

Modifications Générales GAF 2026-2027

- Nouvelle catégorie performance 2 au Championnat de France B (double plateau/quadruple jury) + matchs de barrage TOP 12
- La catégorie Nationale A équipe (12 ans et +) s'organisera sur le championnat de France A.
- Les catégories Nationale B et C (programme performance 1 et 2) s'organiseront sur le championnat de France B.
- Mettre à disposition 2 petits blocs de parade pour les entrées de barres asymétriques et poutre (il est difficile pour les entraîneurs de mettre et enlever les tremplins en compétition sans les roulettes, parfois une journée complète et lors des échauffements ou les filles passent toutes les 30").
- Autoriser les musiques avec paroles pour toutes les catégories sauf élites espoirs, juniors et seniors. Dans le respect de l'éthique, sans propos injurieux ou dégradants.
- Présence obligatoire de l'entraîneur pendant le mouvement de barres asymétriques pour les gymnastes de 7 à 13 ans, sur tous les programmes !!
- Retrait du tremplin ou petit bloc de parade en dehors des tapis de compétition pendant le passage des gymnastes. (Barres asymétriques et poutre)

Modifications brochure des programmes :

Fédéral B :

Programme fédéral B retiré de la brochure des programmes (programme à l'initiative des régions)

Fédéral A :

- Changement du calcul de la note :

La note finale à chaque agrès est établie à partir de **3 notes séparées** : la note D, la note E et le bonus artistique (poutre et sol).

Le jury D calcule la note D (contenu de l'exercice ; la note D maximale est de 8,5 points 7 éléments + 3 bonifications maximum par agrès) et le jury E calcule la note E (exécution) et le bonus artistique. La note E comprend les déductions pour les fautes d'exécution (fautes générales et fautes spécifiques à chaque agrès). Ces déductions sont additionnées et retranchées de 10.00 points pour obtenir la note E.

La note finale d'un exercice est établie par **l'addition de la note D, de la note E et du bonus artistique** (0,3 maximum poutre et sol). Si nécessaire, soustraire les pénalités neutres.

Saut :

Obligation de la présence de l'entraîneur près de la table de saut, sans monter sur les tapis de réception.

Barres :

3 bonifications maximum à 0,5 pt :

1. 1 bascule ;
2. 1 tour proche ;
3. 1 élan

Présence de l'entraîneur obligatoire durant tout l'exercice. Dans les catégories : 10, 11, 12 et 13 ans en individuels et pour les équipes 10-11 ans et 10-13 ans.

Obligation de retirer le tremplin juste après l'entrée, en dehors des tapis.

Poutre :

3 bonifications maximum à 0,5 pt :

1. 1 série de deux éléments gymniques dont au moins un saut ;
2. 1 série acrobatique ou 1 série mixte (gym/acro ou acro/gym) possible avec l'entrée ;
3. 1 élément acrobatique avant ou latéral et 1 élément acrobatique arrière)

Obligation de retirer le tremplin juste après l'entrée, en dehors des tapis.

BONUS ARTISTIQUE (+0,10 par critère) :

1. Belle tenue du corps (tête, épaules, buste) ;
2. Présence de gestuelle ;
3. Présence d'au moins un passage sur demi-pointes.

Modification pénalité dépassement du temps 1.00 point (1' maximum)

Sol :

3 bonifications maximum à 0,5 pt :

1. 2 lignes acrobatiques* minimum ;
2. 1 ligne acrobatique* de 3 éléments avec envol dont un salto ;
3. 1 série ou passage gymnique de 2 sauts différents

BONUS ARTISTIQUE (+0,10 par critère) :

1. Belle tenue du corps (tête, épaules, buste) ;
2. Présence de gestuelle ;
3. Expression du visage

Modification pénalité temps 1.00 point. (1' maximum)

- Autoriser les musiques avec paroles pour toutes les catégories sauf élites espoirs, juniors et seniors. Dans le respect de l'éthique, sans propos injurieux ou dégradants.

*une ligne acrobatique comporte au minimum un élément acrobatique avec envol

Performance 7-9 ans :

Saut :

Modifications des imposés.

10 m d'élan maximum niveau 1, 15 m d'élan maximum niveau 2 et 3

Trampo tremp'

Table de saut à 1m

Pile de tapis ou fosses + pile de tapis à hauteur de table (1 m) pour les 3 niveaux et les 3 années d'âge.

Présence de l'entraîneur proche de la table de saut.

Barres :

Présence de l'entraîneur obligatoire durant tout l'exercice

DOCUMENT DE TRAVAIL

Ce document est à destination des CR, CD et clubs.
La CNS GAF se réserve la possibilité d'apporter des modifications.

Obligation de retirer le tremplin juste après l'entrée, en dehors des tapis.

Poutre :

Obligation de retirer le tremplin juste après l'entrée, en dehors des tapis.

Allègement des pénalités pour l'artistique

Sol :

Modifications de l'imposé niveau 1.

Allègement des pénalités pour l'artistique

- Autoriser les musiques avec paroles pour toutes les catégories sauf élites espoirs, juniors et séniors. Dans le respect de l'éthique, sans propos injurieux ou dégradants.

Performance 1 (ancien performance National) :

Barres :

Présence de l'entraîneur obligatoire durant tout l'exercice pour les 10ans, 11 ans, 12 ans et 13 ans en individuels et pour les équipes 10-11 ans et 10-13 ans.

Poutre :

Allègement des pénalités pour l'artistique

Sol :

Allègement des pénalités pour l'artistique

- Autoriser les musiques avec paroles pour toutes les catégories sauf élites espoirs, juniors et séniors. Dans le respect de l'éthique, sans propos injurieux ou dégradants.

Performance 2 (ancien performance région) :

Même programme que performance 1 sans bonification (saut, barres, poutre et sol)

Barres :

Présence de l'entraîneur obligatoire durant tout l'exercice pour les 10ans, 11 ans, 12 ans et 13 ans en individuels et pour les équipes 10-11 ans et 10-13 ans.

Poutre :

Allègement des pénalités pour l'artistique

Sol :

Allègement des pénalités pour l'artistique

- Autoriser les musiques avec paroles pour toutes les catégories sauf élites espoirs, juniors et séniors. Dans le respect de l'éthique, sans propos injurieux ou dégradants.

Catégories : 10-11 ans ; 10-13 ans ; 10 ans et +

DOCUMENT DE TRAVAIL

Ce document est à destination des CR, CD et clubs.
La CNS GAF se réserve la possibilité d'apporter des modifications.

FIG aménagé :

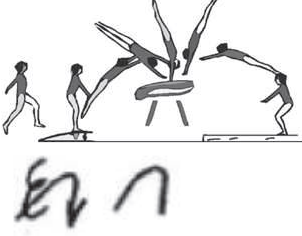
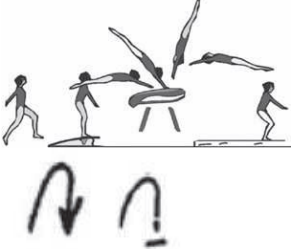
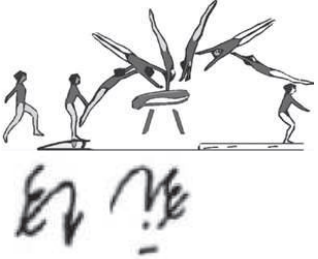
Poutre :

Allègement des pénalités pour l'artistique

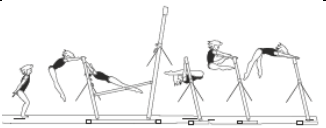
Sol :

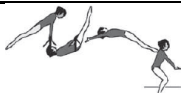
Allègement des pénalités pour l'artistique

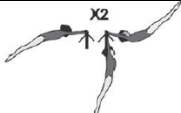
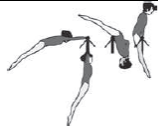
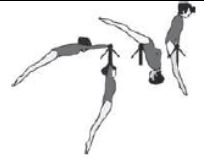
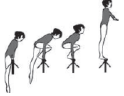
- Autoriser les musiques avec paroles pour toutes les catégories sauf élites espoirs, juniors et seniors. Dans le respect de l'éthique, sans propos injurieux dans toutes les langues.

		Trampo-tremp	Tremplin
	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	5	6
	Renversement avant avec $\frac{1}{2}$ tour (180°) dans le 1er envol	6	7
	Renversement avant	7	8
	Renversement avant avec $\frac{1}{2}$ tour (180°) dans le 1er envol et $\frac{1}{2}$ tour (180°) dans le 2 ^e envol. Saut reconnu avec ou sans changement de sens de rotation entre les 2 envols	7,5	8,5

FED A BARRES

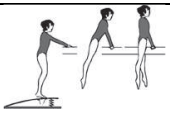
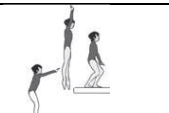
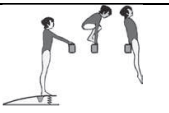
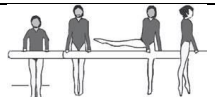
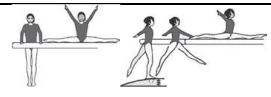
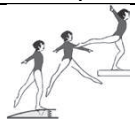
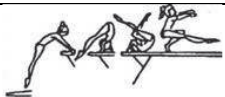
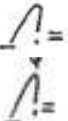
	Eléments à 0,40 :		Eléments à 0,60 :		Eléments à 0,80 :		Eléments à 1,00 :	
BASCULES	 Sauter bras tendus pour arriver à l'appui facial sur BI				 Bascule en engageant 1 jambe à la BI, en entrée ou dans le mouvement		 Bascule BI, en entrée ou dans le mouvement	
							 Bascule BS, En entrée ou dans le mouvement	
					 Oscillation engagée 1 jambe tendue, en entrée ou dans le mouvement		 Bascule fixe BI ou BS	
							 Bascule coupée écart BI uniquement	
ELEMENTS PROCHES DE LA BARRE	 De l'appui facial, rotation avant, descente contrôlée avec passage par les 3 positions		 De l'appui facial, rotation avant, descente contrôlée avec maintien 2 secondes des 3 positions (chandelle)					

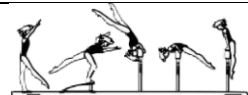
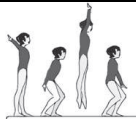
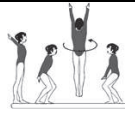
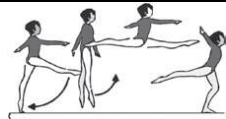
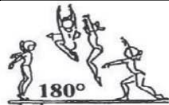
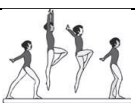
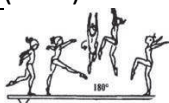
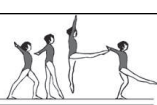
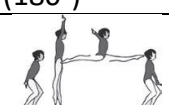
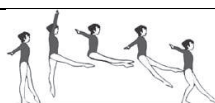
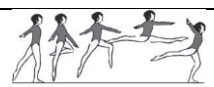
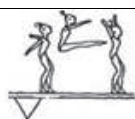
	(chandelle renversée, fermeture pieds barre et équerre serrée) (Si réalisé avec sortie comptabiliser 1 élément)		renversée, fermeture pieds barre et équerre serrée) (Si réalisé avec sortie comptabiliser 1 élément)					
								
Renversement arrière du lancé de jambe		Traction renversement						
								
		Tour d'appui arrière jambes tendues et corps aligné				Tour d'appui arrière libre à l'horizontale		
								
		De l'appui cavalier, tour en avant (Prises libres)		De l'appui facial, filé avant corps proche de l'horizontale et balancé arrière		Tour d'appui avant jambes tendues		
								
		Sortie filée sans rotation longitudinale sous toutes ses formes (Pieds barre jambes serrées ou écartées ou de l'appui) Barre Inférieure		Sortie filée sans rotation longitudinale sous toutes ses formes (pieds barre jambes serrées ou écartées ou de l'appui) Barre Supérieure		Sortie filée avec ½ tour (180°) sous toutes ses formes (Pieds barre jambes serrées ou écartées ou de l'appui) BI ou BS		

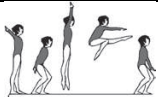
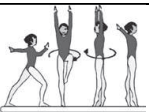
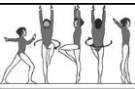
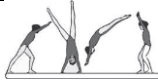
ELANS	 2 balancés - jambes tendues, corps minimum à l'oblique basse, aussi en sortie (Si réalisé avec sortie lâché derrière comptabiliser 1 élément)				 Renversement arrière du balancé (Petite culbute)		 Grande culbute reprise d'appui simultanée bras tendus avant le contact des cuisses sur la barre	
					 Balancé, contre volée à l'oblique basse en sortie		 Balancé arrière et rétablissement à l'appui	
AUTRES	 De l'appui facial, engager une jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier		 Prise d'élan à l'horizontale aussi en sortie (comptabilisé qu'une seule fois)		 De l'appui facial BI, pose de pieds simultanée jambes fléchies (serrées ou écartées) et attraper BS		 Pose de pieds, élan circulaire en arrière jambes serrées (Tendues ou fléchies)	
	 De l'appui facial BI, pose de pieds alternative et attraper BS						 Pose de pieds, élan circulaire en avant jambes serrées (Tendues ou fléchies)	
	 De l'appui cavalier, 1/2 tour en changeant les prises et dégager la							

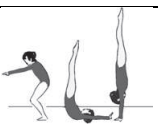
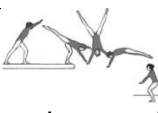
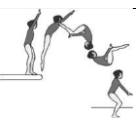
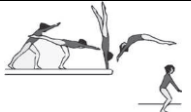
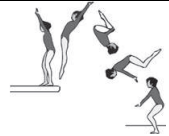
	jambe par-dessus la barre							
--	------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

FED A POUTRE

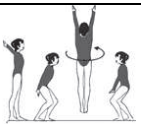
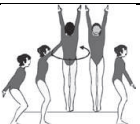
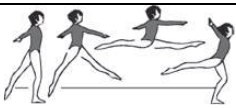
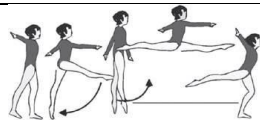
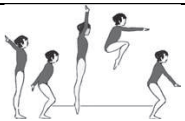
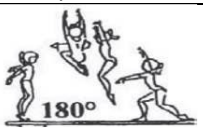
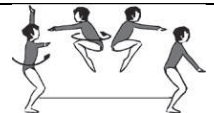
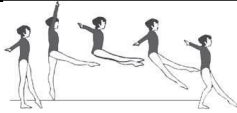
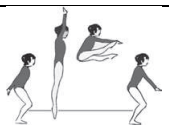
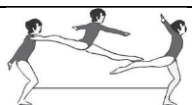
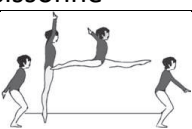
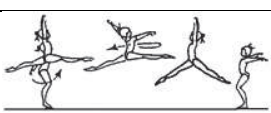
	Eléments à 0,40 :		Eléments à 0,60 :		Eléments à 0,80 :		Eléments à 1,00 :	
ENTREES	 De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège				 En bout de poutre ou sur le côté : entrée par saut vertical à la station debout ou accroupi. Appel et réception 2 pieds		 De la station faciale, franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal	
	 De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue sur le côté pour s'établir au siège transversal		 Saut avec appui des mains au grand écart latéral appel 2 pieds ou saut au grand écart transversal appel 1 pied, élan oblique par rapport à la poutre		 Saut appel 1 pied réception en arabesque jambe à l'horizontale		 Saut – roulade avant en bout de poutre (retour libre)	
							 Renversément avant avec appel des mains sur le tremplin à l'appui dorsale ou avec ¼ de tour (90°) au siège transversal sur les cuisses - élan 90° par rapport à la poutre	

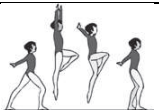
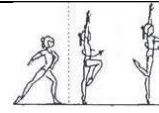
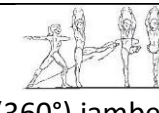
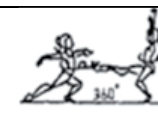
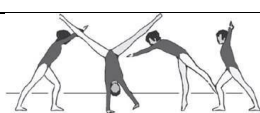
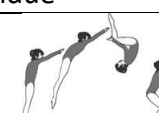
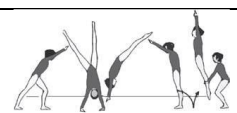
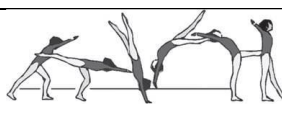
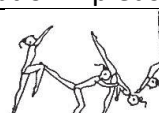
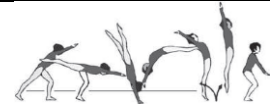
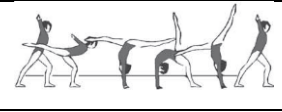
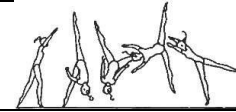
						 Roue en attrapant la poutre par en dessous à l'appui facial - débiter à 90° de la poutre		
SAUTS GYMNIQUES	 Saut vertical		 Saut vertical avec ½ tour (180°)		 Saut sissonne		 Saut changement de jambe	
			 Saut groupé		 Saut groupé avec ½ tour (180°)			
			 Saut de chat		 Saut de chat avec ½ tour (180°)			
			 Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 secondes à l'oblique basse minimum		 Saut écart antéro-postérieur			
			 Saut ciseaux avant battements à l'horizontale		 Saut grand jeté ou saut enjambé par développé		 Saut carpi serré	

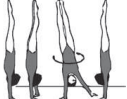
								
TOURS								
								
ACROBATIES AVANT								
								
								

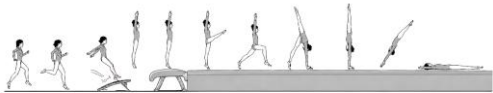
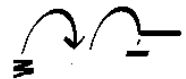
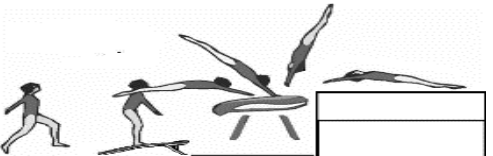
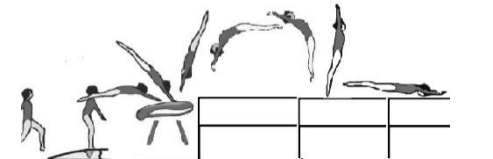
								
ACROBATIES ARRIERE			 Roulade arrière : pose des mains sur ou sous la poutre, arrivée libre		 Souplesse arrière		 Flic flac jambes décalées ou serrées (comptabilisé une seule fois)	
			 Equerre renversée, jambes serrées, maintenue 2 secondes				 Roulade arrière piquée	
SORTIES			 Sortie rondade		 Sortie salto costal		 Salto avant groupé	
			 Sortie saut de mains				 Salto arrière groupé	

FED A SOL

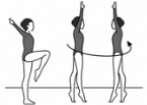
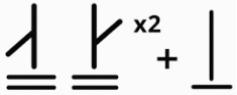
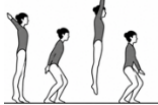
	Eléments à 0,40 :		Eléments à 0,60 :		Eléments à 0,80 :		Eléments à 1,00 :	
SAUTS	 Saut vertical avec ½ tour (180°)		 Saut vertical avec 1/1 tour (360°)		 Saut enjambé par développé ou battement		 Saut changement de jambe	
	 Saut groupé		 Saut groupé ½ tour (180°)		 Saut groupé 1/1 tour (360°)			
	 Saut ciseaux avec battements à l'horizontale		 Saut cosaque appel deux pieds		 Saut cosaque appel deux pieds ½ tour (180°)		 Saut cosaque appel deux pieds 1/1 tour (360°)	
			 Saut carpé écarté				 Saut carpé écarté ½ tour (180°)	
			 Saut sissonne					
			 Saut écart antéropostérieur				 Saut écart antéropostérieur ½ tour (180°)	

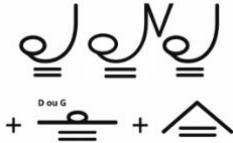
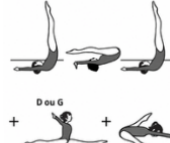
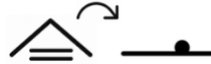
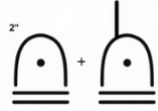
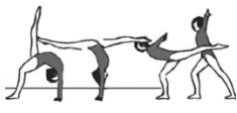
								
TOURS								
								
								
ACROBATIES								
								
								
								

	Tic-tac				Salto costal			
	 ATR ½ valse (180°)		 ATR 1/1 valse (360°)		 Souplesse arrière demi-tour souplesse avant			
	 Souplesse arrière		 Flic flac arrière jambes décalées ou serrées (comptabilisé une seule fois)		 Salto arrière groupé ou carpé		 Salto arrière tendu	
	 Roulade arrière, bras et jambes tendues		 Roulade arrière à l'ATR retour libre					

SAUT	ÉLEMENTS	SYMBOLE	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES	NOTE D
NIVEAU 1	Départ 10m maximum, saut droit arrivée pieds serrés sur bloc, pile de tapis ou table de saut à 1m puis fente avant, ATR tombé dos.			* Projection des bras vers l'avant lors du pré-appel * Grandissement maximum dans l'ATR, avant le tombé dos	4.50
NIVEAU 2	Départ 15m maximum, lune avec trampo-tremp arrivée dos sur bloc, pile de tapis ou table de saut à 1m.			* Projection des bras vers l'avant lors du pré-appel * Grandissement et alignement lors de l'impulsion bras	5.00
NIVEAU 3	Départ 15m maximum, lune avec trampo-tremp arrivée debout sur bloc, pile de tapis ou table de saut à 1m puis tomber ventre.			* Projection des bras vers l'avant lors du pré-appel * Passage en courbe arrière après l'impulsion bras alignée, regard sur les mains	6.00

MOUVEMENT Niveau 1 NOTE D = 1.00 à 2.00 P

NIVEAU 1	ÉLÉMENTS	SYMBOLE	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
	Préparation pivot relevé sur pied plat au retiré + détourné sur demi-pointe			* Alignement vertical, grandissement * Maintien de l'équilibre * Talons très hauts pour le détourné
	Départ latéral roue ¼ retour en latéral + pas chassé latéral + roue pied-pied, bras à l'oblique basse.			* Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement * Grande fente avant, pose de mains alternatives en conservant l'alignement * Retour alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement * Poussées complètes chevilles et jambes * Alignement de tout le corps lors de la phase de suspension * Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement * Grande fente avant, pose de mains alternatives en conservant l'alignement * Retour alignement complet bras à l'oblique basse, épaules en grandissement
	Roulade arrière carpé bras tendus.			* Dos rond, poitrine creuse * Garder les bras tendus jusqu'à la pose des pieds
	Battement fente avant + ATR une jambe à la verticale et une jambe à l'horizontale retour fente			* Départ alignement complet, bras aux oreilles, épaules en grandissement * Grande fente avant * Grandissement épaules et alignement bras, buste jambe arrière à l'ATR
	Battement 4ème devant à l'horizontale jambe droite - poser le pied avant - battement 4ème arrière-jambe gauche + Battement 4ème devant à l'horizontale jambe gauche - poser le pied avant - battement 4ème arrière-jambe droite (ou inversement) + saut vertical		 	* Bras seconde, maintien du buste droit * 4ème en ouverture * Maintien de la verticale bras aux oreilles dans le relevé et le saut extension * Poussée complète avant le saut extension * Réception en ½ plié

NIVEAU 1	Chandelle bras aux oreilles + venir en fermeture complète + chandelle arrivée jambes écartées + grand écart antéropostérieur Droit ou Gauche + écrasement facial à 90°			* Bras aux oreilles pendant la chandelle * Recherche d'alignement * Maintien de la position du bassin pendant la fermeture jambes tendues * Bras aux oreilles pendant la chandelle * Recherche d'alignement * Grandissement position assise jambes écartées, bras aux oreilles * Alignement des jambes dans l'écart antéropostérieur * Écrasement facial à 90°, jambes tendues en rotation externe * Bras dans le prolongement du buste * Dos plat
	Option : passage de l'écrasement facial à l'appui ventral bassin collé au sol			* Passage du bassin proche du sol, sans appuis sur les mains * Bras dans le prolongement du buste * Dos plat
	Pont maintien 2s puis lever la jambe à la verticale			* Bras tendus, jambes tendues et serrées * Talons au sol * Épaules au-dessus des mains * Jambe tendue à la verticale au-dessus du bassin
	Option : pousser pour revenir en fente			* Pousser dans la jambe de terre * Épaules au-dessus des mains * Alignement à l'ATR écarté