

PROGRAMME FÉDÉRAL B

SAISON 2025
2026

CATÉGORIE
7-9 ANS

CATÉGORIE
10-13 ANS

ÉQUIPE
5/5/3





FÉDÉRAL B

La réglementation matérielle spécifique à ce programme est détaillée en page 185.

COMMENT NOTER LE PROGRAMME FÉDÉRAL B ?

Note Finale sur 11 points maximum

- **Note D** : 11 points **Difficultés** : 10 points **Bonifications** : 1 point (2 X 0,5 pt)
- **Note Finale** : ND moins fautes d'exécution et pénalités
- **Tenue** : justaucorps identiques ou différents, à l'initiative des clubs

DIFFICULTÉS/10 POINTS

1-1 Choix des éléments

Un maximum de 5 éléments différents choisis dans les grilles du Code FFGym « Fédéral B » est pris en compte.

Seuls les éléments remplissant les exigences de groupe demandées aux agrès valent 2 points, indépendamment de l'ordre chronologique.

La description officielle des éléments est donnée par le texte (*seul le texte fait foi*) : un élément est reconnu uniquement si sa réalisation technique est conforme au texte.

- Répétition : si un même élément est réalisé deux fois au cours de l'enchaînement, il n'est comptabilisé qu'une seule fois (*mais les pénalités pour fautes d'exécution sont appliquées*).
- Éléments identiques : les éléments sont considérés comme identiques s'ils sont dans la même case. L'élément n'est donc pris en compte qu'une seule fois.
- Élément non reconnu ou réalisé avec aide : non comptabilisé.
- Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés

1-2 Exigences de groupe

L'enchaînement doit être composé d'éléments correspondant aux exigences de groupe spécifiques à chaque agrès.

Un même élément ne peut répondre qu'à une seule exigence, celle identifiée dans le code FFGym « Fédéral B »

BONIFICATIONS/1 POINT

Les éléments identifiés réalisés sans chute ou sans s'accrocher à l'agrès (poutre) permettent l'attribution de 2 bonifications maximum d'une valeur de 0,5 pt chacune.

EXÉCUTION

Il faut tenir compte des paramètres suivants :

LES FAUTES GÉNÉRALES

TABLEAU page 21

LES FAUTES SPÉCIFIQUES À CHAQUE AGRÈS

SAUT page 6

BARRES page 7

POUTRE page 9

SOL page 11



FÉDÉRAL B

SAUT

GÉNÉRALITÉS

- Hauteur de la table de saut 1m25 (1 m15 pour la catégorie 7-9 ans)
- Toutes les années d'âges doivent utiliser le Trampo-tremp, seule la note de départ du saut présenté diffère. *** interdiction de modifier la hauteur du Trampo-tremp.**
- Course d'élan 25 m maximum
- 1 tapis de 10 cm est obligatoire au dessus du tapis de réception de 20 cm
- 2 sauts identiques ou différents, le meilleur est pris en compte
- Une 3^e course d'élan est autorisée si la gymnaste n'a touché ni le tremplin ou le Trampo-tremp, ni la table de saut (*même si la table est dépassée.*)
- Saut exécuté non répertorié = SAUT NUL
- Aide pendant le saut = SAUT NUL
- Appui de la tête sur la table = SAUT NUL
- La réception ne se fait pas sur les 2 pieds d'abord = SAUT NUL
- Deuxième envol : saut vertical appel 1 pied = SAUT NUL

FAUTES D'EXÉCUTION

1^{er} ENVOL

- Mauvaise technique
 - angle des hanches 0,10 - 0,30
 - corps cambré 0,10 - 0,30
 - genoux fléchis 0,10 - 0,30 - 0,50
 - jambes et genoux écartés 0,10 - 0,30

IMPULSION

- Mauvaise technique
 - bras fléchis 0,10 - 0,30 - 0,50
 - angle des épaules 0,10 - 0,30
- Appui prolongé sur la table 0,10 - 0,30 - 0,50
- Pose de genoux 1,00
- Appuis supplémentaires sur la table : *(une fois)* 0,50

2^{ème} ENVOL

- Hauteur 0,10 - 0,30 - 0,50
- Position du corps
 - alignement du corps 0,10
 - genoux fléchis 0,10 - 0,30 - 0,50
 - jambes ou genoux écartés 0,10 - 0,30
- Distance - Longueur insuffisante 0,10 - 0,30
- Déviation par rapport à l'axe 0,10
- Dynamisme 0,10 - 0,30

FAUTES DE RÉCEPTION

- cf. tableau des fautes générales

CALCUL NOTE FINALE

ND	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

GRILLE DES SAUTS NOTES D		
DESSIN / SYMBOLE	DESCRIPTION	NOTE DE DÉPART
		Trampo-tremp*
	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	7
	Renversement avant (interdit 7-8-9 ans)	9



FÉDÉRAL B

BARRES 1/2

Présence obligatoire de l'entraîneur sous les barres. Dans le cas contraire, la gymnaste n'est pas autorisée à passer.

EXIGENCES DE GROUPE (à partir de 10 ans)

Enchaînement libre de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :

- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Suspensions »
- 1 élément du GROUPE « Appuis »
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 1 élément au choix dans la grille

Exigences de groupes 7-8-9

- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Appuis »
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 2 éléments au choix dans la grille

Enchaînement à réaliser :

- soit, sur une seule barre (BI ou BS)
- soit sur les 2 barres, avec passage de l'une à l'autre durant l'enchaînement
- Années d'âges 7-8-9 ans : enchaînement sur barre inférieure obligatoire, possibilité de monter la barre et/ou de fléchir les jambes pour les éléments en suspension
- Bonifications de valeur 0,50 point : 2 au choix parmi les éléments surlignés en bleu

ENTRÉES		SUSPENSIONS	
			
Sauter bras tendus pour arriver à l'appui facial sur BI		Renversement arrière du balancé	De la suspension, demi tour (180°) ou tour (360°), nombre libre de changements de prises
			
Avec un tremplin, sauter à la suspension BS		Équerre maintenue 2 sec jambes à l'horizontale	Renversement arrière de la traction, aussi en entrée (comptabilisé une seule fois)
			
Renversement arrière de la traction, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)		De la suspension, renversement arrière jambes fléchies, toucher la barre avec les pointes de pieds, retour à la suspension	Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)
			
Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)		De l'appui BI ou BS, rotation AV, descente contrôlée sous toutes ses formes jusqu'à la suspension	
			
Renversement arrière du lancé de jambe			



FÉDÉRAL B

BARRES 2/2

GROUPES 2/2			
APPUIIS		SORTIES	
De l'appui BI ou BS, engager 1 jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier		Tour d'appui arrière groupé ou tendu	
Monter debout sur BI un pied après l'autre - pour attraper la BS		De l'appui cavalier BI ou BS, 1/2 tour en changeant les prises et dégager la jambe par dessus la barre	
De l'appui, passage d'une jambe sur le côté, pour arriver à l'appui cavalier aussi par coupé BI ou BS		Prise d'élan sous l'horizontale jambes tendues et serrées aussi en sortie (comptabilisé 1 seule fois)	
		Prise d'élan sous l'horizontale, jambes tendues et serrées, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)	

FAUTES SPÉCIFIQUES

(S'il n'y a pas de chute, la pénalisation maximale sur un élément est de 0.80)

Tous les balancés peuvent s'effectuer jambes serrées ou écartées (bascules et balancés)		Heurter le sol avec les pieds	1.00
Arrêt (=arrêt qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément)	0.50	Frôler le tapis ou l'agrès avec la main	0.30
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	Heurter la barre avec 1 ou 2 pieds	0.50
Dépassement du temps de chute (30 sec)	Exercice terminé	Élan intermédiaire (= élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant) - pas de cumul avec l'arrêt	0.50

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments	
Bonifications	x 0.5 :
ND = (Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	



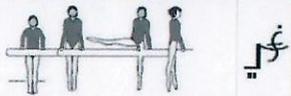
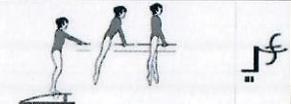
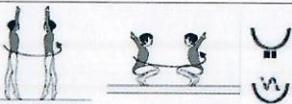
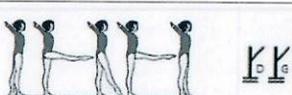
FÉDÉRAL B

POUTRE 1/2

EXIGENCES DE GROUPE

Enchaînement libre sur poutre à 1,25 m de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-dessous (durée 40 secondes maximum) :

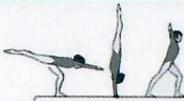
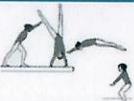
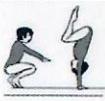
- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément acrobatique
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 2 éléments au choix dans la grille
- pour les 7-9 ans : en cas de chute, l'entraîneur est autorisé à aider la gymnaste à remonter sur la poutre
- 2 bonifications maximum à 0,5 pt (éléments identifiés dans la grille en bleu, issus de groupes identiques ou différents et réalisés sans chute ou sans s'accrocher à l'agrès)

GROUPES 1/2					
ENTRÉES	ÉLÉMENTS GYMNINIQUES				
	TOURS		SAUTS		
 <p>De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue sur le côté pour s'établir au siège transversal</p>		 <p>Relevé sur 1/2 pointe au retiré maintenu 2 sec</p>	 <p>Saut groupé genoux à l'horizontale</p>	 <p>Saut vertical en position transversale, aussi en progression en avant</p>	
 <p>De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège</p>	 <p>1/2 pivot, position de la jambe libre au choix</p>	 <p>Détourné, aussi accroupi</p>	 <p>Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum</p>	 <p>Saut vertical avec changement de jambe</p>	
 <p>Entrée sur le côté de la poutre, impulsion 1 jambe, arrivée accroupi 1 pied après l'autre (avec ou sans appui de la main)</p>	 <p>Planche ou arabesque maintenue 2 sec, jambe libre à l'oblique basse minimum</p>	 <p>Battements D - G ou inversément, à l'oblique avant basse minimum</p>	 <p>Saut de chat genoux à l'horizontale</p>		



FÉDÉRAL B

POUTRE 2/2

GROUPES 2/2					
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES				SORTIES	
ARRIÈRE		AVANT			
					
Chandelle corps groupé, carpé, maintenue 2 sec, départ et retour libres		ATR passé sous toutes ses formes (à la verticale)		Sortie rondade	
					
Chandelle corps tendu maintenue 2 secondes		Fente avant, renversement avant jusqu'à la pose des mains, jambe arrière au moins à l'horizontale avec ou sans poussée de la jambe d'appui		Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout	
					
		Départ accroupi, placement du dos sous toutes ses formes			

FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30 / 0.50	Le chronomètre démarre lorsque les pieds quittent le sol et s'arrête lorsque la gymnaste se réceptionne sur le tapis. Le chronométrage s'arrête à chaque chute et redémarre lorsque la gymnaste reprend son mouvement. Le chronomètre prévient la gymnaste à 30 sec.
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	
Manque d'amplitude r rapport aux exigences	0.10 / 0.30	
S'accrocher à la poutre our éviter une chute	0.50	
Dépassement du temps autorisé (40 sec.)	2.00	
Dépassement du temps de chute (10 secondes)	Exercice terminé	

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments	
Bonifications	x 0.5 :
ND = (Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	



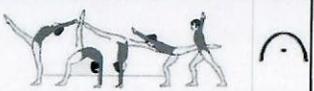
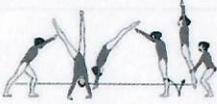
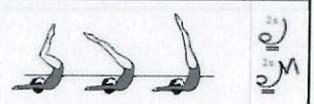
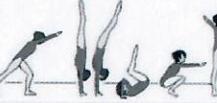
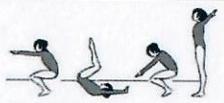
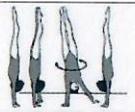
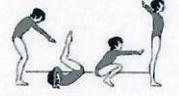
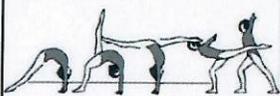
FÉDÉRAL B

SOL 1/2

EXIGENCES DE GROUPE

Enchaînement libre sur piste ou bande de tapis (durée 40 secondes maximum) de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :

- 2 éléments acrobatiques
- 2 éléments gymniques
- 1 élément au choix dans la grille
- Bonifications de valeur 0,50 point : 2 au choix parmi les éléments identifiés sur fond bleu
- Possibilité d'utiliser la musique, à l'initiative des comités départementaux et régionaux

GROUPES 1/2			
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES			
AVANT		ARRIÈRE	
	X		
Roue sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre		Souplesse avant départ et retour à l'appui pédestre ou ATR pont avant retour à l'appui pédestre	Souplesse arrière départ et retour à l'appui pédestre
	X		
Rondade avec rebond		Placement du dos sous toutes ses formes	Chandelle corps groupé, carpé ou tendu maintenue 2 sec, départ et retour libres, position des bras libre
			
ATR roulade avant, départ et retour à l'appui pédestre		ATR marqué (passage à la verticale) sous toutes ses formes retour en fente	Roulade arrière sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre
	!		
ATR 1/2 valse, jambes tendues serrées		Roulade avant sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre (jambes serrées ou écartées...)	De la position pont, retour en fente par l'ATR antéro-postérieur (si pont tenu 2', validation de 2 éléments)
			
Tic tac, départ et retour à l'appui pédestre			



FÉDÉRAL B

SOL 2/2

GROUPES 2/2

ÉLÉMENTS GYMNISTIQUES

SOUPLESSE MAINTIEN		SAUTS		TOURS					
Grand écart antéro-postérieur écart 180° sans appui des mains au sol maintenu 2 sec		Planche ou arabesque maintenue 2 sec, jambe libre à l'oblique basse minimum		Saut groupé genoux à l'horizontale		Saut vertical, aussi avec 1/2 tour		1/2 pivot + détourné (conservation du sens de rotation)	
De la position allongée, s'établir en pont, jambes serrées et tendues, maintenu 2 sec		Relevé sur 1/2 pointe au retiré maintenu 2 sec		Saut de chat genoux à l'horizontale		Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum		1/2 pivot, position de la jambe libre indifférente	
Pied dans la main "Y" maintenu 2 sec		Écrasement facial maintenu 2 sec		Pas chassés D - G ou inversement		Saut vertical avec changement de jambe		Battements D - G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum.	
				Saut sissonne écart à 180°		Assemblé		Détourné	

FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30	Le chronomètre démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête au dernier mouvement. Le chronométrateur prévient la gymnaste à 30 sec.
Absence de rebond après la rondade positionnée en dernier élément	0.50	
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30	
Dépassement du temps autorisé (40 sec.)	2.00	

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments	
Bonifications	x 0.5 :
ND = (Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	