

Brochure Technique GR

Saison 2026 - 2027





COMITE REGIONAL GR

Membre du Comité Directeur en charge de la discipline

Laura SAINTE-MARTINE 06.61.42.13.71 laurasaintemartine@hotmail.fr

Responsable technique GR

Cynthia POULIQUEN 06.22.92.41.20 cynthia.duflot07@gmail.com

Responsable des juges GR

Caroline FLORENT DECONNINCK 06.61.55.57.28 carodams59@gmail.com

Membres élues de la commission technique (commission complète)

Elyne COMBLEZ 07.70.80.20.03 elyne.comblez@gmail.com

Caroline FLORENT DECONNINCK 06.61.55.57.28 carodams59@gmail.com

Caroline HOUSSIAUX 06.23.43.44.57 carovtt@wanadoo.fr

Sylvie LECLAIRE 06.80.22.93.68 sylvieluke54@gmail.com

Aurélie VACHERON 06.03.55.70.82 aurelie.vacheron@gmail.com



REFERENTS PAR SECTEURS

JUGEMENT

- Responsable formation des juges 1

Cynthia POULIQUEN 06.22.92.41.20

cynthia.duflot07@gmail.com

- Responsable formation des juges 2

Elyne COMBLEZ 07.70.80.20.03

elyne.comblez@gmail.com

- Responsable des juges & formation des juges 3-4

Caroline FLORENT DECONNINCK 06.61.55.57.28

carodams59@gmail.com

FORMATION DES CADRES

Sylvie LECLAIRE

06.80.22.93.68

sylvieluke54@gmail.com

GYMNASTES

- Responsable du dispositif régional d'accèsion (DRA)
Parcours d'accèsion sportif (PAS)

Svetlana KARBANOV 06.15.53.70.85

sveta.s.a@mail.ru

- Référents départementaux Coupe Formation (CF)

59 : Comité technique

62 : Emma SAUVAGE 06.16.31.25.43

emma.sauvage265@gmail.com

60 /80: Ketty LOUIS MONDESIR 06.18. 98. 05. 87

key_lm@yahoo.fr



SECTEUR COMPETITION

PERFORMANCE / FEDERAL / REGIONAL		
TECHNIQUE		
Organigrammes, forfaits, repêchages		
Région		
Cynthia POULIQUEN	06.22.92.41.20	cynthia.duflot07@gmail.com
Interdep. 59/62 Interdep. 60/80		
Aurélie VACHERON	06.03.55.70.82	aurelie.vacheron@gmail.com

DATES LIMITES D'ENGAGEMENT :

Pour **TOUTES** les catégories compétitives (individuelles et ensembles), les dates limites d'engagement sont : **22 septembre 2026**

GENERALITES – Secteur PERFORMANCE & FEDERAL A-B

La réglementation en vigueur est celle de la FFGYM nationale.

Les programmes, règlements techniques, lettres FFGYM GR seront téléchargeables sur le site FFGYM.

- ***Les individuelles NATIONALES 8/9 ANS, participent aux championnats des individuelles fédérales et nationales (d'octobre à décembre 2026) en ML/ massues. Pour les 8/9 ans détectées (ayant un fort potentiel avec des conditions d'entraînement possibles), il y aura une deuxième phase de compétition (inter-dep et régions ensembles nationaux), sur le programme RUCHE avec un engin supplémentaire : cerceau.***



Programmes régionaux Hauts-de-France 2026/2027

GENERALITES – Secteur REGIONAL

L'accès est autorisé aux garçons.

Les catégories d'âges et les engins sont déterminés par la région.
Se référer aux programmes régionaux Hauts-de-France 2026/2027.

Il est demandé qu'une même musique ne soit pas utilisée plus de deux fois au sein d'une même catégorie pour un même club.

Catégorie individuelle : Rég A Durée : 1'15

10/11	12/13	14/15	16/17	18plus
Cerceau	Massues	Ballon	Corde	Libre
4DB 5 DA	4DB 5 DA	4DB 5 DA	4DB 7 DA	4DB 7 DA

Catégorie duo/ trio : Rég B Durée : 1'15 à 1'30

7/9	13 et -	15 et -	16 et +
Ballon	Ballon	Cerceaux	Ballon/ Ruban
3 Diff Corpo / 2 échanges 6 DA	3 Diff Corpo / 2 échanges 6 DA	3 Diff Corpo / 2 échanges 6 DA	3 Diff Corpo / 2 échanges 6 DA

Catégorie ensemble : Rég C (ancien fédéral C) Durée : 1'45 à 2' (4 à 10 gymnastes, revalorisation à partir de la 7^{ème} gymnaste)

13 et -	15 et -	16 et +
Ballon / Corde	Cerceaux / Massues	Cerceaux / Ruban
3 Diff Corpo / 2 échanges 6 DA	3 Diff Corpo / 2 échanges 6 DA	3 Diff Corpo / 2 échanges 6 DA

Catégorie ensemble régional 7/9 ans (4 à 6 gymnastes) : 1'30 Engin : Ballons



FORMATION JUGES ET CADRES

**Retrouvez toutes les informations dans le catalogue IRFA
(Brochure de formations)**



SECTEUR GYMNASTES

COUPE NIVEAU

**Les étapes d'évaluation de la Coupe Niveau concernent uniquement les 7-11 ans.
La réglementation en vigueur est disponible sur le site de la FFGym.**

Une étape régionale Coupe Niveau 3 et Coupe Niveau 4 : 22 mai 2027, lieu à définir.

Pour les coupes niveau 2, les étapes resteront départementales.



STAGES REGIONAUX – GR

Dispositif Régional d'Accession (DRA)

Parcours d'Accession Sportif (PAS)

Encadrement :

- Responsable : Svetlana KARBANOV
- Référents départementaux
- Juges régionaux
- Encadrants spécialisés

Objectifs :

- Formation des gymnastes
- Formation continue des entraîneurs
- Dynamique régionale.

Actions régionales mises en place :

1. **Regroupement les gymnastes nées en 2016, 2017 et 2018.**

La présence des entraîneurs est obligatoire.

Date et lieu : Samedi 17 ou samedi 24 octobre 2026 2025 à Calais

2. **Regroupement pour les gymnastes présélectionnées pour composer l'équipe régionale.** **Si nous constituons une équipe.**

Date et lieu à définir. La présence des entraîneurs est obligatoire.

Les gymnastes concernées :

- * 2/3 premières gymnastes du Nord nées en 2016 issues de la compétition départementale ;
- * 2/3 premières gymnastes du Pas de Calais nées en 2016 issues de la compétition départementale ;
- * 2/3 premières gymnastes de l'Oise nées en 2016 issues de la compétition départementale ;
- * 2/3 premières gymnastes du Nord nées en 2017 issues de la compétition départementale ;
- * 2/3 premières gymnastes du Pas de Calais nées en 2017 issues de la compétition départementale.
- * 2/3 premières gymnastes de l'Oise nées en 2017 issues de la compétition départementale ;

Présence l'après - midi des responsables de juge du nord et du Pas de Calais ainsi que la juge qui accompagnera l'équipe régionale lors de la REJR (revue d'effectif jeunesse).

3. Tests physiques pour Nat 10-11 ans et CF4 :

Date : 2 décembre 2026 à Calais.

4. Revue d'effectif régionale et revue d'effectif Nationale.

5. Regroupement pour les gymnastes qualifiées pour Championnat de France indiv.

Date : Samedi 9 janvier 2027.

Les gymnastes concernées sont les gymnastes de les catégories Nat A 10-11 ans et Nat B 10-11 ans et équipes d'individuelles niveau 1 13 et moins .

La présence des entraîneurs est obligatoire.

6. 2^{ème} étape CF4 tests techniques et corporels, et CF3 passage tests techniques, ML et engin.

Date et lieu : samedi 22 mai 2027.

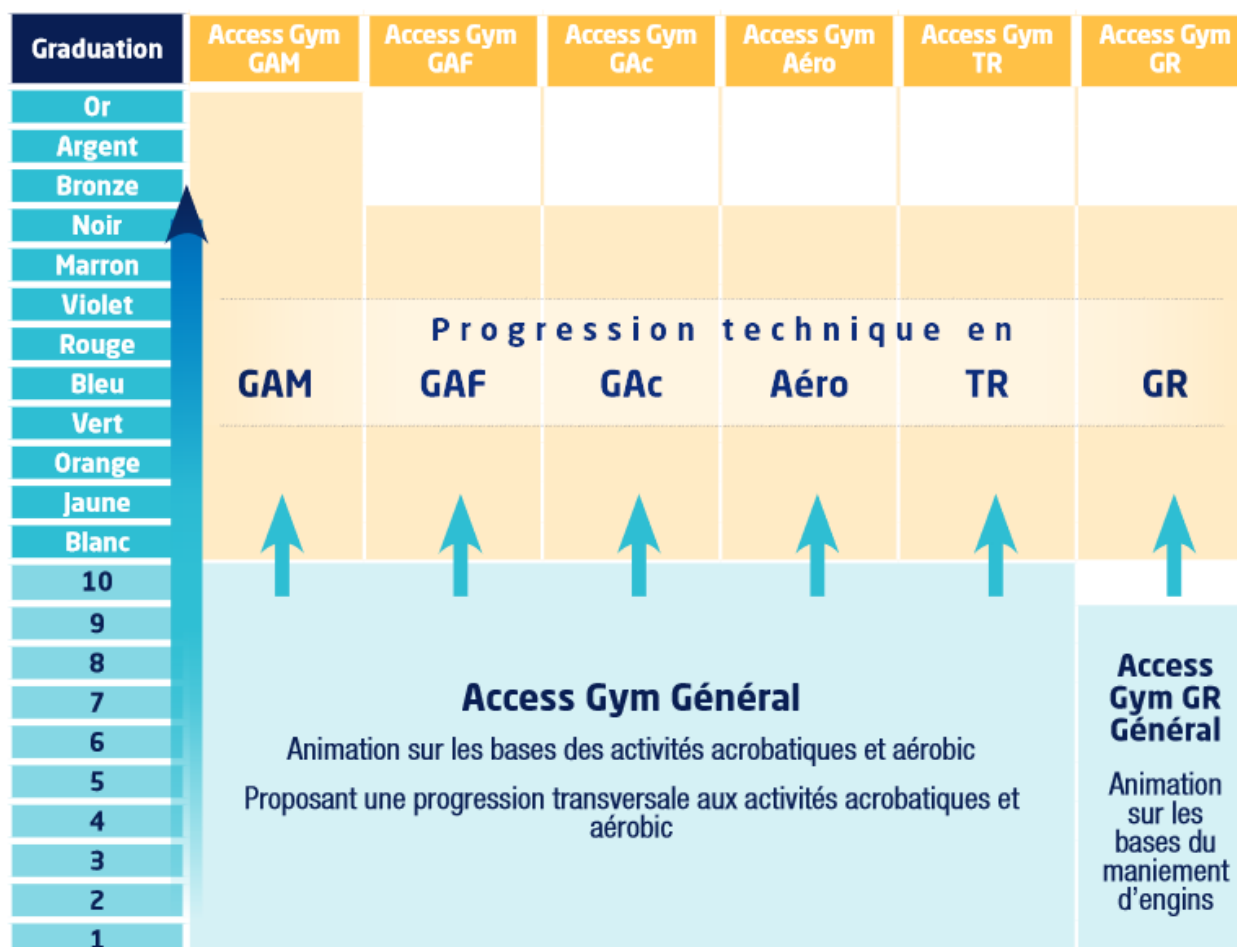
ACCESS GR

Programme d'animation basé sur des validations de niveaux de compétences techniques, de formation, d'évaluation et de classification des gymnastes. Il est le prolongement du programme Access Gym Général sur les activités gymniques acrobatiques et aérobic et est disponible en ligne sur I-Gym Technic « Gym pour Tous » accessible via l'espace licencié.

Programme accessible à tout public, animation et compétition (du débutant au gymnaste confirmé). Pour les premiers niveaux, le programme est accessible aux gymnastes s'entraînant à partir d'une fois par semaine.

Le programme Access Gym est un outil ayant pour but de favoriser et valoriser la réussite du gymnaste et ainsi d'entretenir sa motivation.

Organisation technique des différents programmes Access Gym



MEMENTO ACCESS GYM DISCIPLINAIRE

| GAF GAM GR AERO TRAMPO GAC TU

Les évaluations et les rencontres :

- Au niveau du club, l'évaluation est possible à tout moment en fonction de la progression des gymnastes, du projet et de la structuration du club.
La validation peut être faite par un technicien diplômé, un juge du club ou un aide animateur.
- Les rencontres de proximité interclubs permettent d'organiser des évaluations collectives sous la forme d'événements fédéraux.
Elles sont mises en œuvre à l'initiative des clubs, sous la responsabilité des comités départementaux.

Je souhaite participer à une rencontre de proximité :

Je contacte mon département qui peut me soumettre différentes possibilités :

- Rencontre départementale ACCESS
- Rencontre Régionale ACCESS

Je veux organiser une rencontre de proximité ACCESS :

- J'informe mon département au moins un mois avant la date de la rencontre.
- Je vois avec mon département la procédure et l'organisation générale de la rencontre.
- Je renvoie la fiche BILAN à mon département pour validation des points pour le classement des clubs (18 pts par gym).
- Une rencontre de proximité s'organise au maximum avec 2 autres clubs, proches du mien.
- Mon département peut m'aider à me mettre en relation si je n'ai pas trouvé de club pour la rencontre.

Attention : pour le suivi fédéral et régional il est impératif de remplir les informations sur le site fédéral :

https://moncompte.ffgym.fr/Evolugym/Educ/Access_Gym

Contacts et coordonnées :

DEPARTEMENT	REFERENT DEPARTEMENTAL	Dates des rencontres
 AISNE	BACQUIE Raphaël cd.aisne@gmail.com	
 NORD	GORAJSKI Bruno ffg.cd59@gmail.com	
 OISE	BLOND Emilien emilien@oise-ffgym.fr	
 PAS DE CALAIS	SINOQUET Aurélie cd62.aurelie@gmail.com	
 SOMME	SINOQUET Aurélie ffgym-somme@owanadoo.fr	

Action régionale ACCESS

Le Comité Régional met en place annuellement une rencontre régionale ACCESS
interdisciplinaire

(Passages de couleurs pour ACCESS disciplinaire)

Cette saison, ce regroupement aura lieu le Jeudi 06 mai 2027.

N'hésitez pas à contacter le Comité régional pour vos demandes
sur le programme ACCESS.

Contact régional : **Fanny LIENARD**

☎ 06 82 01 17 07

@ fanny.lienard@ffgym-hdf.fr

CALENDRIER COMPETITIF 2026 2027.

	Départementaux	Inter Départementaux	Région	Finale
Individuelles NAT A et B Ensembles nationaux	10/11 octobre 2026	14/15 novembre 2026	12/13 décembre 2026	29/30/31 janvier 2027
Equipe d'individuelles Niv 1 et 2	10/11 octobre 2026	14/15 novembre 2026	12/13 décembre 2026	6/7 février 2027
Trophée Fédérale B	13/14 février 2027	27/28 mars 2027	17/18 avril 2027	29/30 mai 2027
Duos Nationaux	13/14 février 2027	21 mars 2027	17/18 avril 2027	29/30 mai 2027
Trophée Fédéral A et Duo Fédéral A	13/14 février 2027	27/28 mars 2027	17/18 avril 2027	5/6 juin 2027
Ensembles nationaux	13/14 février 2027	21 mars 2027	17/18 avril 2027	13/14/15/16 mai 2027 avec les élites (modification possible)
Programmes régionaux (indiv, duos, ensembles)	13/14 février 2027	21 mars 2027	23 mai 2027	

CONTENUS DES PROGRAMMES REGIONAUX.

PROGRAMMES INDIVIDUELS / REG A

DB

Difficultés Corporelles : 0.10 Max (voir liste ci-dessous)

Nombre :4

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	

Difficultés Corporelles – Equilibres



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 horizontale)	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	

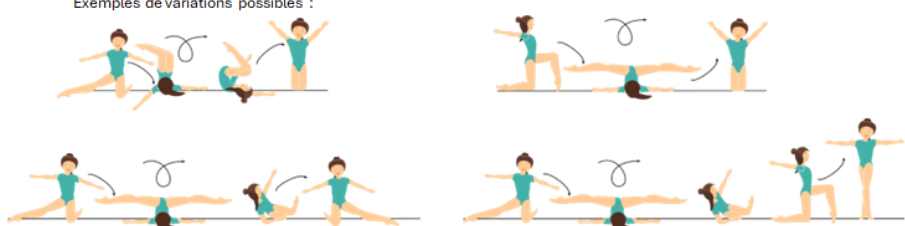
Types de rotations	Rotations sur d'autres parties du corps	
	Valeur	
	0.10 p.	
18. Ralenkova: Rotation sur le dos	3.1801	
21. Rotation en grand écart en tenant la jambe, le tronc vers l'avant (pas de Valeur supplémentaire par rotation supplémentaire)	3.2101	

Risque : 1 Max

Risques : Familles de Rotation Pré-Acrobatique

N°	GROUPE	Exemples d'opportunité de variations	
3	Roue de côté	Départ : Debout, sur les genoux, etc. Appui intermédiaire : Une main, deux mains, les coudes, la tête, la poitrine, le cou, etc. Position finale : Debout, sur les genoux, assis, etc. Mouvements des jambes : 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 : Debout, sur les genoux, etc. Technique : Sur la tête, sur une épaule, etc. Position finale : Debout, sur les genoux, assis, en passant en grand écart, etc. Mouvements des jambes : 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 : Debout, sur les genoux, assis, etc. Technique : Sur la tête, sur une épaule, etc. Position finale : Debout, sur les genoux, assis, en passant en grand écart, position biche, etc. Mouvements des jambes : 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 à <u>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 <u>Départ/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 : 

DA

5 DA pour les catégories d'âge de 10 à 15 ans

7 DA pour les catégories d'âge de 16 ans et plus

Seulement 5 bases autorisés pour chaque famille d'engin (voir tableau ci-dessous)

Corde



Base	Base symbole	Valeur	Critères								Critères spécifiques	
Passage avec le corps entier ou une partie du corps (2 grandes parties du corps)		0.3	v	v	N/A	v	v	v	v	v	v	v
Passer dans la corde avec une série de sautillés (min. 3)		0.3	v	v	N/A	v	N/A	N/A	N/A	v	v	v
Petit lancer/reprise (y compris en chute libre)		0.2	v	v	v	v	N/A	v	v			
Grand lancer		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Reprise après un grand lancer		0.3	v	v	v	v	v	v	v			
Echappé et reprise		0.3	v	v	N/A	v	v	v	v			

Cerceau



Base	Symbole de la base	Valeur	Critères						
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						
			⊗	≠	≠	○	=	W	DB
Moulinets (min. 4/6 cercles)	×	0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Petit lancer des 2 massues (pas emboîtées) / rattraper (échapper)	⇒	0.30	v	v	v	v	N/A	v	v
Petit lancer/rattraper (y compris en 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 une massue lors d'un grand lancer (haut)	↓	0.30	v	v	v	v	v	v	v

Ruban

10

Base	Base symbole	Valeur	Critères						
			⊗	≠	≠	○	=	W	DB
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

ARTISITIQUE

PENALITES	0.30 p.				0.60 p.				1.00 p.			
COMBINAISON DE PAS DE DANSE (exigence : 2)	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											

BONUS : +0.50

Thème identifié dans la composition.

PROGRAMMES DES DUOS/TRIOS / REG B.

DB

Difficultés corporelles : 0.10 Max (cf individuel régional / REG A)

Nombre de difficultés corporelles : 3

Pas de R

Difficultés d'échange : Nombre d'échanges : 2

Valeur de base : 0.20

Les critères additionnels ne seront pas valorisés/comptabilisés

Echange 6 mètres

DA

Nombre : 6

Uniquement CC (2 actions) et C double flèche en lancer autoriser (6 mètres ou 2 fois la hauteur)

2 actions en DUOS / TRIOS.

Les C double flèche en rattraper sont interdits (réservées aux programmes fédéraux)

Une CR autorisée sans revalorisation des critères.

ARTISTIQUE BONUS : +0.50

Thème identifié dans la composition.

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 : 1 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		

EXECUTION

L'exécution reste identique à l'exécution des programmes fédéraux et du code de pointage FIG.

ENSEMBLE REGIONAL DE 4 A 10 GYMNASTES (ex FEDERAL C) / REG C

Revalorisation à partir de la 7^{ème} gymnaste.

Toutes les gymnastes doivent passer dans la première partie ou la deuxième partie et dans la troisième partie.

Autorisation des engins de remplacements à l'endroit des rectangles bleu



DB

Difficultés corporelles : 0.10 Max (cf individuel régional)

Pas de R

Difficultés d'échange :

Valeur de base : 0.20

Les critères additionnels ne seront pas valorisés/comptabilisés

Echange 6 mètres

3 DB et 3 DE (1 DB et 1 DE dans chaque partie Max)

DA

Dans chaque partie :

1 CC, 1 C double flèche (au lancer) MAX

Précision : Dans la troisième partie, possibilité de mettre une CR à la place de la C double flèche.

Les critères supplémentaires peuvent être utilisés mais ne seront pas revalorisés sauf le nombre de gyms.

Pas d'obligation de présente chaque type de collaboration dans chaque partie

6 collaborations Max

Spécificités :

3 parties distinctes :

Première partie avec un des deux engins, avec le premier groupe de gymnastes

Environ 30/40 secondes

1DE / 1 DC / 1 collaboration de chaque type max

Deuxième partie avec l'autre engin, avec le deuxième groupe de gymnastes

Environ 30/40 secondes

1DE / 1 DC / 1 collaboration de chaque type max

Troisième partie avec les deux engins et avec toutes les gymnastes

Environ 30/40 secondes

1DE / 1 DC / 1 collaboration de chaque type max

Dans cette troisième partie, la DE soit se faire obligatoirement en sous-groupe.

Attention, il faut tenir compte de la règle des échanges en sous-groupe avec les engins multiples.

Chaque partie doit faire en 30 et 40 secondes avec une tolérance de plus ou moins 5 secondes.

Toutes les gymnastes restent sur le praticable jusqu'à la fin

Il faut au minimum 2 gymnastes sur le praticable pour les parties 1 et 2

Le nombre d'engin sur le praticable doit être identique au nombre de gymnaste

Maximum 2 gymnastes d'écart entre la première partie et la deuxième partie

Pas de séquence au ML

Aucun engin ne doit inter agir avec les gymnastes basées sur 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 côtés (vois schéma)

Toutes les règles non respectées : pénalités du jury coordinateur de 0.30

	Régionale Ensemble	Régionale Duo
Catégories	13 ans et moins 15 ans et moins 16 ans et +	7-9 ans 13 ans et moins 15 ans et mois 16 ans et +
Interdiction de participation	Toute gymnaste qualifiée en finale nationale	Toute gymnaste qualifiée en finale nationale