

COMMISSION NATIONALE GYMNASTIQUE FEMININE

1 NOUVEAUTÉS ET PRÉCISIONS PROGRAMME FEDERAL 2025

1.1 PRÉCISIONS

Les mouvements barres ont changé cette saison.

Les nouveautés barres du 6^{ème} degré sont surlignées en jaune ainsi que les nouveautés sur les autres agrès.









1.1.1 3EME DEGRE J/A BARRES ASYMETRIQUES

Départ du mouvement : possibilité d'être à la station dos à BS et face à BI.

1.1.2 5EME DEGRE J/A BARRES ASYMETRIQUES



Correction : après le paragraphe 5.8 appui libre à l'horizontal : 5.9 sortie échappe groupée (ou carpée) ou sortie échappe tendue (au lieu de 5.7)

Supprimer au début du paragraphe 5.9 « sans arrêt, élan des jbes en AR à l'appui libre ».

5.7	Bascule BS	1,5		- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	<ul style="list-style-type: none"> Effectuer une bascule faciale, sur BS 			
5.8	Appui libre à l'horizontal	0,5		- Prise d'élan corps à l'horizontale - Alignement du corps à l'appui libre ⓘ Bras tendus à l'appui libre
	<ul style="list-style-type: none"> Sans arrêt, élan des jbes en AR à l'appui libre à l'horizontale minimum, 			
5.9	Sortie Echappe groupée (ou carpée)	1,5		- Lâcher corps tendu en position de courbe AV
	<ul style="list-style-type: none"> Sans arrêt, élan des jbes en AR à l'appui libre pour effectuer un balancer AV corps tendu à l'horizontale minimum Lâcher BS pour effectuer une rotation AR libre corps groupé ou carpé de 360°, sortie échappe groupée ou carpée, réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies 			
	Sortie Echappe tendue	2		- Lâcher corps tendu en position de courbe AV
	<ul style="list-style-type: none"> Sans arrêt, élan des jbes en AR à l'appui libre pour effectuer un balancer AV corps tendu à l'horizontale minimum Lâcher BS pour effectuer une rotation AR libre corps tendu de 360°, sortie échappe tendue, réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies 			

1.1.3 3EME DEGRE POUSSIN BARRES ASYMETRIQUES

Il est possible de réaliser la descente libre en rotation avant et de bloquer directement en chandelle renversée avec aide de l'entraîneur. Puis réaliser la **chandelle renversée** en courbe AV, **position tenue**.

	Descente libre		
	<i>La gym descend seule de BI Exemple prise d'élan repoussée derrière la barre, ou rotation avant ...</i>		
3.5	Chandelle renversée	0.5	
	<p><i>Se placer à la suspension BI, en position de chandelle renversée, en courbe AV, épaules sous BI, BI au niveau des cuisses, aide de l'entraîneur autorisée</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Chandelle renversée en courbe AV, position tenue 		

1.1.4 FEUILLE DE COTATION 6EME DEGRE POUTRE

EC1 : 1 élément acro. avec/sans envol (**entrée** et sortie exclues) ou 1 ATR de la grille des Difficulté 6^{ème}.

1.2 REGLEMENT

1.2.1 ENGAGEMENTS

- Les associations doivent transmettre leur inscription à leur comité départemental ou comité régional pour validation. Dans le cas où ces derniers ne seraient pas d'accord à cette inscription, la commission nationale prendra contact avec l'association concernée (par exemple si l'inscription ne répond pas aux critères de participation au championnat national).
- Le nombre de gymnastes engagées sur le parcours individuel catégorie 1 (1/2 finales et finale des Coupes, Trophée national et National individuel) peut impacter l'engagement dans une des catégories pour les championnats par équipe.
 - Une équipe fédéral 1 peut être composée au maximum de 6 gymnastes engagées sur le parcours individuel catégorie 1 de la saison en cours.
 - Une équipe fédéral 2 peut être composée de 3 gymnastes maximum engagées sur le parcours individuel catégorie 1 de la saison en cours.
 - Une équipe fédéral 3 peut être composée au maximum de 2 gymnastes engagées sur le parcours individuel catégorie 1 de la saison en cours.

Il est possible de s'inscrire dans la catégorie supérieure mais pas dans la catégorie inférieure. Une vérification de la composition des équipes sera effectuée si l'engagement ne respecte pas la règle (en amont de la compétition et au contrôle des licences)

1.2.2 TENUE DES GYMNASTES

La tenue des gymnastes doit être la même lors du mouvement d'ensemble (possibilité de porter un académique ou un collant de la même couleur que le justaucorps, par-dessus ou par dessous le justaucorps (harmonie des couleurs). La tenue ne doit pas comporter de marque apparente en grosse écriture. Pour les compétitions individuelles et coupes nationales (sauf en finale des Coupes), les gymnastes d'une même équipe peuvent avoir des justaucorps différents.

Lors de la finale des Coupes, les gymnastes d'une même équipe doivent porter des justaucorps identiques (le samedi et le dimanche). Il y a possibilité de porter le même justaucorps, mais de faire varier les couleurs.

1.2.3 TENUE DES JUGES

- Haut blanc et veste bleu marine
- Dames : jupe, pantalon ou bermuda bleu marine (couleur jean interdite)
- Messieurs : pantalon ou bermuda gris
- Chaussures de sport de préférence blanches

1.2.4 NATIONAL INDIVIDUEL

Toute gymnaste qui ne finit pas le concours général pour blessure ne peut prétendre à une qualification aux finales par agrès.

1.3 NIVEAUX ET CONDITIONS D'INSCRIPTION

1.3.1 1^{ER} TOUR DES COUPES NATIONALES

Pas de condition particulière mais les entraîneurs doivent présenter des gymnastes ayant un niveau 5^{ème} étoile (coupe espoir) ou 6^{ème} étoile (coupe senior) pour ne pas faire prendre de risques aux gymnastes engagées et pouvoir présenter des mouvements suivant le code FIG.

1.3.2 1/2 FINALES DES COUPES NATIONALES

Condition de participation :

Avoir obtenu le nombre de points suffisant à l'issue du 1er tour :

- o Benjamines : 35 pts
- o Minimes : 36 pts
- o Cadettes 1 : 38 pts
- o Cadettes 2 : 38 pts
- o Juniors : 39 pts
- o Seniors : 39 pts

(ou être dérogée pour le 1er tour)

1.3.3 TROPHÉE NATIONAL INDIVIDUEL

	SENIOR / JUNIOR	CADETTE (2ème année)	CADETTE (1ère année)	MINIME	BENJAMINE
Nombre de points demandés*	38 pts ≤ points < 42 pts	37 pts ≤ points < 40 pts		35 pts ≤ points < 39 pts	34 pts ≤ points < 39 pts
Références	- 1er Tour des Coupes 2024 OU - 1/2 Finales des Coupes 2024 ou 2025 - Trophée National 2024				

** Prendre les points les plus élevés dans les compétitions de référence.*

1.3.4 CHAMPIONNAT NATIONAL INDIVIDUEL

	CATEGORIE FEDERALE		CATEGORIE 1			
	HONNEUR Senior/Junior	AVENIR Cadette/Minime/ Benjamine	SENIOR / JUNIOR	CADETTE	MINIME	BENJAMINE
Nombre de points demandés *	46	44	42	40	39	39
Références	Championnat National Individuel 2024 OU Finale des Coupes 2024 ou 2024		Championnat National Individuel 2024 OU 1/2 Finales des Coupes 2024 ou 2025 OU Finales des Coupes 2024 OU Trophée National 2024			

*** Prendre les points les plus élevés dans les compétitions de référence**

Avenir : Les gymnastes ayant obtenu moins de **44 points** en 2024 peuvent choisir de s'engager en catégorie Fédérale.

Honneur : Les gymnastes ayant obtenu moins de **46 points** en 2024 peuvent choisir de s'engager en catégorie Fédérale.

1.4 AMENAGEMENTS FEDERAUX CODE FIG

1.4.1 VALEUR DE LIAISON

1.4.1.1 BARRES

B + sortie B = + 0.10

L'élément B doit être un grand tour

C + sortie B = + 0.10

B + sortie C = + 0.10 + bonus sortie C + 0.20

L'élément B doit être un grand tour

C + sortie C = + 0.20 + bonus sortie C + 0.20

1.4.1.2 POUTRE

Aménagement FSCF pour les liaisons de 2 acrobaties avec envol

B/C + B = + 0.10

B + C/D = + 0.20

D + B = + 0.20

C + C = + 0.10 si salti identiques

C + C = +0,20 si salti différents

B + sortie B = + 0.10

B + sortie C = + 0.10 + bonus sortie C + 0.20

1.4.1.3 SOL

Liaison directe de 2 salti différents

$$B + A = + 0.10$$

$$C + A = + 0.10$$

$$B + C = + 0.20$$

$$C + B = 0.20$$

1.4.2 VALORISATION DE LA NOTE D

Valorisation	0.30 pts quand la note D est comprise entre	0.60 pts quand la note D est comprise entre	0.90 pts quand la note D est comprise entre	1.20 pts quand la note D est comprise entre
Table de saut	3.00 et 3.40	3.50 et 3.90	4.00 et +	
Barres asymétriques	1.50 et 2.10	2.20 et 2.70	2.80 et 3.00	3.10 et +
Poutre	3.10 et 3.40	3.50 et 3.90	4.00 et 4.40	4.50 et +
Sol	3.10 et 3.40	3.50 et 3.90	4.00 et 4.40	4.50 et +

2 RECHERCHE ORGANISATEURS POUR COMPETITIONS NATIONALES 2026/2027

2.1 SAISON 2025/2026

- ½ Finales des Coupes nationales des 3 zones
- Championnat National équipes F2-F3
- Championnat National équipes F-F1

2.2 SAISON 2026/2027

- ½ Finales des Coupes nationales pour les 3 zones
- Finale des coupes
- Trophée national individuel
- National individuel
- Championnat National équipes F2-F3
- Championnat National équipes F-F1