

LETTRE FFGYM

# AÉROBIC

2024-2025



ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT.

## Table des matières

1	GÉNÉRALITÉS.....	3
1.1	CALENDRIER DES COMPÉTITIONS NATIONALES.....	3
1.2	DROITS D'ENGAGEMENTS .....	3
1.3	DOCUMENTS DE REFERENCE.....	4
1.4	DATE LIMITE D'ENGAGEMENTS .....	4
1.5	SITE FEDERAL.....	5
1.5.1	Onglet Compétition .....	5
1.5.2	Imagym : plateforme de partage de vidéos et musiques .....	5
1.6	IMPOSÉS .....	5
1.7	DÉROGATIONS.....	6
1.8	CIRCONSTANCES EXTRAORDINAIRE .....	7
2	CHAMPIONNAT DE France ET TROPHÉE FÉDÉRAL.....	7
2.1	QUALIFICATIONS .....	7
2.2	ORDRES DE PASSAGES.....	9
2.3	ENTRAINEMENT PODIUM.....	9
2.4	DEPOTS DES MUSIQUES .....	9
2.5	ENGAGEMENTS .....	10
2.5.1	Engagements des gymnastes.....	10
2.5.2	Engagements des dirigeants et entraîneurs .....	10
2.5.3	Engagements des juges.....	10
2.5.4	Date de forclusion.....	10
2.6	FINALES FEDERAL A.....	10
2.7	FINALE NATIONAL AERODANCE .....	11
2.8	CHAMPIONNAT DE FRANCE PAR EQUIPE.....	11
2.8.1	Créer une équipe .....	11
2.8.2	Palmarès .....	11
3	INFORMATIONS TECHNIQUES .....	12
3.1	ELEMENTS DE DIFFICULTES .....	12
3.1.1	Fédéral A.....	12
3.1.2	National B .....	13
3.1.3	National A .....	14
3.2	COLLABORATION .....	15
3.3	COMBINAISONS.....	15
3.4	ELEMENTS ACROBATIQUES .....	17
3.5	ELEMENTS INTERDITS.....	18
3.5.1	Tableau général (FIG).....	18
3.5.2	Fédéral A.....	18
3.5.3	National B .....	18
3.5.4	National A .....	18

4	PROGRAMMES COMPÉTITIFS .....	19
4.1	COMPETITIONS DE PROXIMITE .....	19
4.2	FEDERAL B .....	22
4.3	FEDERAL A .....	23
4.4	NATIONAL AERODANCE .....	25
4.5	NATIONAL B.....	26
4.6	NATIONAL A.....	29
4.7	ELITE .....	30

# 1 GÉNÉRALITÉS

## 1.1 CALENDRIER DES COMPÉTITIONS NATIONALES

DATE	COMPÉTITION
16,17 et 18 mai 2025	Championnat de France Open & Trophée Fédéral

Se référer au calendrier des compétitions 2025 pour les dates des compétitions qualificatives, sauf dérogation accordée par le représentant technique fédéral de la discipline et le DTN adjoint chargé des pratiques compétitives.

## 1.2 DROITS D'ENGAGEMENTS

COMPÉTITION	INDIVIDUEL (SOLO)	FORMATION DE DEUX À QUATRE GYMNASTES (DUO - TRIO)	ENSEMBLE / GROUPE DE CINQ GYMNASTES ET PLUS
 ÉLITE Championnat de France	60 €	50 €	50 €
 PERFORMANCE Championnat de France	45 €	35 €	50 €
 ÉDÉRAL Trophée Fédéral	-	-	44 €

» Pour les autres compétitions, les assemblées générales des comités départementaux et régionaux ont le pouvoir de fixer les droits d'engagements de la façon suivante :

- Comité départemental : échelon départemental,
- Comité régional : échelon interdépartemental et régional.

» Pour les compétitions inter-régionales ainsi que celles organisées au niveau d'un regroupement de comités régionaux, les droits d'engagements sont fixés à 80% des droits des finales nationales, à l'exception des niveaux de pratique Elite et Performance pour lesquels les droits d'engagement sont fixés à 65 %.

## 1.3 DOCUMENTS DE REFERENCE

Cette lettre précise et complète le règlement technique 2024-2025.

Les autres documents de référence à prendre en compte sont :

- Les lettres FFGym publiées en cours de saison sportive,
- Le code de pointage FIG 2025-2028 (version en vigueur disponible sur le site internet de la FIG),
- Les newsletters FIG.

Dans le cas d'une contradiction entre le code de pointage FIG en vigueur et la réglementation technique FFGym, c'est cette dernière qui prévaut pour les compétitions françaises.

## 1.4 DATE LIMITE D'ENGAGEMENTS

Pour toutes les catégories compétitives à finalité nationale des niveaux de pratique Fédéral et Performance, la date limite d'engagement est fixée au 2 janvier 2025.

Ces engagements sont à réaliser pour la première étape compétitive : compétition de niveau départemental ou interdépartemental en fonction des catégories.

Les comités départementaux et régionaux sont chargés de la gestion de ces engagements et sont libres de définir la période correspondante, sous réserve de respecter la date limite nationale.

### **Montée de filière obligatoire**

Les gymnastes des podiums solos National B au championnat de France 2024, quel que soit le groupe d'âge, doivent, s'ils souhaitent continuer le solo, s'engager en National A en 2024-2025.

### **Descente de filière**

Les gymnastes des podiums solos National A lors du championnat de France 2024 ne peuvent pas s'engager en solo National B en 2024-2025.

Un gymnaste Elite au Championnat de France 2024, pourra concourir en National A en 2024-2025 seulement si la direction Technique Nationale a été prévenue du souhait de ne plus pratiquer le Haut Niveau et de sortie des listes ministérielles.

## 1.5 SITE FEDERAL

De nombreux outils sont à la disposition des clubs sur le site fédéral dans l'espace « Mon compte FFGym ».

Les principales informations relatives à la pratique de la Gymnastique aérobic sont les suivantes :

### 1.5.1 Onglet Compétition

La base documentaire Aérobic contient :

- Règlementation Technique et Lettre FFGym
- Cahiers des charges des compétitions
- Documents relatifs au jugement
- Documents d'aide pour les entraîneurs

Le calendrier regroupe les mini-sites des compétitions inter-régionales et nationales :

- Informations générales COL
- Informations techniques (ordre de passages, programmes, panels de juges...)

### 1.5.2 Imagym : plateforme de partage de vidéos et musiques

- ACCES AER : vidéos des différents niveaux du programme ([ACCESS GYM AÉROBIC - VIDÉOS](#))
- ACCESS GYM AEROBIC – VIDEOS)
- Aérobic Compétition : vidéos consultables et musiques téléchargeables des imposés
- Aérobic Jugement : vidéos de jugement avec correction pour tous les niveaux de pratique
- Aérobic Entraînement : vidéos pédagogiques d'apprentissages des éléments

## 1.6 IMPOSÉS

Voici la liste des imposés pour la saison 2024-2025 :

### Fédéral B :

- Fédéral B 7-9 ans
  - D'jumpy 1
  - D'jumpy 2
  - D'jumpy avancé 9 ans
- Fédéral B 10-14 ans
  - Aéro
  - Aérodance

### **Fédéral A :**

- Fédérale A 10-14 ans
  - Aéro
  - Aérodance
- Séquence miroir

### **National B :**

- National B 10-11 ans

Pour chaque imposé, une version comptée et une version en musique sont disponibles sur Imagym.

NB : Seules les versions comptées bras et jambes font foi.

Les versions en musique sont des aides à la visualisation des déplacements et formations.

Les plans de routines sont disponibles sur la Base documentaire.

## **1.7 DÉROGATIONS**

Toute demande de dérogation doit être adressée à la Commission Nationale Spécialisée à l'adresse suivante : [cnsaer@ffgym.fr](mailto:cnsaer@ffgym.fr).

Il convient de préciser : la compétition, le club, la catégorie ainsi que la nature de la dérogation. Les dérogations sont traitées par la CNS après avis de l'élus et du DTN en charge des pratiques compétitives.

Les demandes suivantes peuvent être étudiées :

- Transformation d'un groupe en trio et d'un trio mixte en duo mixte, par suite de blessure et en l'absence de remplaçant,
- Remplacement d'un blessé par un compétiteur de groupe d'âge identique mais de niveau de pratique inférieur. Par exemple : remplacement d'un compétiteur National B par un compétiteur Fédéral A,
- Un compétiteur peut être autorisé à concourir dans une 4<sup>ème</sup> catégorie en cas de blessure d'un compétiteur en trio ou en groupe au sein de son club,
- Un compétiteur peut être surclassé d'une année d'âge en cas de blessure d'un compétiteur en trio ou en groupe au sein de son club,
- Intégration d'un(e) gymnaste de 14 ans en trio et/ou groupe National A et National B 15 ans et +.

## 1.8 CIRCONSTANCES EXTRAORDINAIRE

Sont considérés comme des circonstances extraordinaires, les cas suivants :

- La musique n'est pas celle du compétiteur en lice,
- Un mauvais fonctionnement des équipements sonores,
- Les dérangements causés par la défectuosité de l'équipement, lumière, scène, locaux,
- La présence d'objets étrangers sur l'aire de compétition indépendante de la volonté du compétiteur.

Les circonstances extraordinaires qui ne peuvent être imputées au compétiteur et qui provoquent un forfait.

Il est de la responsabilité du compétiteur d'arrêter son exercice immédiatement si une circonstance extraordinaire survient. Toute réclamation présentée une fois l'exercice terminé sera rejetée.

Sur décision du Juge Arbitre, le compétiteur peut recommencer son exercice, une fois le problème écarté. Toutes les notes préalablement attribuées sont annulées.

Toutes situations non mentionnées ci-dessus qui pourraient se présenter, sont examinées par le Jury Supérieur. La décision du Jury Supérieur est sans appel.

## 2 CHAMPIONNAT DE France ET TROPHÉE FÉDÉRAL

### 2.1 QUALIFICATIONS



Les qualifications se font lors de la compétition inter-régionale pour les filières nationales, si le circuit compétitif a été respecté (participation aux étapes précédentes).

Les podiums de chaque catégorie sont qualifiés d'office sous réserve de validation des minima.

Le reste des qualifiés est annoncé selon un classement vertical national sur quotas.

Les quotas sont établis suite à la date de clôture des engagements.



Les qualifications se font lors de la compétition régionale pour la filière fédérale A, si le circuit compétitif a été respecté (participation aux étapes précédentes).

Les champions régionaux (ou regroupement) sont qualifiés d'office sous réserve de validation des minima.

Le reste des qualifiés est annoncé selon un classement vertical national sur quotas.



Les quotas sont établis suite à la date de clôture des engagements.  
De façon générale, pour prétendre à la qualification, les gymnastes doivent valider les minima suivants :

CATEGORIES			MINIMA	
			Total Diff	Note finale
FEDA	10-14 ans		x	6,5
	12 ans et +		x	10
NATIONAL B	10-11 ans	SH/F	X	12
		Trio	X	11
	12-14 ans	SH/F	0.8	14.8
		Trio	0.6	13.6
	10-14 ans	Groupe	X	11
	15-17 ans	SH/F	0.8	14.8
	18 ans et +	SH/F	0.8	14.8
	15 ans et +	Trio	0.6	13.6
Groupe		0.6	13.6	
NATIONAL	Aérodance		X	14
NATIONAL A	10-11 ans	SF	0.8	14.8
		Trio	0.6	14.6
	12-14 ans	SF	1.3	15.3
		Trio	1.1	15.1
	10-14 ans	SH	1.3	15.3
		Groupe	0.6	14.6
	15 ans et +	SH	1.8	15.6
	15-17 ans	SF	1.8	15.8
	18 ans et +	SF	1.8	15.8
	15 ans et +	Duo mixte	1.5	15.5
Trio		1.5	15.5	
Groupe		1.5	15.5	

## 2.2 ORDRES DE PASSAGES

Pour les finales nationales, la répartition des gymnastes sur l'ordre de passage est faite en débutant par le classement des gymnastes de la réserve nationale puis des gymnastes qualifiés d'office.

Cet ordre peut être parfois modifié pour permettre aux gymnastes concourant dans plusieurs catégories de conserver 15 minutes entre chaque passage.

- Qualifiés d'office : Gymnastes ayant validé les minima et entrant dans les quotas,
- Réserve nationale : Gymnastes dans les quotas n'ayant pas validé 1 ou 2 minima.

NB : les quotas sont établis de façon proportionnelle aux nombres d'engagés dans chaque inter- région.

## 2.3 ENTRAINEMENT PODIUM

Les compétiteurs des filières National A et Élite peuvent réaliser un entraînement parquet le vendredi précédant le championnat de France.

Les inscriptions se font via le lien sur le programme général de la compétition, consultable sur le mini-site. Aucune inscription ne sera prise en compte passée la date de clôture.

Les entraînements se déroulent par groupe de compétiteurs. Lorsqu'un athlète passe en musique, le parquet doit être libre. Les gymnastes occupent le parquet par cession de 30 min. Ils peuvent être d'un même club ou de clubs différents.

## 2.4 DEPOTS DES MUSIQUES

Le traitement des musiques est assuré par DJ Gym.

Le non-dépôt des musiques sur DJ Gym avant la date de forclusion ou la demande de modification après la date de forclusion entrainera une pénalité (*Règlement Technique, page 31*).

Les entraîneurs doivent avoir en leur possession une clé USB avec l'ensemble des musiques du club référencées ainsi :

Catégorie – club – noms et prénoms

Ex : NB – Solo HF 15 ans et + EG Rouen – Dupont Jean

Ex : FA – Groupe 18 ans et + - EG Rouen – Dias, Garcia, Durand, Dupont, Simon

En cas de problème technique, la non-présentation de la musique sur clé USB entrainera la disqualification du ou des gymnaste(s).

## 2.5 ENGAGEMENTS

### 2.5.1 Engagements des gymnastes

*Se référer au paragraphe 1.4*

### 2.5.2 Engagements des dirigeants et entraîneurs

*Se référer au tableau « réglementation à l'adresse des entraîneurs » page 34 du RT*

Les accréditations seront faites sur ce modèle.

### 2.5.3 Engagements des juges

Les juges convoqués sont engagés par la Fédération.

Les juges de clubs doivent être engagés par le club pour lequel ils vont officier.

Seuls les juges notés sur le panel officiel de juge officiel recevront une accréditation.

### 2.5.4 Date de forclusion

La date de forclusion sera indiquée dans une note officielle, disponible sur le mini site de la compétition, avec toutes les informations relatives à l'évènement.

Au-delà de cette date, tout forfait ou toute modification de composition devront être justifiés par un certificat médical. Les droits d'engagements seront dus.



## 2.6 FINALES FEDERAL A

L'ordre de passage des finales (8 sélectionnées) est réalisé par tirage au sort et annoncé en amont de la compétition.

Si le nombre d'équipes engagées dans une catégorie est inférieur ou égal à 8, la compétition se déroulera directement en finale.

En cas d'égalité, les groupes sont départagés par la note d'exécution pour établir l'ordre de passage.



## 2.7 FINALE NATIONAL AERODANCE

L'ordre de passage de la finale (8 sélectionnées) est réalisé par tirage au sort et annoncé en amont de la compétition.

Si le nombre d'équipes engagées la catégorie est inférieur ou égal à 8, la compétition se déroulera directement en finale.

En cas d'égalité, les groupes sont départagés par la note d'exécution pour établir l'ordre de passage.



## 2.8 CHAMPIONNAT DE FRANCE PAR EQUIPE

### 2.8.1 Créer une équipe

Prérequis : avoir participé à la compétition par catégories dans la même filière que celle choisie pour composer l'équipe.

2 filières d'engagement possibles :

- en National B : 1 solo, 1 trio et 1 groupe (groupe de 5 NB ou groupe NAT Aérodance) toutes catégories d'âges confondues.
- en National A : 1 solo, 1 trio et 1 groupe (groupe de 5 NA ou groupe NAT Aérodance) toutes catégories d'âges confondues.

NB : Un gymnaste peut concourir dans une équipe uniquement.

### 2.8.2 Palmarès

Le classement sera établi par addition des places obtenues par chaque entité lors de la compétition.

L'équipe ayant le score le plus bas sera classée championne de France.

Exemple :

#### *Equipe A*

Le solo se classe 3<sup>ème</sup>, le trio se classe 1<sup>er</sup> et le groupe se classe 4<sup>ème</sup> :

3<sup>ème</sup> = 3 points, 1<sup>er</sup> = 1 point et 4<sup>ème</sup> = 4 points

Total équipe : 3 + 1 + 4 = 8 points

#### *Equipe B*

Le solo se classe 1<sup>er</sup>, le trio se classe 1<sup>er</sup> et le groupe se classe 2<sup>ème</sup> :

1<sup>er</sup> = 1 point, 1<sup>er</sup> = 1 point et 2<sup>ème</sup> = 2 points

Total équipe : 1 + 1 + 2 = 4 points

**L'équipe B sera classée 1<sup>ère</sup>**

## 3 INFORMATIONS TECHNIQUES

### 3.1 ELEMENTS DE DIFFICULTES



#### 3.1.1 Fédéral A

Se référer au programme 2025, filière Fédéral A, paragraphe 4.3

Note de composition :

Elle est établie par addition de 10 exigences maximum.

- 3 valeurs des exigences obligatoire (8, 9, 10).
- 7 valeurs les plus hautes des exigences présentées.
- Éléments de difficultés :

Ils doivent être réalisés par l'ensemble des gymnastes en respectant les exigences techniques minimales (ETM).

Lorsque l'exigence correspond à la réalisation de 2 éléments, le non-respect des ETM pour au moins un élément entrainera la valeur 0.00 pt pour celle-ci.

- Éléments acrobatiques :

Ils doivent être réalisés par l'ensemble des gymnastes, en même temps, départ debout et réception debout (sur 1 ou 2 pieds, sur 1 ou 2 mains) sans variation ni interaction.

- Choix des exigences :
  - En solo, les gymnastes peuvent choisir deux cases par ligne pour les exigences 3,4,5,6, et 7.
  - En trio, les gymnastes peuvent choisir deux cases par ligne pour les exigences 11 et 12.
  - En groupe, les gymnastes peuvent choisir une case par ligne au maximum.



### 3.1.2 National B

Se référer au programme de difficultés 2025, filière Nationale B, paragraphe 4.3

- Les éléments encadrés sont des éléments non répertoriés dans le code FIG mais autorisés en National B.
- Sont autorisés :
  - 1 élément par ligne maximum (soit 1 élément avec le même nom de base).
  - 2 éléments par famille maximum.

#### Exemple :

- saut groupé et saut cosaque = autorisé car 2 éléments de la famille 5 de nom de base différent
- saut groupé au grand écart et un saut groupé 1 tour = pénalisé car 2 éléments de même nom de base

- Valeur d'éléments :
  - Tous les éléments en rotation pour lesquels il manque  $\frac{1}{4}$  tour ou plus seront dévalués de -0,1 pt.
  - Tous les éléments de la famille 5 (présent dans la grille NB) réalisés avec une impulsion sur 1 pied, seront dévalués de -0,1 pt.
  - 1 combinaison de 2 éléments est autorisée et valorisée de 0,1 pt.
- Spécificités par catégories :
  - Synchronisation (TR, GR)
    - Les éléments de difficultés ne peuvent pas être réalisés en colonne dans les catégories TRIO et GROUPE (à partir de 3 gymnastes alignés).
    - Tous les éléments de difficultés doivent être réalisés à l'identique par l'ensemble de l'équipe en même temps.
    - Si un élément est différent au sein du groupe par manque de rotation, la valeur la plus basse sera attribuée.
    - Si les sauts de la famille 5 n'ont pas le même appel (1 ou 2 pieds pour tout le groupe), l'élément sera considéré comme différent et recevra la valeur de 0,00 pt.
  - Solo Femme 15-17 ans / 18 ans et +
    - Présentation obligatoire de la famille 7.
  - Solo Homme
    - Présentation de la famille 4 obligatoire pour les 15 ans et +.
    - Éléments de la famille 8 interdits.
  - Homme (dans toutes les catégories)
    - Élément du groupe B et acrobatie réception au grand écart interdits.



### 3.1.3 National A

Se référer au code de pointage FIG 2025-2028

Les éléments de difficulté doivent provenir uniquement du code de pointage de la FIG.

- 2 éléments de difficulté maximum par famille de nom de base différent.

#### Exemple :

- saut groupé et saut cosaque = autorisé car 2 éléments de la famille 5 de nom de base différent
- saut groupé au grand écart et un saut groupé 1 tour = pénalisé car 2 éléments de même nom de base

- Valeur d'éléments :
  - Tous les éléments en rotation pour lesquels il manque  $\frac{1}{4}$  tour ou plus seront dévalués de -0,1 pt.
  - Tous les éléments de la famille 5 réalisés avec une impulsion sur 1 pied, seront dévalués de -0,1 pt.
- Spécificités par catégories :
  - Synchronisation (DM, TR, GR)
    - Les éléments de difficultés ne peuvent pas être réalisés en colonne dans les catégories TRIO et GROUPE (à partir de 3 gymnastes alignés).
    - Tous les éléments de difficultés doivent être réalisés à l'identique par l'ensemble de l'équipe en même temps.
    - Si un élément est différent au sein du groupe par manque de rotation, la valeur la plus basse sera attribuée.
    - Si les sauts de la famille 5 n'ont pas le même appel (1 ou 2 pieds pour tout le groupe), l'élément sera considéré comme différent et recevra la valeur de 0,00 pt.
  - Solo Femme 15-17 ans / 18 ans et +
    - Présentation obligatoire de la famille 7.
  - Solo Homme
    - Présentation de la famille 4 obligatoire pour les 15 ans et +.
    - Éléments de la famille 8 interdits.
  - Homme (dans toutes les catégories)
    - Élément du groupe B et acrobatie réception au grand écart interdits.



## 3.2 COLLABORATION



La collaboration concerne tous les niveaux de pratique.



Une collaboration est reconnue lorsque 2 personnes ou plus travaillent ensemble en étant soutenues et/ou portées et/ou tractées pour produire un mouvement ne pouvant pas être réalisé seul.

Elle est évaluée en artistique dans le critère « contenu général » (G).

L'exigence sur le nombre de collaboration à présenter est notée sur les tableaux des programmes de chaque filière, chapitre 4.



## 3.3 COMBINAISONS



COMBINAISONS	2 éléments	3 éléments
National B SH/F et Trio 10-11 ans / Groupe 10-14 ans	0	0
National B (autres catégories)	1	0
National A SF et Trio 10-11 ans / Groupe 10-14 ans	1 (sauf imposés)	0
National A SH et Groupe 10-14 ans, SF et Trio 12-14ans	1	0
National A SF 15-17 ans et SF 18 ans et +	1	
National A Duo mixte, Trio et Groupe 15 ans et +	1	0
National Aérodance	3 (Élément acro)	0
Elite Junior	1	0
Elite Senior	1	

### ➤ Pour toutes les catégories (sauf Aérodance)

La routine doit contenir au maximum 1 set de combinaison (2 ou 3 éléments en fonction des catégories).

Les combinaisons d'éléments de difficulté peuvent être avec des éléments d'une même famille ou de familles différentes.

Les éléments acrobatiques peuvent être combinés avec ou sans éléments de difficultés.

Les éléments de difficultés présentés dans une combinaison comptent pour le total de difficultés autorisé.

En catégorie de synchronisation, tous les gymnastes doivent présenter la même combinaison en même temps.

Les éléments imposés (NA 10-11 ans et NA Groupe 10-14 ans) ne peuvent pas être réalisés en combinaisons.

➤ **Pour l'Aérodance :**

Les gymnastes peuvent présenter 3 sets de 2 éléments acrobatiques maximum.

<b>Catégories</b>	<b>Format</b>	<b>Valeur note D</b>
<b>Toutes catégories</b> sauf NB 10-11 ans et NB Groupe 10-14	D+D	0,1
	D+A	
	A+D	
Uniquement pour:  <b>National A</b> SF 15-17 ans, SF 18 ans et +, SH 15 ans et + <b>Elite</b> SF et SH Senior	A+D+A	0,2
	A+A+D	
	D+A+A	
	D+D+A	
	A+D+D	
	D+D+D	
<b>Toutes catégories</b> sauf NB 10-11 ans et NB Groupe 10-14 ans	A+A	non valorisée



### 3.4 ELEMENTS ACROBATIQUES

ELEMENTS ACROBATIQUESB3:J1B3:J25			A1	A2	A3	A4	A5	
<b>Catégories</b>		Nbre Acro autorisé	Rondade	Souplesse avant OU Souplesse arrière OU Tic Tac	Saut de main	Flic flac arrière OU Flic-flac avant OU Onodi	Salto costal OU Salto facial OU Salto avant OU Salto Arrière OU Salto japonais	
 <b>ELITE</b>	Sénior	5						
	Junior	5						
 <b>PERFORMANCE</b>	<b>NATIONAL A</b>	SF 18 ans et +	5					
		SF 15-17 ans						
		15 ans et + : SH, DM, TR, GR						
		12-14 ans : SF et TR	2					
		10-14 ans : SH						
		10-11 ans : SF et TR 10-14 ans : GR	1					
	<b>NAT</b>	Aérodance	libre					
	<b>NATIONAL B</b>	SH/F 18 ans et +	4					
		SH/F 15-17 ans						
		15 ans et + : TR et GR						
12-14 ans : SH/F et TR		2						
10-11 ans : SH/F et TR 10-14 ans : GR		1						
 <b>FEDERAL</b>	<b>FEDERAL A</b>	12 ans et +	1 ou 2					
		10-14 ans	0					
	<b>FEDERAL B</b>	10 ans et + : GR	0					
		9 ans : Solo	1					
		7-9 ans : GR	0					

 éléments autorisés  
 éléments interdits

- Sont considérés comme éléments acrobatiques, les éléments réalisés sans variation.
- Les éléments acrobatiques peuvent être exécutés sur 1 ou 2 mains et/ou à 1 ou 2 pieds.
- Les éléments acrobatiques doivent être utilisés sans répétition.
- Catégories de synchronisation :
  - Les éléments acrobatiques lors de la collaboration avec contact physique sont autorisés et ne seront pas comptés comme éléments acrobatiques.
  - Si plusieurs gymnastes exécutent un élément acrobatique, ils doivent réaliser le même élément acrobatique en même temps.



## 3.5 ELEMENTS INTERDITS



### 3.5.1 Tableau général (FIG)



ELEMENTS INTERDITS		
<p>Hyper extension du dos statique ou dislocation articulaire</p>	<p>ATR maintenu &gt; 2 sec</p>	<p>Saut de l'ange avec vrille</p>
<p>Salto réalisé avec plus de 360° de rotation</p>		<p>Eléments acrobatique réalisé sur les coudes</p>

Se référer au tableau P19 du code FIG 2025-2028



### 3.5.2 Fédéral A

Sont interdits :

- Les éléments du tableau général.
- Les éléments en rouge dans le tableau des éléments acrobatiques
- Les éléments hors grille Fédéral A.



### 3.5.3 National B

Sont interdits :

- Les éléments du tableau général.
- Les éléments en rouge dans le tableau des éléments acrobatiques.
- Les éléments hors grille National B.
- Les combinaisons d'éléments et/ou d'acrobaties en NB Solo Trio 10-11 ans et NB Groupe 10-14 ans.
- Les éléments du groupe B et acrobaties réceptionnés au grand écart pour les Hommes
- Les éléments de la famille 8 en Solo Homme.



### 3.5.4 National A

Sont interdits :

- Les éléments du tableau général.
- Les éléments en rouge dans le tableau des éléments acrobatiques.
- Les combinaisons incluant des éléments imposés en NA Solo femme et Trio 10-11 ans et NA Groupe 10-14 ans.
- Les éléments du groupe B et acrobaties réceptionnés au grand écart pour les Hommes
- Les éléments de la famille 8 en Solo Homme.

## 4 PROGRAMMES COMPÉTITIFS

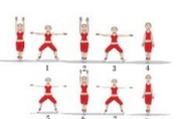
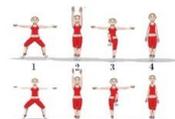
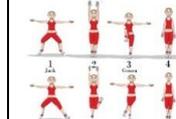
### 4.1 COMPETITIONS DE PROXIMITE

Catégories*	7-9 ans	10 ans et +
	individuel	
Programme	10 ateliers	
Musique	support des ateliers 1-2-3-4-5	
Note	1 à 3 points par atelier	
Note finale	30 points	
Classement	Total points	
Niveaux	Or : de 21 à 30 points	
	Argent : de 11 à 20 points	
	Bronze : de 1 à 10 points	

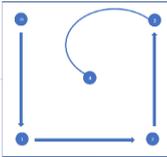
- En fonction du nombre d'engagements, les catégories, ci-dessus, peuvent être transformées en catégories d'âges (7 ans, 8 ans, 9 ans, ...).

## Ateliers en musique

### Zone 1

ATELIER N°1			ATELIER N°2		
TAPER EN RYTHME			ENCHAINEMENT DE PAS DE BASE		
Taper sur les temps 1,3,5,7	Taper sur les temps 1 et 5	Taper sur le temps 1	4 pas identiques	2x2 pas identiques	4 pas différents
<small>Je tape dans les mains sur le temps 1, 3, 5, 7</small> 	<small>Je tape dans les mains sur le temps 1 et 5</small> 	<small>Je tape dans les mains sur le temps 1</small> 			
<b>1 point</b>	<b>2 points</b>	<b>3 points</b>	<b>1 point</b>	<b>2 points</b>	<b>3 points</b>

### Zone 2

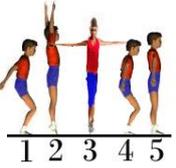
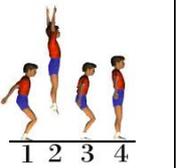
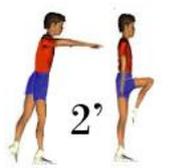
ATELIER N°3			ATELIERS N°4		
PHRASE CHOREGRAPHIQUE			DEPLACEMENT sur 1 bloc musical		
Je reproduis la séquence miroir*	Je fais deux phrases de chorégraphie simple	Je fais deux phrases de chorégraphie plus complexe			
			1 mode de dpt	2 modes de dpt	3 modes de dpt
<b>1 point</b>	<b>2 points</b>	<b>3 points</b>	<b>1 point</b>	<b>2 points</b>	<b>3 points</b>

### Zone 3

ATELIER N°5		
IMPROVISATION		
Je n'ose pas et ne sais quoi faire	Je fais une bonne improvisation	Je fais le show et tout le monde me regarde
<b>1 point</b>	<b>2 points</b>	<b>3 points</b>

# Ateliers sans musique

## Zone 4

ATELIER N°6			ATELIER N°7		
SAUT			PIVOT		
					
Préparation saut droit	Saut droit	Air jack	Maintien pied plat genou placé 2'	Maintien sur 1/2 pte genou placé 2'	Pivot 1/2 tour
<b>1 point</b>	<b>2 points</b>	<b>3 points</b>	<b>1 point</b>	<b>2 points</b>	<b>3 points</b>

ATELIER N°8			ATELIER N°9		
POMPE			EQUERRE 2 secondes (serrée ou écartée)		
Pompe à genoux 	Descente de pompe sur les pieds 	Pompe sur les pieds 	Elévation des fesses 	Elévation des pieds 	Equerre 
<b>1 point</b>	<b>2 points</b>	<b>3 points</b>	<b>1 point</b>	<b>2 points</b>	<b>3 points</b>

ATELIERS N°10		
ROUE		
		
Désaxée	Quelques fautes	Très bien exécutée
<b>1 point</b>	<b>2 points</b>	<b>3 points</b>



## 4.2 FEDERAL B

FEDERAL B	7-9 ans		10 ans et +
<b>Catégories</b>	7-9ans	9 ans	10 ans et +
	Groupe 3 à 8	Solo	Groupe 3 à 8
<b>Programme</b>	Imposé	Imposé ou Libre	Imposé
	D'Jumpy 1 ou D'Jumpy 2	D'Jumpy avancé	Aérodance (AD)
<b>Musique</b>	Imposée		
<b>Exigences</b>		Pompe ou pompe Wenson Equerre écartée ou serrée Saut 1 tour Grand écart vertical ( I )	
<b>Eléments acrobatiques</b>	0	1 optionnel A2	0
<b>Passages</b>	2 identiques ou différents	1	2 identiques ou différents
<b>Bonus</b>	0,5 pt si groupe de 5 gymnastes ou plus		0,5 pt si groupe de 5 gymnastes ou plus
<b>Note de synchronisation</b>	10 pts		10 pts
<b>Note d'exécution</b>		10 pts	
<b>Note finale</b>	10,5 pts	10 pts	10,5 pts



## 4.3 FEDERAL A

FEDERAL A	10-14 ans		12 ans et +
<b>Catégories</b>	10-14 ans Aéro (AER)	10-14 ans Aérodance (AD)	12 ans et +
	Groupe 5 à 10*	Groupe 5 à 10*	Groupe 5 à 10*
<b>Programme</b>	Imposé	Imposé	Libre
<b>Durée de la Musique</b>	Imposée		Libre 1'15 +/- 5"
<b>Exigences</b>	Descente pompe Saut air jack Saut droit ½ tour 1/2 pivot en dedans	0	3 exigences min 10 exigences max Exigences 8, 9 et 10 obligatoires
<b>Éléments acrobatiques</b>	0	0	1 max de la grille FA
<b>Passage</b>	1**	1**	1**
<b>Note de composition</b>	0	0	5 pts
<b>Note d'exécution</b>	10 pts	10 pts	10 pts
<b>Note finale</b>	10 pts	10 pts	15 pts

\* solo et trio possible jusqu'à l'étape régionale

\*\*2 passages possibles au Trophée fédéral si qualification en finale des 8

## GRILLE DE COMPOSITION FEDERAL A

Format						
exigences		0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
1	Bonus nombre	6 gymnastes 	7 gymnastes 	8 gymnastes 	9 gymnastes 	10 gymnastes 
2	formations	2 ou 3	4 ou 5	6 ou 7	8 ou 9	10
Grille de difficultés						
exigences		0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
3	D i f f i c u l t é s	Pompe 	Pompe 1 jambe ou Pompe latérale ou pompe charnière 	Pompe latérale 1 jambe ou pompe charnière 1 jbe ou pompe werson 	2 Pompes à 0,1 pt enchaînées 	2 pompes à 0,2 pt différentes enchaînées 
4		Elévation des fesses 	Elévation des pieds 	Equerre serrée 1 jambe 	Wenson statique 	Equerre serrée ou equerre écartée 
5		Saut air Jack 	Saut groupé 	Saut 1 tour 	Saut 1 tour + Saut air Jack 	Saut 1 tour + Saut groupé 
6		Grand écart 	Grand écart vertical 	Pivot 1 tour (en dedans) 	Grand écart vertical libre 	Pivot 2 tours (en dedans) X2 
Grille des acrobaties						
exigences		0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
7	A c r o	Roue 	Rondade 	Souplesse arrière/avant 	saut de main 1 ou 2 pieds 	Flip arrière 
Chorégraphie						
exigences		0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
8	Talent artistique	Attitude neutre	Quelques moments captivants	Capacité à captiver l'audience avec enthousiasme et dynamisme partiellement	Bonne capacité d'audience	Capacité à captiver l'audience avec enthousiasme et dynamisme tout au long de la routine
9	Intensité	Routine sans intensité avec difficulté à suivre le rythme	Routine démontrant peu d'intensité	Equipe démontrant une intensité moyenne	Equipe démontrant une réelle intensité pendant une bonne partie de la routine	Equipe démontrant une intensité totale et un réel dynamisme durant toute la routine
10	Nombre AVJP	4A	5A	6A	7A	8A
11	Collaboration	porteur assis	porteur à genoux	porteur debout + 1 critère de complexité	porteur debout + 2 critères de complexité	porteur debout + 3 critères de complexité
12	Interaction	Contact simple		Contact avec changement de niveau OU rotation		Contact avec changement de niveau ET rotation
13	Séquence miroir	Séquence miroir imposée		Séquence miroir libre simple		Séquence miroir libre complexe
14	Changement de style	Présence d'un 2ème style musical simple de 4x8 temps minimum		Présence d'un 2ème style musical partiellement complexe de 4x8 temps minimum		Présence d'un 2ème style musical complexe de 4x8 temps minimum
15	Bloc groupe	Présence de 1 bloc de 4x8 temps ou plus de chorégraphie simple en groupe serré		Présence d'un bloc 4x8 temps ou plus de chorégraphie partiellement complexe en groupe serré		Présence d'un bloc 4x8 temps ou plus de chorégraphie complexe en groupe serré

Chorégraphie simple : réalisation de bras et jambes simples sur les temps ou doubles temps

Chorégraphie partiellement complexe : réalisation de bras simples / jambes complexes ou bras complexes / jambes simples sur les temps

Chorégraphie complexe : réalisation bras complexes / jambes complexes sur les temps ou contre temps. Utilisation des changements de formation et d'orientation



## 4.4 NATIONAL AERODANCE

Catégories	Aérodance
Programme	Libre
Musique	1'20 +/-5"
Exigences	Thème (musical et chorégraphique) identifiable
Nombre d'éléments	Libre (non valorisé)
Valeurs des éléments	Libre (non valorisé)
Combinaison	A+A (3 max)
Éléments acro max	Libre (A1 à A5)
Contenu Général - G	3 collaborations minimum
Contenu Dance - A	6 A Dance stylé + 2nd style de 32 à 64 temps
Note E	10 pts
Note A	10 pts
Note finale	20 pts



## 4.5 NATIONAL B

Catégories NB	Solo et Trio 10-11 ans Groupe 10-14 ans	Solo et Trio 12-14 ans	Solo 15-17 ans Solo 18 ans et + Trio et Groupe 15 ans et +
Programme	Imposé ou Libre	Libre	Libre
Musique	Imposée	1'15 +/-5"	1'25+/-5"
Exigences	0	0	
Nombre d'éléments	5	6	
Valeurs des éléments	0,1 à 0,3 pt (grille FFG)	0,1 à 0,4 pt (grille FFG)	
Minima Diff	x	Solo : 0,8 pt Synchro : 0,6 pt	
Nombre de familles présentées	Libre		
Réception pompe max	0	2 (grand écart interdit pour les hommes)	
Réception écart max	1 (interdit pour les hommes)		
Combinaison	0	1 (de 2 éléments)	
Éléments acrobatiques max	1 (A1 ou A2)	2 (A1 à A4 sans répétition)	4 (A1 à A4 sans répétition)
Contenu général - G	2 collaborations max	2 collaborations min	3 collaborations min
Contenu Aérobie - A	9 A dont 1 bloc de 4A	9 A dont 1 bloc de 4 A	
Note D max	0,75 pt	1,25 pts	
Note E	10 pts		
Note A	6 pts	10 pts	
Note finale	16,75 pts	21,25 pts	

**PROGRAMME DE DIFFICULTÉS 2025-2028**  
**Filière Nationale B**

Familles	Nom de base	0,1	0,2	0,3	0,4
<b>GROUPE A</b>					
1 - Pompes	pompe	Pompe 	Pompe 1 jambe  Pompe latérale  Pompe wenson 	Pompe latérale 1 jambe  Pompe wenson latérale 	
	Forme A				Forme A  Forme A au grand écart 
	Capoeira explosive				Capoeira 1/4 tour pompe 
2 - Forces statiques	Equerre écartée		Equerre écartée 	Equerre écartée 1/2 tour 	Equerre écartée 1 tour 
	Equerre serrée		Equerre serrée 	Equerre serrée 1/2 tour 	Equerre serrée 1 tour 
3 - Cercles	Hélicoptère				Hélicoptère 

Familles	Nom de base	0,1	0,2	0,3	0,4
<b>GROUPE C</b>					
7 - Tours	Pivot	Pivot un tour en dehors 	Pivot un tour 	Pivot deux tours en dehors 	Pivot deux tours 
	Illusion				Illusion 
8 - Souplesse	écart		Pancake 	Roll split - écart roulé 	
	écart vertical	Grand écart vertical 		Grand écart vertical libre 	

Tous les éléments de ce programme sont disponibles en format vidéo sur [Imagym>compétiton>national B](#)

[Les éléments de difficultés en NAT B :](#)

Les éléments encadrés de couleur sont des éléments non répertoriés dans le code FIG mais autorisés en Nationale B.

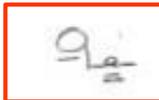
1 élément par ligne maximum

2 éléments par famille maximum

En synchronisation, l'élément de difficulté doit être le même, effectué par tous, en même temps et sans être en formation de colonne (à partir de 3 gymnastes alignés).

Combinaison de 2 éléments (Diff-Acro ou Diff-Diff) autorisée et valorisée de 0,1pt.


**PROGRAMME DE DIFFICULTÉS 2025-2028**  
**Filière Nationale B**

Familles	Nom de base	0,1	0,2	0,3	0,4
<b>GROUPE B</b>					
<b>4 - Sauts dynamiques</b>	Tours en l'air			Saut demi tour au grand écart  Saut tour en l'air 	Saut tour en l'air au grand écart 
	Free Fall				Saut droit réception pompe 
	Tamaro				Tamaro - Planche réception pompe 
<b>Sauts avec forme*</b>	Saut groupé	Saut groupé appel 1 pied 	Saut groupé 	Saut groupé 1 tour départ 1 pied  Saut groupé au grand écart  Saut groupé demi tour au grand écart appel 1 pied 	Saut groupé un tour  Saut groupé demi tour au grand écart  Départ 1 pied Saut groupé au grand écart 
	Saut cosaque		Saut cosaque appel 1 pied 	Saut cosaque 1/2 tour appel 1 pied  Saut cosaque 	Départ 1 pied Saut cosaque 1 tour  Saut cosaque au grand écart  Départ 1 pied/2 tour Saut cosaque au grand écart 
	Carpé écarté				Saut carpé écarté 
<b>Sauts écart</b>	Antéro			Saut enjambé 	Saut antéro-postérieur 

Tous les éléments de ce programme sont disponibles en format vidéo sur Imagym>compétition>national B



## 4.6 NATIONAL A

Catégories NA	SF et Trio 10-11 ans Groupe 10-14 ans	SH 10-14 ans SF 12-14 ans Trio 12-14 ans	SF 15-17 ans SF 18 ans et + SH, Duo mixte, Trio et Groupe 15 ans et +
Programme	Libre	Libre	Libre
Musique	1'15 +/-5"	1'15 +/-5"	1'25+/-5"
Exigences	Pompe Saut tour en l'air Equerre écartée Pivot 1 tour en dedans	0	
Nombre d'éléments	7	7	8
Valeurs des éléments	0,1 à 0,4 pt	0,2 à 0,6 pt	0,3 à 0,7 pt (dont 1 max de 0,8 pt optionnel)
Minima Diff	Solo : 0.8 pt Synchro : 0.6 pt	Solo : 1.3 pts Synchro : 1.1 pts	Solo : 1.8 pts Synchro : 1.5 pts
Nombre de familles présentées min	Libre	4	4
Réception pompe max	1	2	3
Réception écart max	(grand écart interdit pour les hommes)	(grand écart interdit pour les hommes)	(grand écart interdit pour les hommes)
Position wenson max	x	2	2
Combinaison	1 sauf éléments imposés	1 (de 2 éléments)	Solo : 1 (de 2 ou 3 éléments) Synchro : 1 (de 2 éléments)
Eléments acrobatiques max	2 (A1 ou A2 sans répétition)	2 (A1 à A4 sans répétition)	5 (A1 à A5 sans répétition)
Eléments interdits	Eléments sur 1 bras	Eléments sur 1 bras	x
Contenu général - G	2 collaborations max	2 collaborations min	3 collaborations min
Contenu Aérobie - A	9 A dont 1 bloc de 4 A		
Note D max	1,45 pts	2,15 pts	Solo : 3,05 pts Synchro : 3 pts
Note E	10 pts		
Note A	10 pts		
Note finale	21,45 pts	22,15 pts	Solo : 23,05 pts Synchro : 23 pts



## 4.7 ELITE

Catégories Elite	Solo et Synchro Junior	Solo et Synchro Senior
Programme	Libre	
Musique	1'25 +/- 5 "	
Nombre d'éléments	7	8
Valeurs des éléments	0.2 à 0.7 pt	0.3 à 1 pt
Nombre de famille présentées	4	
Réception pompe max	3 (Grand écart interdit pour les hommes)	
Réception écart max		
Position wenson max	2	
Combinaison	1  (de 2 éléments)	Solo : 1 (de 2 ou 3 éléments)  Synchro : 1 (de 2 éléments)
Eléments acro max	5	
	(A1 à A5 sans répétition)	
Contenu général - G	3 collaborations min	
Contenu Aérobic - A	9 A dont le bloc de 4 A	
Note D max	2.5 pts	Solo : 4.1 pts
		Synchro : 4.05 pts
Note E	10 pts	
Note A	10 pts	
Note finale	Note finale selon coefficient diviseur	