,
POUR CONSTRUIRE L'AVENIR