













## AER – Lettre FFGym n°1 – Janvier 2026

- Ajout de la difficulté C822 « maintien pied dans la main » dans la grille des difficultés (Annexe 1) ;
- Ajout d'un document d'aide au jugement pour la validation des AMP/BLOC (Annexe 2) ;
- Lors d'un pivot au retiré, la jambe libre doit démontrer la position au retiré pendant l'élément. Par conséquent, le pied libre doit être en contact avec le genou de la jambe d'appui à un moment de la rotation ;
- Modification du jugement artistique critère « performance » ;  
« Routine avec plusieurs touches ou chute » (nouvelle feuille d'aide au jugement) ;
- Les compétitions Inter-Régionale Nord et Sud se dérouleront sur la journée du samedi 28 Mars 2026. Les organigrammes seront mis en ligne sur les mini-sites des compétitions en temps voulu.

### Annexe 1 :

Familles	Nom de base	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
GROUPE C						
7 - Tours	Pivot	Pivot un tour en dehors 	Pivot un tour 	Pivot deux tours en dehors 	Pivot deux tours 	Pivot à l'horizontal 
	Illusion				Illusion 	Illusion libre 
8 - Souplesses	écart		Pancake 	Roll split - écart roulé 		
	écart vertical	Grand écart vertical 	Maintien pied dans la main 	Grand écart vertical libre 		

## Annexe 2 :

ACTION	BLOC	A
Bras différents	OUI	OUI
Pas différents	NON	OUI
Pas identiques mais dans des sens différents (ex: knee up droit et knee up gauche )	OUI	OUI
Pas identiques mais avec des orientations différentes (ex: kick avant et kick latéral )	OUI	OUI
Intéraction	OUI	OUI
Collision entre partenaire	OUI (EXE)	OUI (EXE)
Pas statique durant 3 temps	OUI	OUI
Pas statique durant plus de 3 temps	NON	NON
Toucher le sol avec la main	NON	OUI
Toucher le sol avec 1 ou 2 genoux	NON	NON
Saut chorégraphique	NON	OUI
Hitch kick	NON	OUI
Saut (ex: Air jack )	NON	OUI