

PROGRAMME RÉGIONAL

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

SAISON 2025 - 2026



FÉDÉRATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE FRANCE

Élaboré par la commission technique régionale de Bourgogne-Franche-Comté

SOMMAIRE

1. MEMBRE DE LA COMMISSION TECHNIQUE REGIONALE	2
2. CATEGORIES D'AGES	2
3. PLANNING ENGINS	3
4. COTATIONS	4

1. MEMBRE DE LA COMMISSION TECHNIQUE REGIONALE

MILLET Marion	Responsable	marion-grs@hotmail.fr
MEILLIER Cathelyne	Responsable Formation	cathelyne.meillier@gmail.com
PESSE Aline	Formation	a.pesse@laposte.net
PERCHE Justine	Secretariat Communication	justineperc@gmail.com
NICOLLE Audrey	Communication	audreynicolle25@gmail.com
GLAIN Marine	Finance	marine.glain.mg@gmail.com
GUY Loriane	RSO & Santé	loriane.guy@orange.fr
MALATIER Cécile	Membre	cmalatier@outlook.com
MARTINS Sara	Membre	martins60couto@gmail.com
RENOUD GRAPPIN Gwendoline	Membre	rg.gwendoline@gmail.com

2. CATEGORIES D'AGES

Poussins	Nés en 2019 – 2018 – 2017 – 2016
Benjamins	Nés en 2015 – 2014
Minimes	Nés en 2013 – 2012 – 2011
Cadets	Nés en 2010 – 2009
Juniors	Nés en 2008 – 2007
Séniors	Nés en 2006 et antérieurement
S +	Nés en 2006 et avant

3. PLANNING ENGINS

Musiques avec paroles autorisées sur tous les programmes de toutes les catégories.

Planning Engins Individuels

Benjamin, minime

Niveaux	Programme	Durée	2025/2026
B5, M5	1 libre engin	1'15 à 1'30	Cerceau
B4, M4	1 libre engin	1'15 à 1'30	Ballon

* **Nouveauté saison 2025/2026 :** Limitation à 2 programmes maximum pour un(e) gymnaste en BM4.

* **Nouveauté saison 2025/2026 :** Limitation à 1 programme maximum (individuel) pour un(e) gymnaste en BM5.

Cadet, junior, senior

Niveaux	Programme	Durée	2025/2026
C4, J4, S4	1 libre	1'15 à 1'30	Ruban
S+	1 libre	1'15 à 1'30	1 engin au choix

Planning Engins Duos

Benjamin, minime

Niveaux	Programme	Durée	2025/2026
B4, M4	1 libre	1'15 à 1'45	Corde / Cerceau

* **Nouveauté saison 2025/2026 :** Suppression de la catégorie duo CJS4, les gymnastes peuvent directement concourir en CJS3.

Planning Engins Ensembles

Benjamin, minime, cadet, junior, senior

Niveaux	Nb. Gym.	Programme	Durée	2025/2026
B4, M4	3 à 7	1 libre	1'30 à 2'00	Massues

* **Nouveauté saison 2025/2026 :** Suppression de la catégorie ensemble CJS4, les gymnastes peuvent directement concourir en CJS3.

4. COTATIONS

BENJAMIN, MINIME NIVEAU 5 : Individuel

Cotation /25

DIFFICULTE CORPORELLE (DB) 2.5 points max

- ⊕ Difficultés corporelles (DB) autorisées : 0.10 à 0.40
 - Pénalisation : 0.5 pour tout lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite tentée
- ⊕ Difficultés corporelles retenues : maximum 4, selon l'ordre de performance (les valeurs les plus élevées).
- ⊕ Les combinaisons sont interdites pour les individuels B5, M5.
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison tentée
- ⊕ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- ⊕ Nombre d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.5 par onde tentée manquante
- ⊕ Nombre d'éléments tentés par groupe fondamental (GF) : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par élément non tenté

PARTICULARITE B5, M5, C5, J5, S5 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°.

DIFFICULTE ENGIN (DA) 2.5 points max

La DA est évaluée par ordre chronologique : le juge ne tiendra compte que des X premiers éléments réalisés, selon les cotations suivantes :

- ⊕ Difficultés d'engins (DA) : maximum 5
- ⊕ Elément dynamique de rotation (R) : maximum 1, Type 1 et 2 autorisés.

ARTISTIQUE (A) 10 points max

- ⊕ Artistique partie B (AB) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engins, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- ⊕ Artistique partie A (AA) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquences de pas de danses.

EXECUTION (E) 10 points max

- ⊕ Technique corporelle (EB)
- ⊕ Technique Engin (EA)

!! **Nouveauté saison 2025/2026 : Suppression de la partie ML dans le programme individuel BM5, le programme comprend 1 engin libre. Une attention particulière sera portée sur la qualité et la propreté du mouvement (E).**

BENJAMIN, MINIME NIVEAU 4 : Individuel

Cotation /25

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

2.5 points max

- ⊕ Difficultés corporelles autorisées (y compris combinaison) : 0,10 à 0,60
 - Pénalisation : 0,50 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0,50 pour difficulté interdite tentée
- ⊕ Difficultés corporelles retenues : maximum 4, selon l'ordre de performance, dont 1 combinaison maximum.
 - Pénalisation : 0,5 par combinaison supplémentaire tentée
- ⊕ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0,5 par difficulté manquante
- ⊕ Nombre d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0,5 par onde tentée manquante
- ⊕ Nombre d'éléments tentés par groupe fondamental (GF) : minimum 1
 - Pénalisation : 0,5 par élément non tenté

PARTICULARITE B4, M4 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°.

DIFFICULTE ENGIN (DA)

2.5 points max

La DA est évaluée par ordre chronologique : le juge ne tiendra compte que des X premiers éléments réalisés, selon les cotations suivantes :

- ⊕ Difficultés d'engins (DA) : maximum 8
- ⊕ Eléments dynamiques de Rotation (R) : maximum 2, Type 1 et Type 2 autorisés.

ARTISTIQUE (A)

10 points max

- ⊕ Artistique partie B (AB) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engins, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- ⊕ Artistique partie A (AA) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquence de pas de danses.

EXECUTION (E)

10 points max

- ⊕ Technique corporelle (EB)
- ⊕ Technique Engin (EA)

CADET, JUNIOR, SENIOR NIVEAU 4 : Individuel

Cotation /25

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

2.5 points max

- ⊕ Difficultés corporelles autorisées (y compris combinaison) : 0,10 à 0,60
 - Pénalisation : 0,50 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0,50 pour difficulté interdite tentée
- ⊕ Difficultés corporelles retenues : maximum 4, selon l'ordre de performance, dont 1 combinaison maximum.
 - Pénalisation : 0,5 par combinaison supplémentaire tentée
- ⊕ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0,5 par difficulté manquante
- ⊕ Nombre d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0,5 par onde tentée manquante
- ⊕ Nombre d'éléments tentés par groupe fondamental (GF) : minimum 1
 - Pénalisation : 0,5 par élément non tenté

PARTICULARITE C4, J4, S4 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°.

DIFFICULTE ENGIN (DA)

2.5 points max

La DA est évaluée par ordre chronologique : le juge ne tiendra compte que des X premiers éléments réalisés, selon les cotations suivantes :

- ⊕ Difficultés d'engins (DA) : maximum 8
- ⊕ Eléments dynamiques de Rotation (R) : maximum 2, Type 1 et Type 2 autorisés.

ARTISTIQUE (A)

10 points max

- ⊕ Artistique partie B (AB) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engins, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- ⊕ Artistique partie A (AA) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquence de pas de danses.

EXECUTION (E)

10 points max

- ⊕ Technique corporelle (EB)
- ⊕ Technique Engin (EA)

SENIOR NIVEAU + : Individuel

Cotation /30

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

5 points max

- ⊕ Difficultés corporelles autorisées : toutes
 - Pénalisation : 0,50 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
- ⊕ Difficultés corporelles retenues : maximum 6, selon l'ordre de performance, dont 1 combinaison maximum.
 - Pénalisation : 0,5 par combinaison supplémentaire tentée
- ⊕ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0,5 par difficulté manquante
- ⊕ Nombre d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0,5 par onde tentée manquante
- ⊕ Nombre d'éléments tentés par groupe fondamental (GF) : minimum 1
 - Pénalisation : 0,5 par élément non tenté

PARTICULARITE S+ : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°.

DIFFICULTE ENGIN (DA)

5 points max

La DA est évaluée par ordre chronologique : le juge ne tiendra compte que des X premiers éléments réalisés, selon les cotations suivantes :

- ⊕ Difficultés d'engins (DA) : maximum 12
- ⊕ Eléments dynamiques de Rotation (R) : maximum 3, Type 1 et Type 2 autorisés.

ARTISTIQUE (A)

10 points max

- ⊕ Artistique partie B (AB) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engins, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- ⊕ Artistique partie A (AA) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquence de pas de danses.

EXECUTION (E)

10 points max

- ⊕ Technique corporelle (EB)
- ⊕ Technique Engin (EA)

BENJAMIN, MINIME NIVEAU 4 : Ensemble et Duo

Cotation /28

DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

4 points max

- ⊕ Difficultés corporelles (DB) autorisées : 0.10 à 0.60
 - Pénalisation : 0.5 pour tout lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite tentée
 - Pénalisation : 0.3 pour 3 DC différentes exécutées simultanément
- ⊕ Difficultés corporelles retenues : maximum 4, selon l'ordre de performance dont 1 combinaison maximum.
 - Pénalisation : 0.5 par combinaison supplémentaire tentée
- ⊕ Difficultés d'échange (DE) tentées : maximum 3, selon l'ordre de performance
 - Pénalisation : 0.5 pour aucune DE tentée
- ⊕ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- ⊕ Nombre d'ondes tentées : minimum 2
 - Pénalisation : 0.5 par onde tentée manquante

PARTICULARITE B4, M4 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°.

DIFFICULTE ENGIN (DA)

4 points max

La DA est évaluée par ordre chronologique : le juge ne tiendra compte que des X premiers éléments réalisés, selon les cotations suivantes :

- ⊕ Nombre de collaborations tentées (sans prendre en compte les échanges) : minimum 5
 - Pénalisation : 0.3 par collaboration manquante
- ⊕ Type de collaborations tentées : minimum 1 de chaque type : C, CC, CR, C double flèche en reprise OU en lancer (les CL ne sont pas obligatoires)
 - Pénalisation : 0.3 par type de collaboration manquante
- ⊕ Elément dynamique de rotation (R) : maximum 1, Type 1 et 2 autorisés. Seul le premier élément réalisé sera évalué
- ⊕ Elément pré-acrobatique : il est interdit de répéter un élément pré-acrobatique. Seul le premier élément réalisé sera évalué.

ARTISTIQUE (A)

10 points max

- ⊕ Artistique partie B (AB) : caractère, expression corporelle et visage, effets corps/engins, changements dynamiques, normes de la musique, utilisation de l'espace, connexions, fautes de rythme.
- ⊕ Artistique partie A (AA) : variété des éléments corporels et à l'engin, séquences de pas de danses.

EXECUTION (E)

10 points max

- ⊕ Technique corporelle (EB)
- ⊕ Technique Engin (EA)