




PROGRAMME FEDERAL A – TROPHÉE REGIONAL 1 ET 2 - 2024/2025

Trophée Régional 1 : Engagement sur l'événement Dép 1 Fédéral A et sur le Dép 2 en Trophée Régional 1 – Dép 1 sur format 5/4/3 – Dép 2 sur format 5/5/3

	Trophée Régional 1 1.25 m		Trophée Régional 2 1.25 m		Trophée Régional 2 7 à 9 ans 1.15 m	
	Trampo-Tremp	Tremplin	Trampo-Tremp	Tremplin	Trampo-Tremp	Tremplin
Saut avec pose de pied sur la table de saut puis saut vertical	10.00	11.00	5.50	6.00	5.50	Non autorisé
Renversement avant avec ½ tour (180°) dans le 1 ^{er} envol	11.00	12.00	6.50	7.00	Non autorisé	
Renversement avant (Lune)	12.00	13.00	7.00	7.50	7.00	Non autorisé
Renversement avec ½ tour dans le 1 ^{er} envol et ½ tour dans le 2 ^{ème} envol. Pétrick 	12.00	13.00	7.00	7.50	Non autorisé	

	Spécificités Catégorie 7 à 9 ans	Valeurs de difficultés Identiques au Programme Fédéral A 1.00 point et 2.00 points	Exigences de Groupe Identiques au Programme Fédéral A	Bonifications Identiques au programme Fédéral A Accordées sans chute
Trophée Régional 1		6 éléments Note de Départ plafonnée à 10.50 points	<ul style="list-style-type: none"> 1 élément du groupe « entrées » 1 élément du groupe « Suspensions » 1 élément du groupe « Appuis » 1 élément du groupe « Sorties » 2 éléments au choix dans la grille Fédéral A 	
Trophée Régional 2	<p>Interdiction de passer de BI à BS</p> <p>Possibilité de mouvement en 2 parties : Une partie BI et une partie BS</p> <p>Pour la partie BS l'entraîneur peut placer la gymnaste en suspension ou en appui</p>	6 éléments Note de Départ plafonnée à 7.50 points	<ul style="list-style-type: none"> 1 élément du groupe « entrées » 1 élément du groupe « Suspensions » 1 élément du groupe « Appuis » 1 élément du groupe « Sorties » 2 éléments au choix dans la grille Fédéral A <p>-1.00 point pour exigence de groupe non tentée. (Y compris pour les éléments au choix) sur Note Finale</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bascule BS uniquement dans le mouvement Tour d'appui AR libre à l'horizontal Bascule fixe


	<p>Valeurs de difficultés Identiques au Programme Fédéral A 1.00 point et 2.00 points</p>	<p>Exigences de Groupe Identiques au Programme Fédéral A</p>	<p>Bonifications Identiques au programme Fédéral A Accordées sans chute</p>
<p>Trophée Régional 1</p>	<p>6 éléments Note de Départ plafonnée à 10.50 points</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 élément du groupe « Entrées » • 1 élément du groupe « Tours » • 1 élément du groupe « Sauts » • 1 élément du groupe « Eléments acrobatiques en arrière » • 1 élément du groupe « Eléments acrobatiques en avant/Latéral » • 1 élément du groupe « Sorties » <p>-1.00 point pour exigence de groupe non tentée, sur Note Finale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pivot • Saut changement de jambe écart à 180° • Souplesse avant • Flic-Flac jambes décalées
<p>Trophée Régional 2</p>	<p>6 éléments Note de Départ plafonnée à 7.50 points</p>		


	<p>Valeurs de difficultés Identiques au Programme Fédéral A 1.00 point et 2.00 points</p>	<p>Exigences de Groupe Identiques au Programme Fédéral A</p>	<p>Bonifications Identiques au programme Fédéral A Accordées sans chute</p>
<p>Trophée Régional 1</p>	<p>6 éléments Note de Départ plafonnée à 10.50 points</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 élément du groupe « Eléments acrobatiques en avant/Latéral » • 1 élément du groupe « Eléments acrobatiques en arrière » • 2 éléments gymniques au choix • 2 éléments au choix dans la grille Fédéral A <p>-1.00 point pour exigence de groupe non tentée. (Y compris pour les éléments au choix) , sur Note Finale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ATR valse, jambes tendues et serrées • Flic Flac jambes serrées avec rebond de la rondade • Salto arrière groupé ou tendu
<p>Trophée Régional 2</p>	<p>6 éléments Note de Départ plafonnée à 7.50 points</p>		



PROGRAMME FEDERAL A – TROPHÉE INTER DÉPARTEMENTAL - 2024/2025

Ce programme remplace le programme Fédéral B

Uniquement pour les catégories : 9/11 ans – 10/13 ans – 10/15 ans et 10 ans en plus

	Trophée Interdépartemental 1.25 m	
	Trampo-Tremp	Tremplin
Saut avec pose des mains, puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	5.50	5.50
Renversement avant avec ½ tour (180°) dans le 1 ^{er} envol	6.50	6.50
Renversement avant (Lune)	6.50	6.50

	<i>Spécificités</i>	<i>Valeurs de difficultés Identiques au Programme Fédéral A + certains éléments de la grille Fédéral B (Voir ci-dessous) Valeur unique 1.00 point</i>	<i>Exigences de Groupe identiques au programme Fédéral A</i>	<i>Bonifications accordées sans chute</i>
		<p style="text-align: center;">6 éléments Note de Départ plafonnée à 6.50 points Éléments de la grille fédéral B :</p> <ul style="list-style-type: none"> - sauter bras tendus pour arriver à l'appui facial sur BI <i>(Groupe entrée)</i> - rotation avant descente contrôlée sous toutes ses formes jusqu'à la suspension <i>(Groupe suspension)</i> - de la suspension, demi-tour ou tour, nombre libre de changement de prise <i>(Groupe suspension)</i> 	<p style="text-align: center;">4 exigences au choix sur les 6 du programme fédéral A</p> <p style="text-align: center;">La pénalité de -1.00 point pour exigence de groupe non tentée, n'est pas appliquée dans ce programme</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Oscillation engagée 1 ou 2 jambes tendues, aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois) - Pose de pieds <i>De l'appui facial BI, prise d'élan pose de pieds ambes fléchies serrées ou tendues ou écartées et attraper BS</i> - Culbute <i>Renversement arrière du balancé</i>

	<p><i>Temps : 50 sec max</i></p>	<p>6 éléments Note de Départ plafonnée à 6.50 points Éléments de la grille fédéral B :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saut vertical en transversal, aussi en progression avant <i>(Groupe saut)</i> - Fente avant, renversement en avant jusqu'à la pose des mains, jambe arrière au moins à l'horizontal avec ou sans poussée de la jambe d'appui <i>(Groupe avant)</i> - Sortie en bout de poutre par impulsion des 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout <i>(Groupe sortie)</i> 	<p>4 exigences au choix sur les 6 du programme fédéral A</p> <p><i>La pénalité de -1.00 point pour exigence de groupe non tentée, n'est pas appliquée dans ce programme</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>½ pivot, position de la jambe libre au choix (aussi accroupi)</i> - <i>Roue sous toutes ses formes</i> - <i>Saut groupé genoux à l'horizontal</i>
	<p><i>Mouvement sur ½ praticable (non dynamique) OU sur bandes de praticable 12x2 (Non dynamique)</i></p> <p><i>Mouvement en musique : max 50 sec</i></p> <p><i>Quadruple plateau : Mouvement sans musique</i></p>	<p>6 éléments Note de Départ plafonnée à 6.50 points Éléments de la grille fédéral B :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Roulade arrière sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre <i>(Groupe arrière)</i> - ATR marqué (Passage à la verticale) sous toutes ses formes, retour en fente <i>(Groupe avant)</i> - Saut vertical aussi avec ½ tour <i>(Groupe saut)</i> 	<p>4 exigences au choix sur les 6 du programme fédéral A</p> <p><i>La pénalité de -1.00 point pour exigence de groupe non tentée, n'est pas appliquée dans ce programme</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>ATR ½ valse jambes tendues serrées retour en fente</i> - <i>Saut de mains 2 pieds avec rebond</i> - <i>Saut écart antéro postérieur écart à 180°</i>