

Programme GAF - FED A - Ile de France

Saison 2026-2027

Version du 13/10/2026

Fédéral A - IDF - 3 niveaux de pratique



ANCIENNEMENT TROPHEE REGIONAL 1 et 2

FÉDÉRAL A	FÉDÉRAL A2	FÉDÉRAL A3
(5/4/3)	(5/4/3)	(5/5/3)
Catégories :	**Catégories :**	**Catégories :**
10-11 ans, 10-13 ans, 10-15 ans, 14 ans et plus, et 10 ans et plus	10-11 ans, 10-13 ans, 10-15 ans, 14 ans et plus, et 10 ans et plus	7-9 ans, 9-11 ans, 10-13 ans, 10-15 ans et 10 ans et plus

Grille d'éléments FFGYM – Voir brochure des programmes nationaux

7 Eléments maximum comptabilisés avec sortie: dont la valeur est la plus élevée sont pris en compte 0.40 – 0.60 – 0.80 et 1.00 points	**7 Eléments maximum comptabilisés avec sortie :** dont la valeur est la plus élevée sont pris en compte 0.40 – 0.60 – 0.80 et 1.00 points	**7 Eléments maximum comptabilisés avec sortie :** dont la valeur est la plus élevée sont pris en compte 0.40 – 0.60 – 0.80 et 1.00 points
3 bonifications à 0.50	**3 bonifications à 0.50**	**3 bonifications à 0.50**
Note de Départ plafonnée à 8,5 points (Bonifications comprises)	**Note de Départ plafonnée à 7 points** (Bonifications comprises)	**Note de Départ plafonnée à 5,5 points** (Bonifications comprises)
Bonus Artistique sur note finale : En poutre et sol: + 0.30 maximum	Bonus Artistique sur note finale : En poutre et sol: + 0.30 maximum	Bonus Artistique sur note finale : En poutre et sol: + 0.30 maximum

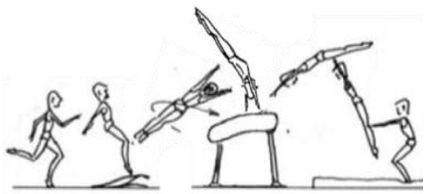
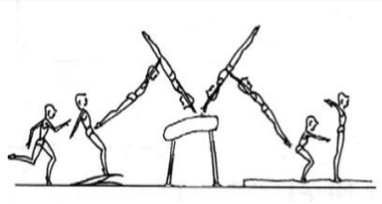
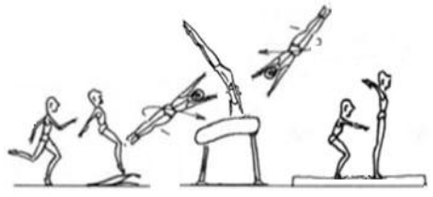
Déclinaison Programme Fédéral A – Région Ile de France

Grille des éléments du programme Fédéral A

Attention le double engagement Fed A et Fed A2 est maintenu la saison prochaine

	FÉDÉRAL A (5/4/3) **Catégories :** 10-11 ans, 10-13 ans, 10-15 ans, 14 ans et plus, et 10 ans et plus	**FÉDÉRAL A2** (anciennement TR1) (5/4/3) **Catégories :** 10-11 ans, 10-13 ans, 10-15 ans, 14 ans et plus, et 10 ans et plus	**FÉDÉRAL A3** (anciennement TR2) (5/5/3) **Catégories :** 7-9 ans, 9-11 ans, 10-13 ans, 10-15 ans et 10 ans et plus
	7 éléments comptabilisés sortie comprise dont la valeur est la plus élevée sont pris en compte **Valeur : 0.40 / 0.60 / 0.80 / 1.00** **ND Max : 8.50** **(+ 0.30 de Valeur Artistique poutre et sol)**	**7 éléments comptabilisés sortie comprise** dont la valeur est la plus élevée sont pris en compte **Valeur : 0.40 / 0.60 / 0.80 / 1.00** **ND Max : 7.00** **(+ 0.30 de Valeur Artistique poutre et sol)**	**7 éléments comptabilisés sortie comprise** dont la valeur est la plus élevée sont pris en compte **Valeur : 0.40 / 0.60 / 0.80 / 1.00** **ND Max : 5.50** **(+ 0.30 de Valeur Artistique)**
	3 bonifications à 0.50 chacune		
Barres	- 1 bascule - 1 tour proche - 1 élan *Seuls les éléments en bleus permettent une bonification*	- 1 élément dans le groupe des bascules de min 0,80 - 1 élément dans le groupe des tours proches de min 0,80, sauf sortie. *(Filé avant, tour d'appui arrière libre et tour d'appui avant)* - 1 élément dans le groupe des élans de min 0,80	- 1 élément dans le groupe des bascules ou des élans - 1 élément du groupe éléments proche de la barre - 7 éléments
Poutre	- 1 série de deux éléments gymniques dont au moins un saut - 1 série acrobatique OU 1 série mixte - 1 élément acrobatique Avant/Latéral et 1 élément acrobatique en Arrière	- 1 série de deux éléments gymniques différents dont au moins un saut - 1 série acrobatique OU 1 série mixte - 1 élément acrobatique Avant/Latéral ET 1 élément acrobatique en Arrière	- 1 série de 2 éléments gymniques différents OU série mixte (A/G ou G/A) OU une série acrobatique de 2 éléments (possible avec l'entrée) - 1 élément acrobatique Avant/Latéral et 1 élément acrobatique en Arrière - 7 éléments
Sol	- 2 lignes acrobatiques - 1 ligne acrobatique de 3 éléments dont 1 salto - 1 série ou passage gymnique de 2 sauts différents	- 1 ligne acrobatique de 2 éléments différents avec envol - Un salto - 1 série ou passage gymnique de 2 sauts différents	- 1 élément acrobatique avant/latéral et 1 élément acrobatique en arrière dont 1 avec envol - 1 série ou passage gymnique de 2 sauts différents - 7 éléments

Saut : Déclinaison des sauts autorisés et ND associées en Fed A2 et Fed A3

		ND Fédéral A Hauteur saut 1,25m		ND Fédéral A2 Hauteur saut 1,25m		ND Fédéral A3 Hauteur saut 1,25m		ND Fédéral A3 7/9 ans Hauteur saut 1,00m	
		Trampo-tremp Position haute	**Tremplin**	**Trampo-tremp** Position haute	**Tremplin**	**Trampo-tremp** Position haute	**Tremplin**	**Trampo-tremp** Position haute	**Tremplin**
	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	**5.00**	**6.00**	**5.00**	**6.00**	**3.50**	**4.00**	**3.50**	
	Renversement avant avec ½ tour (180°) dans le 1er envol	**6.00**	**7.00**	**6.00**	**7.00**	**4.50**	**5.00**		
	Renversement avant	**7.00**	**8.00**	**7.00**	**8.00**	**5.00**	**5.50**	**5.00**	
	Renversement avant avec ½ tour (180°) dans le 1er envol et ½ tour (180°) dans le 2e envol. Saut reconnu avec ou sans changement de sens de rotation entre les 2 envols	**7.50**	**8.50**	**7.50**	**8.50**				

PROGRAMME FEDERAL A2 et FEDERAL A3 – ILE DE FRANCE - 2026/2027

	FEDERAL A2 1.25 m		**FEDERAL A3 1.25 m**		**FEDERAL A3** 7 à 9 ans **1.00 m**	
	Trampo-Tremp Position Haute	**Tremplin**	**Trampo-Tremp** Position Haute	**Tremplin**	**Trampo-Tremp** Position Haute	**Tremplin**
Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	5.00	6.00	3.50	4.00	3.50	Non autorisé
Renversement avant avec ½ tour (180°) dans le 1er envol	6.00	7.00	4.50	5.00	Non autorisé	
Renversement avant (Lune)	7.00	8.00	5.00	5.50	5.00	Non autorisé
Renversement avec ½ tour (180°) dans le 1er envol et ½ tour (180°°dans le 2ème envol. Saut reconnu avec ou sans changement de sens de rotation entre les 2 envols	7.50	8.50	Non autorisé		Non autorisé	

Référence à la grille des éléments proposés dans le programme FEDERAL A – Grille programme FFGYM – Voir brochure des programmes FFGYM

		Valeurs de difficultés Identiques au Programme Fédéral A	***Bonifications Accordées sans chute***
FEDERAL A2		7 éléments maximum 0.40 – 0.60 – 0.80 et 1 points **Note D plafonnée à 7.00 points**	- 1 élément dans le groupe des bascules de min 0,80 - 1 élément dans le groupe des tours proches de min 0,80, sauf sortie. *(Filé avant, tour d'appui arrière libre et tour d'appui avant)* - 1 élément dans le groupe des élans de min 0,80
FEDERAL A3	***Spécificités Catégorie 7 à 9 ans*** **<u>Interdiction</u>** - De passer de BI à BS - De présenter une sortie en BS **<u>Possibilité</u>** de mouvement en 2 parties : Une partie BI **et** une partie BS Pour la partie BS l'entraineur peut placer la gymnaste en suspension ou en appui	7 éléments maximum 0.40 – 0.60 – 0.80 et 1 points **Note D plafonnée à 5.50 points**	- 1 élément dans le groupe des bascules ou des élans - 1 élément du groupe éléments proche de la barre - 7 éléments

	***Valeurs de difficultés Identiques au Programme Fédéral A***	***Bonifications Accordées sans chute***
FEDERAL A2 Durée maximum du mouvement = **1 minute** Dépassement = **-1 point**	7 éléments maximum 0.40 – 0.60 – 0.80 et 1 points **Note D plafonnée à 7.00 points** **+ 0.30 de Bonus Artistique**	- 1 série de deux éléments gymniques dont au moins un saut - 1 série acrobatique OU 1 série mixte - 1 élément acrobatique en Avant/Latéral ET un élément acrobatique en arrière
FEDERAL A3 Durée maximum du mouvement = **1 minute** Dépassement = **-1 point**	7 éléments maximum 0.40 – 0.60 – 0.80 et 1 points **Note D plafonnée à 5.50 points** **+ 0.30 de Bonus Artistique**	- 1 série de 2 éléments gymniques OU une série mixte (A/G ou G/A) OU une série acrobatique de 2 éléments (possible avec l'entrée) - 1 élément acrobatique Avant/Latéral ET 1 élément acrobatique en arrière - 7 éléments

	***Valeurs de difficultés Identiques au Programme Fédéral A***	***Bonifications Accordées sans chute***
FEDERAL A 2 Durée maximum du mouvement = **1 minute** Dépassement = **-1 point**	7 éléments maximum 0.40 – 0.60 – 0.80 et 1 points **Note D plafonnée à 7.00 points** **+ 0.30 de Bonus Artistique**	- 1 ligne acrobatique de 2 éléments avec envol - 1 Salto - 1 série ou 1 passage gymnique de 2 sauts différents
FEDERAL A3 Durée maximum du mouvement = **1 minute** Dépassement = **-1 point**	7 éléments maximum 0.40 – 0.60 – 0.80 et 1 points **Note D plafonnée à 5.50 points** **+ 0.30 de Bonus Artistique**	- 1 élément acrobatique avant/latéral et 1 élément acrobatique en arrière dont 1 avec envol - 1 série ou passage gymnique de 2 sauts différents - 7 éléments



Programme GAF - FED B - Ile de France

Saison 2026-2027

FÉDÉRAL B - IDF - 3 niveaux de pratique



ANCIENNEMENT TID	ANCIENNEMENT FED B - FFGYM	
FÉDÉRAL B1 (5/5/3) **Catégories :** 9-11 ans, 10-13 ans, 10-15 ans et 10 ans et plus	**FÉDÉRAL B2** (5/5/3) **Catégories :** 9-11 ans, 10-13 ans, 10-15 ans et 10 ans et plus	**FÉDÉRAL B3** (5/5/3) **Catégories :** 7 ans, 7-8 ans, 7-9 ans et 8-10 ans

1 grille d'éléments (grille IDF) commune pour tous ces programmes. Eléments sans valeur (sauf aux barres), A, B ou C

6 Eléments maximum comptabilisés avec sortie: dont la valeur est la plus élevée sont pris en compte - Sans Valeur - A : 0.40 - B : 0.60 - C : 0.80	**5 Eléments maximum comptabilisés avec sortie:** dont la valeur est la plus élevée sont pris en compte - Sans Valeur - A : 0.40 - B : 0.60 - Les éléments C ne sont pas autorisés en Fed B2 et B3
2 Bonifications à 0.50 chacune Dans le programme FED-B1, les éléments sans valeur ne peuvent pas valider les Bonifications	**2 Bonifications à 0.50 chacune** Dans le programme FED-B2 et B3, les éléments sans valeur peuvent valider les Bonifications
Note de Départ plafonnée à 5.80 points (Bonifications comprises)	**Note de Départ plafonnée à 4.00 points** (Bonifications comprises)

Réglementation – Contenu – Fédéral B
Programme Ile de France

COMMENT NOTER LE FEDERAL B ? -

Calcul de la Note Finale

- La Note Finale à chaque agrès est établie à partir de 2 notes séparées : Note D et Note E.
- Le Jury D calcule la Note D : contenu de l'exercice (valeurs de difficultés)

et

- Le Jury E calcule la Note E : exécution (Tableau des fautes générales et/ou des fautes spécifiques à chaque agrès).
- La Note Finale d'un exercice est établie par l'addition de la Note D et la Note E.
  Si nécessaire, soustraction des déductions neutres.

NOTE D-

Au saut, la Note D correspond à la Valeur de Difficulté fixée dans le tableau des sauts.

- Aux Barres Asymétriques, Poutre et Sol, la Note D correspond à la valeur du mouvement, et éventuellement aux Bonifications

CHOIX DE ELEMENTS

- Seuls les éléments des grilles Fed B – IDF sont autorisés.
- **Fed B1** : 6 éléments différents choisis dans la grille des éléments Fed B – IDF.
- **Fed B2 et B3** : 5 éléments différents choisis dans la grille des éléments Fed B – IDF.
- La description officielle des éléments est donnée dans le texte (*seul le texte fait foi*) : un élément est reconnu uniquement si sa réalisation technique est conforme au texte.
- *Répétition* : si un élément est réalisé 2 fois au cours de l'enchaînement, il n'est comptabilisé qu'une seule fois, m*ais les pénalités pour fautes d'exécution sont appliquées.*
- Un élément ne peut pas être répété.
- *Eléments 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.
- Elément hors grille IDF : Non comptabilisé.
- Elément non reconnu ou réalisé avec aide : Non comptabilisé.
- Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés.

BONIFICATIONS

- Les Bonifications sont accordées si la réalisation se fait sans chute ou sans s'accrocher à l'agrès *(Poutre)*

EXECUTION

- Se reporter aux tableaux des fautes générales et spécifiques de ce programme.

PROGRAMME FEDERAL B – IDF Saison 2026/2027

Réglementation du matériel

<table>
<tr><th></th><th>Fédéral B1</th><th>Fédéral B2</th><th>Fédéral B3</th></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">Hauteur table de saut 1.15 m
Tremplin ou TrampoTremp en position haute – Au choix
Course 25 mètres</td><td>Pas de table de saut
1 TrampoTremp en position haute
2 Tapis de réception superposés de 6m x 2m x 20cm
1 sur tapis de 10cm de hauteur
Course 10 mètres</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="3">Hauteur BI et BS - Normes FIG</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">Hauteur 1.25m</td><td>Hauteur 1.00m</td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td>Avec Musique</td><td>Musique au choix
Non obligatoire</td><td>Sans musique</td></tr>
<tr><td colspan="3">Mouvement sur bande de praticable 12x2 (non dynamique)</td></tr>
</table>

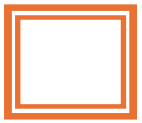
PROGRAMME FEDERAL B1 – IDF Saison 2026/2027

FÉDÉRAL B1 (anciennement TID)



2 Sauts identiques ou différents. Le meilleur est pris en compte Une 3ème course d'élan est autorisée si la gymnaste n'a touché ni le tremplin ou ni le trampo-tremp, ni la table de saut
Se référer au tableau des sauts autorisés et aux Notes D associées

	Spécificités	***Valeurs de Difficulté*** *(Eléments de la grille FED B – IDF)*	***Bonifications*** *Accordées sans chute*
	Possibilité de mouvement en 2 parties – Une partie BI et une partie BS Pour la partie BS, l'entraineur peut placer la gymnaste en suspension ou en appuis BS **OU** Possibilité de mouvement en 1 partie	**FED-B1** : 6 éléments comptabilisés avec sortie Dont la valeur est la plus élevée sont pris en compte (5 éléments minimum) Pénalité de -2.00 points si 4 éléments ou moins - Elément sans valeur - A : 0.40 - B : 0.60 - C : 0.80 **Présence obligatoire de l'entraineur sous les barres. Si non-présence de l'entraîneur, la gymnaste n'est pas autorisée à passer.** **Si l'entraineur part en cours de mouvement = Mouvement note à zéro**	**FED-*B1 :*** *2 bonifications* - *2 éléments de valeur C* - *2 appuis OU 2 suspensions OU 1 appui et 1 suspension* ***Valeur 0.50 chacune sur ND*** **Dans le programme FED-B1, les éléments sans valeur ne peuvent pas valider les Bonifications**

	*Temps : 50 sec max*	**FED-B1** : 6 éléments comptabilisés avec sortie Dont la valeur est la plus élevée sont pris en compte (5 éléments minimum) Pénalité de -2.00 points si 4 éléments ou moins - Elément sans valeur - A : 0.40 - B : 0.60 - C : 0.80	**FED-*B1 :*** *2 bonifications* - 1 élément acrobatique sur la poutre de valeur C - 1 élément gymnique de valeur C ***Valeur 0.50 chacune sur ND*** **Dans le programme FED-B1, les éléments sans valeur ne peuvent pas valider les bonifications**
	*Temps : 50 sec max* *Musique obligatoire en FED- B1*	**FED-B1** : 6 éléments comptabilisés Dont la valeur est la plus élevée sont pris en compte (5 éléments minimum) Pénalité de -2.00 points si 4 éléments ou moins - Elément sans valeur - A : 0.40 - B : 0.60 - C : 0.80	**FED-*B1 :*** *2 bonifications* - 1 élément acrobatique de valeur C - 1 série OU un passage gymnique dont un élément de valeur C ***Valeur 0.50 chacune sur ND*** **Dans le programme FED-B1, les éléments sans valeur ne peuvent pas valider les bonifications**

PROGRAMME FEDERAL B2 – IDF Saison 2026/2027

FÉDÉRAL B2 (anciennement Fédéral B à partir de 9 ans)

	2 Sauts identiques ou différents. Le meilleur est pris en compte Une 3ème course d'élan est autorisée si la gymnaste n'a pas touché ni le tremplin, ni le Trampo-tremp, ni la table de saut
	Se référer au tableau des sauts autorisés et aux Notes D associées

	Spécificités	***Valeurs de Difficulté*** *(Eléments de la grille FED B – IDF)*	***Bonifications Accordées sans chute***
	Possibilité de mouvement en 2 parties – Une partie BI puis BS **ou inversement.** La sortie peut ne pas être placée en dernier élément du mouvement. Pour la partie BS, l'entraineur peut placer la gymnaste en suspension ou en appui BS **OU** Possibilité de mouvement en 1 partie	**FED-B2** : 5 éléments comptabilisés sortie comprise Dont la valeur est la plus élevée sont pris en compte Pénalité de -2.00 points si 3 éléments ou moins - Elément sans valeur - A : 0.40 - B : 0.60 **Les éléments C ne sont pas autorisés dans le programme FED-B2** **Présence obligatoire de l'entraineur sous les barres. Si non-présence de l'entraineur, la gymnaste n'est pas autorisée à passer.** **Si l'entraineur part en cours de mouvement = Mouvement note à zéro**	***FED-B2 :*** *2 bonifications* - 1 élément de valeur B - 1 élément de valeur B différent de la 1ère bonification ***Valeur 0.50 chacune sur ND***
	*Temps : 50 sec max*	**FED-B2** : 5 éléments comptabilisés sortie comprise Dont la valeur est la plus élevée sont pris en compte Pénalité de -2.00 points si 3 éléments ou moins - Elément sans valeur - A : 0.40 - B : 0.60 **Les éléments C ne sont pas autorisés dans le programme FED-B2**	***FED-B2 :*** *2 bonifications* - 1 élément acrobatique sur la poutre de valeur B - 1 élément gymnique de valeur B ***Valeur 0.50 chacune sur ND***
	*Temps : 50 sec max* *Au choix avec ou sans musique pour FED-B2*	**FED-B2 : 5 éléments maximum** **Dont la valeur est la plus élevée sont pris en compte** **Pénalité de -2.00 points si 3 éléments ou moins** - **Elément sans valeur** - **A : 0.40** - **B : 0.60** **Les éléments C ne sont pas autorisés dans le programme FED-B2**	***FED-B2 :*** *2 bonifications* - 1 élément acrobatique de valeur B - 1 élément gymnique de valeur B ***Valeur 0.50 chacune sur ND***

PROGRAMME FEDERAL B3 – IDF Saison 2026/2027

FÉDÉRAL B3 (anciennement Fédéral B à partir de 7 ans)



2 Sauts identiques ou différents. Le meilleur est pris en compte Une 3ème course d'élan est autorisée si la gymnaste n'a touché ni le Trampo-tremp, ni le tapis
Se référer au tableau des sauts autorisés et aux Notes D associées

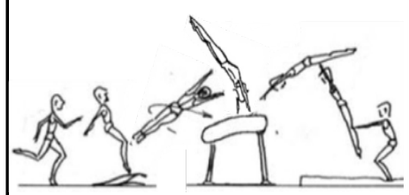
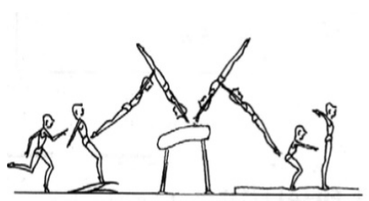
	Spécificités	**Valeurs de Difficulté** *(Eléments de la grille FED B – IDF)*	**Bonifications accordées sans chute**
	**<u>Interdiction</u>** de passer de BI à BS **<u>Possibilité</u>** de mouvement en 2 parties Une partie BI **et** une partie BS Possibilité de mouvement sur une seule barre (BI ou BS) Pour la BS l'entraîneur peut placer la gymnaste en suspension ou en appui	**FED B3** : 5 éléments maximum Dont la valeur est la plus élevée sont pris en compte Pénalité de -2.00 points si 3 éléments ou moins - Elément sans valeur - A : 0.40 - B : 0.60 **Les éléments C ne sont pas autorisés dans ce programme** **Présence obligatoire de l'entraineur sous les barres. Si non-présence de l'entraîneur, la gymnaste n'est pas autorisée à passer.** **Si l'entraineur part en cours de mouvement = Mouvement note à zéro**	***FED-B3 :*** *2 bonifications* - 1 élément de valeur B - 1 élément de valeur B différent de la 1ère bonification ***Valeur 0.50 chacune sur ND***

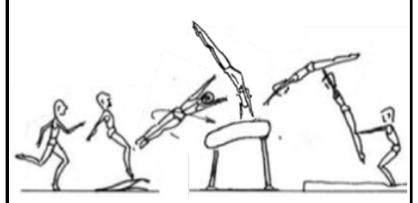
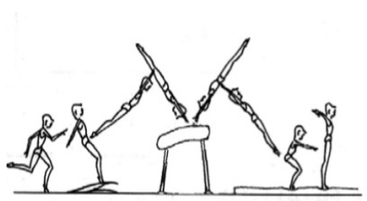
	Temps : 50 sec max	**FED B3** : 5 éléments maximum Dont la valeur est la plus élevée sont pris en compte Pénalité de -2.00 points si 3 éléments ou moins - Elément sans valeur - A : 0.40 - B : 0.60 **Les éléments C ne sont pas autorisés dans ce programme**	***FED-B3 :*** *2 bonifications* - 1 élément acrobatique sur la poutre de valeur B - 1 élément gymnique de valeur B ***Valeur 0.50 chacune sur ND***
	Temps : 50 sec max Mouvement sans musique	**FED B3** : 5 éléments maximum Dont la valeur est la plus élevée sont pris en compte Pénalité de -2.00 points si 3 éléments ou moins - Elément sans valeur - A : 0.40 - B : 0.60 **Les éléments C ne sont pas autorisés dans ce programme**	***FED-B3 :*** *2 bonifications* - 1 élément acrobatique sur la poutre de valeur B - 1 élément gymnique de valeur B ***Valeur 0.50 chacune sur ND***

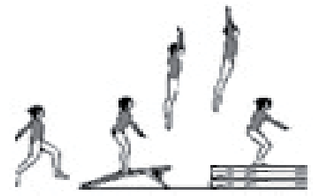
Grille des éléments - Fédéral B - Ile de France - SAUT

Hauteur de la table de saut - 1,15 m
Trampo-Tremp en position haute ET/OU Tremplin (au choix, mais même ND)
Course 25 mètres maximum

1 Trampo-Tremp en position haute
2 Tapis de réception superposés de 6m x 2m x 20cm
1 sur-tapis de 10cm de hauteur
Course 10 mètres

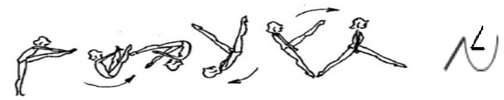
Eléments	*ND B1*	*Dessin*
Saut de lapin et saut extension	**3.50**	
Saut extension sur table de saut et saut extension	**4.00**	
Rondade (180° dans le 1er envol)	**5.50**	
Lune	**6.00**	

Eléments	*ND B2*	*Dessin*
Saut de lapin et saut extension	**2.50**	
Saut extension sur table de saut et saut extension	**3.00**	
Rondade (180° dans le 1er envol)	**3.50**	
Lune	**4.00**	

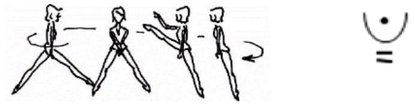
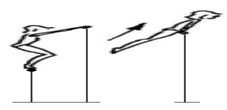
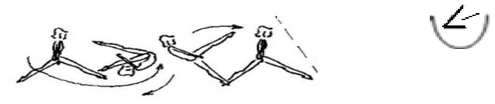
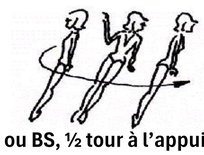
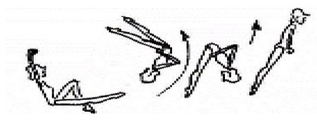
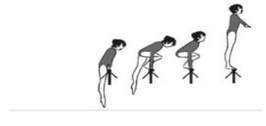
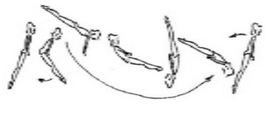
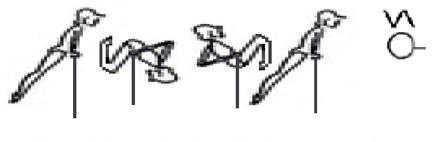
Eléments	*ND B3*	*Dessin*
Saut droit (vertical)	**1.50**	
Saut droit (vertical) - réception stabilisée puis fente ATR tomber plat dos	**2.50**	
Lune tomber plat dos	**3.50**	
Lune impulsion bras (1 rebond autorisé) tomber plat dos	**4.00**	

Grille des éléments - Fédéral B - Ile de France - BARRES

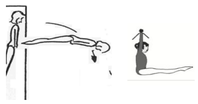
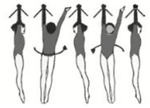
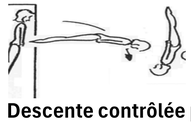
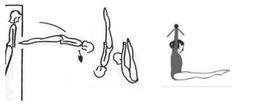
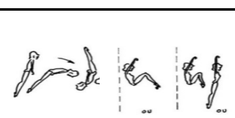
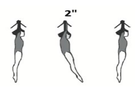
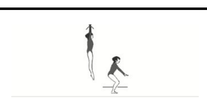
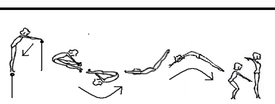
ENTREE

A : 0.40	B : 0.60		C : 0.80
 Sauter bras tendus pour arriver à l'appui BI	 BI : Entrée renversement (lancer la jambe ou traction)		 Entrée oscillation 1 jambe OU oscillation 2 jambes
 Avec un tremplin : Sauter à la suspension BS			 BS : Traction renversement

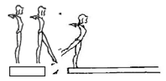
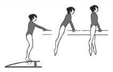
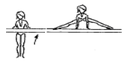
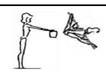
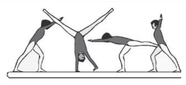
APPUI

A : 0.40	B : 0.60		C : 0.80
 Maintien en appui facial 2" (cuisses à la barre)	 De l'appui facial à la BI ou BS passage d'une jambe sur le côté pour arriver à l'appui cavalier Par le coupé (En sautant)	 De la position cavalier BS ou BI, 1/2 tour à l'appui en chan les prises et en dégageant la jambe par-dessus la barre.	 De l'appui facial BI, prise délan pose de pieds jambes fléchies serrées ou tendues serrées ou écartées pour attraper BS
 De l'appui facial à la BI ou BS passage d'une jambe sur le côté pour arriver à l'appui cavalier	 De l'appui facial, prise d'élan engager une jambe en position Cavalier	 Montée à l'appui de BI à BS (NON AUTORISE EN FED- B3)	 Oscilation 1 jambe OU Oscillation 2 jambes
	 Du siège BI ou BS, ½ tour à l'appui facial avec déplacement latéral autour du bras d'appui.	 Prise d'élan (bassin décollé)	 Tour cavalier Avant (Prise en supination)
	 Suspension BS, 1 pied sur BI, puis renversementt BS (NON AUTORISE EN FED- B3)	 Monter un pied après l'autre sur BI pour attrapper BS (NON AUTORISE EN FED- B3)	 Tour d'appui arrière jambes tendues en BS (Elément indentique à BI - Comptabilisé 1 seule fois)
	 Tour d'appui arrière jambes tendues en BI (Elément indentique à BS - Comptabilisé 1 seule fois)		 Tour d'appui Avant Jambes fléchies ou tendues

Grille des éléments - Fédéral B - Ile de France - BARRES

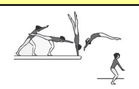
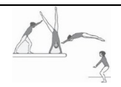
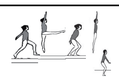
	A : 0.40	B : 0.60		C : 0.80
SUSPENSION	 Suspension en pronation, passer en supination (en alternatif), puis retour pronation (en altrernatif) - sans déplacement	 De la suspension, renversement arrière jambes fléchies, toucher la barre avec les pointes de pieds, retour à la suspension	 Equerre jambes tendues maintenue 2" secondes	 Renversement Arrière du balancé (Petite culbute)
	 Descente contrôlée retour libre (Sans maintien) (bras pliés / jambes tendues) sous toutes ses formes jusqu'à la suspension	 De l'appui descente contrôlée position equerre maintenu 2"	 Tour complet en suspension 1/1 (360°)	 Traction renversement BS
	 1/2 Tour à la Suspension (180°)	 Descente contrôlée position fermeture maintenue 2"	 Descente contrôlée position chandelle, maintenue 2"	 Descente contrôlée Les 3 positions maintenues 2"
	 Descente contrôlée avec équerre groupée (jambes fléchies, genoux au dessus de l'horizontal maintenue 2"	 Descente contrôlée et maintien en traction 2"	 Traction - Sans maintien	
	 Fo - Fa (Dynamique ou Statique) Si statique : Placement et maintien 2" en courbe arrière, puis maintien 2" en courbe avant (ou inversement) Si dynamique : courbes enchaînées			
SORTIE	**A : 0.40**	**B : 0.60**		**C : 0.80**
	BI  Prise d'élan repoussé et réception à la station debout	BI  BI : Enroulé (engager jambes entre les bras jusqu'à la position de retro) - Lâcher la barre pour un retour à la station debout		BS  BS : Sortie Filée de l'appui OU du pieds barre
	 BI ou BS : Sortie en suspension sans élan	BI  BI : Sortie filée départ de l'appui		 De l'appui pédestre BI mains sur BS Sortie filée du pieds barre

Grille des éléments - Fédéral B - Ile de France - POUTRE

	Sans valeur	A : 0.40	B : 0.60	C : 0.80
ENTREE	 De la station debout (sur caisse) entrée en bout de poutre	 De la station faciale latérale, sauter puis passer une jambe tendue latéralement et s'établir au siège transversal	 De la station faciale latérale, sauter à l'appui et sans arrêt passer une jambe tendue latéralement et s'établir au siège transversal.	 En bout de poutre ou sur le côté : entrée par saut vertical à la station debout ou accroupie. Appel et réception 2 pieds
		 De la station faciale en bout de poutre, Sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège.	 De la station faciale latérale, sauter à l'appui manuel et pédestre jambes groupées.	 En bout de poutre : Equerre transversale ou latérale maintenue 2"
		 De la station faciale latérale, sauter à l'appui manuel et pédestre jambes écartées et tendues.		 Saut appel 1 pied réception en arabesque jambe à l'horizontale
				 Entrée renversement arrière
				 Sauter en écrasement facial
				 De la station faciale, franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal
	Sans valeur	A : 0.40	B : 0.60	C : 0.80
ACRO	 S'allonger sur le dos, jambes tendues (départ et retour libre)	 Fente, « l » retour en fente, jambe arrière en-dessous de l'horizontale	 Fente, « l » retour en fente, au-dessus de l'horizontale	 ATR passagé, jambes tendues, serrées ou écartées
	 De l'appui manuel et sur 1 genou, élancer la jambe libre d'AV en AR, placement du corps pour arriver au siège	 De l'appui manuel et sur 1 genou, élancer la jambe libre d'AV en AR, placement du corps dans l'alignement des bras et arriver en fente	 ATR 1 jambe dans les 10°	 Roue
	 S'allonger sur le dos, avec les jambes tendues à 90°, retour libre au siège libre	 Petite chandelle, jambes fléchies, départ et retour libre (culbuto groupé)	 Basculer en AR jbes tendues, pose des pieds, départ libre et retour au siège (culbuto carpé)	 Chandelle, maintenue 2",jambes tendues retour debout
		 De la position accroupie, placement du dos jambes fléchies	 Chandelle maintenu 2" jambes tendues retour libre	
			 De la position accroupie, placement du dos jambes fléchies à 90° Alignement bras / tronc	

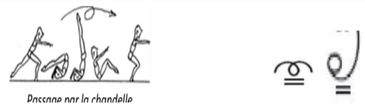
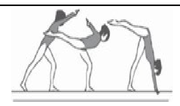
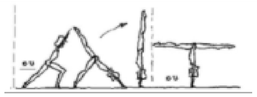
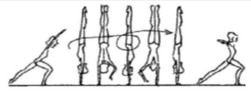
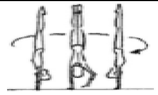
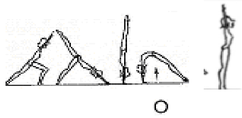
Grille des éléments - Fédéral B - Ile de France - POUTRE

	Sans valeur	A : 0.40	B : 0.60	C : 0.80
GYMNIQUES	Préparation au saut droit	Saut droit OU Saut droit avec changement de pied	Saut groupé	Saut cosaque (départ et arrivé sur 2 pieds)
	Préparation pivot	Assemblé	Cabriole jambe à l'oblique basse	Cabriole jambe l'horizontale minimum
		Pas-chassé droite puis gauche ou gauche puis droite	Saut de chat	Saut antéropostérieur
		Détourné	Relevé sur 1/2 pointe au rétiré et détourné - Préparation pivot détourné	Saut demi tour
			1/2 pivot (180°)	Saut ciseaux
			Détourné accroupi	Demi pivot détourné
			Entre Chat 4	Pivot
	Sans valeur	A : 0.40	B : 0.60	C : 0.80
MAINTIENS ET ELEMENTS DE SOUPLESSE	Battements D - G ou inversement, à l'oblique avant basse	Maintien sur pied plat au retiré 2"	Maintien sur 1/2 pointe au retiré 2"	Equerre en position latérale, jambes écartées maintenue 2"
		Battements D - G ou inversement, à l'horizontale minimum	Planche maintenue 2". jambe libre à l'horizontale	Grand écart sans les mains maintenu 2"
		Arabesque maintenue 2". jambe libre à l'oblique basse minimum	Grand écart avec l'aide des mains maintenu 2"	
			Chapeau chinois, pointes de pieds retournés maintenu 2"	
			Equerre latérale jambes fléchies maintenue 2"	

Grille des éléments - Fédéral B - Ile de France - POUTRE				
	Sans valeur	A : 0.40	B : 0.60	C : 0.80
SORTIES	 Sortie saut droit appel un 1 pied	 Sortie saut d'extension - Appel 2 pieds	 Sortie saut carpé écart - Appel 2 pieds	 Sortie saut de main
		 Sortie saut groupé - Appel 2 pieds	 Sortie rondade	 Sortie sursaut rondade
			 Sortie ATR latéral (Passage par l'ATR)	
			 Sortie assemblé saut droit	

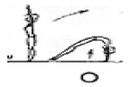
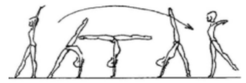
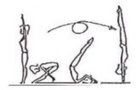
Grille des éléments - Fédéral B - Ile de France - SOL

ACROBATIE AVANT

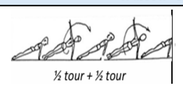
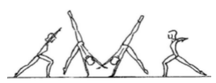
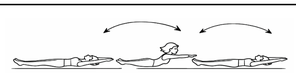
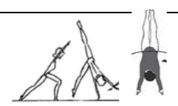
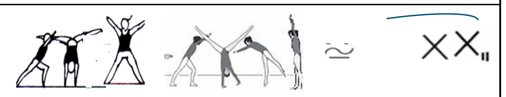
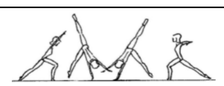
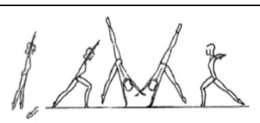
Sans Valeur	A : 0.40	B : 0.60	C : 0,80
 Roulade avant arrivée libre (assise, allongée, jambes tendues ou fléchies...)	 Roulade avant (départ et retour sur les pieds) groupé OU écarté	 Roulade avant en passant par la chandelle	 Roulade avant jambes tendues serrées
 "Chapeau chinois" tenu 2''	 Placement du dos bras tendus (alignement bras tronc)	 ATR roulade	 Saut de mains (Arrivée 2 pieds)
 Fente I Fente (pas d'exigence d'amplitude mais plutôt d'alignement bras-tronc)	 ATR passagé au moins une jambe et le dos à la verticale (1 jambe ou 2 jambes)	 ATR tenu 2'' (départ libre, arrivée en fente)	 ATR valse
 X3 3 Sauts de lapin enchaînés	 ATR pont descente 2 jambes en simultané OU 1 pied après l'autre type tic-tac	 ATR demi valse	 ATR pont et retour à la station debout
	 ATR impulsion bras (1 rebond) - sans passage par l'ATR	 Souplesse avant ou saut de mains 1 pied	
		 SURSAUT : ATR impulsion bras (1 rebond) roulade avant (Course non autorisée)	
		 Tic tac	
		 Roulade avant passant par l'écart facial arrivée plat ventre (sans aide des mains)	

Grille des éléments - Fédéral B - Ile de France - SOL

ACROBATIE ARRIERE

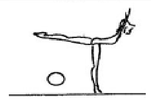
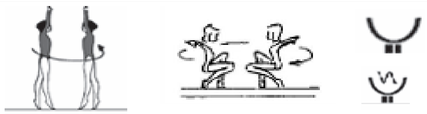
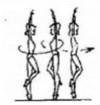
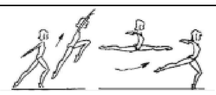
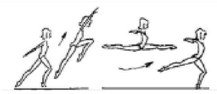
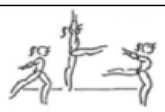
Sans Valeur	A : 0.40	B : 0.60	C : 0,80
 Pont tenu 2"	 Descente de pont tenue 2"	 Souplesse arrière	 Souplesse arrière départ jbe à l'horizontale (ou pied décollé) et retour arabesque
 Roulade arrière arrivée à genoux	 Pont + retour en fente	 Roulade arrière jambes tendues serrées arrivée en fermeture	 Souplesse arrière départ assis
 Chandelle tenu 2" (avec aide des mains ou bras au sol) ou corps groupé dos à la verticale bras aux oreilles	 Roulade arrière sur les pieds (Position groupée serrée ou tendue écartée)	 Roulade arrière arrivée en quadrupédie position de gainage (Planche)	 Roulade arrière piquée à l'ATR
	 Roulade arrière poisson (Passage sur l'épaule)		
	 Chandelle 2" bras aux oreilles		

ACROBATIE LATERAL

Sans Valeur	A : 0.40	B : 0.60	C : 0,80
 Tour en gainage (départ et arrivée identiques : planche ventrale ou planche dorsale	 Roue	 Roue pied-pied	 Rondade
 Rouleau 360° en gainage (jbes tendues et serrées)	 Roue ATR marqué + descente en fente	 Roue latérale liée avec Roue.	 SURSAUT Roue latérale liée avec Roue pied-pied (course non autorisée)
	 Roue 1 main	 SURSAUT Roue (course non autorisée)	

Grille des éléments - Fédéral B - Ile de France - SOL

ELEMENTS GYMNIQUES

Sans Valeur	A : 0.40	B : 0.60	C : 0,80
 Maintien 2" pied à plat (sous toutes ses formes)	 Relevé : Départ fente à genoux , se relever pied à plat jbe libre au retiré tenu 2" OU Départ fente, relevé sur demi-pointe jambe libre au retiré tenu 2"	 Planche pied à plat tenu 2" à l'horizontal ou au dessus	 Y tenu 2"
 Détourné ou Détourné en position accroupie	 Pas chassés D+G liés ou inversement.	 Demi-pivot + Détourné (sans pose des talons ou pas intermédiare) OU demi-tour accroupi sur une jbe	 Pivot
 Battement avant D + G ou inversement (oblique basse minimum)	 Ecrasement facial tenu 2"	 Equerre tenue 2"	 Grand jeté arrivée arabesque maintenu 2"
 Saut extension	 Grand écart tenu 2"(facial ou antéropostérieur)	 Grand jeté	 Saut tour 360°
 Pas chassé (1jbe)	 Saut demi-tour 180°	 Cabriole (maintenue 2")	 Saut groupé demi-tour OU saut de chat demi-tour
 Assemblé	 Saut de chat	 Cabriole 1/2 tour	 Cabriole maintenue 2" proche de l'horizontale finir en arabesque sans pose de pied intermédiaire de la jambe libre

Grille des éléments - Fédéral B - Ile de France - SOL

ELEMENTS GYMNIQUES

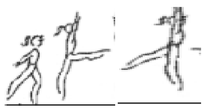
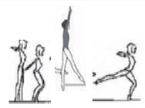
Sans Valeur	A : 0.40	B : 0.60	C : 0,80
 Saut ciseaux jambes tendues (sous l'horizontale)	 Saut ciseaux jambes tendues (Minimum à l'horizontale)	 Cabriole changement de jambe, arrivée arabesque	 Cosaque 2 pieds
 Saut appel 2 pieds et réception 1 pied	 Saut groupé	 Saut antéropostérieur (Appel et réception 2 pieds)	 Saut carpé écarté
	 Saut de biche	 Saut sissonne	 Saut sissonne et maintien arabesque 2"
		 Saut cosaque appel 1 pied	 Saut fouetté avec demi-tour changement de jambe (départ et arrivée sur 1 pied)

Tableau des fautes générales

Il faut distinguer les petites fautes (0,10), les fautes moyennes (0,30), les grosses fautes (0,50) et les très grosses fautes (1,00)

		0.10	*0.30*	*0.50*	*1.00*
Bras fléchis ou Jambes fléchies	Ch x	**X**	**X**	**X**	
Jambes ou genoux écartés	Ch x	**X**	**X** Largeur des épaules ou +		
Hauteur ou amplitude insuffisantes des éléments	Ch x	**X**	**X**		
Manque de précison *(sur les rotations par exemple)*	Ch x	**X**			
Déviation par rapport à l'axe	Ch x	**X**			
Position du corps et/ou des jambes dans les éléments					
Alignement du corps	Ch x	**X**			
Pas d'extension pied/pierd relâchés	Ch x	**X**			
Ecart insuffisant dans les élément acobatiques *(sans envol)*	Ch x	**X**	**X**		
Ne pas remplir les exigences techniques des éléments gymniques *(Selon les directives techniques)*	Ch x	**X**	**X**	**X**	
Exécution de la sortie trop près de l'agrès *(Barres et Poutre)*	Ch x			**X**	
Fautes de réception *(Tous les éléments y compris la sortie)* - S'il n'y a pas de chute la déduction maximum pour fautes de réception ne peut pas dépasser 0,80					
Jambes écartées à la réception	Ch x	**X**			
Déséquilibre	Ch x	**X**	**X**		
Pas supplémentaire, petit sursaut	Ch x	**X**			
Très grand pas ou saut *(Supérieur à la largeur des épaules)*	Ch x		**X**		
Fautes de position de corps	Ch x	**X**	**X**		
Flexion profonde	Ch x			**X**	
Toucher / froler l'agrès / le tapis avec les mains, sans chuter	Ch x		**X**		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains	Ch x				**X**
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	Ch x				**X**
Chute sur ou contre l'agrès	Ch x				**X**
Le réception des éléments n'est pas faite sur les pieds d'abord	Ch x				**X**
<u>Par Jury D</u>					
Exécution de bonification avec chute (Barres - poutre et sol)					**Pas de bonication**
La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord ou dans la position demandée					**Elément non reconnu Pas de bonif**
Ne pas saluer le Jury D avant et/ou après l'exercice			**X**		
Aide (Barres - poutre et sol)	Ch x				**1 pt sur Note Finale Pas de bonif**
Présence non autorisée d'une aide				**X sur Note Finale**	
<u>Par Jury D avec notification au responsable du jury de la compétition - Irrégularité aux agrès</u>					
Ne pas utiliser le tapis supplémentaire				**X sur Note Finale**	
Placer le tremplin sur une surface non autorisée				**X sur Note Finale**	
Utilisation de tapis supplementaire non autorisée				**X sur Note Finale**	
Déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice ou le déplacer vers le bout non autorisé de la poutre				**X sur Note Finale**	
<u>Par le responsables des juges de la compétition</u>					
Changer les mesures des agrès sans autorisation				**X sur Note Finale**	
Ajouter, replacer ou enlever les ressorts du tremplin ou changer la hauteur du Trampo-Tremp				**X sur Note Finale**	
Utilisation incorrecte de la magnésie ou endommager les agrès				**X sur Note Finale**	
Tenue incorrecte - justocorps et/ou bijoux			**X**		
Justocorps non identiques *(Pour les compétitions par équipes)*					**1 pt - 1 fois sur total équipe**
Dépassement du temps					**1 pt sur Note Finale**

Tableau des fautes au saut

	0.10	*0.30*	*0.50*	*1.00*
1er Envol				
Degrés de rotation manquants dans les rotations longitudinales pendant l'envol	**< 45°**	**<90°**	**>90°**	
Angle des hanches / corps cambré	**X**	**X**		
Genoux fléchis	**X**	**X**	**X**	
Jambes et genoux écartés	**X**	**X**		
Impulsion				
Bras fléchis	**X**	**X**	**X**	
Angle des épaules	**X**	**X**		
Appui prolongé sur la table	**X**	**X**	**X**	
Pose de genoux				**X**
Appuis supplémentaire sur la table *(1 seule fois)*			**X**	
Ne pas passer par la verticale	**X**			
2ème envol				
Hauteur	**X**	**X**	**X**	
Alignement du corps	**X**	**X**		
Genoux fléchis	**X**	**X**	**X**	
Jambes et genoux écartés	**X**	**X**		
Longueur insuffisante	**X**	**X**		
Déviation par rapport à l'axe	**X**			
Dynamisme	**X**	**X**		
Réception: Voir tableau des fautes générales				

Saut exécuté non répertorié	**SAUT NUL**
Aide pendant le saut	
Appui de la tête sur la table de saut	
La réception ne se fait pas sur les 2 pieds d'abord	
2ème envol - saut vertical appel 1 pied	

Tableau des fautes au saut - Fed B 7-8-9 ans Fautes spécifique à ce programme				
	0.10	***0.30***	***0.50***	***1.00***
1er Envol				
Angle des hanche / corps cambré	**X**	**X**		
Genoux fléchis	**X**	**X**	**X**	
Jambes et genoux écartés	**X**	**X**		
Impulsion				
Bras fléchis	**X**	**X**	**X**	
Angle des épaules	**X**	**X**		
Ne pas passer par la verticale	**X**	**X**		
2ème envol				
Hauteur	**X**	**X**	**X**	
Alignement du corps	**X**	**X**		
Genoux fléchis	**X**	**X**	**X**	
Jambes et genoux écartés	**X**	**X**		
Longueur insuffisante	**X**	**X**		
Arrivée assise lors du tomber dos			**X**	
Dynamisme	**X**	**X**		
Réception: Voir tableau des fautes générales				

Saut exécuté non répertorié	**SAUT NUL**
Aide pendant le saut	
Appui de la tête sur le tapis	

Fautes spécifiques à l'agrès

BARRES

	0,10	0,30	0,50	1,00
Arrêt - *qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément*			X	
Elément de maintien non tenu 2 secondes	**Elémént non reconnu**			
Absence de l'entraineur sous les barres (totalité du mouvement)	**La gymnaste n'est pas autorisée à commencer son mouvement**			
L'entraineur part en cours de mouvement	**Note à Zéro**			
Heurter le sol avec les pieds				X
Frôler le tapis ou l'agrès		X		
Oscillation réalisée avec crochet de la jambe			X	
Heurter la barre avec 1 ou 2 pieds			X	
Elan intermédiaire - *Elan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant - Pas de cumul avec l'arrêt*			X	

POUTRE

	0,10	*0,30*	*0,50*	*1,00*
Déséquilibre	X	X	X	
Elément de maintien non tenu 2 secondes	**Elémént non reconnu**			
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	X	X		
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute			X	
Dépassement du temps autorisé				**1 pt**
Pas de passage sur 1/2 pointes par rapport aux exigences	X			
Manque de rythme sur tout l'exercice	X	X		
Dépassement du temps de chute	**Exercice terminé**			
Sortie "Roue bloquée à l'ATR latéral" - Pas de passage marqué par l'ATR			X	

SOL

	0,10	0,30	0,50	1,00
Déséquilibre	X	X		
Elément de maintien non tenu 2 secondes	**Elémént non reconnu**			
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	X	X		
Dépassement du temps autorisé				**1 pt**
ATR retour en fente (lorsque précisé) - si pas de retour en fente		X		
Manque de rebond après le saut de main 2 pieds et la rondade			X	
Manque d'alignement bras / tronc dans les ATR et placement du dos		X		
Pas de passage à la vertical dans les placements du dos et ATR	X	X		
Absence de sursaut avant l'élement (lorsque précisé)		X		
Manque d'écart dans les éléments gymniques (Saut, grand écart, écrasement facial)	X	X		