

BROCHURE DES PROGRAMMES

Cycle 2025 - 2028

ÉDITION SEPTEMBRE 2026

FÉDÉRATION FRANÇAISE Gym

ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

TABLE DES MATIÈRES

GÉNÉRALITÉS....4

1. Présentation....4
2. Musique....4

PARTIE 1 NIVEAU DE PRATIQUE FÉDÉRAL....5

PROGRAMME FÉDÉRAL B / PROGRAMME FÉDÉRAL A....6

1. Âges - Types d'unités....6
2. Composition des exercices....6
3. Évaluation des exercices....8

PROGRAMME FÉDÉRAL PAR ÉQUIPE : Trophée Fédéral par Équipe (TFE)....10

1. Composition d'une équipe et format de la compétition....10
2. Programme de compétition....10
3. Notation et classement....11

PARTIE 2 NIVEAU DE PRATIQUE PERFORMANCE....12

PROGRAMME NATIONAL B : NB 8-15 ANS et NB toutes catégories d'âge....13

1. Âges - Types d'unités....13
2. Composition des exercices....13
3. Évaluation des exercices....15

PROGRAMME NATIONAL A 8-16 ANS : **Programme international "Aspire" aménagé**....17

1. Âges - Types d'unités....17
2. Composition des exercices....17
3. Évaluation des exercices....21

Restrictions et clarifications : Programmes internationaux National A 8-16 ans "Aspire" & Élite Avenir "Pré-Youth"....22

PROGRAMME NATIONAL A : toutes catégories d'âge (Libre FIG aménagé)....23

1. Âges - Types d'unités....23
2. Composition des exercices....23
3. Évaluation des exercices....24

PROGRAMME PERFORMANCE PAR ÉQUIPE : Championnat de France par équipe (CFE)....26

1. Compositon d'une équipe et format de la compétition....26
2. Programme de compétition....27
3. Notation et classement....27

PARTIE 3 NIVEAU DE PRATIQUE ÉLITE....28

PROGRAMME ÉLITE AVENIR (ELAV) : Programme FIG "Pré-Youth" aménagé....29

1. Âges - Types d'unités....29
2. Composition des exercices....29
3. Évaluation des exercices....33

PROGRAMME ÉLITE ESPOIR (ELES) : Programme FIG "Youth" aménagé 34
1. Âges - Types d'unités 34
2. Composition des exercices 34
3. Évaluation des exercices 36

PROGRAMME ÉLITE JUNIOR ET SENIOR (ELJU - ELSE) 37
1. Âges - Types d'unités 37
2. Composition des exercices 37
3. Évaluation des exercices 39

ANNEXE 1 Grilles d'éléments imposés – Fédéral A et B 42

ANNEXE 2 Grilles d'éléments imposés – National B 61

ANNEXE 3 Grilles d'éléments imposés et exemples d'éléments libres NA 8-16 ans / Elite Avenir 78

ANNEXE 4 Récapitulatif des exigences de composition et restrictions des exercices libres 95

GÉNÉRALITÉS

1. PRÉSENTATION

ENTRÉE, DÉBUT ET FIN DE L'EXERCICE, SORTIE

Afin de ne pas retarder le déroulement des compétitions, les gymnastes, au signal du juge arbitre, entrent sur le praticable et se dirigent **directement** à leur emplacement de départ, **sans chorégraphie**.

L'exercice débute et se termine par une position statique. Un bip sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage. La fin de l'exercice doit coïncider avec celle de la musique. Afin d'éviter la pénalité pour fin asynchrone, il est recommandé aux gymnastes de marquer la position finale et aux entraineurs de s'assurer que la coupure de la musique soit nette. La sortie du praticable s'effectue également **sans chorégraphie**, en direction de la zone définie par les organisateurs de la compétition.

PRÉSENTATION DES ÉLÉMENTS DE DIFFICULTÉ AUX JUGES

Il est rappelé qu'un exercice de gymnastique acrobatique est destiné à être vu, apprécié et jugé. **Chaque élément, collectif comme individuel, doit pouvoir être reconnu et évalué**.

Dans le cas où il apparaît manifestement que l'orientation d'un élément collectif par rapport aux juges, ou le placement des gymnastes lors des éléments individuels (gymnaste "caché" par un autre), vise à empêcher les juges d'évaluer correctement la qualité technique d'un élément, alors **la reconnaissance** de celui-ci pourrait se voir **refusée** par le juge à la difficulté.

2. MUSIQUE

MUSIQUES AVEC PAROLES

L'utilisation d'une musique avec paroles est autorisée dans tous les exercices de toutes les catégories, dans le respect des précisions du Code de Pointage World Gymnastics en vigueur. Il est recommandé aux entraineurs de vérifier la traduction des paroles en langue étrangère.

VÉRIFICATION DES MUSIQUES

Lors des compétitions nationales et des sélectives inter-régionales, les clubs pourront vérifier les musiques reçues par l'organisateur en salle d'échauffement. Cette vérification n'est qu'une écoute et ne donnera pas lieu à un passage d'échauffement en musique.

Lors des compétitions régionales, interdépartementales et départementales, cette possibilité dépendra des capacités de la structure organisatrice.



BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2026

PARTIE 1 : NIVEAU DE PRATIQUE FÉDÉRAL

FÉDÉRATION FRANÇAISE Gym

ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

PROGRAMME FÉDÉRAL B
PROGRAMME FÉDÉRAL A

1. ÂGES - TYPES D'UNITÉS

	FÉDÉRAL B		FÉDÉRAL A	
ÂGES	De 7 à 13 ans	Toutes catégories (7 ans et +)	De 7 à 14 ans	Toutes catégories (7 ans et +)
TYPES D'UNITÉS	Duo F, H ou Mx Trio F, H ou Mx Quatuor F, H ou Mx	Duo F, H ou Mx Trio F, H ou Mx Quatuor F, H ou Mx	Duo F, H ou Mx Trio F, H ou Mx Quatuor F, H ou Mx	Duo F, H ou Mx Trio F, H ou Mx Quatuor F, H ou Mx

2. COMPOSITION DES EXERCICES

A. TYPE D'EXERCICE, DURÉE ET MUSIQUE

TYPE D'EXERCICE	Exercice combiné.
DURÉE DE L'EXERCICE	2min00 maximum (pas de durée minimale imposée).
MUSIQUE	Obligatoire. Durée maximale de 2min00. Tolérance de 1 seconde ; un signal sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage. Les paroles sont autorisées, dans le respect du code de l'Ethique FIG (absence de paroles à caractère provocant : par exemple, sexuel, offensant, agressif, violent…)

B. GRILLES DES ÉLÉMENTS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

Les grilles des éléments individuels et collectifs et les textes de clarification associés font partie intégrante de ce programme Fédéral et se trouvent en annexe.
Chaque tableau correspond à une famille d'éléments collectifs ou individuels et contient 10 colonnes de A à J qui représentent le degré de difficulté.

C. EXIGENCES DE COMPOSITION

Les unités doivent présenter un exercice répondant aux exigences suivantes :

<table>
<tr><th></th><th>FÉDÉRAL B</th><th>FÉFÉRAL A</th></tr>
<tr><td>ÉLÉMENTS COLLECTIFS</td><td>5 exigences spécifiques :

5 éléments collectifs de familles différentes :
- 1 « ATR »
- 1 « Equerre »
- 1 « Positions Variées »
- 1 « Dynamique 1 »
- 1 « Dynamique 2 »
→ de valeur A à F</td><td>5 exigences spécifiques :

5 éléments collectifs de familles différentes :
- 1 « ATR »
- 1 « Equerre »
- 1 « Positions Variées »
- 1 « Dynamique 1 »
- 1 « Dynamique 2 »
→ de valeur A à J</td></tr>
<tr><td>ÉLÉMENTS INDIVIDUELS</td><td colspan="2">3 exigences spécifiques :

3 éléments individuels de familles différentes (chaque tableau correspond à une famille) :
- 1 « Maintien »
- 1 « Souplesse » → de valeur A à J
- 1 « Agilité et Tumbling »

Les partenaires d’une unité peuvent choisir un élément individuel différent dans la même famille.

Dans tous les cas, chaque élément individuel d’une même famille doit être réalisé simultanément ou en cascade par les partenaires. Lors d’une réalisation en cascade, chaque partenaire qui en suit un autre doit débuter son élément avant que le partenaire précédent ne termine le sien.</td></tr>
<tr><td>PRÉCISIONS</td><td colspan="2">Les éléments sont reliés entre eux par de la chorégraphie. L’ordre des éléments collectifs et individuels, les déplacements et les liaisons entre les éléments sont libres.

Le degré de difficulté choisi peut être différent d’une famille à l’autre.

Les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés.

Sauf cas particulier, il convient de respecter strictement les orientations des partenaires les uns par rapport aux autres sur les figurines.

Chaque élément, collectif comme individuel, doit pouvoir être reconnu et évalué. L’orientation des éléments collectifs par rapport aux juges et le placement des gymnastes les uns par rapport aux autres lors de la réalisation des éléments individuels doivent permettre le jugement.</td></tr>
</table>

3. ÉVALUATION DES EXERCICES

A. CALCUL DE LA NOTE FINALE

NOTE FINALE D'UN EXERCICE (PERMET D'ÉTABLIR LE CLASSEMENT)

$$Note\ finale = Note\ de\ difficulté - Pénalités + Note\ d'exécution \times 2 + Note\ artistique$$

La note d'exécution est évaluée sur 10 points et la note artistique sur 6 points.

B. CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ

VALEURS DES ÉLÉMENTS

La valeur d'un élément dépend de son degré de difficulté :

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
VALEUR DES ÉLÉMENTS COLLECTIFS	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
VALEURS DES ÉLÉMENTS INDIVIDUELS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

CALCUL DU TOTAL DE DIFFICULTÉ

$$Total\ = somme\ des\ valeurs\ des\ éléments\ collectifs + \frac{somme\ des\ valeurs\ des\ éléments\ individuels}{nombre\ de\ partenaires}$$

Somme des valeurs en difficulté des 5 éléments collectifs et des 3 éléments individuels (moyenne des valeurs des éléments des partenaires).
Eléments individuels : résultat arrondi au nombre entier le plus proche ; un résultat avec la décimale 0,5 est arrondi au nombre entier supérieur.

CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ

$$Note\ de\ difficulté = Total\ de\ difficulté \times \mathbf{0,04}$$

C. AUTRES CRITÈRES DE NOTATION

NOTE D'EXÉCUTION	Tous les éléments individuels et collectifs réalisés, ainsi que les fautes techniques dans la chorégraphie, sont notés à l'exécution. Les déductions s'appliquent à la note maximale de 10 points. Coefficient 2	Les critères de notation sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique. Ils sont également consultables dans Guide de la Notation (édition de la saison compétitive en cours).
NOTE ARTISTIQUE	Seuls les aspects *performance, créativité* et *musicalité*, évalués chacun sur 2 points, sont pris en compte. La note maximale est de 6 points.	
PÉNALITÉS	Pénalités du juge à la difficulté Pénalités du juge arbitre	

D. PRÉCISIONS SUR LES PÉNALITES RELATIVES À LA DIFFICULTÉ

Pénalisation par le juge à la difficulté de 1 point pour exigence manquante (et pas de valeur en difficulté prise en compte), à chaque élément collectif ou individuel imposé dont la famille n'est pas représentée :

- soit élément manquant (non tenté) ;
- soit élément réalisé mais non conforme aux dessins et aux clarifications s'y rapportant ;
- soit élément non terminé (avec pénalités d'exécution et le cas échéant, fautes de temps associées). L'élément peut être recommencé ; dans ce cas, il n'y a pas de pénalité pour exigence manquante et la valeur en difficulté est prise en compte ;
- pour chaque élément individuel exigé manquant, cette pénalité est donnée à l'ensemble de l'unité, quel que soit le nombre de partenaires ne réalisant pas cet élément, hors faute de temps.

E. CARTE DE COMPÉTITION

MODÈLE ET TUTORIEL	Le fichier officiel sous format *Excel* à télécharger sur le site fédéral (base documentaire GAc) et le modèle généré par *Acro Companion* sont les seuls formats acceptés en compétition. Un tutoriel expliquant comment remplir correctement les cartes (dessins, références, valeurs) est disponible dans la base documentaire GAc du site fédéral.
DÉCLARATION DES ÉLÉMENTS	Les éléments collectifs et individuels doivent être dessinés dans l'ordre de présentation. Si les éléments déclarés sur la carte de compétition ne sont pas réalisés dans l'ordre annoncé, une pénalité de 0,3 est appliquée sur la note finale.
EXIGENCES SPÉCIFIQUES	Un élément réalisé mais non inscrit sur la carte de compétition remplit l'exigence de représentation de la famille à laquelle il appartient, mais sa valeur en difficulté n'est pas prise en compte et une pénalité de 0,3 point est appliquée par le JD pour erreur de carte.
ALTERNATIVE	Une seule alternative, quel que soit le type d'élément, est autorisée sur la carte de compétition. Les deux éléments concernés doivent être dessinés dans deux cases adjacentes et clairement identifiés par un « OU ».

PROGRAMME FÉDÉRAL PAR ÉQUIPE
Trophée Fédéral par Équipe (TFE)

1. COMPOSITION D'UNE ÉQUIPE ET FORMAT DE LA COMPÉTITION

COMPOSITION	De 2 à 3 unités, composées de gymnastes différents.
TYPES D'UNITÉS	Duo F, H ou Mx ; Trio F, H ou Mx ; Quatuor F, H ou Mx
ÂGES	Gymnastes âgés de 7 ans et +
FORMAT	3 / 3 / 2 (3 unités au maximum dans l'équipe, 3 unités présentent leur exercice, les 2 meilleures notes sont retenues)
PROGRAMME	Chaque unité présente un programme combiné, avec la possibilité d'utiliser la grille entière (de A à J) indépendamment des compétitions par unité.
DURÉE ET MUSIQUES	cf. chapitre « Programme Fédéral B – Programme Fédéral A ».

2. PROGRAMME DE COMPÉTITION

	TROPHÉE FÉDÉRAL PAR ÉQUIPE
ÉLÉMENTS COLLECTIFS	**5 exigences spécifiques :** 5 éléments collectifs de familles différentes : - 1 « ATR » - 1 « Equerre » - 1 « Positions Variées » → **de valeur A à J** - 1 « Dynamique 1 » - 1 « Dynamique 2 »
ÉLÉMENTS INDIVIDUELS	**3 exigences spécifiques :** 3 éléments individuels de familles différentes (chaque tableau correspond à une famille) : - 1 « Maintien » - 1 « Souplesse » → **de valeur A à J** - 1 « Agilité et Tumbling » Les partenaires d'une unité peuvent choisir un élément individuel différent dans la même famille. Dans tous les cas, chaque élément individuel d'une même famille doit être réalisé simultanément ou en cascade par les partenaires. Lors d'une réalisation en cascade, chaque partenaire qui en suit un autre doit débuter son élément avant que le partenaire précédent ne termine le sien.

PRÉCISIONS	Les éléments sont reliés entre eux par de la chorégraphie. L'ordre des éléments collectifs et individuels, les déplacements et les liaisons entre les éléments sont libres. Le degré de difficulté choisi peut être différent d'une famille à l'autre. Les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés. Sauf cas particulier, il convient de respecter strictement les orientations des partenaires les uns par rapport aux autres sur les figurines. Chaque élément, collectif comme individuel, doit pouvoir être reconnu et évalué. L'orientation des éléments collectifs par rapport aux juges et le placement des gymnastes les uns par rapport aux autres lors de la réalisation des éléments individuels doivent permettre le jugement.
CARTES DE COMPÉTITION	Le fichier officiel sous format *Excel* à télécharger sur le site fédéral (base documentaire GAc) et le modèle généré par *Acro Companion* sont les seuls formats acceptés en compétition. Un tutoriel expliquant comment remplir correctement les cartes (dessins, références, valeurs) est disponible dans la base documentaire GAc du site fédéral. Les règles et pénalités relatives à la présentation des éléments sur la carte de compétition sont identiques à celles appliquées dans les filières fédérales par unité.

3. NOTATION ET CLASSEMENT

CALCUL DE LA NOTE D'UNE UNITÉ	Les critères de notation (calcul des notes de difficulté, d'exécution, d'artistique, pénalités du juge à la difficulté et du juge arbitre) sont identiques à ceux appliqués à la filière Fédérale A par unité.
CALCUL DE LA NOTE D'ÉQUIPE	Le total de chaque passage est évalué selon les modalités du programme Fédéral. Les 2 meilleurs passages de l'équipe sont additionnés pour former la note d'équipe.
BONUS	Si l'équipe est composée d'un duo, d'un trio et d'un quatuor, elle reçoit un bonus de 1 point supplémentaire sur son score d'équipe.
CLASSEMENT	Le classement est réalisé à partir de la note d'équipe ; l'équipe avec la plus haute note (bonus éventuel inclus) est classée première.
DÉPARTAGE DES EXÆQUO	- En cas d'égalité, la plus haute somme des 2 meilleurs passages prévaut (= note de l'équipe sans le bonus) ; - Si l'égalité persiste, la plus haute somme des 2 meilleures notes d'exécution prévaut ; - Si l'égalité persiste, le plus haut effectif de gymnastes dans l'équipe prévaut ; - Si l'égalité persiste, les ex æquo ne sont pas départagés.



BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2026

PARTIE 2 : NIVEAU DE PRATIQUE PERFORMANCE

FÉDÉRATION FRANÇAISE Gym

ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

PROGRAMME NATIONAL B

NB 8-15 ANS et NB Toutes Catégories d'âge

1. ÂGES - TYPES D'UNITÉS

	NATIONAL B	
ÂGES	De 8 à 15 ans	Toutes catégories d'âge (9 ans et +)
TYPES D'UNITÉS	Duo F Duo H ou Mx Trio F	Duo F Duo H ou Mx Trio F Quatuor F, H ou Mx

2. COMPOSITION DES EXERCICES

A. TYPE D'EXERCICE, DURÉE ET MUSIQUE

TYPE D'EXERCICE	Exercice combiné.
DURÉE DE L'EXERCICE	2min30 maximum (pas de durée minimale imposée).
MUSIQUE	Obligatoire. Durée maximale de 2min30. Tolérance de 1 seconde ; un signal sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage. Les paroles sont autorisées, dans le respect du code de l'Ethique FIG (absence de paroles à caractère provocant : par exemple, sexuel, offensant, agressif, violent…)

B. GRILLES DES ÉLEMENTS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

Les grilles des éléments individuels, collectifs et les textes de clarification associés font partie intégrante de ce programme et se trouvent en annexe.
Chaque tableau correspond à une famille d'éléments collectifs ou individuels et contient 8 colonnes de A à H qui représentent le degré de difficulté.

C. EXIGENCES DE COMPOSITION

Les unités doivent présenter un exercice répondant aux exigences suivantes :

<table>
<tr><th></th><th>DUOS F
DUOS H & MX</th><th>TRIOS F
QUATUORS F, H & MX</th></tr>
<tr><td>ÉLÉMENTS COLLECTIFS</td><td>6 exigences spécifiques :

6 éléments collectifs choisis dans les tableaux correspondants au type d'unité, comme précisé ci-après :
• 3 pyramides statiques = 1 issue de chacun des 3 tableaux d'éléments statiques :
- positions variées
- équerres
- ATR
• 3 pyramides dynamiques = 1 issue de chacun des 2 tableaux d'éléments dynamiques et une 3ème, différente, choisie librement parmi les 2 tableaux :
- rattrapes
- retour au sol

→ de valeur A à E (NB 8-15 ans)
→ de valeur A à H (NB TC)</td><td>5 exigences spécifiques :

5 éléments collectifs choisis dans les tableaux correspondants au type d'unité, comme précisé ci-après :
• 2 pyramides statiques = 1 issue de chacun des 2 tableaux d'éléments statiques :
- équerres / positions variées
- ATR
Les bases de ces deux pyramides doivent être de catégories différentes (identifiables par le numéro et la couleur).
Exemple en trio : une pyramide équerre de la ligne 2b et ATR de la ligne 2 sont des bases de même catégorie et ne remplissent donc pas l'exigence.
• 3 pyramides dynamiques = 1 issue de chacun des 2 tableaux d'éléments dynamiques et une 3ème, différente, choisie librement parmi les 2 tableaux :
- rattrapes
- retour au sol

→ de valeur A à E (NB 8-15 ans)
→ de valeur A à H (NB TC)</td></tr>
<tr><td>ÉLÉMENTS INDIVIDUELS</td><td colspan="2">3 exigences spécifiques :

3 éléments individuels de familles différentes (chaque tableau correspond à une famille) :
- 1 « maintien »
- 1 « souplesse » → de valeur A à H
- 1 « agilité et tumbling »

Les partenaires d'une unité peuvent choisir un élément individuel différent dans la même famille.

Chaque élément individuel d'une même famille doit être réalisé simultanément ou en cascade par les partenaires. Lors d'une réalisation en cascade, chaque partenaire qui en suit un autre doit débuter son élément avant que le partenaire précédent ne termine le sien.</td></tr>
<tr><td>PRÉCISIONS</td><td colspan="2">Les éléments sont reliés entre eux par de la chorégraphie. L'ordre des éléments collectifs et individuels, les déplacements et les liaisons entre les éléments sont libres.
Le degré de difficulté choisi peut être différent d'une famille à l'autre.
Les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés (également pour les duos mixtes).
Sauf cas particulier, il convient de respecter strictement les orientations des partenaires les uns par rapport aux autres sur les figurines.
Chaque élément, collectif comme individuel, doit pouvoir être reconnu et évalué. L'orientation des éléments collectifs par rapport aux juges et le placement des gymnastes les uns par rapport aux autres lors de la réalisation des éléments individuels doivent permettre le jugement.</td></tr>
</table>

3. ÉVALUATION DES EXERCICES

A. CALCUL DE LA NOTE FINALE

NOTE FINALE D'UN EXERCICE (PERMET D'ÉTABLIR LE CLASSEMENT)

$$Note\ finale = Note\ de\ difficulté - Pénalités + Note\ d'exécution \times 2 + Note\ artistique$$

La note d'exécution est évaluée sur 10 points et la note artistique sur 6 points.

B. CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ

VALEURS DES ÉLÉMENTS

La valeur d'un élément dépend de son degré de difficulté :

	A	B	C	D	E	F	G	H
VALEUR DES ÉLÉMENTS COLLECTIFS	2	4	6	8	10	12	14	16
VALEURS DES ÉLÉMENTS INDIVIDUELS	1	2	3	4	5	6	7	8

CALCUL DU TOTAL DE DIFFICULTÉ

$$Total\ = somme\ des\ valeurs\ des\ éléments\ collectifs + \frac{somme\ des\ valeurs\ des\ éléments\ individuels}{nombre\ de\ partenaires}$$

Somme des valeurs en difficulté des 6 (duos) ou 5 (groupes) éléments collectifs et des 3 éléments individuels (moyenne des valeurs des éléments des partenaires).
Eléments individuels : résultat arrondi au nombre entier le plus proche ; un résultat avec la décimale 0,5 est arrondi au nombre entier supérieur.

CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ

$$Note\ de\ difficulté = Total\ de\ difficulté \times \mathbf{0,02}$$

C. AUTRES CRITÈRES DE NOTATION

NOTE D'EXÉCUTION	Tous les éléments individuels et collectifs réalisés, ainsi que les fautes techniques dans la chorégraphie, sont notés à l'exécution. Les déductions s'appliquent à la note maximale de 10 points. Coefficient 2	Les critères de notation sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique. Ils sont également consultables dans Guide de la Notation (édition de la saison compétitive en cours).
NOTE ARTISTIQUE	Seuls les aspects *performance, créativité* et *musicalité*, évalués chacun sur 2 points, sont pris en compte. La note maximale est de 6 points.	
PÉNALITÉS	Pénalités du juge à la difficulté Pénalités du juge arbitre	

D. PRÉCISIONS SUR LES PENALITÉS RELATIVES À LA DIFFICULTÉ

Pénalisation par le juge à la difficulté de 1 point pour exigence manquante (et pas de valeur en difficulté prise en compte), à chaque élément collectif ou individuel imposé dont la famille n'est pas représentée :

- soit élément manquant (non tenté) ;
- soit élément réalisé mais non conforme aux dessins et aux clarifications s'y rapportant ;
- soit élément non terminé (avec pénalités d'exécution et le cas échéant, fautes de temps associées). L'élément peut être recommencé ; dans ce cas, il n'y a pas de pénalité pour exigence manquante et la valeur en difficulté est prise en compte ;
- pour chaque élément individuel exigé manquant, cette pénalité est donnée à l'ensemble de l'unité quel que soit le nombre de partenaires ne réalisant pas cet élément, hors faute de temps.

E. CARTE DE COMPÉTITION

MODÈLE ET TUTORIEL	Le fichier officiel sous format *Excel* à télécharger sur le site fédéral (base documentaire GAc) et le modèle généré par *Acro Companion* sont les seuls formats acceptés en compétition. Un tutoriel expliquant comment remplir correctement les cartes (dessins, références, valeurs) est disponible dans la base documentaire GAc du site fédéral.
DÉCLARATION DES ÉLÉMENTS	Les éléments collectifs et individuels doivent être dessinés dans l'ordre de présentation. Si les éléments déclarés sur la carte de compétition ne sont pas réalisés dans l'ordre annoncé, une pénalité de 0,3 est appliquée sur la note finale.
EXIGENCES SPÉCIFIQUES	Un élément réalisé mais non inscrit sur la carte de compétition remplit l'exigence de représentation de la famille à laquelle il appartient, mais sa valeur en difficulté n'est pas prise en compte et une pénalité de 0,3 point est appliquée par le JD pour erreur de carte.
ALTERNATIVE	Une seule alternative, quel que soit le type d'élément, est autorisée sur la carte de compétition. Les deux éléments concernés doivent être dessinés dans deux cases adjacentes et clairement identifiée par un « OU ».

PROGRAMME NATIONAL A 8-16 ANS
Programme international "Aspire" aménagé

1. ÂGES - TYPES D'UNITÉS

	NATIONAL A 8-16 ANS
ÂGES	De 8 à 16 ans
TYPES D'UNITÉ	Duo F, Duo H, Duo Mx (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme), Trio F, Quatuor H.

2. COMPOSITION DES EXERCICES

A. TYPE D'EXERCICE, DURÉE ET MUSIQUE

Les unités doivent présenter deux exercices combinés.

	COMBINÉ 1	COMBINÉ 2
TYPE D'EXERCICE	Programme imposé National B (grille entière)	Programme semi-imposé international "Aspire"
DURÉE DE L'EXERCICE	2min30 maximum (pas de durée minimale imposée)	2min00 maximum (pas de durée minimale imposée)
MUSIQUE	Obligatoire. Durée maximale de 2min30 (combiné 1) ou 2min00 (combiné 2). Tolérance de 1 seconde ; un signal sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage. Les paroles sont autorisées, dans le respect du code de l'Ethique FIG (absence de paroles à caractère provocant : par exemple, sexuel, offensant, agressif, violent…). Sur le logiciel DJGym, enregistrer les musiques en "combiné 1" et "combiné 2".	

B. EXERCICE COMBINÉ 1

Les Exigences de composition sont identiques à celles décrites dans le chapitre « Programme National B » de ce document. Elles peuvent être satisfaites par des éléments de valeur A à H (similitude avec le programme NB TC).

Les aspects relatifs à l'évaluation des exercices et à la carte de compétition sont décrits dans le même chapitre National B, à la différence du point suivant : la note **artistique** est évaluée sur 10 points, tous les aspects du code de pointage FIG sont pris en compte.

C. EXERCICE COMBINÉ 2

1) GÉNÉRALITÉS

GRILLE DES ÉLÉMENTS COLLECTIFS ET INDIVIDUELS	L'exercice est composé d'éléments imposés et d'éléments libres. Les grilles des éléments imposés National A 8-16 ans sont communes à celles de la catégorie Elite Avenir (ELAV) et se trouvent en annexe de cette brochure. Les éléments libres ainsi que les éléments individuels peuvent être choisis dans les tables de difficulté FIG en vigueur, ou parmi les grilles d'*Exemples d'éléments libres et d'éléments individuels National A 8-16 ans / Elite Avenir* en annexe de cette brochure. Chaque unité doit réaliser : • Le nombre requis d'éléments imposés tels qu'ils sont dessinés (voir tableau des variantes autorisées) dans les grilles d'éléments imposés ; • Le nombre requis d'éléments collectifs libres (non issus des grilles d'éléments imposés) ; • Le nombre requis d'éléments individuels. Les éléments sont reliés entre eux par de la chorégraphie. L'ordre des éléments collectifs et individuels, les déplacements et les liaisons entre les éléments sont libres.

2) EXIGENCES ET RESTRICTIONS RELATIVES AUX ÉLÉMENTS DE DIFFICULTÉ

a- ÉLÉMENTS INDIVIDUELS

NOMBRE D'ÉLÉMENTS	Chaque partenaire de l'unité doit réaliser un minimum de 3 éléments individuels, choisis indistinctement parmi les familles équilibre, souplesse, agilité et tumbling des Tables de Difficulté FIG ou dans l'annexe *Exemples d'éléments individuels National A 8-16 ans / Elite Avenir*.
CONDITIONS DE RÉALISATION	Réalisation des éléments simultanément ou en cascade par tous les partenaires. Lors d'une réalisation en cascade, chaque partenaire qui en suit un autre doit débuter son élément avant que le partenaire précédent ne termine le sien. Tous les éléments réalisés en série doivent être déclarés sur la carte de compétition. Si un élément individuel est répété ou n'est pas déclaré, la suite de la série n'est pas prise en compte.
PÉNALITÉ POUR EXIGENCE MANQUANTE	Une pénalité de 1,0 point s'applique pour chaque élément individuel exigé manquant. Cette pénalité est donnée à l'ensemble de l'unité, quel que soit le nombre de partenaires ne réalisant pas cet élément, hors faute de temps.

b- ÉLÉMENTS COLLECTIFS IMPOSÉS

	DUOS	**GROUPES**
STATIQUE	Chaque duo doit réaliser 2 éléments issus de lignes différentes parmi les lignes I, II, III, IV des grilles.	Chaque groupe doit réaliser 1 élément choisi indifféremment dans la grille.
DYNAMIQUE	Chaque duo doit réaliser 2 éléments issus de lignes différentes parmi les lignes I, II, III, IV des grilles.	Chaque groupe doit réaliser 2 éléments issus de lignes différentes parmi les lignes I, II, III, IV des grilles.
PÉNALITÉ POUR EXIGENCE MANQUANTE	Une pénalité de 1 point s'applique pour chaque élément non réalisé.	

c- ÉLÉMENTS COLLECTIFS LIBRES

	DUOS	GROUPES
STATIQUE	Chaque duo doit réaliser 1 élément collectif libre statique de maintien.	Chaque groupe doit réaliser 1 élément collectif libre statique de maintien. Cette pyramide doit être réalisée dans une construction séparée.
DYNAMIQUE	Chaque duo doit réaliser 1 élément collectif libre dynamique.	Chaque groupe doit réaliser 1 élément collectif libre dynamique.
PÉNALITÉ POUR EXIGENCE MANQUANTE	Une pénalité de 1 point s'applique pour chaque élément non réalisé.	
PRÉCISIONS	Les éléments collectifs libres ne peuvent pas être choisis parmi les grilles d'éléments imposés. Pour les groupes, La base de la pyramide statique optionnelle peut être de la même catégorie que la base de la pyramide statique imposée utilisée, mais elle doit être d'une case différente dans les TdD.	

d- AUTRES EXIGENCES ET RESTRICTIONS (DYNAMIQUE)

SORTIES	Au maximum 2 sorties (élément imposé ou libre) sont autorisées dans l'exercice.
RATTRAPES	Au moins 1 des éléments collectifs dynamiques (imposé ou libre) doit être une rattrape. Une pénalité de 1 point s'applique si cette exigence n'est pas remplie. Les trios peuvent réaliser 3 rattrapes à l'horizontale, les quatuors peuvent réaliser une rattrape à l'horizontale en élément imposé et une en élément libre.
SOUTIEN AUX RÉCEPTIONS	Les réceptions de tous les éléments collectifs dynamiques avec retours au sol, déclarés sur la carte de compétition, doivent être soutenues. Si une réception n'est pas accompagnée par le(s) porteur(euse)(s), une pénalité de 0,5 sera appliquée à chaque fois par le juge à la difficulté. Exceptions : l'accompagnement de la réception est optionnel pour les sorties des éléments en « canon ball » et du salto 5/4 gainer départ en « crevette ».

3) VALEURS DE DIFFICULTÉ DES ÉLÉMENTS

a- ÉLÉMENTS COLLECTIFS IMPOSÉS

VALEURS	Valeurs notifiées dans les grilles d'éléments imposés et s'échelonnant de 0,0 à 0,5 point.
MAXIMUM	Somme des valeurs des éléments réalisés jusqu'à un maximum de 0,5 point (L'unité peut réaliser des éléments pour une somme de valeur supérieure, mais le total maximal n'excèdera pas 0,5 point).

b- ÉLÉMENTS COLLECTIFS LIBRES ET ÉLÉMENTS INDIVIDUELS

Ces éléments peuvent être sélectionnés dans l'annexe « Exemples d'éléments libres et d'éléments individuels National A 8-16/Elite Avenir » ou dans les Tables de difficultés FIG 2025-2028. Si les éléments sont sélectionnés dans les Tables de difficultés FIG, leur valeur de difficulté doit être incluse dans la fourchette indiquée ci-dessous :

UNITÉ	STATIQUE	DYNAMIQUE	INDIVIDUELS
Duo féminin Duo masculin Duo mixte	Min 1v – Max 9v	Min 1v – Max 14v	Min 1v – Max 10v
Trio féminin	Min 4v – Max 16v	Min 1v – Max 14v	
Quatuor masculin	Min 4v – Max 16v	Min 1v – Max 10v	
** Les bonus normalement appliqués en duo féminin et en trio féminin pour les éléments statiques et dynamiques ne sont pas appliqués.*			

Les éléments collectifs libres et les éléments individuels ne sont pas pris en compte dans la note de difficulté. (Leur réalisation permet de répondre aux exigences spécifiques de composition).

4) ÉLÉMENTS INTERDITS

DÉFINITION	- Un élément collectif ou individuel dépassant la valeur maximale autorisée ; - Un élément simple non déclaré, comme décrit dans le chapitre « Restrictions et clarifications Programme internationaux Aspire & Pre-Youth » (pages suivantes), dépassant la quantité maximale de rotation salto ou vrille autorisée, ou dépassant la valeur maximale de 5 ; - Un élément interdit tel que mentionné dans ce même chapitre.
PÉNALITÉS	Une pénalité de 1 point est appliquée quand un l'un des éléments définis ci-dessus est réalisé. Cette pénalité est appliquée pour chaque violation, même si l'élément réalisé n'est pas déclaré sur la carte de compétition.

5) CARTES DE COMPÉTITION

NOMBRE	Les unités doivent fournir deux cartes de compétition, annotés en "combiné 1" et "combiné 2".
ALTERNATIVE	Une alternative autorisée dans le combiné 1. Aucune alternative autorisée dans le combiné 2.
DÉCLARATION DES ÉLÉMENTS	Les éléments collectifs et individuels doivent être dessinés dans l'ordre de réalisation. Si les éléments déclarés ne sont pas réalisés dans l'ordre annoncé, une pénalité de 0,3 est appliquée sur la note finale.
EXIGENCES SPÉCIFIQUES	Toutes les exigences spécifiques doivent être remplies par les seuls éléments déclarés sur la carte de compétition. Exception : si un élément différent de celui déclaré sur la carte de compétition est réalisé, l'unité ne recevra pas sa valeur en difficulté ; si cet élément compte pour les Exigences Spécifiques, une pénalité de 0,3 sera attribuée.
ELÉMENTS LIBRES	Dans le combiné 2, les éléments libres utilisés pour satisfaire les exigences ***doivent*** être identifiés comme tels.

3. ÉVALUATION DES EXERCICES

A. CALCUL DU TOTAL FINAL ET DE LA NOTE FINALE D'UN EXERCICE

TOTAL FINAL (PERMET D'ÉTABLIR LE CLASSEMENT)
$$Total\ final = Note\ de\ l'exercicecombiné\ 1 + Note\ de\ l'exercice\ combiné\ 2$$
NOTE FINALE D'UN EXERCICE
$$Note\ finale = Note\ de\ difficulté - Pénalités + Note\ d'exécution \times 2 + Note\ artistique$$ La note d'exécution est évaluée sur 10 points et la note artistique sur 10 points.

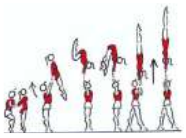
B. CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ

	COMBINÉ 1	**COMBINÉ 2**
CALCUL DU TOTAL DE DIFFICULTÉ	$Total\ = somme\ \ valeurs\ \ éléments\ collectifs + \frac{somme\ valeurs\ éléments\ individuels}{nombre\ de\ partenaires}$ Cf. Programme National B	Somme des valeurs des éléments collectifs imposés réalisés jusqu'à un maximum de 0,5 point. Eléments collectifs libres et éléments individuels : non prise en compte de leur valeur dans le calcul de la note de difficulté.
CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ	$Note\ de\ difficulté = Total\ de\ difficulté \times \mathbf{0,02}$	$Note\ de\ difficulté = Total\ de\ difficulté$

C. AUTRES CRITÈRES DE NOTATION

	COMBINÉS 1 & 2	
NOTE D'EXÉCUTION	Tous les éléments individuels et collectifs réalisés, ainsi que les fautes techniques dans la chorégraphie, sont notés à l'exécution. Les déductions s'appliquent à la note maximale de 10 points. Coefficient 2	Les critères de notation sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique. Ils sont également consultables dans Guide de la Notation (édition de la saison compétitive en cours).
NOTE ARTISTIQUE	Tous les aspects (*performance, créativité*, *musicalité*, *partenariat* et *expression*), évalués chacun sur 2 points, sont pris en compte. La note maximale est de 10 points.	
PÉNALITÉS	Pénalités du juge à la difficulté : application des pénalités du Code de Pointage + pénalités particulières : - Réception sans soutien dans une sortie ou un élément dynamique avec retour au sol : 0,5 - Réalisation d'un élément non déclaré remplissant une exigence : 0,3 Pénalités du juge arbitre	

Restrictions et clarifications : Programmes internationaux National A 8-16 ans "Aspire" & Élite Avenir "Pré-Youth"

<table>
<tr><td>ÉLÉMENTS SIMPLES</td><td>Chaque duo ou groupe peut utiliser des entrées, des changements de positions, des « links » (enchainements d'éléments dynamiques) des rattrapes ou des sorties simples. Ces éléments :
doivent être choisis dans les grilles d'éléments imposés, dans l'annexe Exemple d'éléments libres National A 8-16 ans / Elite Avenir ou dans les Tables de Difficultés FIG ;
ne peuvent excéder 5 valeurs ;
ne peuvent dépasser 3/4 rotation ou 360° vrille ;
ne doivent pas être déclarés sur la carte de compétition.</td></tr>
<tr><td>POSITIONS DES JAMBES EN ATR</td><td>Pour des raisons liées au développement, pour les éléments statiques et dynamiques de duos et de groupes, tous les équilibres sur les mains peuvent être réalisés avec les jambes serrées ou écartées ou dans toute autre position autorisée. Il n'y a pas besoin de spécifier la position des jambes sur la carte de compétition. Le bonus de +1 pour jambes serrées n'est pas pris en compte.
Chacune de ces positions de jambes est autorisée.
</td></tr>
<tr><td>VALEUR MAXIMALE DES MONTÉES EN DUO</td><td>La valeur maximale des montées est de 14 = 9 (valeur maximale du maintien statique) + 5 (valeur maximale pour une entrée simple, un changement de position simple etc…) et elle doit être déclarée sur la carte de compétition car le maintien est inclus dans la montée.</td></tr>
<tr><td>MONTÉES AVEC PASSAGE PAR BRAS FLÉCHIS</td><td>Les éléments allant de bras fléchis vers bras tendus comme indiqués dans les grilles d'éléments imposés doivent être réalisés d'abord vers les bras fléchis puis changer de position jusqu'aux bras tendus comme un changement de position.
</td></tr>
<tr><td>CATÉGORIE DES PYRAMIDES POUR LES GROUPES</td><td>En NA 8-16 et en EL AV, la base de la pyramide statique optionnelle peut être de la même catégorie que la/les base(s) de la /des pyramide(s) imposée(s) utilisée(s), mais elle doit être d'une case différente dans les TdD.</td></tr>
<tr><td rowspan="4">ÉLÉMENTS INTERDITS POUR LES GROUPES</td><td>Une colonne à 3 ou 4 hauteurs
</td></tr>
<tr><td>Maintien sur les épaules quand le porteur (se) est en grand écart sans les mains posées au sol.
</td></tr>
<tr><td>Maintien sur les hanches et la poitrine du (de la) porteur(se) en pont. Les groupes peuvent réaliser ce type d'élément quand il y a 3 points de support.
</td></tr>
<tr><td>Appui renversé sur les lombaires avec le(la) porteur(se) en cambrure exagérée de la colonne vertébrale (lordose)
</td></tr>
<tr><td>RATTRAPES HORIZONTALES</td><td>La « petite vrille » horizontale 360° ou 540° ne peut pas être utilisée en élément libre.
Au total 3 rattrapes horizontales peuvent être réalisées dans l'exercice des trios féminins. Toutefois les pénalisations artistiques pour répétition d'éléments seront appliquées.
Les quatuors masculins peuvent réaliser 1 rattrape en position horizontale sélectionnée dans les grilles d'éléments imposés et 1 rattrape horizontale comme élément libre.</td></tr>
</table>

PROGRAMME NATIONAL A : Toutes Catégories d'âge (Libre FIG aménagé)

1. ÂGES - TYPES D'UNITÉS

	NATIONAL A
ÂGES	10 ans et +
TYPES D'UNITÉS	Duo F, Duo H, Duo Mx (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme), Trio F, Quatuor H

2. COMPOSITION DES EXERCICES

A. TYPE D'EXERCICE, DURÉE ET MUSIQUE

Les unités doivent présenter un exercice statique et un exercice dynamique.

TYPE D'EXERCICE	Exercice statique	Exercice dynamique
DURÉE DE L'EXERCICE	2min30 maximum (pas de durée minimale imposée)	2min00 maximum (pas de durée minimale imposée)
MUSIQUE	Obligatoire. Durée maximale de 2min30 (statique) ou 2min00 (dynamique). Tolérance de 1 seconde ; un signal sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage. Les paroles sont autorisées, dans le respect du code de l'Ethique FIG (absence de paroles à caractère provocant : par exemple, sexuel, offensant, agressif, violent…)	

B. EXIGENCES DE COMPOSITION ET RESTRICTIONS

EXIGENCES ET RESTRICTIONS	Les exercices statique et dynamique sont libres et doivent respecter les exigences de composition et les restrictions du Règlement Youth & Junior FIG 2025-2028, catégorie 12-18 ans. Un résumé sous forme de tableaux est également disponible à l'annexe 4 de ce document.
AUTRES PRÉCISIONS	Les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés, sauf spécification contraire (par exemple pour l'exigence d'ATR) et à l'exception des duos mixtes (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme).

C. VALEUR DES ÉLÉMENTS COLLECTIFS ET INDIVIDUELS

	VALEUR MAXIMALE EN DIFFICULTÉ		PRÉCISIONS
UNITÉS	Duos	Groupes	Les valeurs des éléments collectifs et individuels se trouvent dans les tables de difficulté FIG. La difficulté est strictement limitée. Un dépassement de 20 valeurs est autorisé, sans être crédité en difficulté. Au-delà de ces 20 valeurs, une pénalité de 1 point est appliquée.
STATIQUE	40 v	60 v	
DYNAMIQUE	30 v	40 v	

D. CARTES DE COMPÉTITION

MODÈLE ET TUTORIEL	Une carte de compétition par exercice est exigée. Le fichier officiel sous format *Excel* à télécharger sur le site fédéral (base documentaire GAc) et le modèle généré par *Acro Companion* sont les seuls formats acceptés en compétition. Un tutoriel expliquant comment utiliser les Tables de Difficultés FIG et remplir correctement les cartes (dessins, références, valeurs) est disponible dans la base documentaire GAc du site fédéral.
DÉCLARATION DES ÉLÉMENTS	Les éléments collectifs et individuels doivent être dessinés dans l'ordre de présentation. Si les éléments déclarés sur la carte de compétition ne sont pas réalisés dans l'ordre annoncé, une pénalité de 0,3 est appliquée sur la note finale.
EXIGENCES SPÉCIFIQUES	Les exigences spécifiques doivent être remplies par les éléments déclarés sur la carte de compétition. Exception : un élément réalisé mais non inscrit sur la carte de compétition peut remplir une exigence spécifique, mais sa valeur en difficulté n'est pas prise en compte.
ALTERNATIVE	Une seule alternative est autorisée sur un élément collectif de l'exercice dynamique.

3. ÉVALUATION DES EXERCICES

A. CALCUL DU TOTAL FINAL ET DE LA NOTE FINALE D'UN EXERCICE

TOTAL FINAL (PERMET D'ÉTABLIR LE CLASSEMENT)
$$Total\ final = Note\ de\ l'exercice\ STATIQUE + Note\ de\ l'exercice\ DYNAMIQUE$$
NOTE FINALE D'UN EXERCICE
$$Note\ finale = Note\ de\ difficulté - Pénalités + Note\ d'exécution \times 2 + Note\ artistique$$ La note d'exécution est évaluée sur 10 points et la note artistique sur 10 points.

B. CRITÈRES DE NOTATION

<table>
<tr><td>CALCUL DU TOTAL DE DIFFICULTÉ</td><td colspan="2">Le total de difficulté est calculé selon le code de pointage FIG et les Tables de Difficultés.
$$Total\ = somme\ valeurs\ des\ éléments\ collectifs + \frac{somme\ valeurs\ des\ éléments\ individuels}{nombre\ de\ partenaires}$$
Eléments individuels : résultat arrondi au nombre entier le plus proche (un résultat avec la décimale 0,5 est arrondi au nombre entier supérieur).</td></tr>
<tr><td>CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ</td><td colspan="2">$$Note\ de\ difficulté = Total\ de\ difficulté \times \mathbf{0,01}$$
Rappel : la difficulté est strictement limitée en catégorie NATC.</td></tr>
<tr><td>NOTE D'EXÉCUTION</td><td>Tous les éléments individuels et collectifs réalisés, ainsi que les fautes techniques dans la chorégraphie, sont notés à l'exécution.
Les déductions s'appliquent à la note maximale de 10 points.
Coefficient 2</td><td rowspan="3">Les critères de notation sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique.
Ils sont également consultables dans Guide de la Notation (édition de la saison compétitive en cours).</td></tr>
<tr><td>NOTE ARTISTIQUE</td><td>Tous les aspects (performance, créativité, musicalité, partenariat et expression), évalués chacun sur 2 points, sont pris en compte. La note maximale est de 10 points.</td></tr>
<tr><td>PÉNALITÉS</td><td>Pénalités du juge à la difficulté
Pénalités du juge arbitre</td></tr>
</table>

PROGRAMME PERFORMANCE PAR ÉQUIPE
Championnat de France par équipe (CFE)

1. COMPOSITON D'UNE ÉQUIPE ET FORMAT DE LA COMPÉTITION

Les unités choisissent de présenter soit le programme **imposé** (un combiné) soit le programme **libre** (un statique et un dynamique). Une unité ne peut pas changer ce choix au cours de la compétition (par exemple présenter le combiné du programme imposé au premier exercice puis l'exercice dynamique du programme libre au second).
A l'occasion du Championnat de France par Équipe, une unité peut utiliser un autre programme que celui habituellement présenté sur les autres compétitions de la saison.

COMPOSITION	De 3 à 5 unités, composées de gymnastes différents.	
ÂGES	8 ans et +	
TYPE D'UNITÉ	**Programme imposé (combiné)**	**Programme libre (statique et dynamique)**
	Duo F Duo H Duo Mx Trio F Quatuor F, H ou Mx	Duo F Duo H Duo Mx Trio F Quatuor H
NOMBRE D'ÉPREUVES	2 épreuves : - Lors de la 1ère épreuve, les unités en présence réalisent l'exercice statique ou dynamique du programme libre (selon le déroulement de la compétition), ou le combiné du programme imposé. - Lors de la 2ème épreuve, les unités en présence réalisent l'autre exercice du programme libre, ou le combiné du programme imposé.	
FORMAT	5 / 4 / 3 (5 unités au maximum dans l'équipe, 4 unités présentent leur exercice à chaque épreuve, les 3 meilleures notes de chaque épreuve sont retenues)	
NOMBRE DE PASSAGES	A chaque épreuve, jusqu'à 4 unités différentes de l'équipe présentent leur exercice, ce qui représente au maximum 8 passages pour une équipe et 2 passages pour une unité. Une unité peut se présenter aux deux épreuves, à une seule, ou à aucune. Lorsqu'une unité présente le combiné du programme imposé aux deux épreuves, elle peut utiliser la même musique, ou deux musiques différentes. Sur le logiciel DJGym, enregistrer les musiques en "combiné 1" et "combiné 2" même si les passages utilisent la même musique.	
CARTE DE COMPÉTITION	Une carte de compétition doit être présentée pour chaque exercice réalisé (même lorsqu'une unité présente deux exercices combinés identiques ; si elle réalise des combinés différents, annoter les cartes en "combiné 1" et "combiné 2"). Les règles et pénalités relatives à la présentation des éléments sur la carte de compétition sont identiques à celles appliquées dans les filières fédérales par unité des programmes correspondants.	

2. PROGRAMME DE COMPÉTITION

	PROGRAMME IMPOSÉ (COMBINÉ)	PROGRAMME LIBRE (STATIQUE ET DYNAMIQUE)
DURÉE, MUSIQUE, EXIGENCES DE COMPOSITION ET RESTRICTIONS	Les exigences de compositions sont celles du programme National B. L'unité présente son programme combiné, avec la possibilité d'utiliser la grille entière (de A à H) indépendamment des compétitions par unité.	Les exigences de compositions sont celles du programme Elite Senior. Les **éléments interdits** dans le programme FIG Youth (12-18) le sont pour les unités dont l'un des gymnastes est âgé de 10 ans ou moins.
MODALITÉS D'ÉVALUATION	Cf. chapitre « National B » de ce document.	Cf. chapitre « Elite Senior » de ce document.

3. NOTATION ET CLASSEMENT

CALCUL DE LA NOTE D'ÉQUIPE	La note de chaque passage d'une unité est calculée selon les modalités d'évaluation de son programme (imposé ou libre). La note finale de l'équipe se calcule de la manière suivante : - Le total de chaque épreuve est obtenu par l'addition des 3 meilleurs passages sur les 3 ou 4 présentés. - Le total de l'équipe est obtenu par l'addition du total des 2 épreuves.
BONUS	Si l'équipe a présenté un quatuor masculin sur l'une des épreuves avec obtention d'une note supérieure à 0, elle reçoit un bonus forfaitaire de 0,5 point sur son total d'équipe.
CLASSEMENT	Le classement est réalisé à partir de la note d'équipe ; l'équipe avec la plus haute note (bonus éventuel inclus) est classée première.
DÉPARTAGE DES EXÆQUO	- En cas d'égalité, le plus haut nombre d'exercices présentés sur programme libre prévaut ; - Si l'égalité persiste, la plus haute somme des 3 meilleurs passages de chaque épreuve prévaut (= note de l'équipe sans le bonus) ; - Si l'égalité persiste, la plus haute somme des 3 meilleurs notes d'exécution prévaut ; - Si l'égalité persiste, le plus haut effectif de gymnastes dans l'équipe prévaut ; - Si l'égalité persiste, les ex æquo ne sont pas départagés.



BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2026

PARTIE 3 : NIVEAU DE PRATIQUE ÉLITE

FÉDÉRATION FRANÇAISE Gym

ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

PROGRAMME ÉLITE AVENIR (ELAV)
Programme FIG "Pré-Youth" aménagé

1. ÂGES - TYPES D'UNITÉS

	ÉLITE AVENIR
ÂGES	De 9 à 17 ans
TYPE D'UNITÉ	Duo F, Duo H, Duo Mx (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme), Trio F, Quatuor H

2. COMPOSITION DES EXERCICES

A. TYPE D'EXERCICE, DURÉE ET MUSIQUE

TYPE D'EXERCICE	Exercice statique	Exercice dynamique
DURÉE DE L'EXERCICE	2min00 maximum (pas de durée minimale imposée).	
MUSIQUE	Obligatoire. Durée maximale de 2min00. Tolérance de 1 seconde ; un signal sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage. Les paroles sont autorisées, dans le respect du code de l'Ethique FIG (absence de paroles à caractère provocant : par exemple, sexuel, offensant, agressif, violent…)	

B. GÉNÉRALITÉS

GRILLE DES ÉLÉMENTS COLLECTIFS ET INDIVIDUELS	L'exercice est composé d'éléments imposés et d'éléments libres. Les grilles des éléments imposés se trouvent en annexe de cette brochure. Les éléments libres ainsi que les éléments individuels peuvent être choisis dans les tables de difficulté FIG en vigueur, ou parmi les grilles d'*Exemples d'éléments libres et d'éléments individuels National A 8-16 ans / Elite Avenir* en annexe de cette brochure. Chaque unité doit réaliser : • Le nombre requis d'éléments imposés tels qu'ils sont dessinés (voir tableau des variantes autorisées) dans les grilles d'éléments imposés ; • Le nombre requis d'éléments collectifs libres (non issus des grilles d'éléments imposés) ; • Le nombre requis d'éléments individuels. Les éléments sont reliés entre eux par de la chorégraphie. L'ordre des éléments collectifs et individuels, les déplacements et les liaisons entre les éléments sont libres.

C. EXIGENCES ET RESTRICTIONS RELATIVES AUX ÉLÉMENTS DE DIFFICULTÉ

1) ÉLÉMENTS INDIVIDUELS

NOMBRE D'ÉLÉMENTS	Statique : chaque partenaire de l'unité doit réaliser un minimum de 3 éléments individuels, choisis librement parmi les familles « équilibre », « souplesse » ou « agilité ».	Dynamique : chaque partenaire de l'unité doit réaliser un minimum de 3 éléments individuels, choisis parmi la famille « tumbling ».
CONDITIONS DE RÉALISATION	Réalisation des éléments simultanément ou en cascade par tous les partenaires. Lors d'une réalisation en cascade, chaque partenaire qui en suit un autre doit débuter son élément avant que le partenaire précédent ne termine le sien. Tous les éléments individuels réalisés en série doivent être déclarés sur la carte de compétition. Si un élément individuel est répété ou n'est pas déclaré, les éléments qui suivent ne sont pas pris en compte.	
VALEURS :	Chaque élément ne doit pas excéder 10 valeurs dans les Tables de Difficultés FIG.	
CLARIFICATIONS CONCERNANT LA ROUE ET LA RONDADE :	En statique, la roue et la rondade ne sont pas des éléments individuels reconnus et peuvent donc être utilisées à plusieurs reprises sans déclaration sur la carte de compétition ; cependant en dynamique, ce sont des éléments reconnus et considérés comme identiques. La roue OU la rondade ne peut être utilisée qu'UNE seule fois et cet élément doit être déclaré.	
PÉNALITÉS POUR EXIGENCE MANQUANTE :	Une pénalité de 1,0 point s'applique pour chaque élément individuel exigé manquant. Cette pénalité est donnée à l'ensemble de l'unité, quel que soit le nombre de partenaires ne réalisant pas cet élément, hors faute de temps.	

2) ÉLÉMENTS COLLECTIFS IMPOSÉS

	DUOS	**GROUPES**
STATIQUE	Chaque duo doit réaliser 4 éléments issus chacun d'une ligne I, II, III ou IV des grilles.	Chaque groupe doit réaliser 2 éléments issus de 2 lignes différentes parmi les lignes I, II (quatuor), ou III (trio) des grilles. Ces pyramides doivent être réalisées dans des constructions séparées.
DYNAMIQUE	Chaque duo doit réaliser 4 éléments issus chacun d'une ligne I, II, III ou IV des grilles.	Chaque groupe doit réaliser 4 éléments issus chacun d'une ligne I, II, III ou IV des grilles.
PÉNALITÉS POUR EXIGENCE MANQUANTE :	Une pénalité de 1 point s'applique pour chaque élément non réalisé.	

3) ÉLÉMENTS COLLECTIFS LIBRES

	DUOS	GROUPES
STATIQUE	Chaque duo doit réaliser 2 éléments collectifs libres statiques de maintien.	Chaque groupe doit réaliser 1 élément collectif libre statique de maintien. Cette pyramide doit être réalisée dans une construction séparée.
DYNAMIQUE	Chaque duo doit réaliser 2 éléments collectifs libres dynamiques.	Chaque groupe doit réaliser 2 éléments collectifs libres dynamiques.
PÉNALITÉS POUR EXIGENCE MANQUANTE :	Une pénalité de 1 point s'applique pour chaque élément non réalisé.	
PRÉCISIONS	Les éléments collectifs libres ne peuvent pas être choisis dans les grilles d'éléments imposés. Pour les groupes, la base de la pyramide statique optionnelle peut être de la même catégorie que les bases des pyramides imposées utilisées, mais elle doit être d'une case différente dans les TdD.	

4) AUTRES EXIGENCES ET RESTRICTIONS

SORTIES	Seulement 2 sorties sont autorisées pour la difficulté, parmi la grille d'éléments imposés. Au maximum 3 sorties sont autorisées dans l'exercice. En conséquence, si 1 seule sortie (ou aucune) est réalisée parmi les éléments imposés, il est autorisé de réaliser 2 sorties en éléments libres.
RATTRAPES	Les trios peuvent réaliser 3 rattrapes à l'horizontale, les quatuors peuvent réaliser une rattrape à l'horizontale en élément imposé et une en élément libre.
SOUTIEN AUX RÉCEPTIONS	Les réceptions de tous les éléments collectifs dynamiques avec retours au sol, déclarés sur la carte de compétition, doivent être soutenues. Si une réception n'est pas accompagnée par le(s) porteur(euse)(s), une pénalité de 0,5 sera appliquée à chaque fois par le juge à la difficulté. Exceptions : l'accompagnement de la réception est optionnel pour les sorties des éléments en « canon ball » et du salto 5/4 gainer départ en « crevette ».

D. VALEUR DE DIFFICULTÉ DES ÉLÉMENTS

1) ÉLÉMENTS COLLECTIFS IMPOSÉS

VALEUR	Valeurs notifiées dans les grilles d'éléments imposés et s'échelonnant de 0,0 à 0,5 point.
MAXIMUM	Somme des valeurs des éléments réalisés jusqu'à un maximum de 0,5 point (L'unité peut réaliser des éléments pour une somme de valeur supérieure, mais le total maximal n'excèdera pas 0,5 point).

2) ÉLÉMENTS COLLECTIFS LIBRES ET ÉLÉMENTS INDIVIDUELS

Les éléments libres peuvent être sélectionnés dans l'annexe « Grille des éléments libres NA 8-16/ELAV » ou dans les Tables de difficultés FIG en vigueur. Si les éléments sont sélectionnés dans les Tables de difficultés FIG, leur valeur de difficulté doit être incluse dans la fourchette indiquée ci-dessous :

UNITÉ	STATIQUE	DYNAMIQUE	INDIVIDUELS
Duo féminin Duo masculin Duo mixte	Min 1v – Max 9v	Min 1v – Max 14v	Min 1v – Max 10v
Trio féminin	Min 4v – Max 16v	Min 1v – Max 14v	
Quatuor masculin	Min 4v – Max 16v	Min 1v – Max 10v	
** Les bonus normalement appliqués en duo féminin et en trio féminin pour les éléments statiques et dynamiques ne sont pas appliqués.*			

Les éléments collectifs libres et les éléments individuels ne sont pas pris en compte dans la note de difficulté. (Leur réalisation permet de répondre aux exigences spécifiques de composition).

E. ÉLÉMENTS INTERDITS

DÉFINITION	- Un élément collectif ou individuel dépassant la valeur maximale autorisée ; - Un élément simple non déclaré, comme décrit dans le chapitre « Restrictions et clarifications Programme internationaux Aspire & Pre-Youth » (pages suivantes), dépassant la quantité maximale de rotation salto ou vrille autorisée, ou dépassant la valeur maximale de 5 ; - Un élément interdit tel que mentionné dans ce même chapitre.
PÉNALITÉS	Une pénalité de 1 point est appliquée quand un l'un des éléments définis ci-dessus est réalisé. Cette pénalité est appliquée pour chaque violation, même si l'élément réalisé n'est pas déclaré sur la carte de compétition.

F. CARTE DE COMPÉTITION

ALTERNATIVE	Aucune alternative n'est autorisée.
DÉCLARATION DES ÉLÉMENTS	Les éléments collectifs et individuels doivent être dessinés dans l'ordre de réalisation. Si les éléments déclarés ne sont pas réalisés dans l'ordre annoncé, une pénalité de 0,3 est appliquée sur la note finale.
EXIGENCES SPÉCIFIQUES	Toutes les exigences spécifiques doivent être remplies par les seuls éléments déclarés sur la carte de compétition. Exception : si un élément différent de celui déclaré sur la carte de compétition est réalisé, l'unité ne recevra pas sa valeur en difficulté ; si cet élément compte pour les Exigences Spécifiques, une pénalité de 0,3 sera attribuée.
ELÉMENTS LIBRES	Les éléments libres utilisés pour satisfaire les exigences **doivent** être identifiés comme tels.

3. ÉVALUATION DES EXERCICES

A. CALCUL DU TOTAL FINAL ET DE LA NOTE FINALE D'UN EXERCICE

TOTAL FINAL (PERMET D'ÉTABLIR LE CLASSEMENT)
$$Total\ final = Note\ de\ l'exercice\ STATIQUE + Note\ de\ l'exercice\ DYNAMIQUE$$
NOTE FINALE D'UN EXERCICE
$$Note\ finale = Note\ de\ difficulté - Pénalités + Note\ d'exécution \times 2 + Note\ artistique$$ La note d'exécution est évaluée sur 10 points et la note artistique sur 10 points.

B. CRITÈRES DE NOTATION

<table>
<tr><td>CALCUL DU TOTAL DE DIFFICULTÉ</td><td colspan="2">Somme des valeurs des éléments collectifs imposés réalisés jusqu'à un maximum de 0,5 points.
Eléments collectifs libres et éléments individuels : non prise en compte de leur valeur dans le calcul de la note de difficulté. (Leur réalisation permet de répondre aux exigences spécifiques de composition)</td></tr>
<tr><td>CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ</td><td colspan="2">$$Note\ de\ difficulté = Total\ de\ difficulté$$</td></tr>
<tr><td>NOTE D'EXÉCUTION</td><td>Tous les éléments individuels et collectifs réalisés, ainsi que les fautes techniques dans la chorégraphie, sont notés à l'exécution.
Les déductions s'appliquent à la note maximale de 10 points.
Coefficient 2</td><td rowspan="3">Les critères de notation sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique.
Ils sont également consultables dans Guide de la Notation (édition de la saison compétitive en cours).</td></tr>
<tr><td>NOTE ARTISTIQUE</td><td>Tous les aspects (performance, créativité, musicalité, partenariat et expression), évalués chacun sur 2 points, sont pris en compte.
La note maximale est de 10 points.</td></tr>
<tr><td>PÉNALITÉS</td><td>Pénalités du juge à la difficulté : application des pénalités du Code de Pointage + pénalités particulières :
- Réception sans soutien dans une sortie ou un élément dynamique avec retour au sol : 0,5
- Réalisation d'un élément non déclaré remplissant une exigence : 0,3
Pénalités du juge arbitre</td></tr>
</table>

PROGRAMME ÉLITE ESPOIR (ELES)
Programme FIG "Youth" aménagé

1. ÂGES - TYPES D'UNITÉS

	ÉLITE ESPOIR
ÂGES	De 10 à 19 ans
TYPES D'UNITÉ	Duo F, Duo H, Duo Mx (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme), Trio F, Quatuor H

2. COMPOSITION DES EXERCICES

A. TYPE D'EXERCICE, DURÉE ET MUSIQUE

TYPES D'EXERCICE	Exercice statique	Exercice dynamique
DURÉE DE L'EXERCICE	2min30 maximum (pas de durée minimale imposée)	2min00 maximum (pas de durée minimale imposée)
MUSIQUE	Obligatoire. Durée maximale de 2min30 (statique) ou 2min00 (dynamique). Tolérance de 1 seconde ; un signal sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage. Les paroles sont autorisées, dans le respect du code de l'Ethique FIG (absence de paroles à caractère provocant : par exemple, sexuel, offensant, agressif, violent…)	

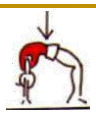
B. EXIGENCES DE COMPOSITION ET RESTRICTIONS

EXIGENCES ET RESTRICTIONS POUR CHAQUE EXERCICE	Les exercices statique et dynamique sont libres et doivent respecter les exigences de composition et les restrictions du *Règlement Youth & Junior FIG 2025-2028*, catégorie 12-18 ans. Un résumé sous forme de tableaux est également disponible à l'annexe 4 de ce document.
AUTRES PRÉCISIONS	Les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés, sauf spécification contraire (par exemple pour l'exigence d'ATR) et à l'exception des duos mixtes (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme).

C. LIMITATION DE LA DIFFICULTÉ

	STATIQUE	DYNAMIQUE
DIFFICULTÉ	90 valeurs	80 valeurs
	Les valeurs des éléments collectifs et individuels se trouvent dans les tables de difficultés FIG. La difficulté est strictement limitée. Un dépassement de 20 valeurs est autorisé, sans être crédité en difficulté. Au-delà de 20 valeurs, une pénalité de 1 point est appliquée.	

D. ÉLÉMENTS INTERDITS

GROUPES	Une colonne à 3 ou 4 hauteurs.	
	Maintien sur les épaules quand le porteur (se) est en grand écart sans les mains posées au sol.	
	Maintien sur les hanches et la poitrine du (de la) porteur(se) en pont. Les trios et les quatuors peuvent réaliser ce type d'élément quand il y a 3 points de support.	
	Appui renversé sur les lombaires avec le(la) porteur(se) en cambrure exagérée de la colonne vertébrale (lordose).	 
DUOS & GROUPES	Un élément dynamique avec 12/4 de rotation transversale ou plus.	

E. CARTE DE COMPÉTITION

MODÈLE ET TUTORIEL	Une carte de compétition par exercice est exigée. Le fichier officiel sous format *Excel* à télécharger sur le site fédéral (base documentaire GAc) et le modèle généré par *Acro Companion* sont les seuls formats acceptés en compétition. Un tutoriel expliquant comment utiliser les Tables de Difficultés FIG et remplir correctement les cartes (dessins, références, valeurs) est disponible dans la base documentaire GAc du site fédéral.
DÉCLARATION DES ÉLÉMENTS	Les éléments collectifs et individuels doivent être dessinés dans l'ordre de présentation. Si les éléments déclarés sur la carte de compétition ne sont pas réalisés dans l'ordre annoncé, une pénalité de 0,3 est appliquée sur la note finale.
EXIGENCES SPÉCIFIQUES	Les exigences spécifiques doivent être remplies par les éléments déclarés sur la carte de compétition. Exception : un élément réalisé mais non inscrit sur la carte de compétition peut remplir une exigence spécifique, mais sa valeur en difficulté n'est pas prise en compte.
ALTERNATIVE	Une seule alternative est autorisée sur un élément collectif de l'exercice dynamique.

3. ÉVALUATION DES EXERCICES

A. CALCUL DE LA NOTE FINALE D'UN EXERCICE ET DU TOTAL FINAL

TOTAL FINAL (PERMET D'ÉTABLIR LE CLASSEMENT)
$$Total\ final = Note\ du\ STATIQUE + Note\ du\ DYNAMIQUE$$
NOTE FINALE D'UN EXERCICE
$$Note\ finale = Note\ de\ difficulté - Pénalités + Note\ d'exécution \times 2 + Note\ artistique$$ La note d'exécution est évaluée sur 10 points et la note artistique sur 10 points.

B. CRITÈRES DE NOTATION :

<table>
<tr><td>CALCUL DU TOTAL DE DIFFICULTÉ</td><td colspan="2">Le total de difficulté est calculé selon le code de pointage FIG et les Tables de Difficultés.
$$Total\ = somme\ valeurs\ des\ éléments\ collectifs + \frac{somme\ valeurs\ des\ éléments\ individuels}{nombre\ de\ partenaires}$$
Eléments individuels : résultat arrondi au nombre entier le plus proche (un résultat avec la décimale 0,5 est arrondi au nombre entier supérieur).</td></tr>
<tr><td>CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ</td><td colspan="2">$$Note\ de\ difficulté = Total\ de\ difficulté \times \mathbf{0,01}$$
Rappel : la difficulté est strictement limitée en catégorie Élite Espoir.</td></tr>
<tr><td>NOTE D'EXÉCUTION</td><td>Tous les éléments individuels et collectifs réalisés, ainsi que les fautes techniques dans la chorégraphie, sont notés à l'exécution.
Les déductions s'appliquent à la note maximale de 10 points.
Coefficient 2</td><td rowspan="3">Les critères de notation sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique.
Ils sont également consultables dans Guide de la Notation (édition de la saison compétitive en cours).</td></tr>
<tr><td>NOTE ARTISTIQUE</td><td>Tous les aspects (performance, créativité, musicalité, partenariat et expression), évalués chacun sur 2 points, sont pris en compte. La note maximale est de 10 points.</td></tr>
<tr><td>PÉNALITÉS</td><td>Pénalités du juge à la difficulté
Pénalités du juge arbitre</td></tr>
</table>

PROGRAMME ÉLITE JUNIOR ET SENIOR
(ELJU - ELSE)

1. ÂGES - TYPES D'UNITÉS

	ÉLITE JUNIOR	ÉLITE SENIOR
ÂGES	De 11 à 20 ans	13 ans et +
TYPES D'UNITÉS	Duo F, Duo H, Duo Mx (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme), Trio F, Quatuor H	

2. COMPOSITION DES EXERCICES

A. TYPE D'EXERCICE, DURÉE ET MUSIQUE

TYPE D'EXERCICE	Exercice statique	Exercice dynamique	Exercice combiné
DURÉE DE L'EXERCICE	2min30 maximum (pas de durée minimale imposée)	2min00 maximum (pas de durée minimale imposée)	2min30 maximum (pas de durée minimale imposée)
MUSIQUE	Obligatoire. Durée maximale de 2min30 (statique, combiné) ou 2min00 (dynamique). Tolérance de 1 seconde ; un signal sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage. Les paroles sont autorisées, dans le respect du code de l'Ethique FIG (absence de paroles à caractère provocant : par exemple, sexuel, offensant, agressif, violent…)		

B. EXIGENCES DE COMPOSITION ET RESTRICTIONS

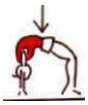
EXIGENCES ET RESTRICTIONS POUR CHAQUE EXERCICE	Les exercices statique et dynamique sont libres et doivent respecter les exigences de composition et les restrictions du *Règlement Youth & Junior FIG 2025-2028*, *catégorie 13-19 ans* (catégorie Elite Junior) ou du *Code Pointage FIG* (catégorie Elite Senior). Un résumé sous forme de tableaux est également disponible à l'annexe 4 de ce document.
AUTRES PRÉCISIONS	Les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés, sauf spécification contraire (par exemple pour l'exigence d'ATR) et à l'exception des duos mixtes (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme).

C. LIMITATION DE LA DIFFICULTÉ

Les valeurs de difficulté se trouvent dans les Tables de Difficulté FIG.

<table>
<tr><th></th><th colspan="3">ÉLITE JUNIOR</th><th colspan="3">ÉLITE SENIOR</th></tr>
<tr><th></th><th>STATIQUE</th><th>DYNAMIQUE</th><th>COMBINÉ</th><th>STATIQUE</th><th>DYNAMIQUE</th><th>COMBINÉ</th></tr>
<tr><td rowspan="2">DIFFICULTÉ</td><td>120 valeurs</td><td>110 valeurs</td><td>180 valeurs</td><td colspan="3" rowspan="2">Note de difficulté ouverte (pas de limitation)</td></tr>
<tr><td colspan="3">La difficulté est strictement limitée.
Un dépassement de 20 valeurs est autorisé, sans être crédité en difficulté. Au-delà de 20 valeurs, une pénalité de 1 point est appliquée.</td></tr>
</table>

D. ÉLITE JUNIOR (ELJU) : ÉLÉMENTS INTERDITS

GROUPES	Une colonne à 3 ou 4 hauteurs.	
	Maintien sur les épaules quand le porteur (se) est en grand écart sans les mains posées au sol.	
	Maintien sur les hanches et la poitrine du (de la) porteur(se) en pont. Les trios et les quatuors peuvent réaliser ce type d'élément quand il y a 3 points de support.	
	Appui renversé sur les lombaires avec le(la) porteur(se) en cambrure exagérée de la colonne vertébrale (lordose).	 

E. CARTE DE COMPÉTITION

MODÈLE ET TUTORIEL	Une carte de compétition par exercice est exigée. Le fichier officiel sous format *Excel* à télécharger sur le site fédéral (base documentaire GAc) et le modèle généré par *Acro Companion* sont les seuls formats acceptés en compétition. Un tutoriel expliquant comment utiliser les Tables de Difficultés FIG et remplir correctement les cartes (dessins, références, valeurs) est disponible dans la base documentaire GAc du site fédéral.
DÉCLARATION DES ÉLÉMENTS	Les éléments collectifs et individuels doivent être dessinés dans l'ordre de présentation. Si les éléments déclarés sur la carte de compétition ne sont pas réalisés dans l'ordre annoncé, une pénalité de 0,3 est appliquée sur la note finale.
EXIGENCES SPÉCIFIQUES	Les exigences spécifiques doivent être remplies par les éléments déclarés sur la carte de compétition. Exception : un élément réalisé mais non inscrit sur la carte de compétition peut remplir une exigence spécifique, mais sa valeur en difficulté n'est pas prise en compte.
ALTERNATIVE	Une seule alternative est autorisée sur un élément collectif dynamique des exercices dynamique et combiné.

3. ÉVALUATION DES EXERCICES

A. CALCUL DE LA NOTE FINALE D'UN EXERCICE ET DU TOTAL FINAL

TOTAL FINAL (PERMET D'ÉTABLIR LE CLASSEMENT)
$$Total\ final = Note\ du\ STATIQUE + Note\ du\ DYNAMIQUE + Note\ du\ COMBINÉ$$
NOTE FINALE D'UN EXERCICE
$$Note\ finale = Note\ de\ difficulté - Pénalités + Note\ d'exécution \times 2 + Note\ artistique$$ La note d'exécution est évaluée sur 10 points et la note artistique sur 10 points.

B. CRITÈRES DE NOTATION :

<table>
<tr><td>CALCUL DU TOTAL DE DIFFICULTÉ</td><td colspan="2">Le total de difficulté est calculé selon le code de pointage FIG et les Tables de Difficultés.
$$Total\ = somme\ valeurs\ des\ éléments\ collectifs + \frac{somme\ valeurs\ des\ éléments\ individuels}{nombre\ de\ partenaires}$$
Eléments individuels : résultat arrondi au nombre entier le plus proche (un résultat avec la décimale 0,5 est arrondi au nombre entier supérieur).</td></tr>
<tr><td>CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ</td><td colspan="2">$$Note\ de\ difficulté = Total\ de\ difficulté \times \mathbf{0,01}$$
Rappels :
La difficulté est strictement limitée en catégorie Élite Junior ; elle est ouverte en catégorie Élite Senior.
En combiné, la règle d'équilibre statique dynamique s'applique : la valeur en difficulté des éléments collectifs statiques ne doit pas excéder le double de la valeur des éléments collectifs dynamiques, et inversement.</td></tr>
<tr><td>NOTE D'EXÉCUTION</td><td>Tous les éléments individuels et collectifs réalisés, ainsi que les fautes techniques dans la chorégraphie, sont notés à l'exécution.
Les déductions s'appliquent à la note maximale de 10 points.
Coefficient 2</td><td rowspan="3">Les critères de notation sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique.
Ils sont également consultables dans Guide de la Notation (édition de la saison compétitive en cours).</td></tr>
<tr><td>NOTE ARTISTIQUE</td><td>Tous les aspects (performance, créativité, musicalité, partenariat et expression), évalués chacun sur 2 points, sont pris en compte. La note maximale est de 10 points.</td></tr>
<tr><td>PÉNALITÉS</td><td>Pénalités du juge à la difficulté
Pénalités du juge arbitre</td></tr>
</table>

Précisions Programmes Fédéral et National B

Les grilles des annexes 1 et 2 suivantes présentent les éléments imposés des programmes des filières Fédérale et Nationale B. Les textes de clarifications qui accompagnaient ces grilles ont été révisés et sont désormais annexés **au guide de la notation**.

Les **dessins** ET les **textes** font foi quant à la reconnaissance de la **difficulté**.

Sauf précision contraires dans les textes, les dessins font foi quant à **l'orientation des partenaires** les uns par rapport aux autres.

En fonction des morphologies des partenaires et des techniques utilisées, des **variations de formes** sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature te les principes biomécaniques de l'élément.

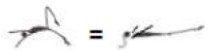
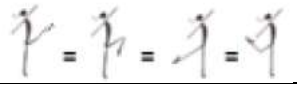
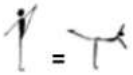
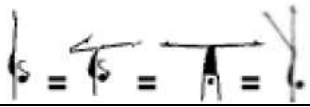
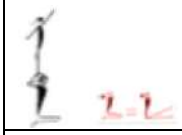
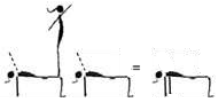
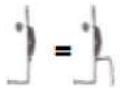
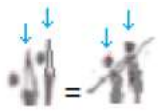
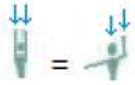
Les éléments individuels de maintien (ou leur position finale) doivent être maintenus 2 secondes. Les éléments collectifs statiques (ou leur position finale) doivent être maintenus 3 secondes.

Pour les **éléments dynamiques**, les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une **phase aérienne** de V, ainsi qu'à celle de réalisation d'un **accompagnement du retour au sol** de V par P.

Les textes donnent des précisions importantes quant aux **exigences** de réalisation, en particulier **les prises et zones de contact entre les partenaires**.

Équivalences de formes (pas de besoin de préciser dans la carte de compétition)

Explication des symboles

→ F = en force	X grand écart facial OU antéro-postérieur	^ réalisation sur les mains ou sur les avant-bras
fermeture jambes serrées et tendues mains au sol	R = rondade	= prise d'élan obligatoire
		
		
		
F = (front) rotation avant	B = (back) rotation arrière	changement de porteur pendant la phase aérienne
(pyramide statique) Elément réservé aux porteurs / semis masculins	(pyramide dynamique) Elément réservé aux voltigeuses	# Départ et réception indifféremment à plat ventre ou à plat dos
* 	* 	



BROCHURE DES

PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2026

ANNEXE 1 : GRILLES D'ÉLÉMENTS IMPOSÉS FÉDÉRAL A & B

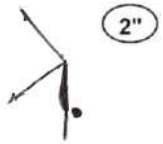
FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM

ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

Gymnastique Acrobatique - Fédéral A et B

Eléments Individuels : Maintien

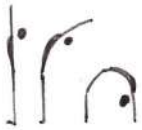
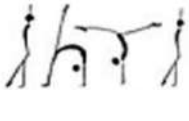
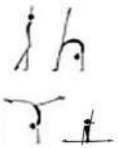
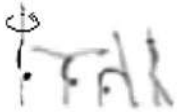
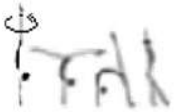
Version Septembre 2024

	A (V = 1)	B (V = 2)	C (V = 3)	D (V = 4)	E (V = 5)	F (V = 6)	G (V = 7)	H (V = 8)	I (V = 9)	J (V = 10)
1	2" 	2" 			2" 	2" 		2" 	2" 	
2	2" 			2" 			2" 		2" 	
3	2" 	2" 	2" 	2" 	→ F 2" 	→ F 2" 		2" 	2" 	→ F 2" 
4	2" 	2" 	2" 	2" 	2" 	2" 	2" 	2"		
5	2" 		2" 	2" 		2" 		→ F 2" 	→ F 2" 	→ F 2" 
6						2" 	2" 		→ F 2" X 	

Gymnastique Acrobatique - Fédéral A et B

Eléments Individuels : Souplesse

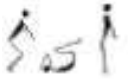
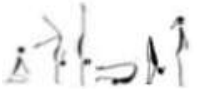
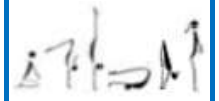
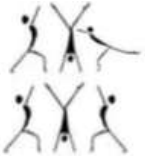
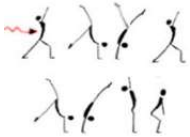
Version Septembre 2024

	A (V = 1)	B (V = 2)	C (V = 3)	D (V = 4)	E (V = 5)	F (V = 6)	G (V = 7)	H (V = 8)	I (V = 9)	J (V = 10)
1										
2							180° 	360° 	180° 	360° 
3										360° 
4									^ 	^ 
5									180° 	360° 
6										

Gymnastique Acrobatique - Fédéral A et B

Eléments Individuels : Agilité/Tumbling

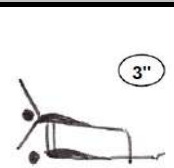
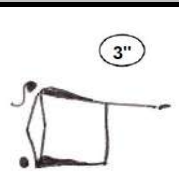
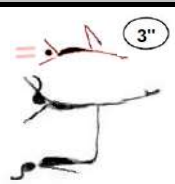
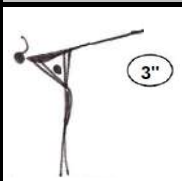
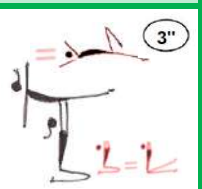
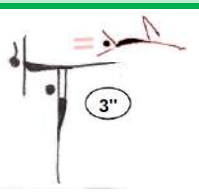
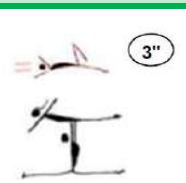
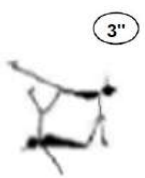
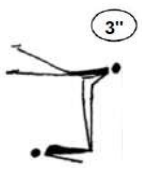
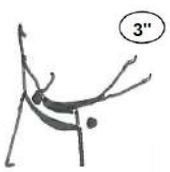
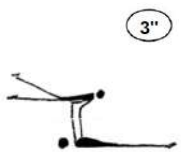
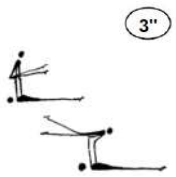
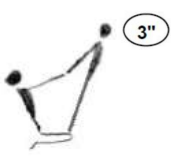
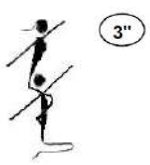
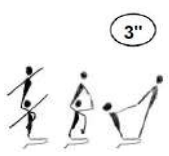
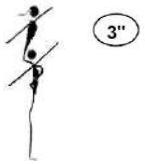
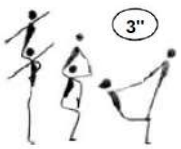
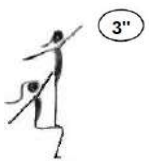
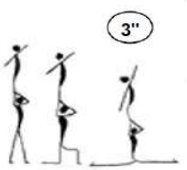
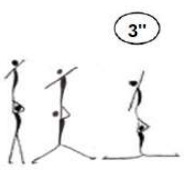
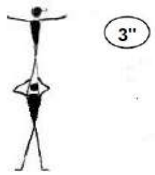
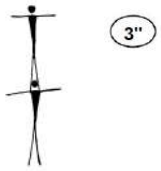
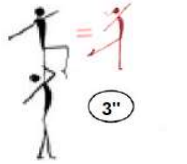
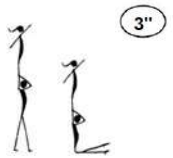
Version Septembre 2024

	A (V = 1)	B (V = 2)	C (V = 3)	D (V = 4)	E (V = 5)	F (V = 6)	G (V = 7)	H (V = 8)	I (V = 9)	J (V = 10)
1										
2										
3										
4										
5										
6										

Gymnastique Acrobatique - Fédéral A et B

DUO : Positions Variées

Version Septembre 2024

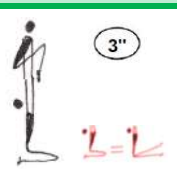
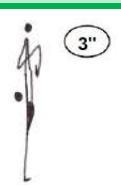
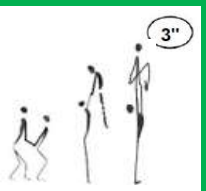
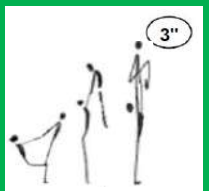
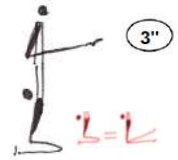
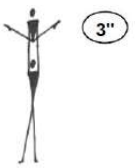
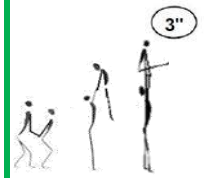
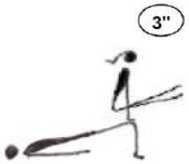
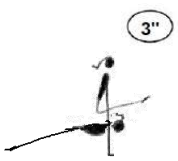
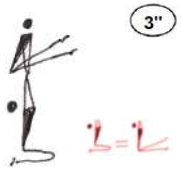
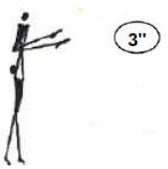
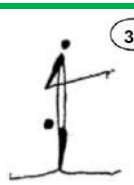
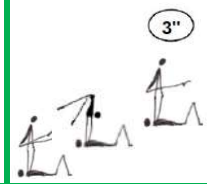
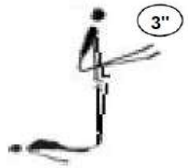
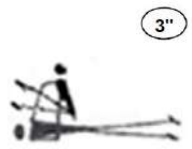
	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										

Interdit Fédéral B

Gymnastique Acrobatique - Fédéral A et B

DUO : Equerre

Version Septembre 2024

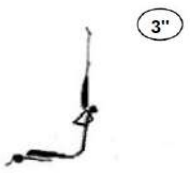
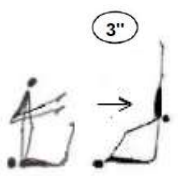
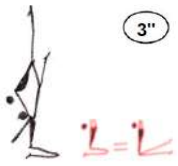
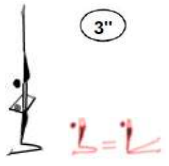
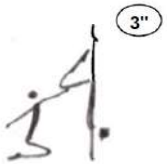
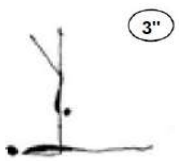
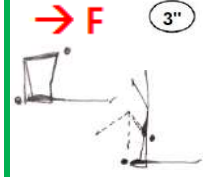
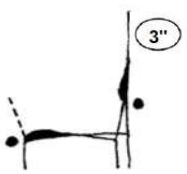
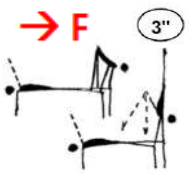
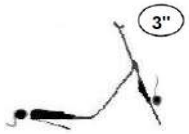
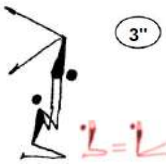
	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										

Interdit Fédéral B

Gymnastique Acrobatique - Fédéral A et B

DUO : ATR

Version Septembre 2024

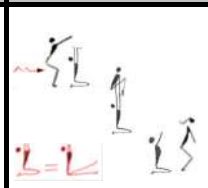
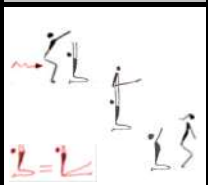
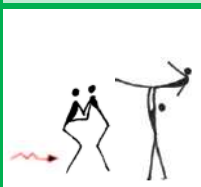
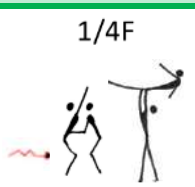
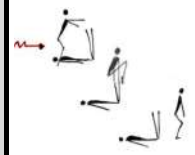
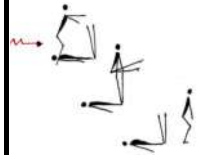
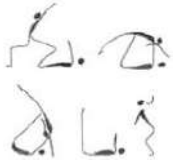
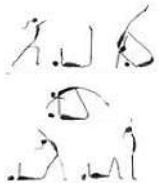
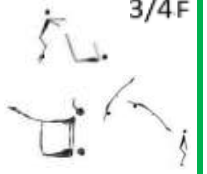
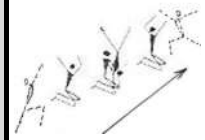
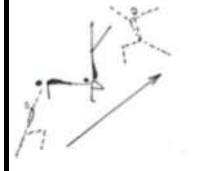
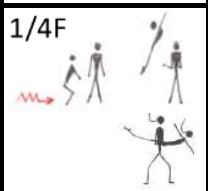
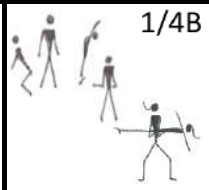
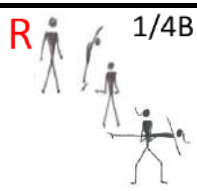
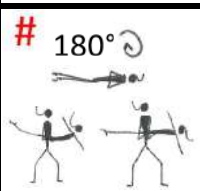
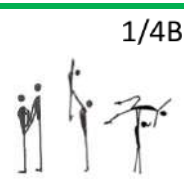
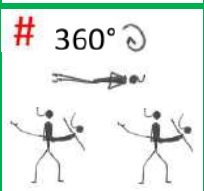
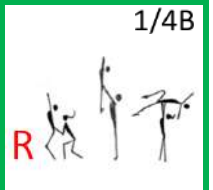
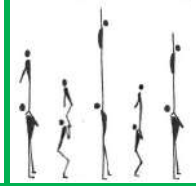
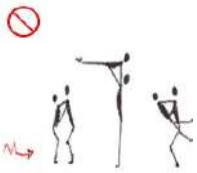
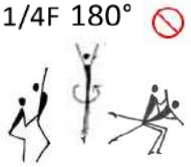
	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										

Interdit Fédéral B

Gymnastique Acrobatique - Fédéral A et B

DUO : Dynamique 1

Version Septembre 2024

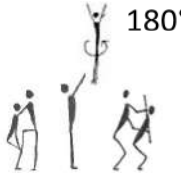
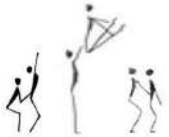
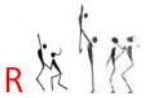
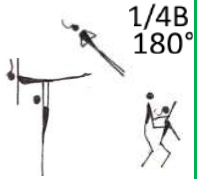
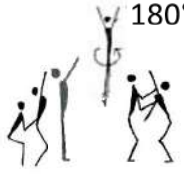
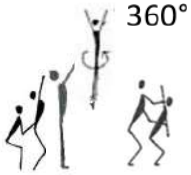
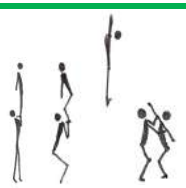
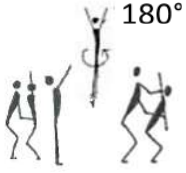
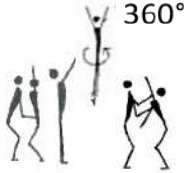
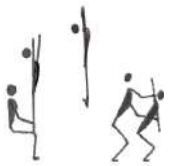
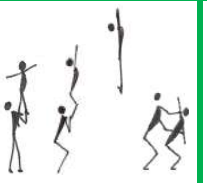
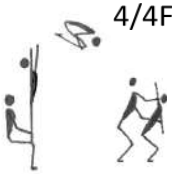
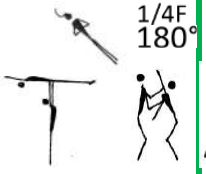
	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1						 1/4F		1/4F 		
2							3/4B 			
3									3/4F 	
4			1/4F 	1/4B 	R 1/4B 	# 180° 	1/4B 	# 360° 		1/4B R 
5						1/4B 		180° 1/4B 		
6								1/4F 180° 		

Interdit Fédéral B

Gymnastique Acrobatique - Fédéral A et B

DUO : Dynamique 2

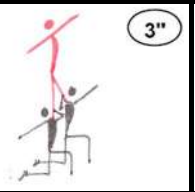
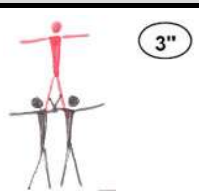
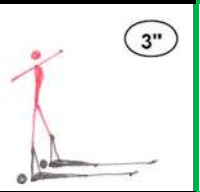
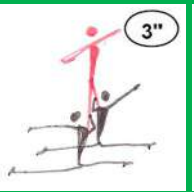
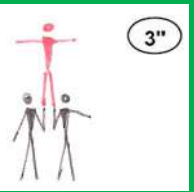
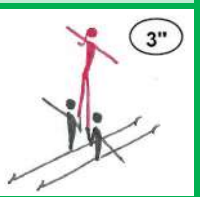
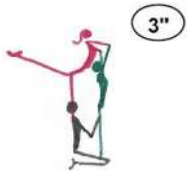
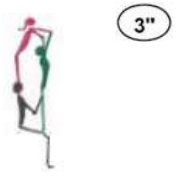
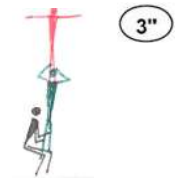
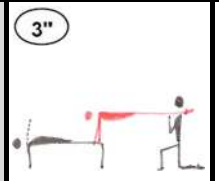
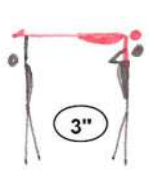
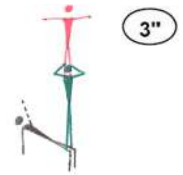
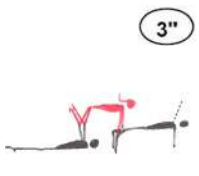
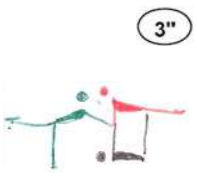
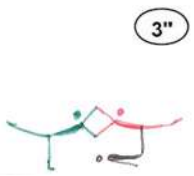
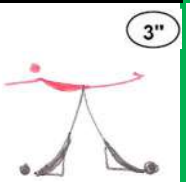
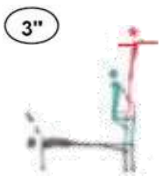
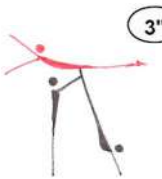
Version Septembre 2024

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1								180° 		4/4B 
2					R 	R 			4/4B 	
3							1/4B 	1/4B 180° 		
4			180° 		360° 		4/4B 	4/4B 		
5			180° 		360° 					4/4F 
6						4/4F 	1/4F 	1/4F 180° 	2/4F 	
										Interdit Fédéral B

Gymnastique Acrobatique - Fédéral A et B

TRIO : Positions Variées

Version Septembre 2024

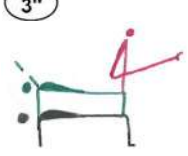
	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										

Interdit Fédéral B

Gymnastique Acrobatique - Fédéral A et B

TRIO : Equerre

Version Septembre 2024

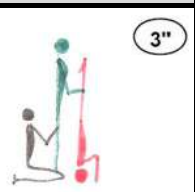
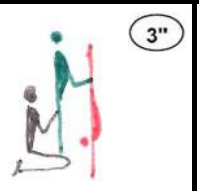
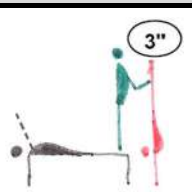
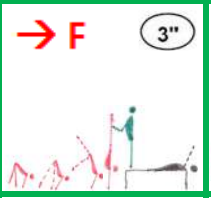
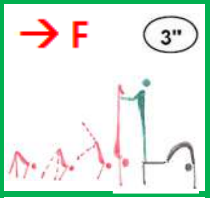
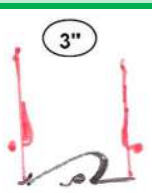
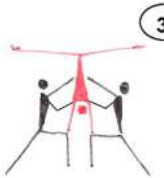
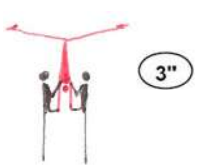
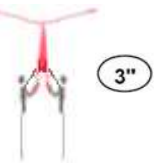
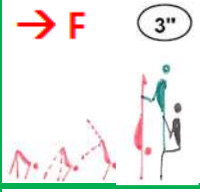
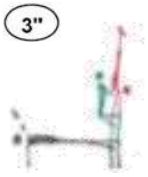
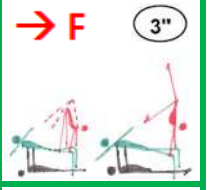
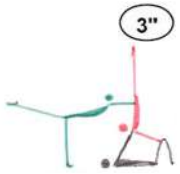
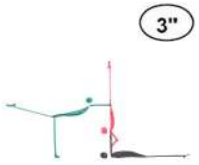
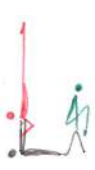
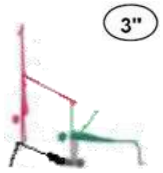
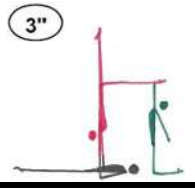
	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1	3" 	3" 	3" 	3" 	3" 	3" 	3" 	3" 	3" 	3" 
2	3" 	3" 	3" 		3" 	3" 			3" 	3" 
3	3" 	3" 		3" 	3" 	3" 	3" 	3" 	3" 	3" 
4		3" 	3" 	3" 	3" 	3" 	3" 	3" 	3" 	3" 
5		3" 	3" 	3" 	3" 	3" 	3"	3"	3"	3"
6			3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"

Interdit Fédéral B

Gymnastique Acrobatique - Fédéral A et B

TRIO : ATR

Version Septembre 2024

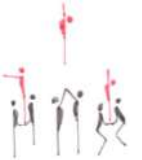
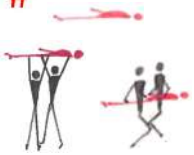
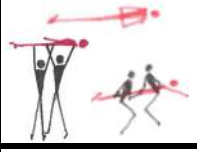
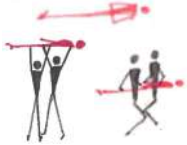
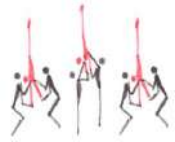
	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1								→ F 	→ F 	
2								→ F 		
3										→ F 
4										
5										
6										

Interdit Fédéral B

Gymnastique Acrobatique - Fédéral A et B

TRIO : Dynamique 1

Version Septembre 2024

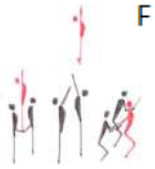
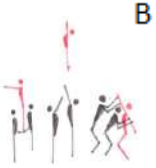
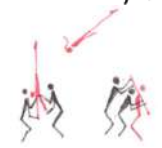
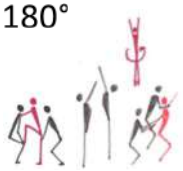
	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1						1/4F 			1/4F 	3/4F 
2					1/4B 				1/4B 	
3		# 		# 	# 180° 	# 360° 		# 540° 	# 720° 	1/4B 
4				# 	# 	# 180° 	# 360° 	# 	# 180° 	
5			1/4B 	1/4B 	1/4B R 			1/4B 	2/4B 	1/4B 
6			1/4F 				1/4F 		3/4F 	1/4F

Interdit Fédéral B

Gymnastique Acrobatique - Fédéral A et B

TRIO : Dynamique 2

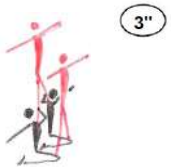
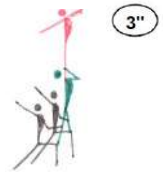
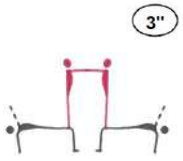
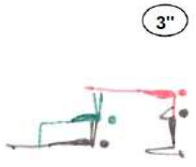
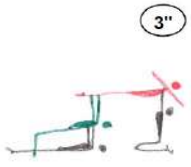
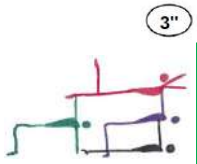
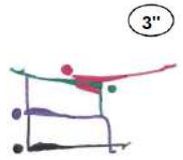
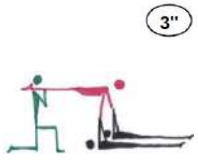
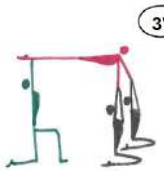
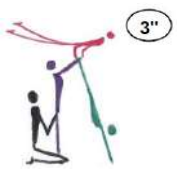
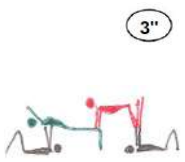
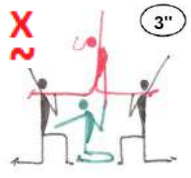
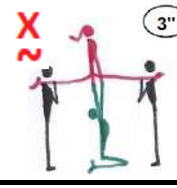
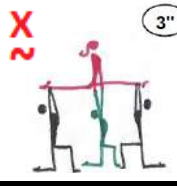
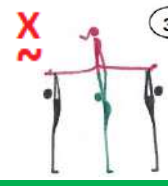
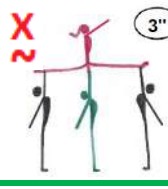
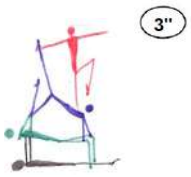
Version Septembre 2024

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1				F 		F 				4/4F 
2				B 		B 	4/4B 		4/4B 	4/4B 
3				4/4B 	B 			B 	2/4B 	2/4F 
4			180° 		B 	180° 	4/4F 	2/4F 	4/4F 	
5				1/4F 	1/4F 180° 		3/4F 	3/4F 	3/4F 	
6				1/4B 	1/4B 180° 	3/4B 	3/4B 	3/4B 		4/4B 
							Interdit Fédéral B			

Gymnastique Acrobatique - Fédéral A et B

QUATUOR : Positions Variées

Version Septembre 2024

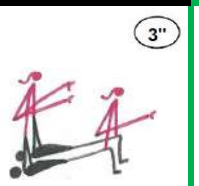
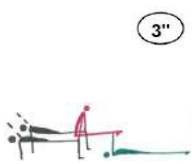
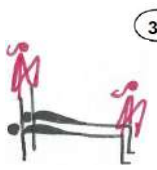
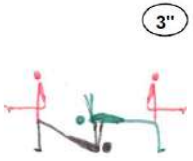
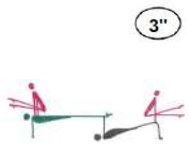
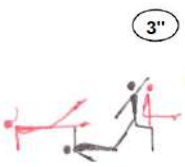
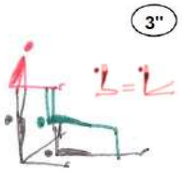
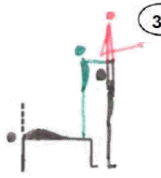
	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										

Interdit Fédéral B

Gymnastique Acrobatique - Fédéral A et B

QUATUOR : Equerre

Version Septembre 2024

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
							Interdit Fédéral B			

Gymnastique Acrobatique - Fédéral A et B

QUATUOR : ATR

Version Septembre 2024

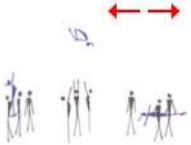
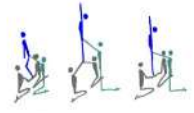
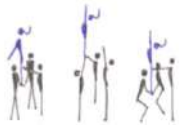
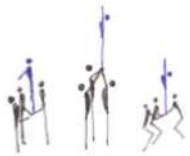
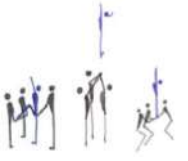
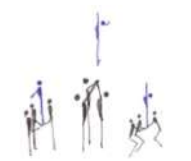
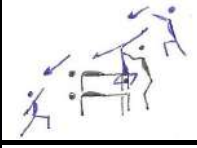
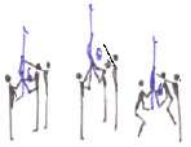
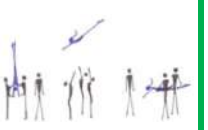
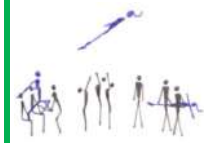
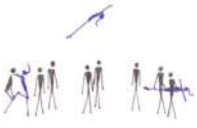
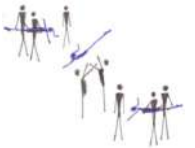
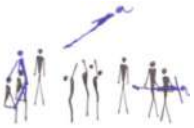
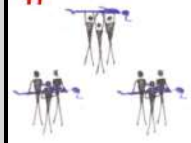
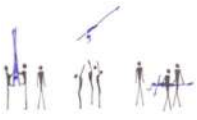
	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1	3"	3"	3"	3"	3"	3"	→ F 3"	3"	3"	
2		3"	3"	3"	3"	3"		3"		3"
3	3"	3"	3"	3"	3"		→ F 3"	3"	3"	3"
4				3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"
5				3"	3"	3"		3"	3"	3"
6		3"	3"		3"		3"		3"	3"

Interdit Fédéral B

Gymnastique Acrobatique - Fédéral A et B

QUATUOR : Dynamique 1

Version Septembre 2024

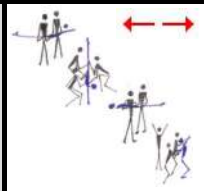
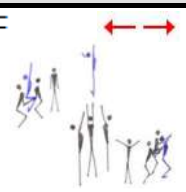
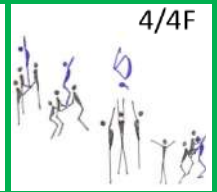
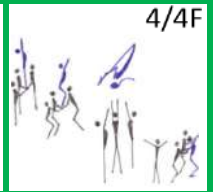
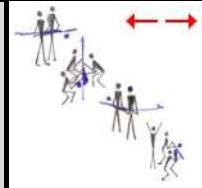
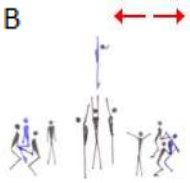
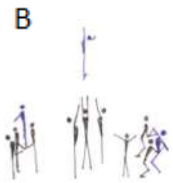
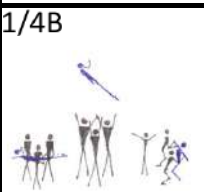
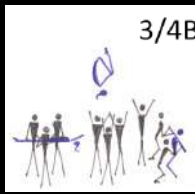
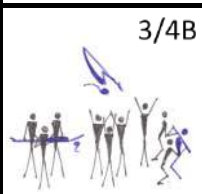
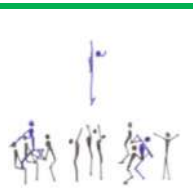
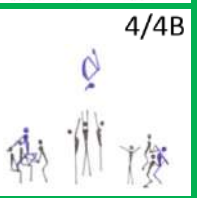
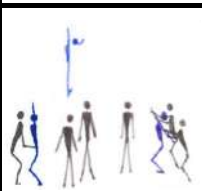
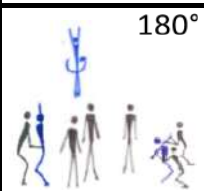
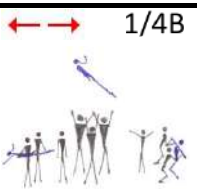
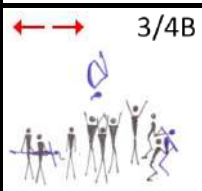
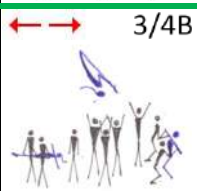
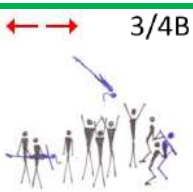
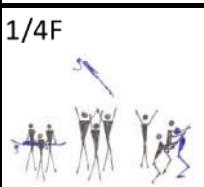
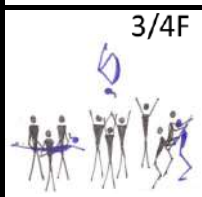
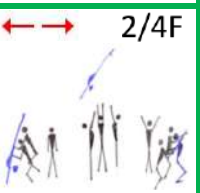
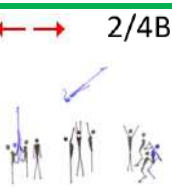
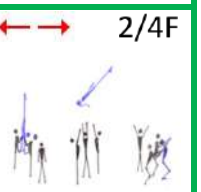
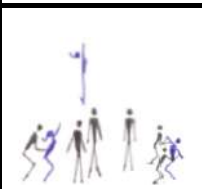
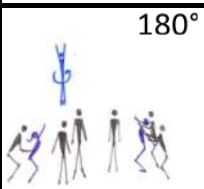
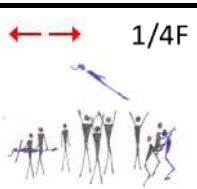
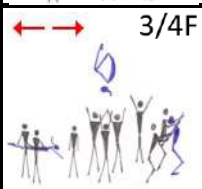
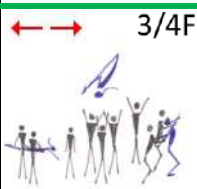
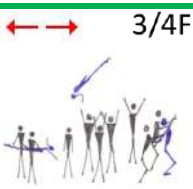
	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1					1/4F 			←→ 1/4F 	3/4F 	3/4F ←→ 
2								←→ 1/4B 		
3					1/4B ←→ 	1/4F ←→ 	1/4F 		←→ 1/4B 	
4							1/4B 	1/4B 	←→ 2/4B 	←→ 1/4B 
5	# 	# 		# 180° 	# 360° 		# 540° 	# 720° 	←→ 1/4F 	←→ 1/4F 
6			# ←→ 		# 180° ←→ 	# 360° ←→ 		# 540° ←→ 	# 720° ←→	

Interdit Fédéral B

Gymnastique Acrobatique - Fédéral A et B

QUATUOR : Dynamique 2

Version Septembre 2024

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1				F 			F 		4/4F 	4/4F 
2				B 			B 		4/4B 	4/4B 
3			1/4B 		3/4B 	3/4B 	3/4B 			4/4B 
4			180° 	1/4B 		3/4B 	3/4B 	3/4B 		
5			1/4F 		3/4F 	3/4F 	3/4F 	2/4F 	2/4B 	2/4F 
6			180° 	1/4F 		3/4F 	3/4F 	3/4F 		
							Interdit Fédéral B			



BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2026

ANNEXE 2 : GRILLES D'ÉLÉMENTS IMPOSÉS NATIONAL B

FÉDÉRATION FRANÇAISE Gym

ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

Gymnastique Acrobatique - National B

Eléments Individuels : Maintien

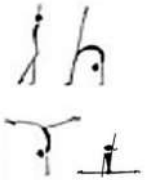
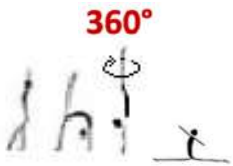
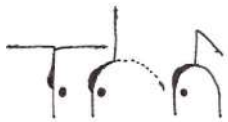
Version Septembre 2024

	A (V = 1)	B (V = 2)	C (V = 3)	D (V = 4)	E (V = 5)	F (V = 6)	G (V = 7)	H (V = 8)
1	2" 		2" 	2" 	2" 	2" 	2"	
2	2" 		2" 	2" 	2" 	2" 	2" 	
3	2" 	→ F 2" 	→ F 2" 		2" 	2" 	→ F 2" 	→ F 2" 
4						→ F 2" X 	→ F 2" X 	
5			2" 		→ F 2" 	→ F 2" 	→ F 2" 	→ F 2" 
6	2" 	2" 	2" 	2" 	2" 			

Gymnastique Acrobatique - National B

Eléments Individuels : Souplesse

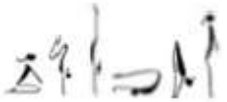
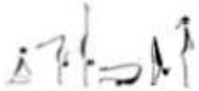
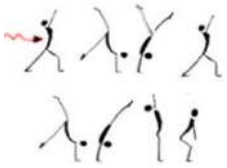
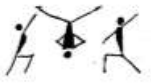
Version Septembre 2024

	A (V = 1)	B (V = 2)	C (V = 3)	D (V = 4)	E (V = 5)	F (V = 6)	G (V = 7)	H (V = 8)
1								
2								
3								
4								
5								
6								

Gymnastique Acrobatique - National B

Eléments Individuels : Agilité/Tumbling

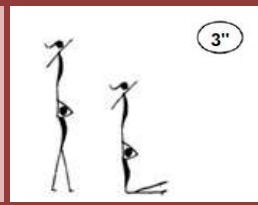
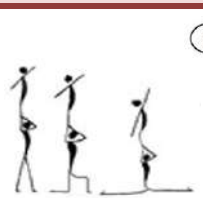
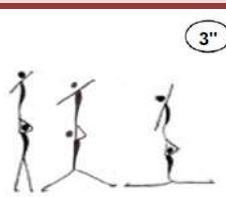
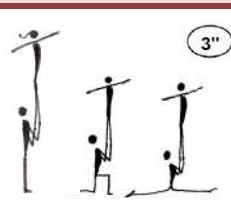
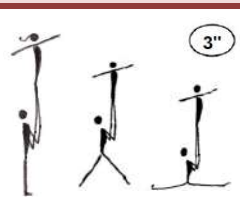
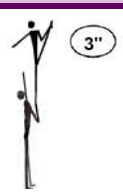
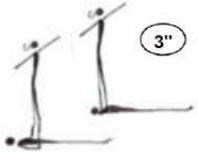
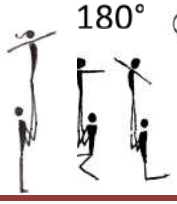
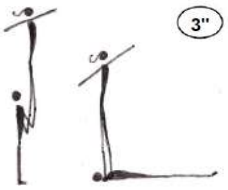
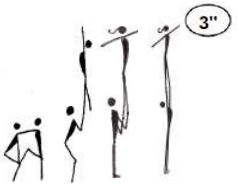
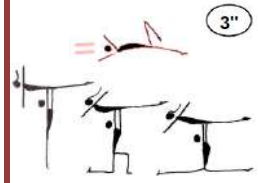
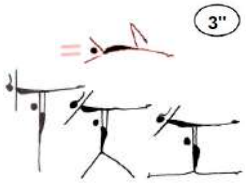
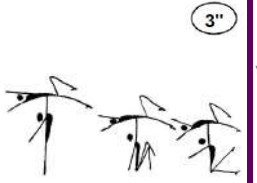
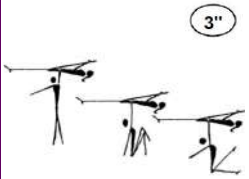
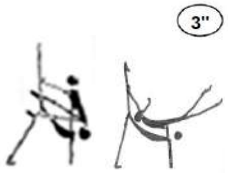
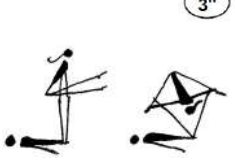
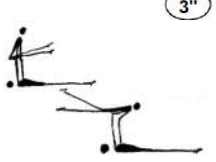
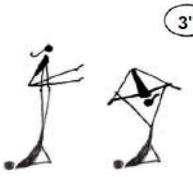
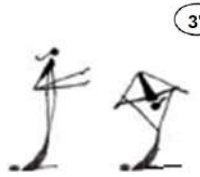
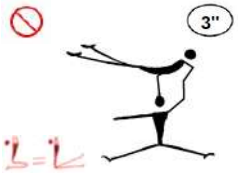
Version Septembre 2024

	A (V = 1)	B (V = 2)	C (V = 3)	D (V = 4)	E (V = 5)	F (V = 6)	G (V = 7)	H (V = 8)
1								
2								
3								
4								
5								
6								

Gymnastique Acrobatique - National B

DUO : Positions Variées

Version Septembre 2024

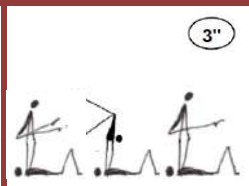
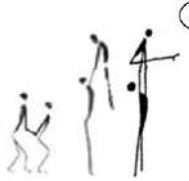
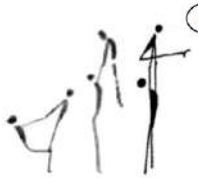
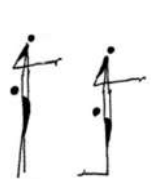
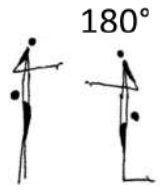
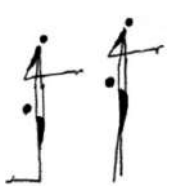
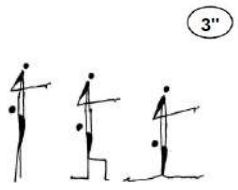
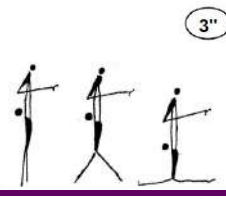
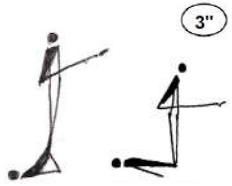
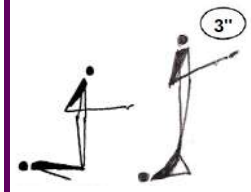
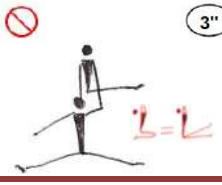
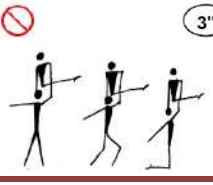
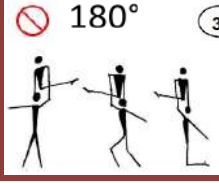
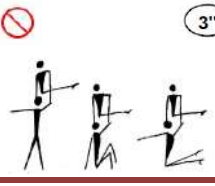
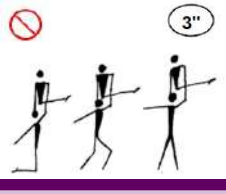
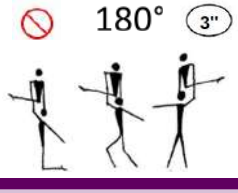
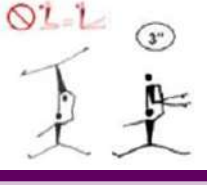
	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1								
2								
3								
4								
5								
6								

Interdit National B 8—15 ans

Gymnastique Acrobatique - National B

DUO : Equerre

Version Septembre 2024

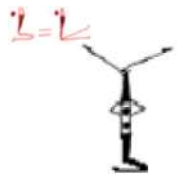
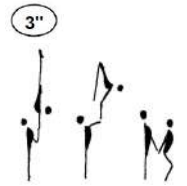
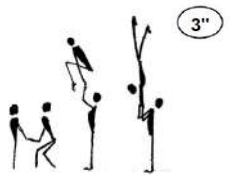
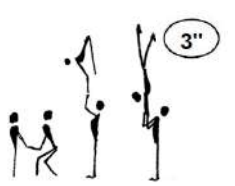
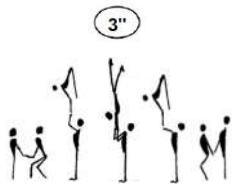
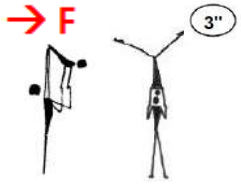
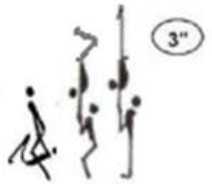
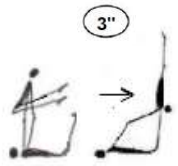
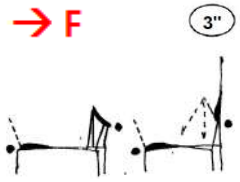
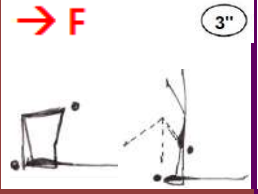
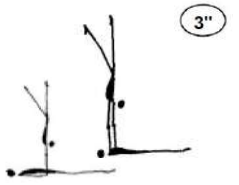
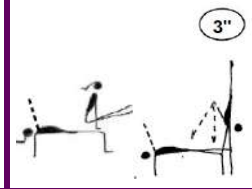
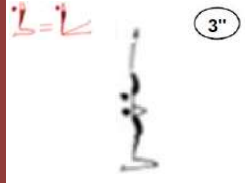
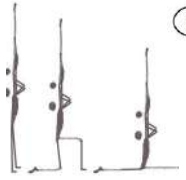
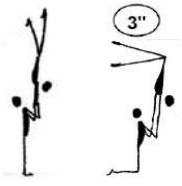
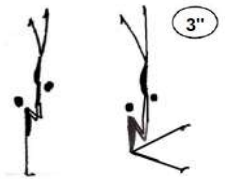
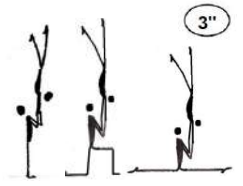
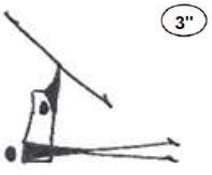
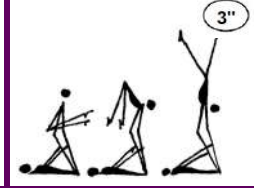
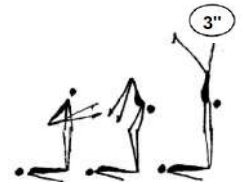
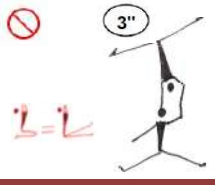
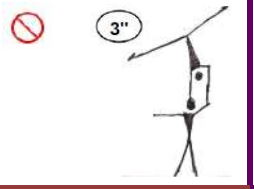
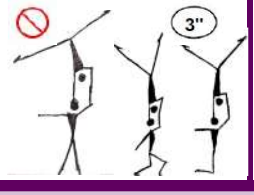
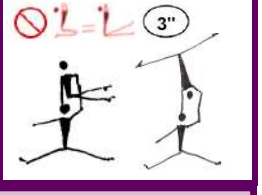
	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1								
2								
3								
4								
5								
6								

Interdit National B 8—15 ans

Gymnastique Acrobatique - National B

DUO : ATR

Version Septembre 2026

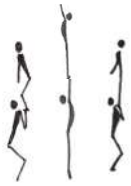
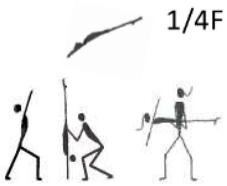
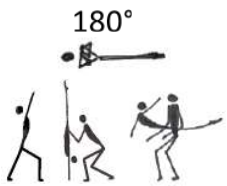
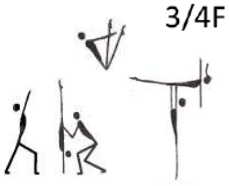
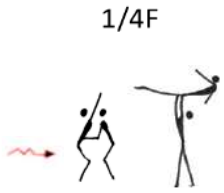
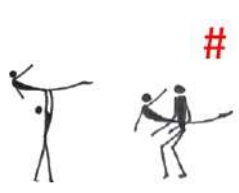
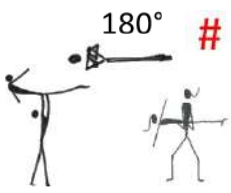
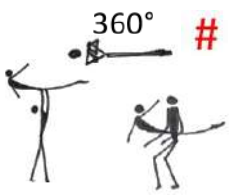
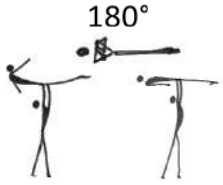
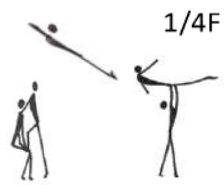
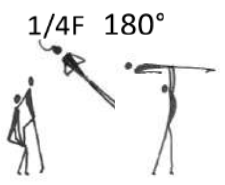
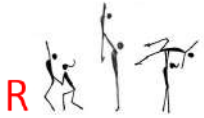
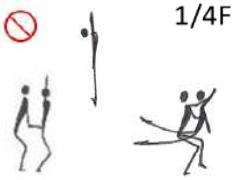
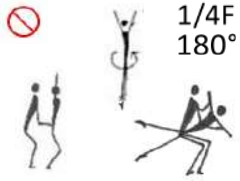
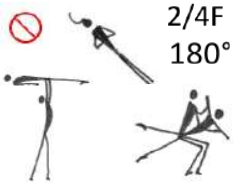
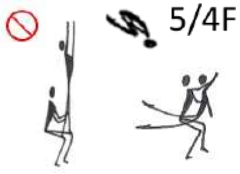
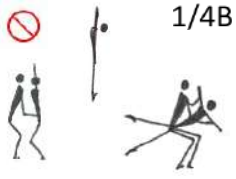
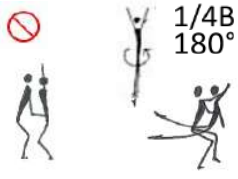
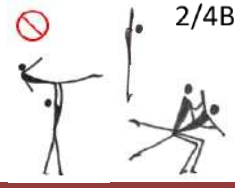
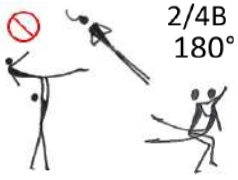
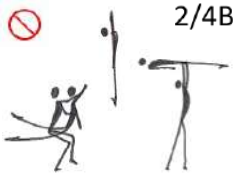
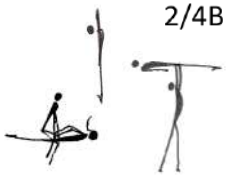
	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1								
2								
3								
4								
5								
6								

Interdit National B 8—15 ans

Gymnastique Acrobatique - National B

DUO : Rattrapes

Version Septembre 2024

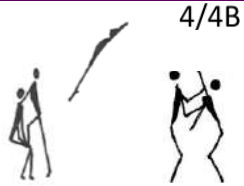
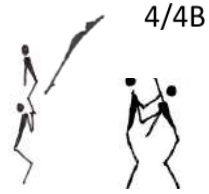
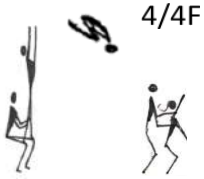
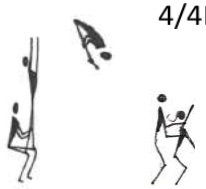
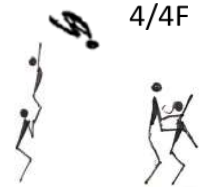
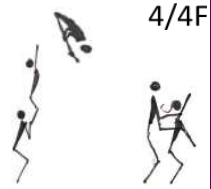
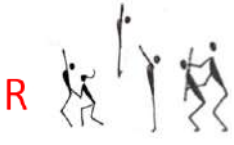
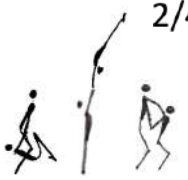
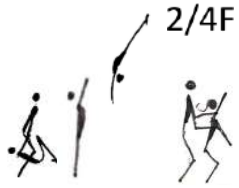
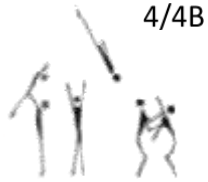
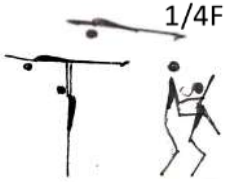
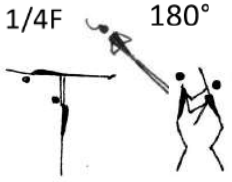
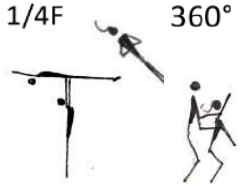
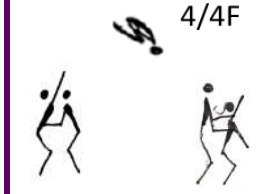
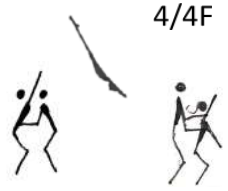
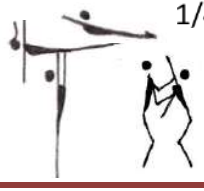
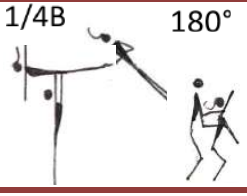
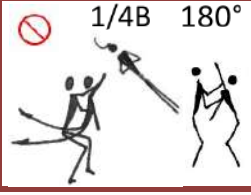
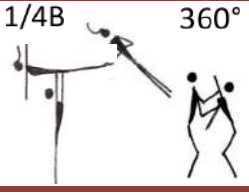
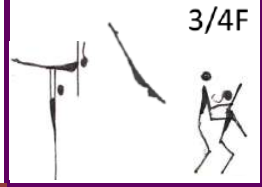
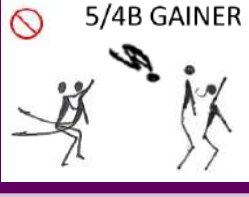
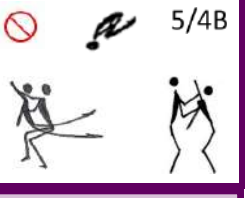
	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1								
2	1/4F 	1/4F 		1/4F 	180° 			3/4F 
3	1/4F 	# 		180° # 	360° # 	180° 	1/4F 	1/4F 180° 
4	1/4B 	1/4B R 	1/4B R 		1/4B R 		1/4B 	1/4B R 
5	1/4F 	1/4F 180° 		2/4F 	2/4F 180° 		5/4F 	5/4F 
6	1/4B 	1/4B 180° 		2/4B 	2/4B 180° 		2/4B 	2/4B 

Interdit National B 8—15 ans

Gymnastique Acrobatique - National B

DUO : Retours au Sol

Version Septembre 2024

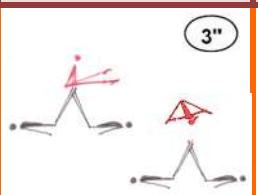
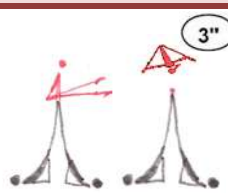
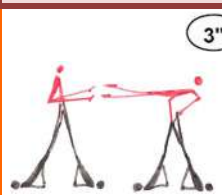
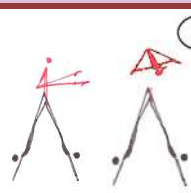
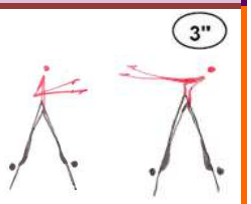
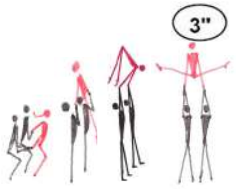
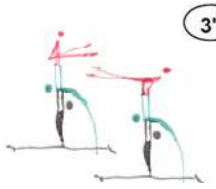
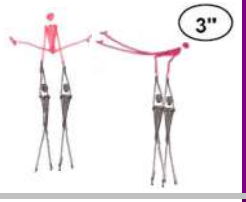
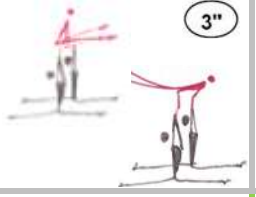
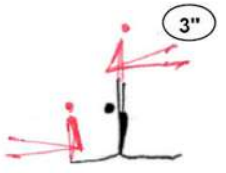
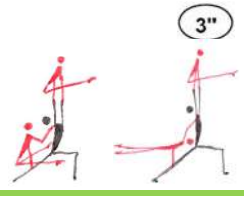
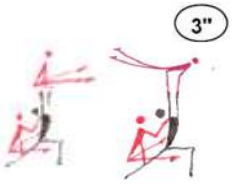
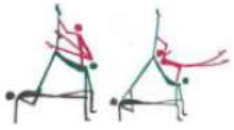
	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1	180° 			4/4B 	4/4B 		4/4B 	4/4B 
2				4/4F 	4/4F 		4/4F 	4/4F 
3	4/4B 		2/4B 	2/4F 	2/4B 		2/4B GAINER 	6/4 F 
4	R 			2/4F 	4/4B 	2/4F 	4/4B R 	4/4B R 
5	1/4F 	1/4F 180° 	1/4F 180° 	1/4F 360° 		4/4F 	4/4F 	
6	1/4B 	1/4B 180° 	1/4B 180° 	1/4B 360° 		3/4F 	5/4B GAINER 	5/4B 

Interdit National B 8—15 ans

Gymnastique Acrobatique - National B

TRIO : Positions Variées

Version Septembre 2024

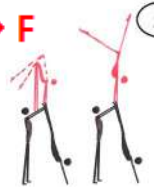
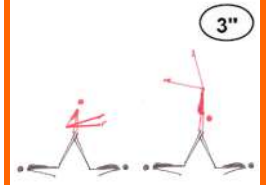
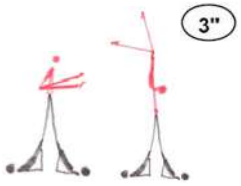
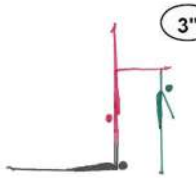
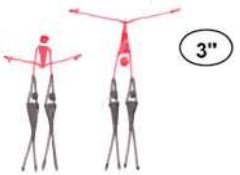
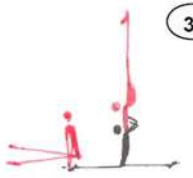
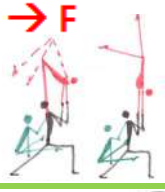
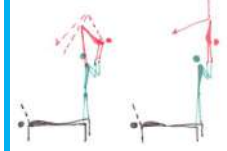
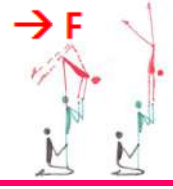
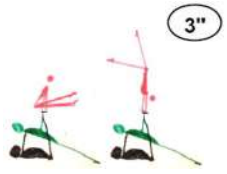
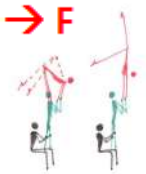
	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1								
2a								
2b								
3								
4								
5								

Interdit National B 8—15 ans

Gymnastique Acrobatique - National B

TRIO : ATR

Version Septembre 2024

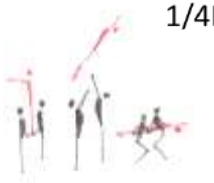
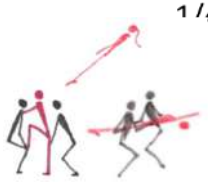
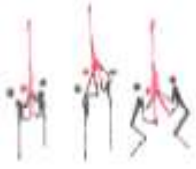
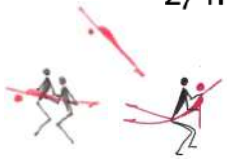
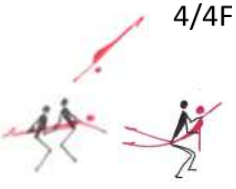
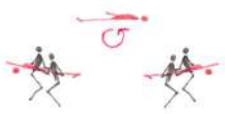
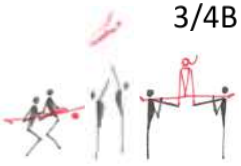
	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1		3" 			→ F 3" 		3" 	3" 
2	3" 	3" 		3" 	3" 		3" 	3" 
3a	3"	3" 	3" 	3" 	3" 	3" 		3" 
3b	3" 	3" 	3" 			3" 	3" 	→ F 3" 
4	→ F 3" 	3" 	3" 	→ F 3" 	→ F 3" 	3" 		→ F 3" 
5	→ F 3" 	→ F 3" 		3" 	→ F 3" 		3" 	→ F 3" 

Interdit National B 8—15 ans

Gymnastique Acrobatique - National B

TRIO : Rattrapes

Version Septembre 2024

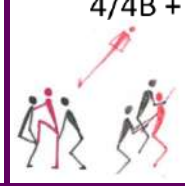
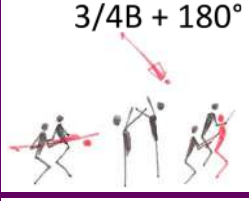
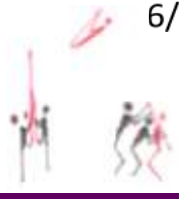
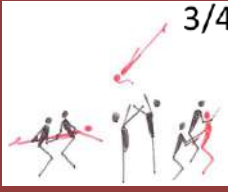
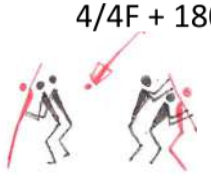
	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1		1/4B 	1/4B 			5/4B 	5/4B 	5/4B 
2		1/4F 	4/4F 	3/4F 	3/4F 		6/4F 	6/4F 
3			1/4B 				5/4B 	5/4B 
4		1/4B 		3/4B 	3/4B 		3/4B 	2/4F 
5	1/4F 	2/4F 	3/4F 	3/4F 	3/4F 		5/4F 	4/4F 
6	# 	# 540° 	# 720° 	# 360° 	4/4B 	# 540° 	3/4B 	3/4B 

Interdit National B 8—15 ans

Gymnastique Acrobatique - National B

TRIO : Retours au Sol

Version Septembre 2024

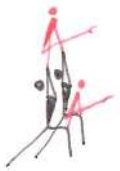
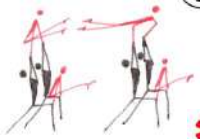
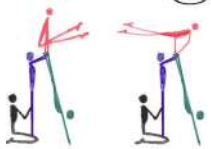
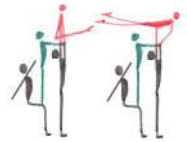
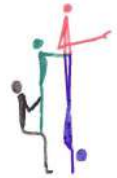
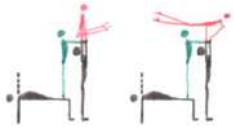
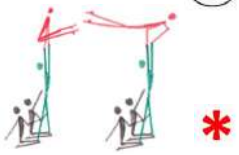
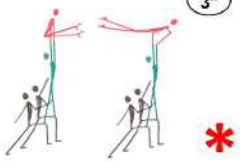
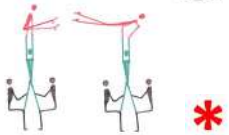
	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1	B 		4/4B 	4/4B 	4/4B 		4/4B + 180° 	4/4B + 360° 
2	B 		4/4B 	4/4B 	4/4B 		4/4B + 180° 	4/4B + 360° 
3	4/4B 	4/4B 	4/4B 	4/4B 	4/4B 			4/4B + 180° 
4	2/4B 	3/4B 	3/4B 	4/4B 		3/4B + 180° 	6/4B 	6/4B 
5	F 		5/4F 	4/4F 	4/4F 	5/4F 	4/4F + 180° 	
6	2/4F 	4/4F 	2/4F 	3/4F 	4/4F 	4/4F + 180° 		6/4F 

Interdit National B 8—15 ans

Gymnastique Acrobatique - National B

QUATUOR : Positions Variées

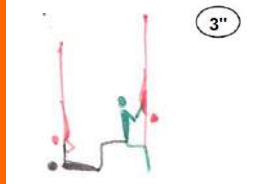
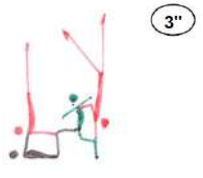
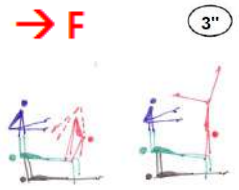
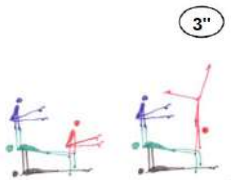
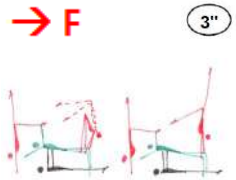
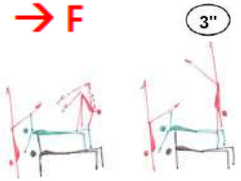
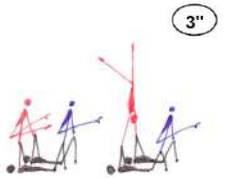
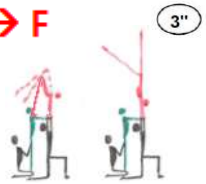
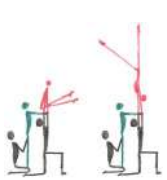
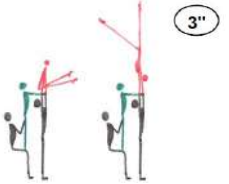
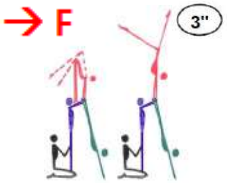
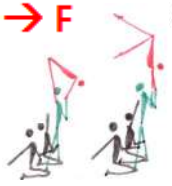
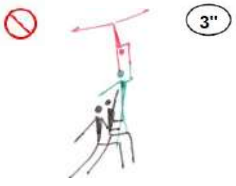
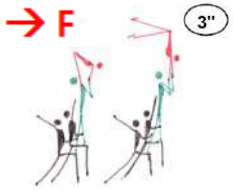
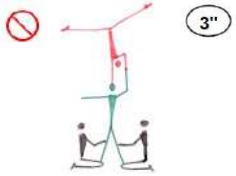
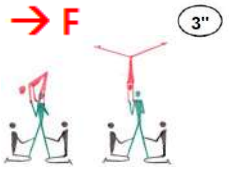
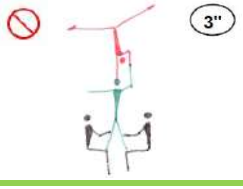
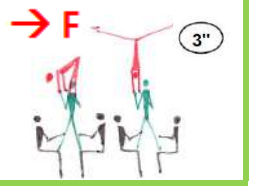
Version Septembre 2024

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1	3"	3" * 	3" 	3" * 	3" 	3"	3" * 	
2a	3" 	3" 	3" 	3" 	3" 	3" 	3" 	3" 
2b	3" 			3" 	3" 	3" 	3" * 	3" 
3a	3" 	3" 	3" * 	3" 	3" 	3" * 	3" * 	3" * 
3b						3" 	3" * 	3" * 
4		3" 	3" 	3" 	3" 	3" 	3" 	3" 

Gymnastique Acrobatique - National B

QUATUOR : ATR

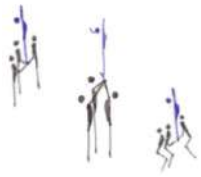
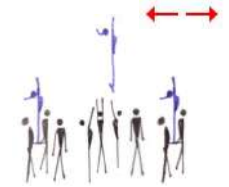
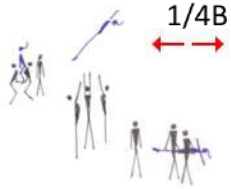
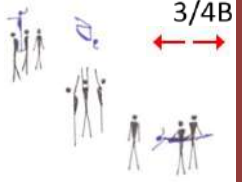
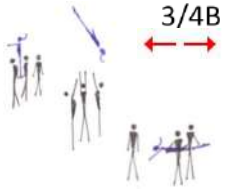
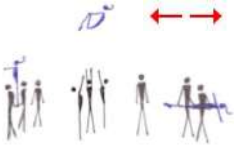
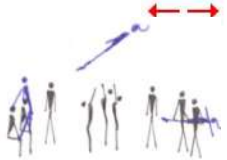
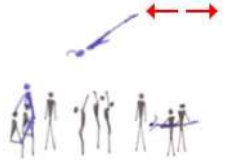
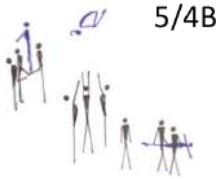
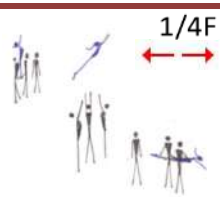
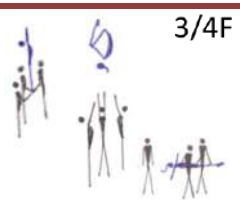
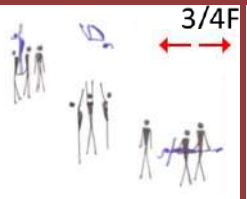
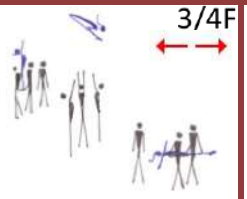
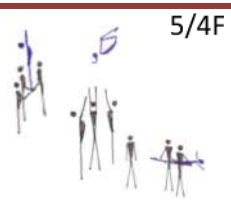
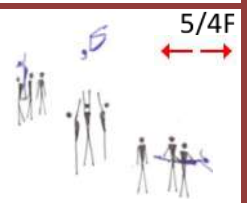
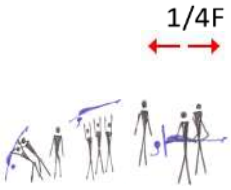
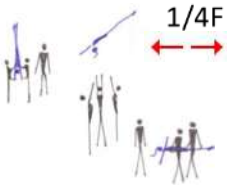
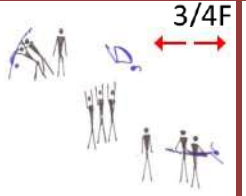
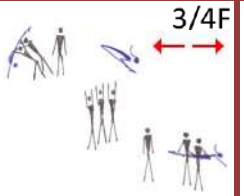
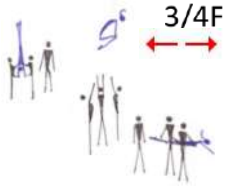
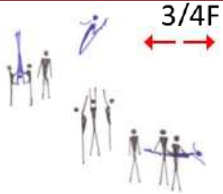
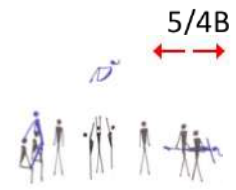
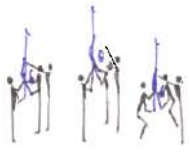
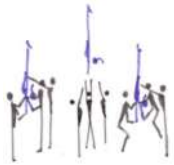
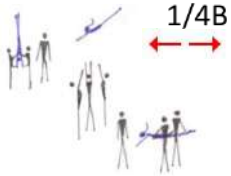
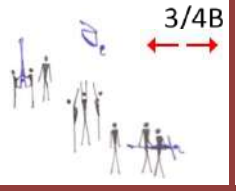
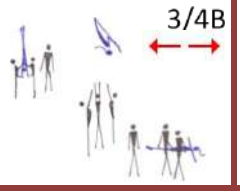
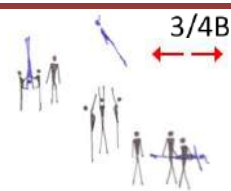
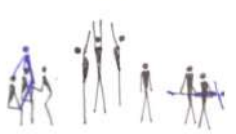
Version Septembre 2024

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1a								
1b								
2a								
2b								
3a								
3b								

Gymnastique Acrobatique - National B

QUATUOR : Rattrapes

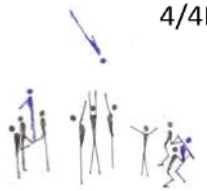
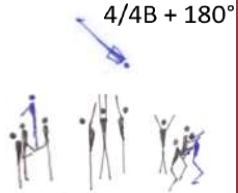
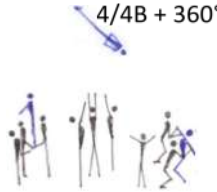
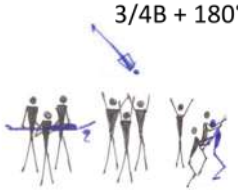
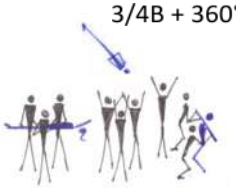
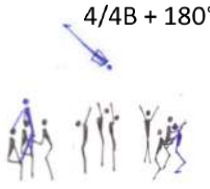
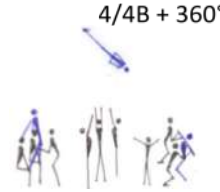
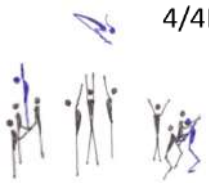
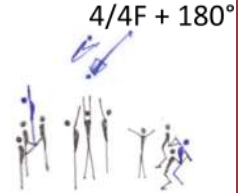
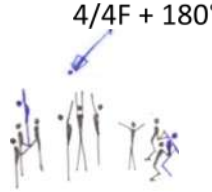
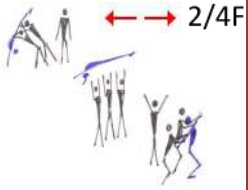
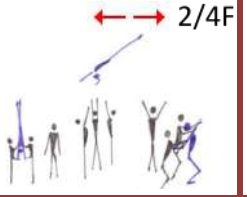
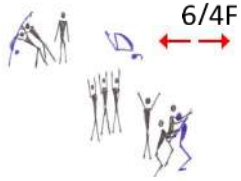
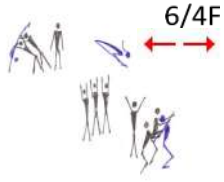
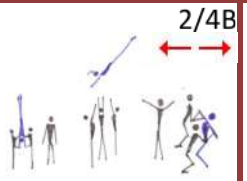
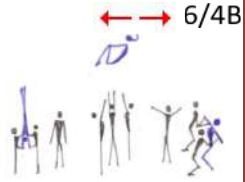
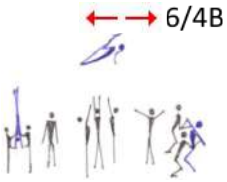
Version Septembre 2024

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1								
2	1/4B 	# 720° 		3/4B 		3/4B 		5/4B 
3		1/4B 	1/4B 		3/4B 	3/4B 	5/4B 	5/4B 
4	1/4F 		3/4F 	3/4F 	3/4F 		5/4F 	5/4F 
5	1/4F 		1/4F 	3/4F 	3/4F 	3/4F 	3/4F 	5/4B 
6			1/4B 	3/4B 	3/4B 		3/4B 	5/4B 

Gymnastique Acrobatique - National B

QUATUOR : Retours au Sol

Version Septembre 2024

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1				 4/4B		 4/4B	 4/4B + 180°	 4/4B + 360°
2	 3/4B	 3/4F		 3/4B + 180°			 3/4B + 360°	
3				 4/4B		 4/4B	 4/4B + 180°	 4/4B + 360°
4				 4/4F	 4/4F		 4/4F + 180°	 4/4F + 180°
5		 2/4F	 2/4F				 6/4F	 6/4F
6			 2/4B				 6/4B	 6/4B



GAc

BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2026

ANNEXE 3 : GRILLES D'ÉLÉMENTS IMPOSÉS ET EXEMPLES D'ÉLÉMENTS LIBRES – NA 8-16 & ELAV

FÉDÉRATION FRANÇAISE Gym

ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

ANNEXE 3

GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

CATEGORIES NATIONAL A 8-16 ANS & ELITE AVENIR

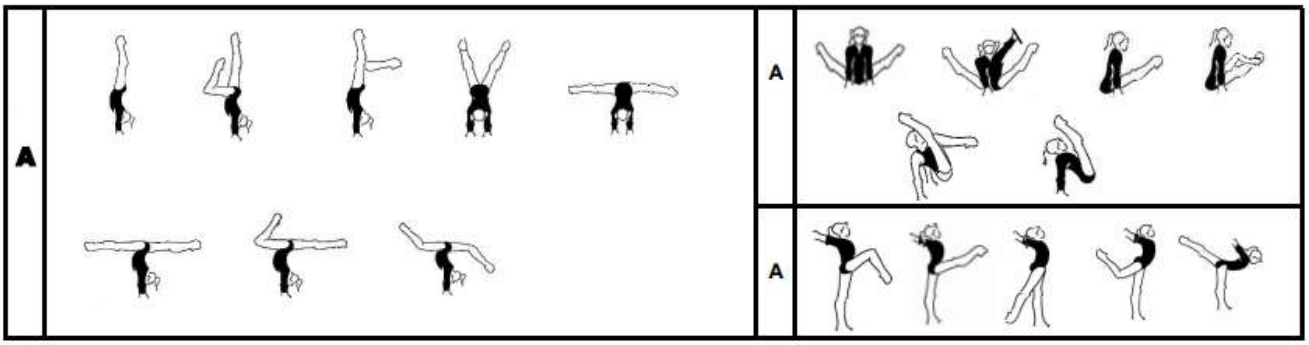
ADAPTATION DE LA RÉGLEMENTATION INTERNATIONALE PAR GROUPE D'ÂGE 11-16

Grille d'éléments imposés

Cycle 2025 - 2028

Auteur original du programme – Konrad Zielinski (POL)
Dessins réalisés par Karl Wharton (GBR) FIG ACRO TC

Variantes autorisées dans les grilles NA 8-16 ans et ELAV



Les équilibres sur les mains appartenant à la même catégorie sont désignés par la lettre correspondant à la lettre en haut des colonnes dans les tables de difficulté - éléments statiques.
Les équilibres sur les mains appartenant à la même catégorie sont considérés comme identiques.

Le même système de catégories doit être appliqué pour les équilibres sur les mains sur 1 bras, 2 dans 1, les équerres et les équilibres sur les pieds.

Sur les cartes de compétition, il n'est pas nécessaire de spécifier la forme des éléments imposés car il n'y a pas d'incidence sur la valeur de difficulté.

Exemples :



DUO FÉMININ – STATIQUE

v.09/2024

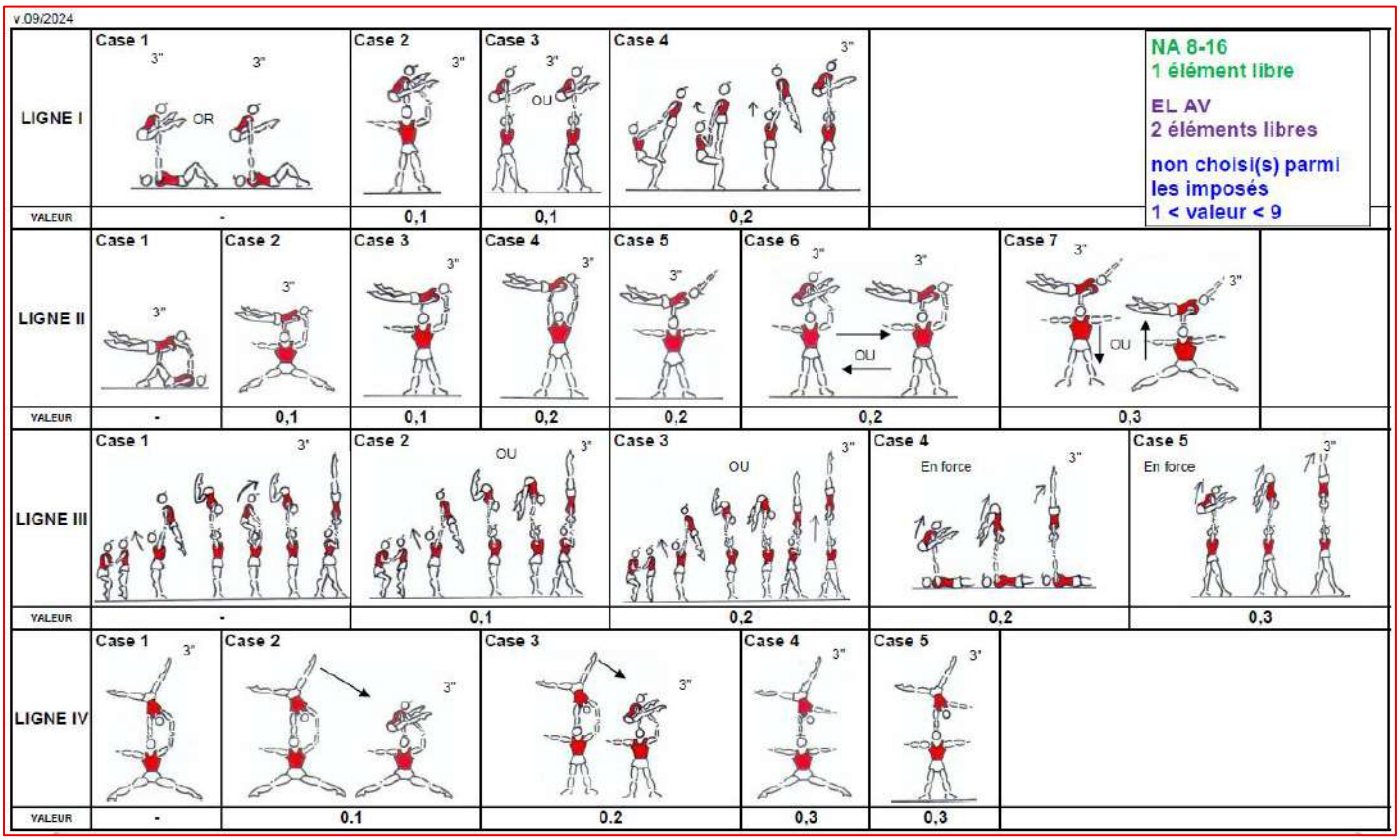
LIGNE I	Case 1 3"	Case 2 3"	Case 3 3"	Case 4 3"	Case 5 3"	Case 6 3"	NA 8-16 1 élément libre EL AV 2 éléments libres non choisi(s) parmi les imposés 1 < valeur < 9
VALEUR	-	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	
LIGNE II	Case 1 3"	Case 2 3"	Case 3 3" OU 3"		Case 4 3"	Case 5	
VALEUR	-	0,1	0,1		0,2	0,2	
LIGNE III	Case 1 3"	Case 2 3"	Case 3 3"	Case 4 3" En force	Case 5 3" En force	Case 6 3" En force	Case 7 3" En force
VALEUR	-	-	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3
LIGNE IV	Case 1 3" OU	Case 2 3"	Case 3 3"		Case 4 3"	Case 5 3"	
VALEUR	-	0.1		0,2	0,2	0,2	

DUO FÉMININ – DYNAMIQUE

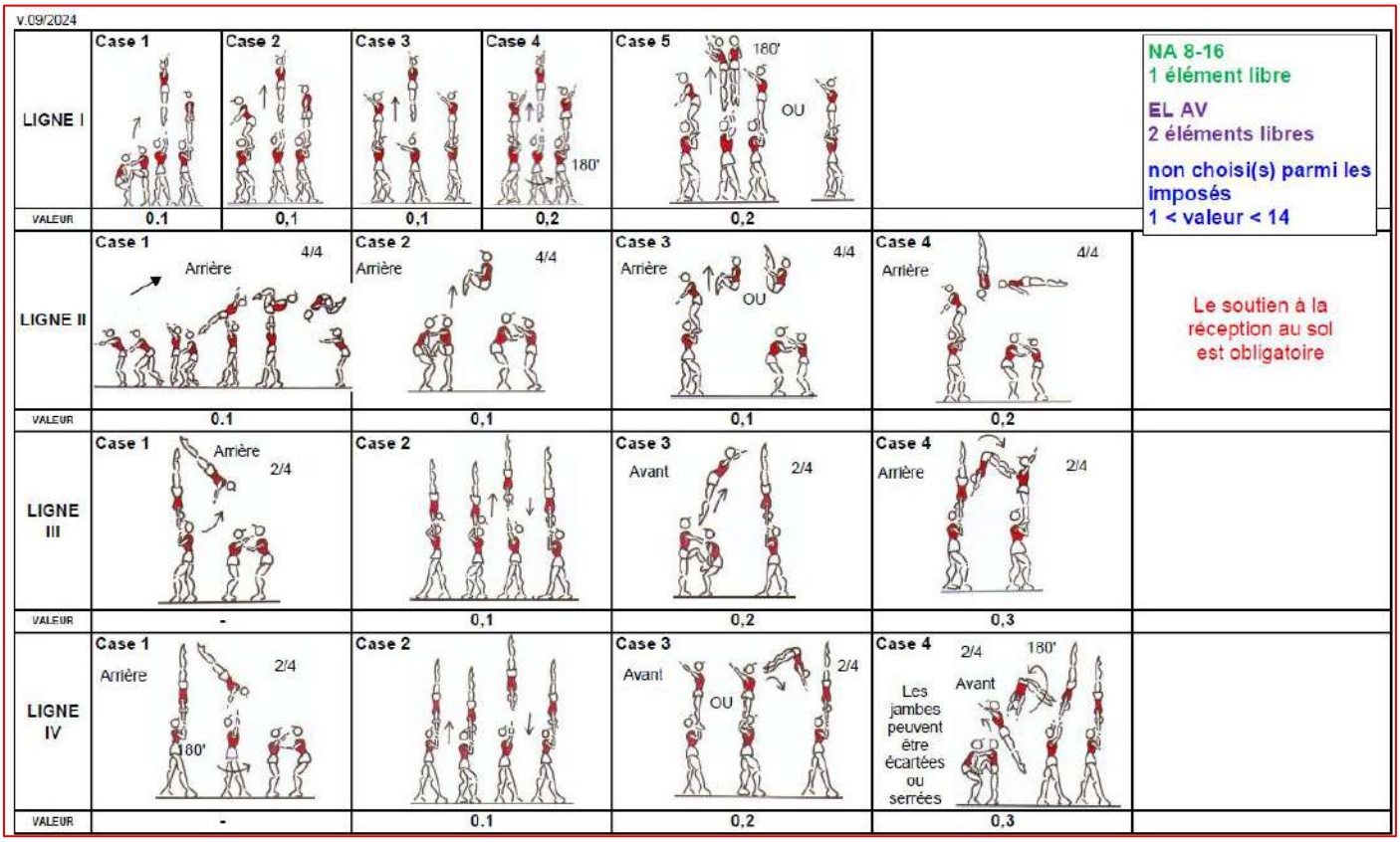
v.09/2024

LIGNE I	Case 1	Case 2	Case 3		NA 8-16 1 élément libre EL AV 2 éléments libres non choisi(s) parmi les imposés 1 < valeur < 14
VALEUR	-	0,1	0,2		
LIGNE II	Case 1 Arrière 1/4	Case 2 Arrière 4/4	Case 3 Arrière OU 4/4	Case 4 Arrière 4/4	
VALEUR	0.1	0,2	0,2	0,3	
LIGNE III	Case 1 Avant 1/4	Case 2 Avant 2/4	Case 3 1/4	Case 4 3/4 Avant Les jambes peuvent être écartées ou serrées	
VALEUR	0.1	0,2	0,2	0,3	
LIGNE IV	Case 1 Arrière 4/4 OU OU	Case 2 Arrière 4/4 OU	Case 3 Arrière 4/4		Le soutien à la réception au sol est obligatoire
VALEUR	0.2	0.2	0.3		

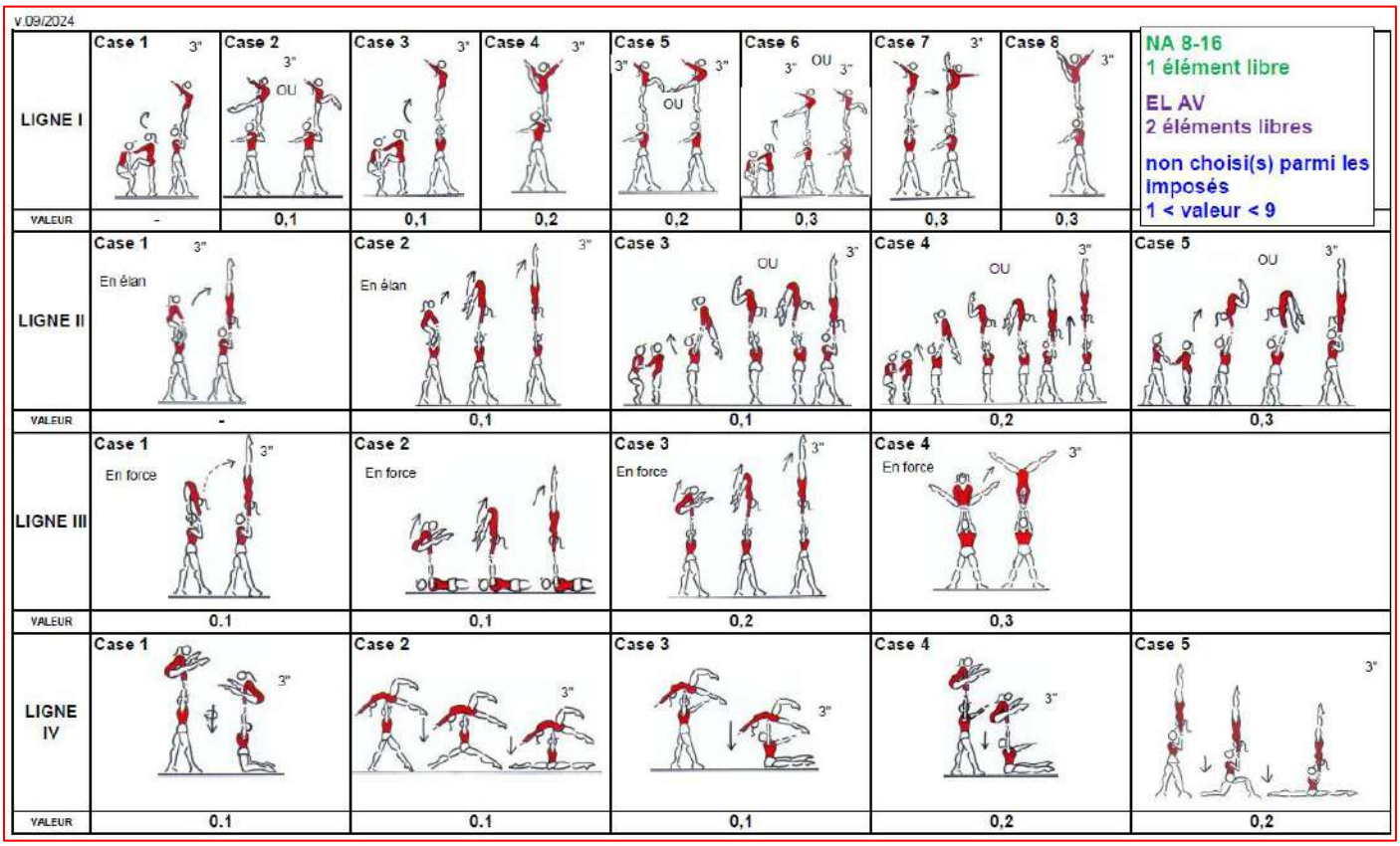
DUO MASCULIN – STATIQUE



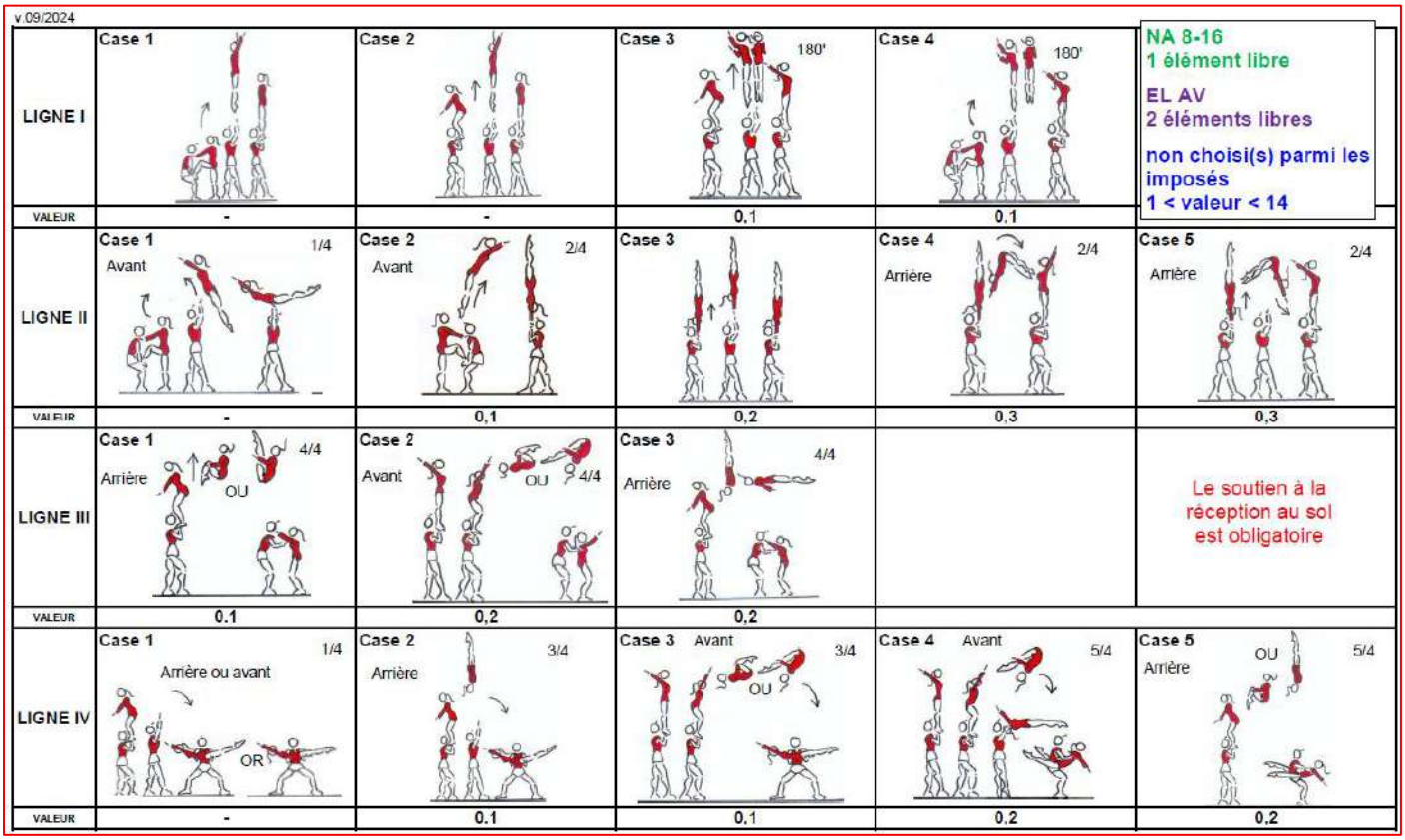
DUO MASCULIN – DYNAMIQUE



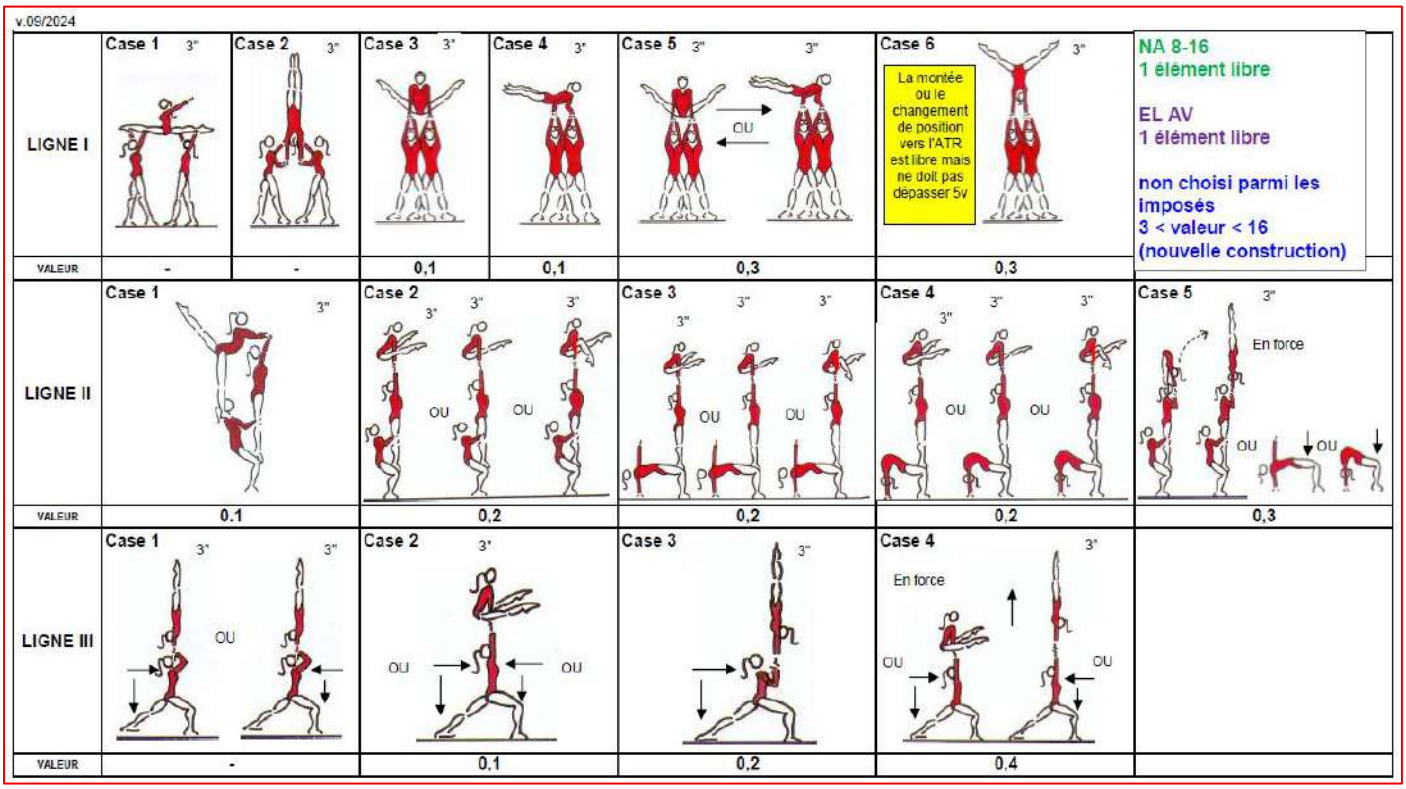
DUO MIXTE – STATIQUE



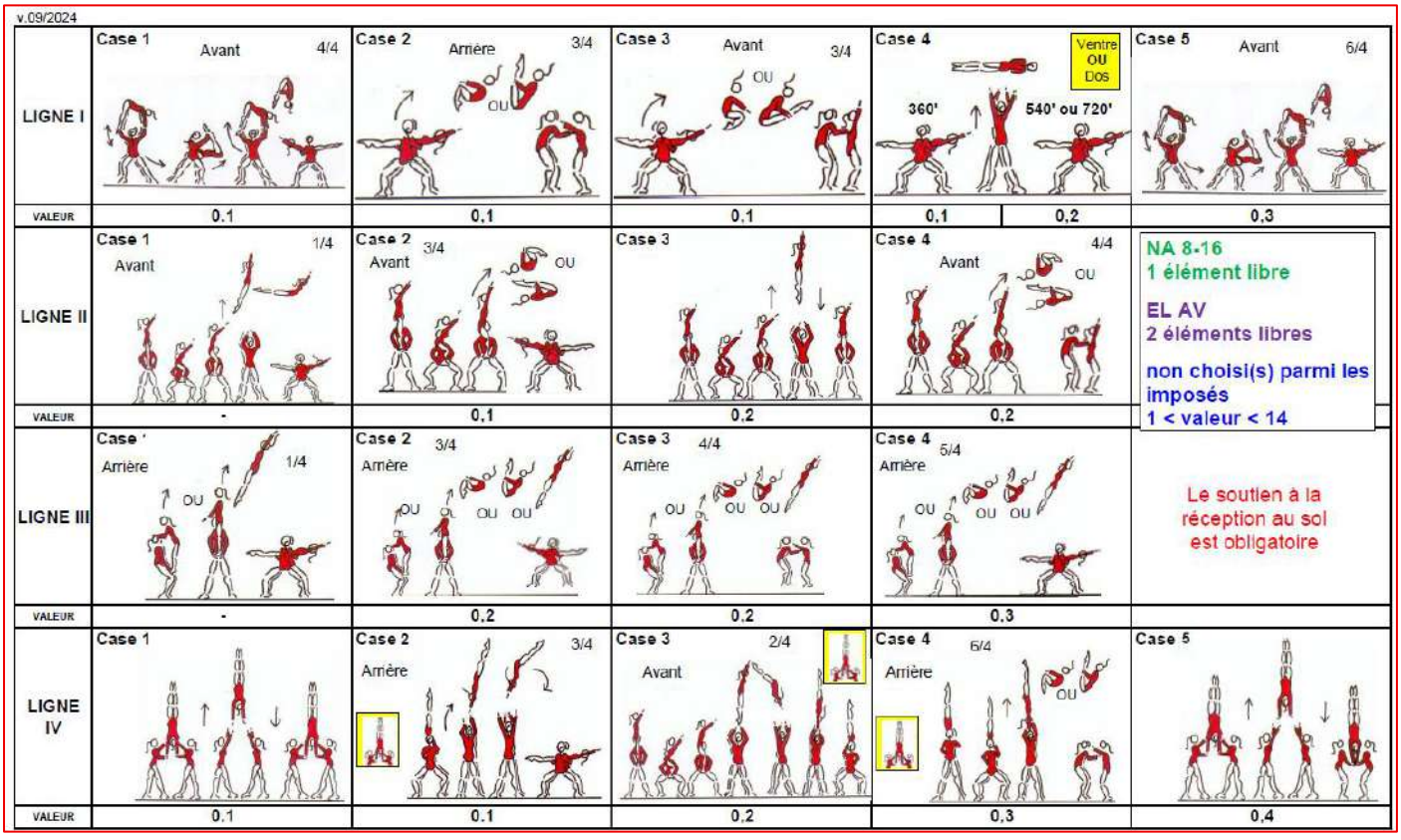
DUO MIXTE – DYNAMIQUE



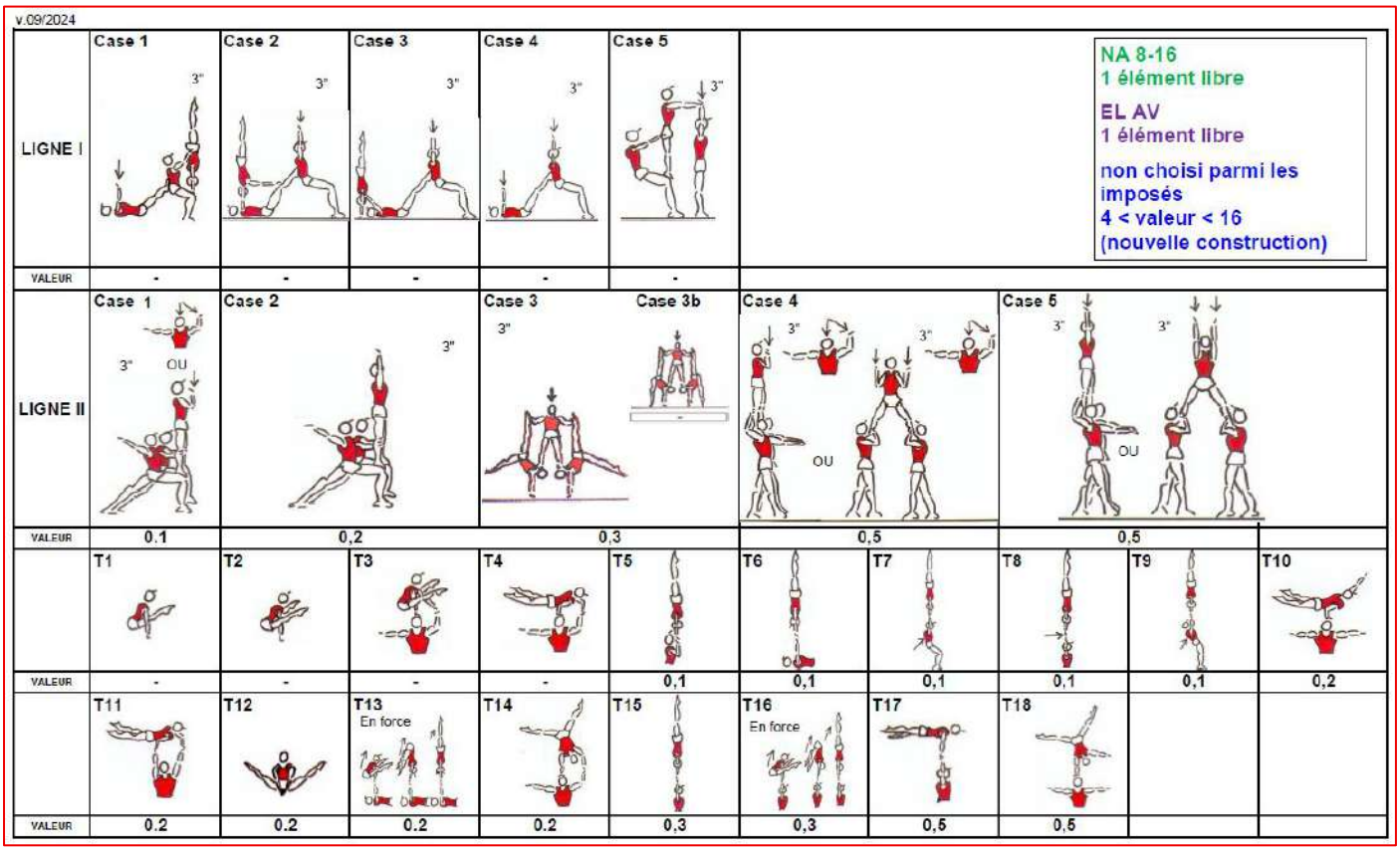
TRIO FÉMININ – STATIQUE



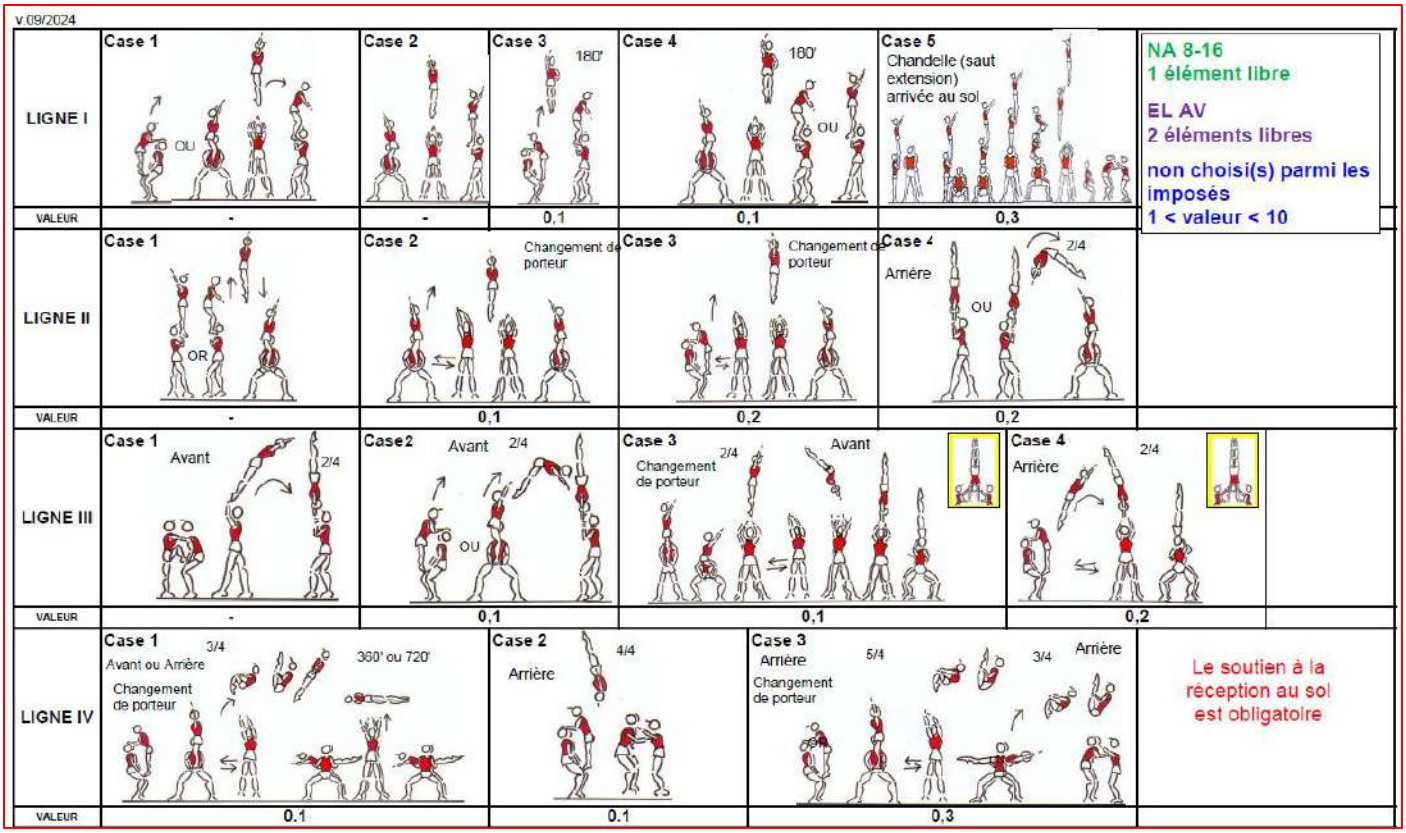
TRIO FÉMININ – DYNAMIQUE



QUATUOR MASCULIN – STATIQUE



QUATUOR MASCULIN – DYNAMIQUE



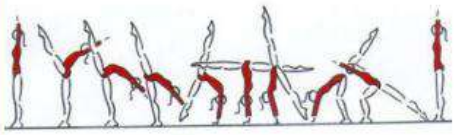
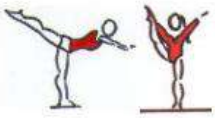
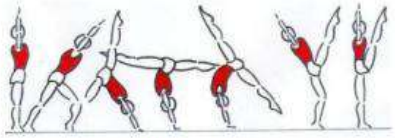
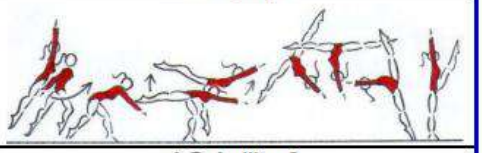
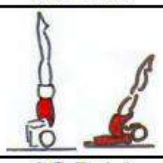
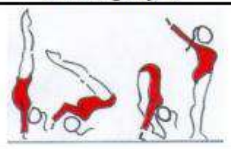
Exemples d'éléments individuels et collectifs libres

Catégories NA 8-16 ans & Elite Avenir

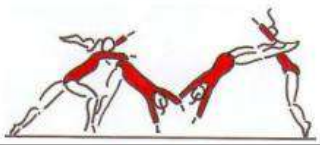
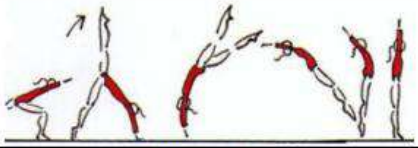
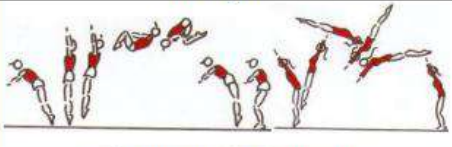
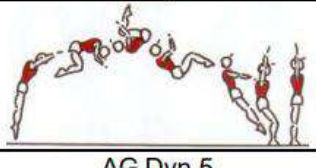
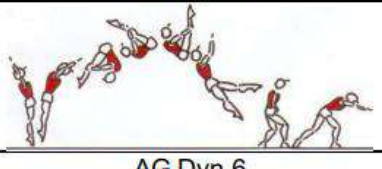
ÉLÉMENTS INDIVIDUELS

DUOS ET GROUPES

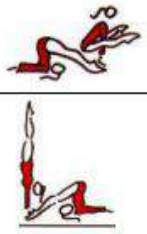
Chaque partenaire de l'unité doit réaliser 3 éléments individuels sélectionnés parmi les exemples ci-dessous et / ou parmi les Tables de Difficulté FIG. (1 < valeur < 10)

Souplesse	Maintien (statique 2")	Agilité
		
AG Flex 1	AG Bal 1	AG Agility 1
		
AG Flex 2	AG Bal 2	AG Agility 2
		
AG Flex 3	AG Bal 3	AG Agility 3
		
AG Flex 4	AG Bal 4	AG Agility 4
		
AG Flex 5	AG Bal 5	AG Agility 5
		
AG Flex 6	AG Bal 6	AG Agility 6

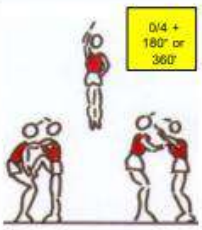
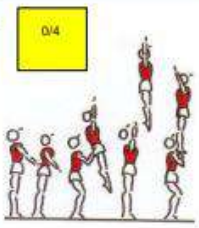
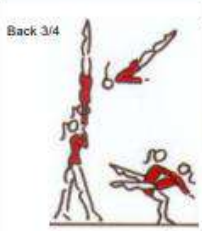
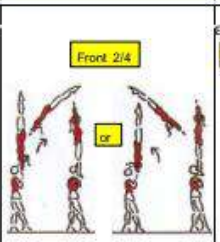
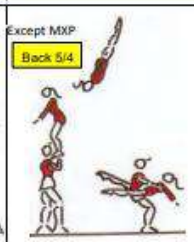
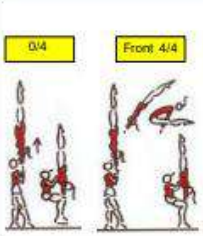
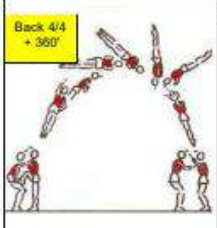
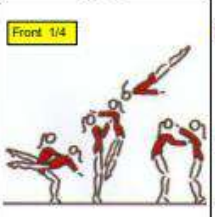
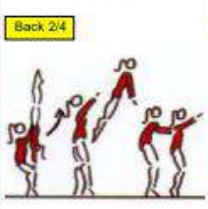
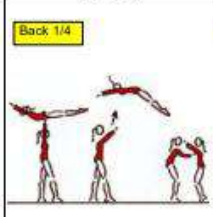
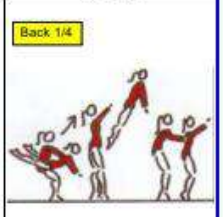
Tumbling

		
AG Dyn 1	AG Dyn 2	AG Dyn 3
		
AG Dyn 4a / AG Dyn 4b	AG Dyn 5	AG Dyn 6

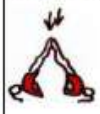
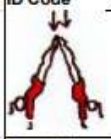
Duos – Éléments collectifs statiques

BALANCE							
Value	1	1 3	3	3	2	2	4
ID Code	AG P1	AG P2	AG P3	AG P4	AG P5	AG P6	AG P7
BALANCE							
Value	2	3	5	6	9	7	
ID Code	AG P8	AG P9	AG P10	AG P11	AG P12	AG P13	
BALANCE							
Value	7	8	8	8	8	7	9
ID Code	AG P15	AG P16	AG P17	AG P18	AG P19	AG P20	AG P21
							(NL 5)

Duos – Éléments collectifs dynamiques

DYNAMIC SKILL						
Value	1 (180°) 2 (360')	2	2	6	7	1 (0/4) 8 (4/4)
ID Code	AG D1	AG D2	AG D3	AG D4	AG D5	AG D6
DYNAMIC SKILL						
Value	12	12	8	10	12	14
ID Code	AG D7	AG D8	AG D9	AG D10	AG D11	AG D12
EXAMPLE OF EXIT						
Value		1	1	1	1	1
ID Code		AG P Exit 1	AG P Exit 2	AG P Exit 3	AG P Exit 4	AG P Exit 5

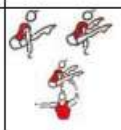
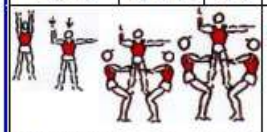
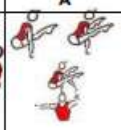
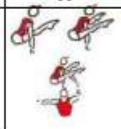
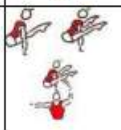
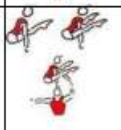
Trios – Éléments collectifs statiques

BASE POSITIONS			TOP POSITIONS								
											
Base Value	5	Plus (+)	1	3	4	2	3	5	7	5	6
ID Code	AG Trio 1	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I
											
Base Value	1	Plus (+)	1	3	x	2	3	5	7	5	6
ID Code	AG Trio 2	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I
											
Base Value	6	Plus (+)	1	3	4	2	5	7	9	7	8
ID Code	AG Trio 3	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I
											
Base Value	4	Plus (+)	1	3	x	2	5	7	9	7	8
ID Code	AG Trio 4	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	
											
Base Value	8	Plus (+)	2	4	5	3	5	7	x	7	8
ID Code	AG Trio 5	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I

Trios – Éléments collectifs dynamiques

DYNAMIC SKILL					
Value	1	2	2	4	3
ID Code	AG Trio D1	AG Trio D2	AG Trio D3	AG Trio D4	AG Trio D5
DYNAMIC SKILL					
Value	3	5	8	14	
ID Code	AG Trio D6	AG Trio D7	AG Trio D8	AG Trio D9	
EXAMPLES OF ENTRY / EXIT					
Value		1	1	1	1
ID Code		AG Trio Entry 1	AG Trio Exit 2	AG Trio Exit 3	AG Trio Exit 4

Quatuors – Éléments collectifs statiques

BASE POSITIONS			TOP POSITIONS									
												
Base Value	1	Plus	1	2	3	2	3	5	4	6	9	8
ID Code	AG MGB 1	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
												
Base Value	5	Plus	1	2	3	2	3	5	4	6	9	8
ID Code	AG MGB 2	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
												
Base Value	7	Plus	1	2	3	2	3	5	4	6	9	8
ID Code	AG MGB 3	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
												
Base Value	10	Plus	2	3	4	3	4	6	5	X	X	
ID Code	AG MGB 4	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
												
Base Value	12	Plus	2	3	4	3	4	X	X	x	x	
ID Code	AG MGB 5	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I	

Quatuors – Éléments collectifs dynamiques

DYNAMIC SKILL						
Value	1	1	10	4	5	
ID Code	AG MG D1	AG MG D2	AG MG D3	AG MG D4	AG MG D5	
DYNAMIC SKILL						
Value	7	10	9	10	10	
ID Code	AG MG D6	AG MG D7	AG MG D8	AG MG D9	AG MG D10	
EXAMPLES OF ENTRY / EXIT						
Value		1	1	1	1	
ID Code		AG MG Entry 1	AG MG Exit 2	AG MG Exit 3	AG MG Exit 4	



BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2026

ANNEXE 4 : RÉCAPITULATIFS PROGRAMMES LIBRES EXIGENCES ET RESTRICTIONS – NATC ELES ELJU ELSE

FÉDÉRATION FRANÇAISE Gym

ENSEMBLE, CRÉONS LE MOUVEMENT

Gymnastique Acrobatique
Récapitulatif des exigences de composition et restrictions des exercices libres
National A TC / Elite Espoir / Elite Junior / Elite Senior

GÉNÉRALITÉS

5 classements :

- Duos F
- Duos H
- Duos Mx
- Trio F
- Quatuors H

Praticable dynamique 12m x 12m. (tapis autorisé pour les exercices statique et combiné des quatuors selon code FIG art. 20.19)

Musique obligatoire. Début du chronométrage : première note de musique, hors signal sonore avant éventuel, arrêt à la dernière note qui doit coïncider avec le dernier geste.
Paroles autorisées dans tous les exercices, dans le respect du code de l'éthique FIG

Statique : 2min 30 max - **Dynamique :** 2min 00 max **- Combiné :** 2min30 max (ELJU et ELSE) - Pas de durée minimale imposée.

- 8 éléments collectifs maximum. Si davantage sont déclarés, seuls les 8 premiers sont alors pris en compte pour la difficulté et les exigences spécifiques.
- 3 éléments individuels maximum issus des Tables de Difficultés FIG, quelle que soit leur catégorie.

- Seuls les éléments pouvant recevoir une valeur et remplir les exigences spécifiques doivent être déclarés sur la carte de compétition. Ne pas déclarer les éléments supplémentaires éventuels (entrée ou sortie simples…)

- Les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés, sauf spécification contraire (comme par exemple pour l'exigence d'ATR) et à l'exception des duos mixtes (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme).

NOTATION

Note d'**exécution sur 10 points, coefficient 2**
Note **artistique sur 10 points**
Note de **difficulté** :
Pénalités : cf. code FIG

$$= total\ valeurs\ éléments\ collectifs + \frac{total\ valeurs\ éléments\ individuels}{nombre\ de\ partenaires}\ x\ 0{,}01$$

Note finale = Note E x 2 + Note A + Note D – P

PROGRAMMES ET CONTENUS DE RÉFÉRENCE

Catégorie	Référence	Exercices	Valeurs maximales	
National A TC 10 ans et +	Adaptation Programme FIG 12-18 ans (*Youth)*	statique dynamique	duos 40 V groupes 60 V duos 30 V groupes 40 V	Il n'y a pas de valeur minimale. NATC / ELES / ELJU : Possibilité de dépassement de 20 valeurs sans apport de crédit à la note de difficulté. Au-delà, pénalité de 1 point. ELJU / ELSE : Attention règle équilibre des valeurs statique/dynamique en combiné
Elite Espoir 10-19 ans	Adaptation Programme FIG 12-18 ans (*Youth)*	statique dynamique *	90 V 80 V	
Elite Junior 11-20 ans	Programme FIG 13-19 ans Junior	statique dynamique combiné	120 V 110 V 180 V	
Elite Senior 13 ans et +	Programme FIG Senior	statique dynamique Combiné	Difficulté ouverte (illimitée)	

* Précision catégorie Elite Espoir :
Le programme français de cette catégorie demande uniquement la présentation des exercices statique et dynamique.
En compétition internationale, l'exercice combiné est également requis (difficulté max 110 V)

ÉLÉMENTS INDIVIDUELS

CoP 2025-2028 art.17 et 27 / Youth & Junior rules art 5.6

NATC ELES	Eléments individuels obligatoires	- dans chaque exercice, les partenaires doivent chacun réaliser **3** éléments individuels, **simultanément** ou **en cascade** par tous les partenaires. - Ces éléments peuvent être **indifféremment choisis** parmi les **maintiens**, **souplesses**, **agilités**, **tumbling** (les partenaires peuvent réaliser des éléments de familles différentes). Une pénalité de 1,0 point s'applique si tous les partenaires ne réalisent pas chacun les 3 éléments. Cette pénalité est appliquée une seule fois par exercice, même si elle concerne plusieurs gymnastes de l'unité.
ELJU ELSE	Eléments individuels facultatifs	**-** Dans tous les exercices, le nombre maximum d'éléments individuels qui peuvent être déclarés et réalisés par chaque partenaire pour recevoir une valeur en difficulté est de **3**. - Ces éléments peuvent être **indifféremment choisis** parmi les **maintiens**, **souplesses**, **agilités**, **tumbling** (les partenaires peuvent réaliser des éléments de familles différentes) et réalisés **simultanément** ou en **cascade** par tous les partenaires.

Précisions

- Les éléments individuels **peuvent être réalisés séparément ou en série**, mais ils ne doivent pas se chevaucher.
Ex : souplesse arrière coupée directement en grand écart puis maintien en grand écart comptent comme un seul élément, et non en deux éléments séparés.
- Tous les **éléments d'une série** doivent être **déclarés** sur la carte de compétition.
- Le nombre d'éléments réalisés par chacun des partenaires peut être différent. (ex : saut de mains pour l'un et saut de mains + salto avant pour l'autre).
- Si l'un des partenaires ne réalise pas un élément individuel, les éléments réalisés par le(s) autre(s) partenaire(s) ne sont pas pris en compte en difficulté et ne remplissent pas les exigences en NATC / ELES.
- Si un élément est répété, ou non déclaré, il ne peut être crédité en difficulté et dans le cas d'une série, les éléments suivant non plus.
Des éléments supplémentaires peuvent être réalisés mais ne reçoivent pas de valeur (ils sont évalués à l'exécution)

- Les éléments individuels avec un maintien statique (ex : arabesque ou ATR) ne doivent pas être soutenus par un des partenaire(s) pour recevoir une valeur de difficulté. Ces éléments doivent être tenus 2 secondes.
- Bonification des éléments de souplesse avec arrivée en grand écart ou sur 1 bras (TdD p. 110)
- Bonification des éléments avec 180° de rotation supplémentaire jusqu'à 720° (TdD p. 110)
- Les éléments de tumbling doivent être précédés d'un élan. (TdD p. 119)
- La roue est un élément de tumbling identique à la rondade (même case des TdD)
- Le saut de mains ne peut être réceptionné sur un pied que si suivi d'un autre élément.
- Le saut de main (départ 1 pied) est différent du flip avant (départ 2 pieds).
- Le flip avant et le flip arrière, bien que dans la même case, étant de sens différents, sont des éléments différents.

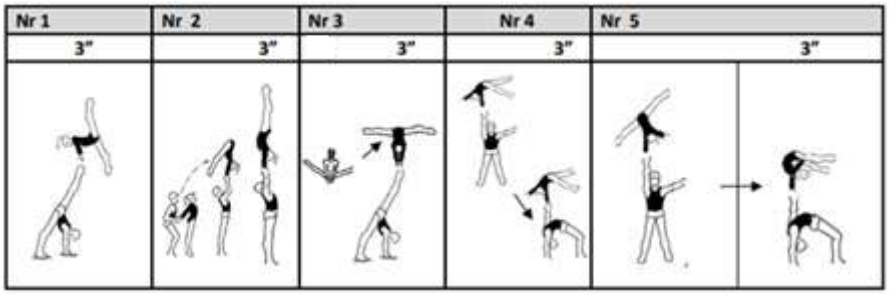
Définition d'un élément collectif statique

Ref : CoP 2025-2028 Annexe II

duos

Duos

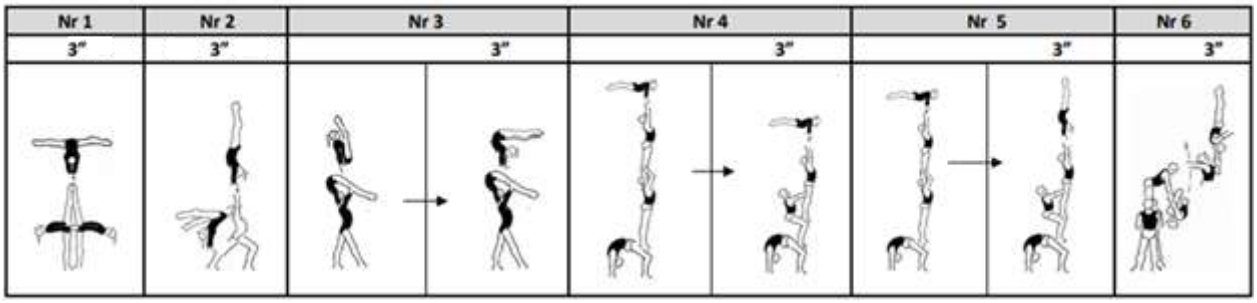
1. Maintien statique de la position de V + P
2. Montée (comprenant le maintien de la position statique de V + P)
3. Changement de position de V + maintien de la position statique de V + P
4. Position de départ de V + changement de position de P + maintien de la position statique de V + P
5. Position de départ de V + changement de position de V + changement de position de P + maintien de la position statique de V + P



groupes

Groupes

1. Maintien statique de la position de V + Base
2. Maintien statique de la position de V + S agissant comme V + base.
3. Changement de position de V et/ou de S + Position statique de V et/ou de S + Position de la base.
4. Position initiale de V + transition + position finale de V + nouvelle position de la base.
5. Position de départ de V + changement de position de V + transition + position finale de V + nouvelle position de la base.
6. Montée + Position finale de V + Position de la base



Précisions relatives aux éléments collectifs statiques

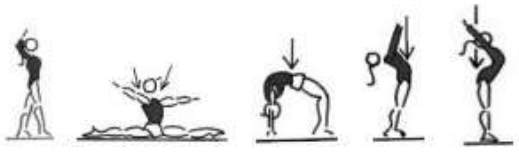
Ref : Tables de Difficultés FIG 2025-2028 pp.7 à 16

duos et groupes

- Répétition des positions statiques de V : voir tableaux des ATR p.15, positions variées et positions debout p.16 TdD ;
- Positions cambrées interdites p.12
- Equerres verticales et renversées doivent être réalisées jambes serrées par V.
- La planche ne peut pas être réalisée sur 1 bras. Le drapeau ne peut pas être réalisé mains jointes.
- Travail sur la nuque ou la tête interdit en duo féminin et en trio, sauf support additionnel (ex : tenir la jambe de la porteuse en I)- Equerres, crocodiles, éléments bras écartés ne peuvent pas être réalisés sur bras fléchis de P.
- Les éléments bras écartés reçoivent un bonus mais ne sont pas considérés comme éléments différents.
- Les montées depuis les épaules peuvent être réalisées avec P assis ou en grand écart (variantes)
- Les positions jambes serrées de V en ATR, mexicain, disloque, drapeau reçoivent un bonus +1.
- Divers bonus/minus s'appliquent pour positions statiques de V et montées p. 7 ; pour changements de position de P, montées en canon ball jambes tendues et ajout de rotation p.8, pour travail dans les mains en duo féminin et trio p. 9
- Changement de position de P et V (duos) et transition de base avec changement de position de V (groupes) : le changement de position doit être initié par P / la base.

EXERCICE STATIQUE

Ref : CoP 2025-2028 art. 19 (duos) / art.20 (groupes)

	Exigences	Restrictions
duos	- **5 éléments**, de valeur 1 minimum - **1 ATR** sur les mains réalisé par le V identifié comme tel, sans support ou aide. (cf. TdD p.15)	- 8 éléments maximum. Si davantage sont déclarés, seuls les 8 premiers sont alors pris en compte pour la difficulté et les exigences spécifiques. - Pas plus de 3 éléments comptabilisés en difficulté en série ou en succession immédiate. - Répétition max d'une même position de V 4 fois (2 fois comme maintien statique et 2 fois pendant un changement de position du porteur). - Pas de répétition de changement de position de P, quelle que soit la position de V ou le point de support utilisé. - Les montées ne peuvent pas être répétées, indépendamment de la position finale de V ou du point de support de la position finale ou d'un ajout de rotation. (Les montées dessinées dans la même case des TdD sont considérées comme identiques) - P et V ne peuvent pas changer le point de support pendant un changement de position. - Lorsque P et V changent de position en même temps, V ne peut changer de position qu'une fois durant le changement de position de P. Dans ce type d'élément, c'est P qui initie le changement de position. - Si P ou V est dans une position qui ne reçoit pas de valeur en difficulté (répétition, restriction, ou parce que V = 0 dans les TdD), alors valeur = 0 pour le maintien statique ou le changement de position du partenaire.
groupes	- Minimum de **2 pyramides** (construction) distinctes, chacune choisie dans des catégories différentes (cf. TdD trios p.58-64 quatuors p.80-92) - Minimum de **3 maintiens** statiques de 3 secondes chacun. - **1 ATR** sur les mains sans support ou aide (cf. TdD p.15), réalisé par V - ne peut pas être réalisé par le/la semi agissant comme voltigeur(se).	- 8 éléments maximum. Si davantage sont déclarés, seuls les 8 premiers sont alors pris en compte pour la difficulté et les exigences spécifiques. - Maximum 4 pyramides (constructions) séparées dans l'exercice. - Au cours d'une pyramide statique ou d'une pyramide de transition avec **3** positions de base maximum, une valeur en difficulté est attribuée au maximum pour **4** maintiens statiques. Exceptions : les pyramides de **catégorie 2** (deux V) peuvent avoir **3** maintiens maximum ; les pyramides de **catégorie 1 de trio** (deux P au sol) peuvent avoir **1** transition maximum. - Sur l'ensemble de l'exercice, V peut recevoir une valeur en difficulté pour la même position 2 fois pour un maintien statique et 2 fois pendant une transition de la base. *Clarification Cat. 2 : un(e) V peut changer de position et recevoir la valeur de difficulté pour le changement de position et le nouveau maintien statique, même si la position du (de la) 2e V et celle de la base restent inchangées. Si le (la) 2e V ne change pas de position, il (elle) ne reçoit de valeur en difficulté pour le maintien statique qu'une seule fois. Quand les 2 V réalisent le même maintien en même temps, cela est considéré comme 1 maintien statique.* - Lorsque les partenaires changent de position en même temps, cela est considéré comme 1 changement de position. Si les partenaires changent de position à différents moments, alors il y a plusieurs changements de position. *(Ex : V change de position, puis semi, puis P, alors 3 changements)* - Une fois les exigences spécifiques remplies, des pyramides additionnelles peuvent être réalisées. Cependant toutes les pyramides réalisées doivent être d'une **catégorie différente**. Dans les pyramides de transition, la première base réalisée détermine la catégorie de la pyramide. - Une valeur en difficulté peut être demandée pour 1 position de base issue d'1 case des TdD sur la totalité de l'exercice. Dans une pyramide avec plus d'une position de base issue de la même case, la plus haute valeur en difficulté de base est donnée. **Positions de base interdites** en NATC et ELES, et ELJU (Youth & Junior rules art. 5.9 / 8.5)  -Colonne à 3 ou 4 hauteurs -Maintien sur les épaules P en grand écart sans les mains posées au sol -Maintien sur les hanches ou la poitrine de P en pont (autorisé si 3 points de support) -Appui renversé sur les lombaires avec P en cambrure exagérée (lordose)

Groupes – clarifications relatives aux transitions

Ref : CoP 2025-2028 art. 20

Dans une pyramide de transition, la base doit changer d'une **case** vers une autre. Le retour à une même case n'est pas autorisé. Pour l'évaluation de l'ensemble de la pyramide de transition (avec au maximum 3 positions de bases évaluées), toutes les valeurs de base sont données. Une valeur en difficulté additionnelle est donnée pour une transition de bases seulement si elle est réalisée **d'un maintien statique de 3 secondes vers un autre maintien statique de 3 secondes**.

Les transitions doivent être faites sans qu'aucun partenaire ne démonte la pyramide, ou ne retourne au sol, ou n'aille du sol vers un partenaire.
Dans une pyramide de transition, le **voltigeur** peut :
- être dans une position statique de valeur (accordée) ;
- réaliser un changement de position (avec ou sans valeur) vers une autre position statique ;
- être dans une position sans valeur (V=0 **mais** valeur de la transition accordée).

Lorsque V ne change pas de position durant la transition des porteurs, la position de départ est utilisée pour déterminer la valeur en difficulté de V. Il n'y a pas d'exigence pour V de maintenir la même position durant le changement de position et sur la position finale. Ex : le voltigeur peut être en équerre durant la transition et ensuite monter en ATR pour le maintien final.

Lorsque V réalise un changement de position durant une transition, la valeur de difficulté de la transition est calculée de la façon suivante : position de départ de V + changement de position de V + transition de la base + maintien statique final de V + position finale de la base.

V et/ou la base ne sont pas autorisés à utiliser un point de support additionnel/différent dans le maintien statique et pendant une transition pour recevoir une valeur en difficulté.

Quatuors – règles spécifiques catégories National A TC et Elite Espoir

Ref : Youth & Junior rules art 5.7 / 5.8

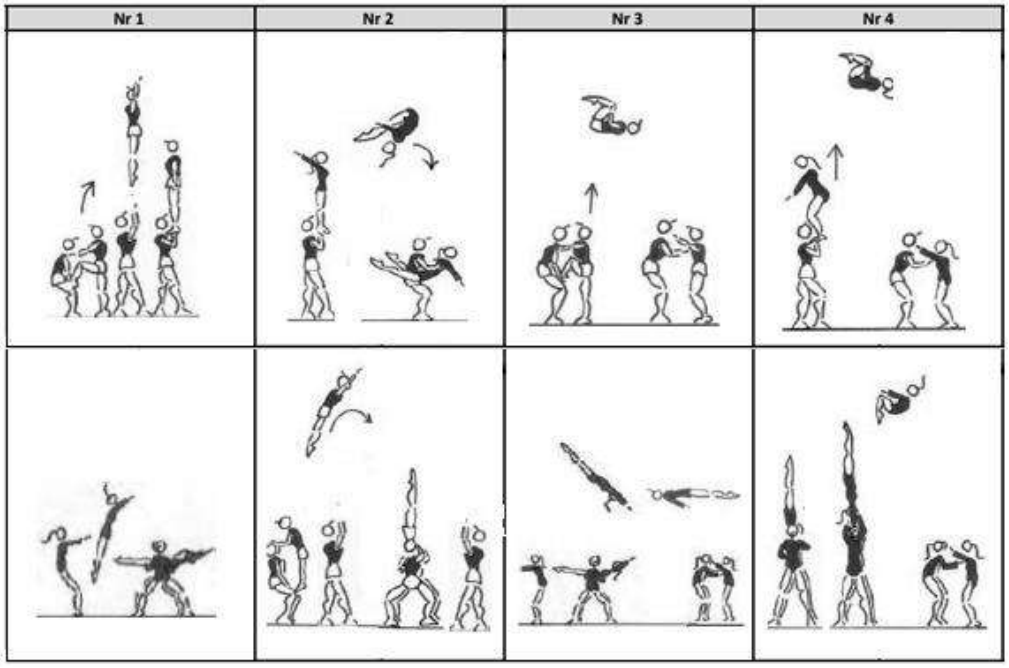
- Les pyramides avec deux porteurs au sol (Catégorie 1) peuvent être utilisées **2 fois** dans un exercice.
- **2** pyramides avec deux porteurs au sol (Catégorie 1) peuvent être utilisées pour satisfaire les exigences spécifiques. Cependant, un crédit en difficulté peut être donné pour une pyramide de transition avec deux porteurs au sol et pour une autre pyramide de construction séparée avec deux porteurs au sol.

Définition d'un élément collectif dynamique

Ref : CoP 2025-2028

duos et groupes

1. Envol du sol vers le(s) partenaire(s) = rattrape
2. Envol du(des) partenaire(s) au(x) partenaire(s) = rattrape
3. Envol du sol avec brève aide du (des) partenaire(s) au sol = élément dynamique
4. Envol du(des) partenaire(s) au sol = sortie (le distinguo entre élément dynamique et sortie est conservé en catégorie "pre-youth" Élite Avenir)



Précisions relatives aux éléments collectifs dynamiques

Ref : Tables de Difficultés FIG 2025-2028 pp.7 à 14

duos et groupes

- salto avec 180° : la rotation 180° peut être réalisée à n'importe quel moment du salto : la direction du départ détermine s'il s'agit d'une rotation transversale en avant ou en arrière.
- salto japonais = salto avant mais considéré comme élément différent
- voir bonus/minus pour positions de rattrape et éléments en gainer p.8
- éléments en fourchette /crevette : V jambes tendues. Interdit aux V masculins.
- double salto carpé-groupé = double salto groupé-groupé
- full in back out (360° - 0°) ≠ Back in Full out (0° - 360°) ≠ half in half out (180° - 180°).
- groupes : valeurs additionnelles pour les porteur(se)s qui réalisent un saut ou salto réceptionné au sol depuis une colonne sur plateforme (exemples TdD : p.70 trios et p.101) sans que cela soit considéré comme une sortie.
- voir bonus spécifiques aux duos féminins p.9
    - saltos avec 4/4 de rotation ou plus, rattrapé dans les mains, V en position verticale : +4
    - saltos avec 8/4 de rotation ou plus : +4
- voir **positions considérées comme identiques** en duo p. 13 et en groupe p. 14
- bonus en ELSE uniquement pour retour au sol sans support p.9 (ne s'applique pas aux sorties du semi)

EXERCICE DYNAMIQUE

Ref : CoP 2025-2028 art. 23

	Exigences	Restrictions
duos et groupes	- **6 éléments** de valeur 1 minimum - **2 rattrapes** minimum	- 8 éléments maximum. Si davantage sont déclarés, seuls les 8 premiers sont alors pris en compte pour la difficulté et les exigences spécifiques. - 1 seule fois, 4 éléments réalisés en série ou en succession immédiate. - 3 links maximum (mais ils ne sont pas exigés). - 4 retours au sol maximum (éléments dynamiques et sorties). - Pas plus de 3 rattrapes à l'horizontale (crevette, fourchette, prise alternée… Les départs/rattrapes en canon ball et en balançoire ne sont pas considérées comme à l'horizontale). - Pas plus de 3 répétitions de position de départ identiques. Exceptions : - 4 points de départ identiques sur bras fléchis en duos autorisé ; - pas de restriction quant à l'utilisation du carré comme position de départ pour les groupes. - Tous les partenaires doivent participer activement dans un élément pour qu'il soit évalué en difficulté. Une aide à la réception d'une sortie peut être considérée comme un rôle actif.

Restrictions supplémentaires QUATUORS

- Un changement de partenaire durant la phase d'envol est différent du même élément sans changement de partenaire.
- Seuls 2 éléments où V est lancé par les 3 autres agissant ensemble peuvent être pris en compte pour la difficulté.
- Seul 1 élément dynamique où V est rattrapé par les 3 autres agissant ensemble peut être pris en compte en difficulté.
- Seule 1 rattrape horizontale (quelle que soit la forme) peut être comptée en difficulté.
- Seul 1 élément exécuté par le quatuor travaillant en deux duos, simultanément, sera évaluée en difficulté. La valeur en difficulté des éléments de duo est additionnée (les valeurs sont prises dans les pages des duos des TdD). Cela compte comme 1 seul élément, et ne compte ni en rattrape, ni en retour au sol.

EXERCICE COMBINÉ

Ref : CoP 2025-2028 art. 25 et 26

Catégories Elite Junior & Senior

	Exigences	Restrictions
duos et groupes	- **6 éléments** minimum dont 3 maintiens statiques et 3 éléments dynamiques - **1 ATR** sur les mains sans support ou aide (cf. TdD p.15), réalisé par V, ne peut pas être réalisée par un(e) semi agissant comme voltigeur(se). - **1 rattrape** - Eléments de valeur 1 minimum pour remplir les exigences.	- 8 éléments maximum. Si davantage sont déclarés, seuls les 8 premiers sont alors pris en compte pour la difficulté et les exigences spécifiques. - **Toutes les restrictions des exercices statique et dynamique s'appliquent.** Exceptions : - pas plus de 3 réceptions au sol (élément dynamiques et sorties) ; - en duo, Si une série est une combinaison d'éléments statiques et dynamiques, 4 éléments peuvent être réalisés dans cette série. - La valeur en difficulté des éléments statiques ne doit pas excéder le double de la valeur des éléments dynamiques, ou inversement. Si cet **équilibre** n'est pas respecté, la valeur de difficulté au-dessus du seuil toléré n'est pas prise en compte.