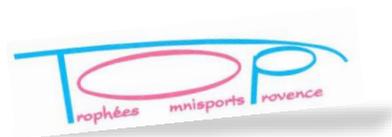


Programme Technique Régional

SAISON
2024-2025



PRE-CRITERIUM GAF

Exigences Spécifiques

Saut

Table de saut – Hauteur 1.15m pour toutes les catégories Trampoline autorisé uniquement pour les poussines (sans pénalités)	
Lune sans parade	11.6
Lune tomber dos sur module de 1 m Trampo tremp ou double tremplin	
Lune tombée dos (pour les 2018)	11.6
Lune tombée dos (pour les 2017-2016)	10.6
Lune tombée dos (pour les 2015 et +)	9.6
2 sauts réalisés, le meilleur des 2 est pris en compte	

Barres

1 entrée	+ 0.50
1 rotation transversale sur la barre	+ 0.50
1 sortie	+ 0.50
Bonification si les 2 barres sont utilisées	+ 0.50

Poutre

2 longueurs maxi / Durée du mouvement 50" maxi Hauteur 1m25 autorisée à 1m15 pour les poussines	
1 saut	+ 0.50
1 acro	+ 0.50
1 sortie	+ 0.50

Sol

Durée du mouvement 50" à 1.00' maximum	
1 passage gymnique de 2 sauts	+ 0.50
2 acros différentes de la liste ci-dessous	+ 0.50
1 saut 180° minimum	+ 0.50

Liste des acros au sol pour les exigences :

Roue
Rondade
Saut de Mains
Souplesse avant
Souplesse arrière
Equilibre roulade
Roulade arrière à l'ATR

Attention : Aucun salto, ni B accro autorisés = pénalité de -0.50 Pts

Difficultés a FSGT pour Pré-critérium
Pas de valeur mais compte dans le tableau des éléments

BARRES

Entrée renversement	Balancé avant et arrière
Entrée bascule engagée 1 jambe	Culbute
Engagé / dégagé avec changement de face	Filé avant
Bascule fixe	Sortie pose de pieds-saut extension
Pose de pieds dans le mouvement	Sortie repousser à l'horizontale B.I
Tour pieds/mains (tourniquet ou petit bonhomme)	Sortie balancé/balancé réception entre les barres
Monter à l'appui à la barre supérieure (non pris en compte pour l'exigence)	Sortie Filée
Prise d'élan (courbe avant-courbe arrière-fermeture-filé)	Sortie pieds-mains sortie filée

POUTRE

Eléments gymniques	Eléments acrobatiques
Entrée pose de pieds avec appui des mains	Roulade avant arrivée à cheval
Entrée équerre en bout de poutre tenue 2"	Roulade arrière arrivée sur les pieds
Planche	Chandelle tenue 2" jambes tendues
Equerre latérale ou transversale tenue 2"	Equi jambes serrées non tenu 2"
Saut droit	Petit equi (1 jambe alignée avec dos et épaules)
Saut extension ½ tour	Sortie Rondade
½ pivot (sur une jambe)	Sortie Saut de mains
½ pivot + détourné sur ½ pointes	
Saut groupé	
Saut droit avec double changement de pieds	

SOL

Eléments gymniques	Eléments acrobatiques
Saut groupé	Equilibre roulade
Saut groupé ½ tour	Roue
Saut ciseaux	Tic-tac (cloche)
½ tour en l'air	Souplesse avant / Souplesse arrière
½ pivot	Roulade avant
	Roulade arrière, aussi à l'ATR

Pour les autres éléments voir code FIG

NIVEAU FEDERAL

A partir de la division 5, les programmes sont nationaux. Des modifications tant sur le contenu technique que sur les divisions ayant été apportées par la CFA (commission fédérale d'activité) les clubs doivent consulter les brochures nationales.