



PROGRAMME DEPARTEMENTAL GAF

SAISON 2025/2026

REGLEMENT TECHNIQUE

Catégories d'âges	7-9 ans 10-15 ans 10 ans et + Classement équipe 5-5-3
Interdiction de participation	Gymnastes engagées en FEDERAL B, A, A1
Engagements	ENGAGYM Date limite à respecter
Notation	Note de départ 10 1 option : 11 2 options : 12 Saut : <ul style="list-style-type: none"> - Lune tomber dos 11 - Lune 12 Bonification 0.50
Matériel	Cf. réglementation matérielle de la brochure des programmes de la saison en cours hormis pour : <ul style="list-style-type: none"> - Le Saut : Trampo-tremp uniquement en position haute (3ème graduation) avec interdiction de modifier la hauteur Course 10 m maximum et réception sur tapis de 20 cm, longueur 4 x 2 m - Le Sol : Sans musique
Tenue de compétition	Justaucorps avec shorty ou legging autorisé
Condition de participation	Être licencié dans la discipline concernée niveau de compétition destiné aux gymnastes débutants-loisirs
Modalités de compétition	Echauffement : 2 minutes par groupe de 5 gymnastes Temps maximum autorisé à la poutre et au sol : 40 secondes Sol : avec ou sans musique
Jugement	Barres / Poutre / Sol : 5 éléments = 2 points par élément Évaluation : <ul style="list-style-type: none"> - Très bien réalisé = 2 points - Bien réalisé = 1,50 point - Réalisé = 1,00 point

	<p>- Chute = 0,50 point</p> <p>Saut : Course d'élan 10 m maximum 2 sauts identiques ou différents (le meilleur est pris en compte évaluation). Evaluation : - Saut droit très bien réalisé = 9,00 - Saut droit bien réalisé = 8,00 - Saut droit réalisé = 7,00 - Saut droit avec chute = 6,00 - Saut groupé très bien réalisé = 10,00 - Saut groupé bien réalisé = 9,00 - Saut groupé réalisé = 8,00 - Saut groupé avec chute = 7,00</p>
Evaluateurs	12 ans minimum dans la saison compétitive Pas de diplôme de juge requis Les juges doivent être fournis et formés par les clubs participants

OPTIONS PAR AGRES :

Saut	Lune tomber dos (1 m pour les 7/9 ans) Lune (sauf 7/9 ans) (Course libre)
Barres (2 options max)	Pose 2 pieds simultanés Bascule BI ou BS Sortie échappe Sortie depuis 1 ou 2 balancés + contre volée
Poutre (2 options max)	Souplesse arrière Souplesse avant Roue Saut écart antéro ½ pivot + détourné Sortie saut de main Sortie salto avant
Sol (jusqu'à 3 options possibles)	Saut de main Rondade flip Salto avant Salto arrière Pivot Saut écart antéro