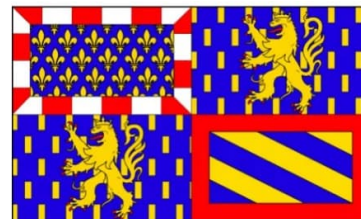


Programme régional Gymnastique masculine

Saison 2025-2026





Modifications 2025-2026

Général

Ajout des cahiers des charges pour chaque compétition à la fin du programme

Challenges régionaux

Nouvelle codification pour le challenge des podiums

Championnat régional équipes

Ajustement des effectifs et notes retenues par catégories

Règles générales

Discipline

Tous les moniteurs sont invités au début de la compétition à participer au briefing du jury et du directeur de concours. Les gymnastes et moniteurs doivent être irréprochables lors du déroulement de la compétition.

Une note de discipline est attribuée à chaque agrès selon les dispositions suivantes :

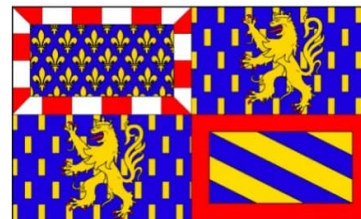
- Non présentation de la section ou de l'équipe aux juges avant ou après l'échauffement à l'agrès : pénalité de 1 point.
- Après l'échauffement à l'agrès, la section ou l'équipe s'assoit en ligne sur le matériel mis à sa disposition ou sur la zone prévue à cet effet, les uns à côté des autres (1 point de pénalité si l'équipe n'est pas en position demandée). Le premier gymnaste attend debout devant l'agrès le signal des juges pour commencer son mouvement. A la fin de son mouvement, il va s'asseoir, le gymnaste suivant se présente debout à l'agrès et ainsi de suite jusqu'au passage de l'ensemble de gymnastes.
- Chaque gymnaste qui ne respecte pas individuellement les consignes demandées sera pénalisé de 0,5 point.
- Discussion gênante pour les juges : 0,1 point par gymnaste.

Pénalisation appliquée par le responsable du jury sur la note finale du gymnaste ou de l'équipe.

Palmarès

Les équipes ou les gymnastes non présents lors du palmarès ne seront pas récompensés (sauf cas de force majeure), c'est l'équipe ou le gymnaste suivant(e) qui montera sur le podium. Le classement restera inchangé.

Pour les compétitions par équipe, le nombre de gymnastes minimum présents pour recevoir une récompense doit être le nombre minimum de gymnastes de la catégorie d'appartenance de l'équipe. Dans le cas contraire, c'est l'équipe suivante qui est récompensée (si elle respecte cette condition).



Challenges régionaux

Mise en compétition de 2 challenges régionaux :

- Challenge « André Bruchon » : le club ayant inscrit le plus de gymnastes sur les 5 compétitions régionales obtiendra le challenge André Bruchon
- Challenge des podiums : le club ayant obtenu le plus de podium sur les 5 compétitions régionales obtiendra le challenge des podiums.

Codification pour le challenge des podiums :

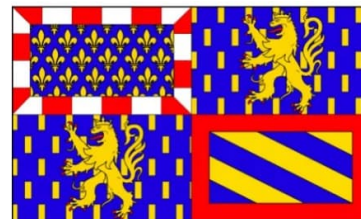
1^{ère} place = 3 points

2^{ème} place = 2 points

3^{ème} place = 1 point

Les résultats des épreuves de mini-trampoline et de production sont prises en compte.

Ces challenges seront détenus pour une saison et remis en jeu à chaque saison.



1^{er} tour des coupes nationales et coupes régionales

Ces coupes sont mises en jeu lors du 1^{er} tour des coupes nationales.

1^{er} tour des coupes nationales :

Règlement du **programme fédéral de la saison en cours** pour les gymnastes **cadets, juniors et seniors** et pour les **équipes d'associations catégories espoirs et seniors**.

Mise en compétition de coupes régionales individuelles selon 2 catégories :

Coupe régionale Catégorie 1

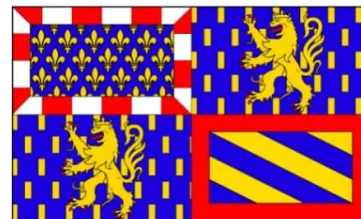
3 catégories d'âges : **benjamin, minime, vétéran**

Possibilité de regrouper certaines catégories pour le classement en fonction des effectifs inscrits notamment les benjamins + minimes en Pupilles 1.

Règlement de la catégorie : **Coupes Nationales Interclubs**

Aménagement spécifique :

- Pas de qualifications pour la demi-finale et la finale dans ces 3 catégories.
- A la table de saut :
 - 2 tentatives sont autorisées avec la possibilité de réaliser 2 sauts différents, la meilleure note des 2 tentatives sera retenue.
 - Pour un saut de valeur 1,8 points minimum, le mini-trampoline est autorisé, avec possibilité de mettre un tremplin devant le mini-trampoline
 - Hauteur table saut benjamin, minime 1.20 m.
- Vétéran : âge minimum 30 ans révolu à la date de la compétition, 4 à 6 épreuves aux choix. Les 4 meilleures notes seront retenues. Bonification d'âges +0.25 points par année de 30 à 35 ans, + 0.50 points par année supplémentaire après 35 ans.



Coupe régionale Catégories 2

Ouvertes aux gymnastes **benjamins, minimes, cadets, juniors, seniors**.

Possibilité de regrouper certaines catégories pour le classement en fonction des effectifs inscrits notamment les cadets + juniors en Espoirs 2, les cadets + juniors + seniors en Adultes 2.

Les jeunes poussins de 3^{ème} année peuvent être surclassés en catégorie benjamin.

Gymnastes **benjamins et minimes** : mouvements imposés FSCF sur **les 6 agrès** : degrés autorisés du **3^{ème} au 5^{ème} degrés uniquement**.

Gymnastes **cadets, juniors et seniors** :

- **Cheval d'arçons, anneaux, barres parallèles, barre fixe** : mouvements imposés FSCF **3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} degrés** autorisés uniquement,

Sol, table de saut : règlement de la catégorie **Coupe espoir des Coupes Nationales Individuelles**.

Aménagement spécifique à la table de saut : 2 tentatives sont autorisées (possibilité de réaliser 2 sauts différents), la meilleure des 2 notes sera retenue.

Quota minimum de juges

1 juge / 4 gymnastes

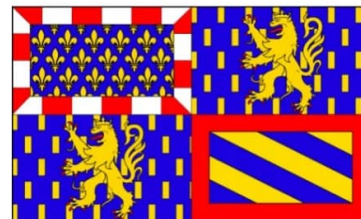


Tableau des facteurs de taxation en région BFC

1^{er} tour des coupes nationales et coupes régionales

Catégorie :

Coupe Senior

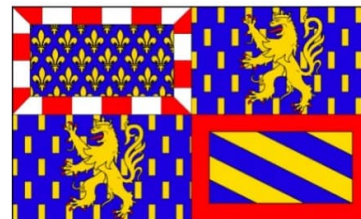
Coupe Espoir

Catégorie 1

Catégorie 2

(Coupe National Interclub)

	6 agrès libres	6 agrès libres catégorie 2 (sauf minime 2 et benjamin 2 : sol et saut libre)	6 agrès libres
Difficultés FSCF 0,0 A 0,1 B 0,2 C 0,3 D 0,4 E 0,5 F 0,6	Addition la sortie + 7 meilleures difficultés (F.I.G.) 4 éléments dans un même groupe au maximum	Addition la sortie FIG ou FSCF + 7 meilleures difficultés FIG et FSCF (x2) 1 élément FSCF max autorisé 4 éléments dans un même groupe au maximum	Addition la sortie FIG ou FSCF + 7 meilleures difficultés FIG et FSCF (x2) 4 éléments FSCF maxi autorisés 4 éléments dans un même groupe au maximum
Exigences Spécifiques (1 à 3)	1 élément par groupe d'éléments code FIG Exigence I remplie (Valeur A mini) = + 0,5 pt Exigence II ou III (et groupe IV au sol) remplie : Valeur A et B = + 0,3 pt Valeur C et + = + 0,5 pt	1 élément par groupe d'éléments code FIG Exigence I remplie (Valeur A mini) = + 0,5 pt Exigence II ou III (et groupe IV au sol) remplie : Valeur A = + 0,3 pt Valeur B et + = + 0,5 pt	1 élément par groupe d'éléments code FIG Exigence I remplie (Valeur A mini) = + 0,5 pt Exigence II ou III (et groupe IV au sol) remplie : Valeur A = + 0,3 pt Valeur B et + = + 0,5 pt
Sortie (groupe 4 sauf au sol)	Valeur de la sortie = Valeur de l'élément A 0,1 B 0,2 C 0,3 D 0,4 E 0,5 F 0,6	Valeur de la sortie = Valeur de l'élément FSCF 0 A 0,1 B 0,2 C 0,3 D 0,4 E 0,5 F 0,6	Valeur de la sortie = Valeur de l'élément FSCF 0 A 0,1 B 0,2 C 0,3 D 0,4 E 0,5 F 0,6
Chute pilée	+ 0,1 pt pour une sortie pilée en C minimum, sauf aux arçons	+ 0,1 pt pour une sortie pilée en A minimum, sauf aux arçons	+ 0,1 pt pour une sortie pilée en A minimum, sauf aux arçons
Points de Connexion	Pour des liaisons au sol et à la barre fixe	Pour des liaisons au sol et à la barre fixe	Pour des liaisons au sol et à la barre fixe
Note D	Difficultés + Exigences + Sortie - Pénalisations jury D + Chute pilée + Points de connexion	Difficultés (x2) + Exigences + Sortie - Pénalisations jury D + Chute pilée + Points de connexion	Difficultés (x2) + Exigences + Sortie - Pénalisations jury D + Chute pilée + Points de connexion
Note d'exécution maximale : 10 points	Nombre de difficultés FIG Note de départ de la note E 6 éléments et + 10 5 éléments 7 4 éléments 6 3 éléments 5 2 éléments 4 1 élément 3 aucun élément 0	Nombre de difficultés FIG et FSCF (1 max) Note de départ de la note E 6 éléments et plus 10 5 éléments 8 4 éléments 6 3 éléments 5 2 éléments 4 1 élément 3 aucun élément 0	Nombre de difficultés FIG et FSCF (4 max) Note de départ de la note E 6 éléments et plus 10 5 éléments 8 4 éléments 6 3 éléments 5 2 éléments 4 1 élément 3 aucun élément 0
D'exéNote finale	Note D (difficultés) + Note E (exécution) – pénalisations Resp jury	Note D (difficultés) + Note E (exécution) – pénalisations Resp jury	Note D (difficultés) + Note E (exécution) – pénalisations Resp jury
Saut	Hauteur de la table de saut : 1,35 m un double tremplin ou un trampo tramp est autorisé en Coupe Nationale Interclubs 1^{ère} division en Pupille.		



Coupes nationales et régionales interclubs

Ces coupes sont mises en jeu lors du 1er tour des coupes nationales interclubs.

Coupes nationales interclubs :

Règlement du **programme fédéral de la saison en cours pour les catégories 1ère et 2ème division**. La première équipe en 1ère division et les 2 premières équipes en 2ème division sont qualifiées pour la finale nationale.

Coupes régionales interclubs :

Mise en compétition :

- d'une coupe régionale interclub 3ème division
- d'une coupe régionale interclub 4ème division

Règlement de la catégorie **3ème division (Pas de qualification pour la finale nationale)**

- 2 ou 3 jeunes poussins sur 6 agrès, **règlement imposés FSCF jeunes poussins** : les **2 meilleures notes sont retenues**.
- 2 ou 3 pupilles (poussins / benjamins / minimes) sur 6 agrès, **règlement imposés FSCF pupilles** : les **2 meilleures notes sont retenues**.
- 2 ou 3 adultes ou minimes sur 6 agrès **règlement imposés FSCF adultes** (les minimes exécutent les mouvements adultes) : les **2 meilleures notes sont retenues**.

Règlement de la catégorie **4ème division (Pas de qualification pour la finale nationale)**

- 3 ou 4 jeunes poussins sur 6 agrès, **règlement imposés FSCF jeunes poussins** : les **3 meilleures notes sont retenues**.
- 3 ou 4 pupilles (poussins / benjamins / minimes) sur 6 agrès, **règlement imposés FSCF pupilles** : les **3 meilleures notes sont retenues**.

Quota minimum de juges

**2 juges / équipe pour la première équipe engagée,
Puis 1 juge / équipe supplémentaire**

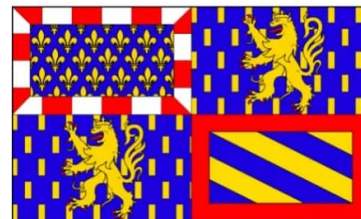


Tableau des facteurs de taxation 1^{ère} division

	Coupe Nationale Interclub 1^{ère} Division	
	6 agrès libres	Ou x agrès imposés Pupille
Difficultés FSCF 0,0 A 0,1 B 0,2 C 0,3 D 0,4 E 0,5 F 0,6 ...	Addition la sortie FIG ou FSCF + 7 meilleures difficultés FIG (x2) * 4 éléments FSCF maximum autorisés * 4 éléments dans un même groupe au maximum	Mouvement imposé 5 ^{ème} degré ou 4 ^{ème} degré Arçons, Anneaux, Barres parallèles, Barre Fixe. Sol et Saut : notés comme du libre
Exigences Spécifiques (1 à 3)	1 élément par groupe d'éléments code FIG Exigence I remplie (Valeur A mini) = +0,5 pt Exigence II ou III (et groupe IV au sol) remplie Valeur A= +0,3pt Valeur B ou += +0,5 pt	
Sortie (groupe 4 sauf au sol)	Valeur de la sortie = Valeur de l'élément A 0,1 B 0,2 C 0,3 D 0,4 E 0,5 F 0,6 ...	
Chute Pilée	+0,1 pt (Note D) pour toute sortie pilée en A, sauf aux arçons	
Points de Connexion	Pour des liaisons au sol et à la barre fixe	
Note D	Difficultés (x2) + exigences + sortie - pénalisations jury D + points de connexion + Chute pilée	5 ^{ème} Degré = 1 4 ^{ème} Degré = 0
Note d'exécution maximale 10 points	Nombre de difficultés FIG et FSCF (4 max) Déductions note d'exécution 6 éléments et plus -0 point 5 éléments -2 points 4 éléments -4 points 3 éléments -5 points 2 éléments -6 points 1 élément -7 points aucun élément -10 points	
Note finale	Note D (difficultés) + Note E (exécution) – pénalisations Resp jury	
Hauteur de la table de saut	1,35 m, un double tremplin ou un trampoline-tremp est autorisé en pupille	

Pour la catégorie Pupille uniquement, les gymnastes auront le choix entre :

- soit présenter un mouvement libre
- soit présenter un exercice imposé (5^{ème} ou 4^{ème}). Le sol et le saut sont notés comme du libre sans pénalisation pour non-utilisation des 4 coins, au sol.

Sol : pas de chronométrage du temps

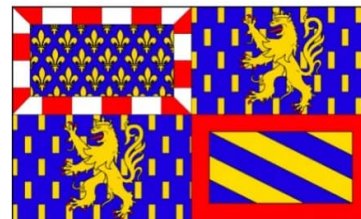
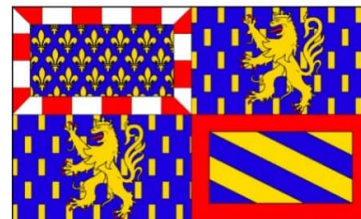


Tableau des facteurs de taxation 2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} division

Catégories	Sol	Arçons	Anneaux	Saut	Parallèles	Fixe
Jeunes - Poussin	Imposé 1 ^{er} au 4 ^{ème}	Elément 1 ou 2 et élément 3 ou 4	Elément 1 ou 2 et élément 3 ou 4	Imposé 1 ^{er} au 4 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 4 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 4 ^{ème}
Pupille	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}
Adulte	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}



Championnat régional aux étoiles

Catégories

Mise en compétition et classement du championnat selon les 19 catégories suivantes :

- Jeune poussin 6 – 8 ans 6 agrès – catégorie 1 à 4 étoiles
- Pupille 9 – 11 ans 6 agrès – catégorie 1 à 5 étoiles
- Pupille 12 – 14 ans 6 agrès – catégorie 1 à 5 étoiles
- Adulte + 15 6 agrès – catégorie 1 à 5 étoiles

Classement et récompenses

Le championnat fera l'objet d'un classement par point selon les 19 catégories. Chaque gymnaste ayant obtenu ses étoiles sera appelé dans l'ordre du classement de sa catégorie. Il lui sera remis le nombre d'étoiles en bois obtenues.

Les trois premiers seront récompensés en plus d'une médaille fournie par le comité régional soit 57 médailles si toutes les catégories sont présentes.

Règlement

Règlement **imposés FSCF du programme fédéral** de la saison en cours.

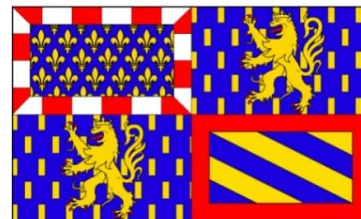
Barèmes d'obtention des étoiles

Jeunes poussins

Pour obtenir une étoile, il faut présenter un minimum de **3 agrès sur 6 au degré supérieur ou égal à l'étoile souhaitée** (Xème degré = Xème étoile) et réaliser une score minimal détaillé ci-après. Les éléments aux arçons et aux anneaux n'interviennent pas déterminer l'étoile mais sont pris en compte dans le total minimal de points.

Pupilles et Adultes

Pour obtenir une étoile, il faut présenter un minimum de **4 agrès sur 6 au degré supérieur ou égal à l'étoile souhaitée** (Xème degré = Xème étoile) et réaliser une score minimal détaillé ci-après.



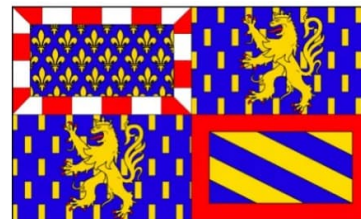
Étoiles	Minimum à réaliser Jeune poussin	Minimum à réaliser Pupilles - Adultes
1	42 points	52 points
2	52 points	59 points
3	58 points	66 points
4	62 points	72 points
5		78 points

Exemples

- Un jeune poussin exécute les degrés suivants :
 - 4ème au sol, 3ème à la table de saut, 3ème aux barres parallèles, 2ème à la barre fixe : il obtient la 3ème étoile (3 agrès > ou = au 3ème degré) si sa note est > ou = à 58 points.
 - 3ème au sol, 2ème à la table de saut, 2ème aux barres parallèles, 3ème à la barre fixe : il obtient la 2ème étoile (3 agrès > ou = au 2ème degré) si sa note est > ou = à 54 points.
- Un pupille ou un adulte exécute les degrés suivants :
 - 4ème au sol, 3ème au cheval d'arçons, 4ème aux anneaux, 4ème à la table de saut, 5ème aux barres parallèles, 4ème à la barre fixe : il obtient la 4ème étoile (4 agrès > ou = au 4ème degré) si sa note est > ou = à 72 points.
 - 3ème au sol, 2ème au cheval d'arçons, 2ème aux anneaux, 4ème à la table de saut, 2ème aux barres parallèles, 3ème à la barre fixe : il obtient la 2ème étoile (4 agrès > ou = au 2ème degré) si sa note est > ou = à 59 points.

Quota minimum de juges

1 juge / 6 gymnastes



Championnat régional individuel

Ce championnat se déroule avec **3 types de catégories**.

Catégories 1

Ouvertes aux gymnastes **benjamins, minimes, cadets, juniors, seniors, vétérans**.

Possibilité de regrouper certaines catégories pour le classement en fonction des effectifs inscrits notamment les benjamins + minimes en Pupilles 1, les cadets + juniors en Espoirs 1, les cadets + juniors + seniors en Adultes 1.

Catégorie **vétéran** : âge minimum 30 ans révolu à la date de la compétition, 4 à 6 agrès aux choix. Les 4 meilleures notes seront retenues. Bonification d'âges +0.25 points par année de 30 à 35 ans, + 0.50 points par année supplémentaire après 35 ans.

Règlement des **libres aménagés de la Coupe Nationale Interclubs**.

Aménagement spécifique : à la table de saut, 2 tentatives sont autorisées (possibilité de réaliser 2 sauts différents), la meilleure des 2 notes sera retenue.

Aménagement spécifique pour les gymnastes **benjamins, minimes, vétérans uniquement** :

- Pour un saut de valeur 1,8 points minimum, le mini-trampoline est autorisé, avec possibilité de mettre un tremplin devant le mini-trampoline.

Catégories 2

Ouvertes aux gymnastes **poussins, benjamins, minimes, cadets, juniors, seniors**.

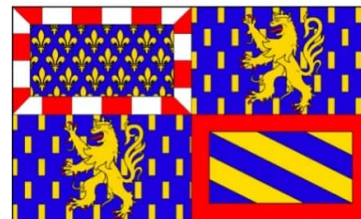
Possibilité de regrouper certaines catégories pour le classement en fonction des effectifs inscrits notamment les cadets + juniors en Espoirs, les cadets + juniors + seniors en Adultes.

Gymnastes **poussins, benjamins, minimes** : mouvements imposés FSCF sur **les 6 agrès**, degrés autorisés du **1^{er} au 5^{ème} degré**,

Gymnastes **cadets, juniors et seniors** :

- **Cheval d'arçons, anneaux, barres parallèles, barre fixe** : mouvements imposés FSCF **3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} degrés** autorisés uniquement,
- **Sol, table de saut** : règlement des **libres aménagés de la Coupe Nationale Interclubs**.

Aménagement spécifique : à la table de saut, 2 tentatives sont autorisées (possibilité de réaliser 2 sauts différents), la meilleure des 2 notes sera retenue.



Catégories 3

Ouvertes aux gymnastes **poussins, benjamins, minimes, cadets, juniors, seniors**.

Possibilité de regrouper certaines catégories pour le classement en fonction des effectifs inscrits notamment les cadets + juniors en Espoirs, les cadets + juniors + seniors en Adultes.

Gymnastes **poussins, benjamins, minimes** : mouvements imposés FSCF sur **les 6 agrès**, degrés autorisés du **1^{er} au 3^{ème} degré uniquement**.

Gymnastes **cadets, juniors et seniors** : mouvements imposés FSCF sur **les 6 agrès**, degrés autorisés du **1^{er} au 3^{ème} degré uniquement**.

Aménagement spécifique : à la table de saut, 2 tentatives sont autorisées (possibilité de réaliser 2 sauts différents), la meilleure des 2 notes sera retenue.

Quota minimum de juges

1 juge / 4 gymnastes

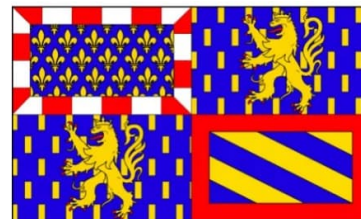


Tableau des facteurs de taxation Catégorie 1

	Coupe Nationale Interclub	
	6 agrès libres	
Difficultés FSCF 0,0 A 0,1 B 0,2 C 0,3 D 0,4 E 0,5 F 0,6 ...	Addition la sortie FIG ou FSCF + 7 meilleures difficultés FIG (x2) * 4 éléments FSCF maximum autorisés * 4 éléments dans un même groupe au maximum	
Exigences Spécifiques (1 à 3)	1 élément par groupe d'éléments code FIG Exigence I remplie (Valeur A mini) = +0,5 pt Exigence II ou III (et groupe IV au sol) remplie Valeur A= +0,3pt Valeur B ou += +0,5 pt	
Sortie (groupe 4 sauf au sol)	Valeur de la sortie = Valeur de l'élément A 0,1 B 0,2 C 0,3 D 0,4 E 0,5 F 0,6 ...	
Chute Pilée	+0,1 pt (Note D) pour toute sortie pilée en A, sauf aux arçons	
Points de Connexion	Pour des liaisons au sol et à la barre fixe	
Note D	Difficultés (x2) + exigences + sortie - pénalisations jury D + points de connexion + Chute pilée	
Note d'exécution maximale 10 points	Nombre de difficultés FIG et FSCF (4 max) Déductions note d'exécution 6 éléments et plus -0 point 5 éléments -2 points 4 éléments -4 points 3 éléments -5 points 2 éléments -6 points 1 élément -7 points aucun élément -10 points	
Note finale	Note D (difficultés) + Note E (exécution) – pénalisations Resp jury	
Hauteur de la table de saut	1,35 m, un double tremplin ou un trampoline-tremp est autorisé en pupille	

Pour la catégorie Pupille uniquement, les gymnastes auront le choix entre :

- soit présenter un mouvement libre
- soit présenter un exercice imposé (5ème ou 4ème). Le sol et le saut sont notés comme du libre sans pénalisation pour non-utilisation des 4 coins, au sol.

Sol : pas de chronométrage du temps

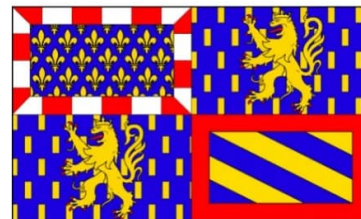
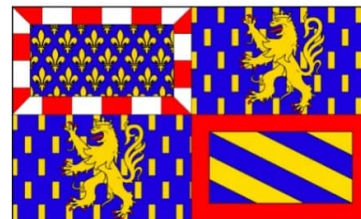


Tableau des facteurs de taxation Catégorie 2

Catégories	Sol	Arçons	Anneaux	Saut	Parallèles	Fixe
Pupille	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}
Adulte	Libre CNI	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}	Libre CNI	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 5 ^{ème}

Tableau des facteurs de taxation Catégorie 3

Catégories	Sol	Arçons	Anneaux	Saut	Parallèles	Fixe
Pupille	Imposé 1 ^{er} au 3 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 3 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 3 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 3 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 3 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 3 ^{ème}
Adulte	Imposé 1 ^{er} au 3 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 3 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 3 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 3 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 3 ^{ème}	Imposé 1 ^{er} au 3 ^{ème}



Championnat régional par équipe

Mise en compétition :

- d'un championnat régional par équipe adulte catégorie F1-F2-F3
- d'un championnat régional par équipe pupille catégorie F1-F2-F3
- d'un championnat régional par équipe adulte - production fédérale
- d'un championnat régional par équipe pupille - mini-trampoline

Catégories F1, F2, F3

Pupilles	Nombre de gymnaste	Nombre de notes retenues
F1	14 à 20	14
F2	8 à 14	8
F3	4 à 8	4

Adultes	Nombre de gymnaste	Nombre de notes retenues
F1	14 à 20	14
F2	8 à 14	8
F3	4 à 8	4

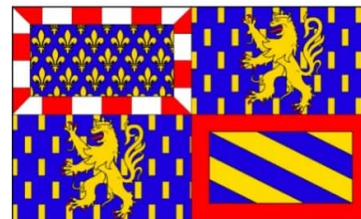
Un projet de fusion des catégories F1 et F2 est en cours d'examen par la commission technique régionale GM

Alliances

Les alliances de plusieurs associations pour participer à ce championnat sont autorisées seulement si cette alliance ne concerne que 2 associations et que le maintien des 2 équipes initiales n'est pas possible.

Exemple en adultes :

- 4 + 2 : alliance autorisée.
- 7 + 3 : alliance autorisée.
- 5 + 4 : alliance non autorisée car les 2 équipes peuvent s'engager en F3.



Adultes

Règlement **imposés FSCF du programme fédéral** de la saison en cours, catégories des concours en équipes adultes. Le nombre de notes retenues dans chaque catégorie correspond au nombre minimum de gymnastes qu'il est possible d'engager dans chacune d'elle.

Aménagements spécifiques :

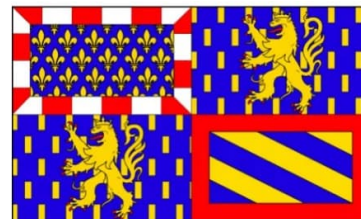
- La production fédérale, donnant lieu à un classement particulier, est exécutée à **4 gymnastes dans toutes les catégories**.
- Possibilité de présenter plusieurs productions à 4 gymnastes différents, la meilleure apportant les points de l'équipe

Pupilles

Règlement **imposés FSCF du programme fédéral** de la saison en cours, catégories des concours en équipes pupilles.

Aménagements spécifiques :

- Le nombre maximum de gymnastes à passer au mini-trampoline sera de 7 pour les catégories F1, F2, et 4 à 7 pour les catégories F3.
- Le classement mini-trampoline pupilles sera fait avec les points de nombre (0,5 point par gym au-dessus de 4 : exemple 6 gymnastes, $2 \times 0,5 = 1$ point).
- Les points de nombre du mini-trampoline sont aussi appliqués pour les classements de chaque catégorie.



Coefficients pour la production fédérale et le mini-trampoline pour les classements dans chaque catégorie

Catégories	Mini-trampoline	Production fédérale
F1 pupilles	2,2	--
F2 pupilles	1,3	--
F3 pupilles	0,7	--
F1 adultes		1,3
F2 adultes		1
F3 adultes		0,7

Adultes – production fédérale

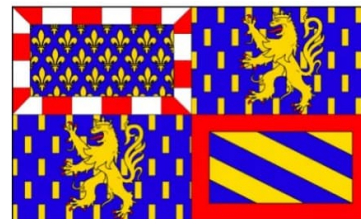
Un classement spécifique toutes catégories confondues sera établi en plus des classements par catégorie à la production fédérale sans coefficient de catégorie.

Pupilles - mini-trampoline

Un classement spécifique toutes catégories confondues sera établi en plus des classements par catégorie au mini-trampoline sans coefficient de catégorie.

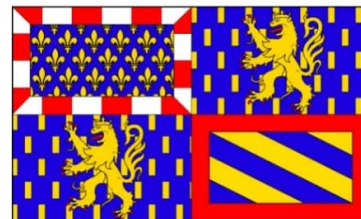
Quota minimum de juges

**2 juges / équipe pour la première équipe engagée,
Puis 1 juge / équipe supplémentaire**

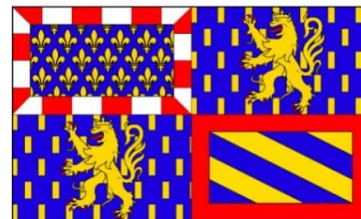


Eléments FSCF saison 2025 - 2026

ELEMENTS F.S.C.F.		Sortie
Sol	- Ecrasement facial (2s) - De l'ATR rouler en avant jambes tendues - Rouler en arrière par l'appui renversé - Rondade	
Arçons	- Faux ciseau avant - De l'appui facial à l'appui dorsal ou de l'appui dorsal à facial, ½ cercle - Déplacement en appui cavalier sur un arçon en appui facial - Suisse double suivi d'engagé d'une jambe	- De l'appui dorsal, 3/4 cercle avec sortie par l'appui facial transversal les 2 mains sur un arçon (Tchèque) - Aux arçons, toute autre forme de sortie ou pose de main entraînera une non reconnaissance.
Anneaux	- S'élever à l'appui renversé bras fléchis (2 secondes) (« trépied ») suivi de descente de soleil ou de lune - De la suspension, établissement de force, bras fléchis à l'appui (simultané) - Traction suivie de renversement corps tendu à la suspension renversée - Elever le corps fléchi, bras fléchis, à l'appui tendu renversé, jambes serrées ou écartées contre les câbles à l'intérieur (position tenue 2 secondes)	Sortie salto avant ou arrière groupé
Barres parallèles	- Etablissement arrière à l'appui - Bascule de l'appui à l'appui, par la suspension (petite bascule) - De l'équerre, sans élan, placement du dos et passer les jambes tendues et écartées de chaque côté des barres - Du balancé arrière, Moy jambes fléchies ou tendues à l'appui brachial	Sortie salto avant ou arrière groupé
Barre fixe	- Tour d'appui arrière, - Tout ½ tour en changeant les 2 prises - Elancer en arrière établissement arrière - Traction enroulée avec ou sans temps de fouet	Sortie salto avant ou arrière groupé

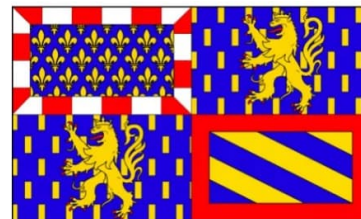


Cahier des charges pour les différentes compétitions régionales



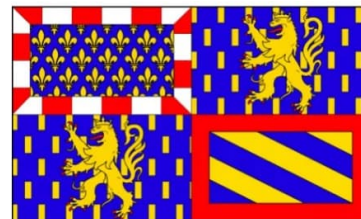
1^{er} tour des coupes nationales et coupes régionales

- Sol :
Praticable dynamique 12x12m
- Cheval d'arçon :
 - o **1 cheval d'arçon** – 1.05m au-dessus du tapis
 - o **Tapis d'épaisseur 10 cm, sur 1 m de large minimum autour du cheval**
 - o **1 tremplin autorisé en "Minime 2" et "Benjamin 2"**
- Anneaux :
 - o **1 portique d'anneaux**
 - o Hauteur des anneaux au-dessus du sur tapis : 2,60 m, soit 2,90 m au-dessus du sol.
 - o **Tapis d'épaisseur 20 cm, largeur 2 m, longueur 5 m minimum**
 - o **Sur tapis de 10 cm obligatoire.**
- Table de saut
 - o **1 table de saut**
 - o Hauteur de la table de saut au-dessus du sol est de 1,20 m pour les Pupilles et 1,35 m pour les Adultes.
 - o **Tapis d'épaisseur 0,20 m, largeur 2,5m, longueur 5 m minimum et**
 - o **Sur tapis de 0,10 m d'épaisseur de la taille du tapis de réception.**
 - o **Piste pour la course d'élán**
 - o **1 décamètre**
 - o **1 tremplin simple**
 - o **1 tremplin double**
 - o **1 mini trampoline**
- Barres parallèles
 - o **1 barres hautes** – 1.80m au-dessus des tapis (**adaptable pour utiliser les barres basses** – 1.20m au-dessus des tapis)
 - o **1 tremplin simple**
 - o **1 tremplin double ou plan incliné**, pour les gymnastes de petite taille afin de hisser le niveau supérieur de leurs épaules au niveau de l'arête supérieure des barres
 - o **Un tapis doit être prévu sous les barres** de façon à ne pas laisser d'espace en cas de chute au sol ainsi qu'un sur-tapis de 2 m x 1 m x 0,10 m.
 - o **Tapis de 3 m x 2 m x 0,20 m minimum**, sous les barres et **pour les réceptions de chaque côté.**
- Barre fixe
 - o **1 barre haute** – 2,50m au-dessus des tapis (2,80 au-dessus du sol)
 - o **Tapis d'épaisseur 0,20 m, largeur 2,5 m, longueur 10 m de chaque côté de la barre**
 - o **Sur tapis de 0,10 m (minimum 2 m x 1,5 m x 0,10 m), de chaque côté**
 - o Pour pupilles 1^{er} et 2^{ème} degré, **prévoir un tapis de 20cm supplémentaire**

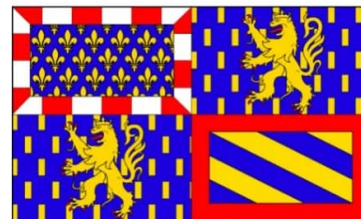


Coupes nationales et régionales interclubs

- Sol :
 - o Une bande dynamique de 15 m x 2 m x 0,08 m ou diagonale d'un praticable.
 - Jeunes poussins :
 - o Une bande de tapis 1.5m x 10m x 8cm
- Cheval d'arçon :
 - o 1 cheval d'arçon – 1.05m au-dessus du tapis
 - o Tapis d'épaisseur 10 cm, sur 1 m de large minimum autour du cheval
 - o 1 tremplin autorisé en "Minime 2" et "Benjamin 2"
 - Jeunes poussins :
 - o 1 cheval d'arçon – 1m au-dessus du tapis
 - o Tapis d'épaisseur 6 à 8 cm, sur 1 m de large minimum autour du cheval
 - o 1 tremplin simple
 - o 1 champignon
- Anneaux :
 - o 1 portique d'anneaux
 - o Hauteur des anneaux au-dessus du sur tapis : 2,60 m, soit 2,90 m au-dessus du sol.
 - o Tapis d'épaisseur 20 cm, largeur 2 m, longueur 5 m minimum
 - o Sur tapis de 10 cm obligatoire.
 - Jeunes poussins :
 - o Hauteur anneaux bas 1.20m
 - Possibilité de fixer les anneaux bas sur une barre fixe, barre parallèle ou barre asymétrique
 - o Tapis 2m x 1m x 0.08m
 - o 1 plan incliné
- Table de saut
 - o 2 tables de saut
 - o Hauteur de la table de saut au-dessus du sol est de 1m pour les jeunes poussins, 1,20 m pour les Pupilles et 1,35 m pour les Adultes.
 - o 2 x Tapis d'épaisseur 0,20 m, largeur 2,5m, longueur 5 m minimum et
 - o 2 x Sur tapis de 0,10 m d'épaisseur de la taille du tapis de réception.
 - o 2 x Piste pour la course d'élán
 - o 1 décamètre
 - o 2 tremplins simple
 - o 2 tremplins double
 - o 2 mini trampolines
 - Jeunes poussins :
 - o Aménagement pour le 1^{er} et 3^{ème} degrés jeunes-poussins
 - o Tapis hauteur 0,8m et longueur 4m
- Barres parallèles

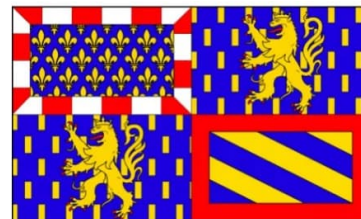


- o **2 barres hautes** – 1.80m au-dessus des tapis (**adaptable pour utiliser les barres basses** – 1.20m au-dessus des tapis)
 - o **2 tremplins simple**
 - o **2 plans inclinés**, pour les gymnastes de petite taille afin de hisser les épaules au niveau de l'arête supérieure des barres
 - o **Un tapis doit être prévu sous les barres** de façon à ne pas laisser d'espace en cas de chute au sol ainsi qu'un sur-tapis de 2 m x 1 m x 0,10 m.
 - o **2x Tapis de 3 m x 2 m x 0,20 m minimum**, sous les barres et **pour les réceptions de chaque côté.**
- **Barre fixe**
 - o **1 barre haute** – 2,50m au-dessus des tapis (2,80 au-dessus du sol)
 - o **1 barre haute réglable pour hauteur jeunes poussins**
 - o **2 x Tapis d'épaisseur 0,20 m, largeur 2,5 m, longueur 10 m de chaque côté de la barre**
 - o **Sur tapis de 0,10 m (minimum 2 m x 1,5 m x 0,10 m), de chaque côté**
 - o Pour pupilles 1^{er} et 2^{ème} degré, **prévoir un tapis de 20cm supplémentaire**

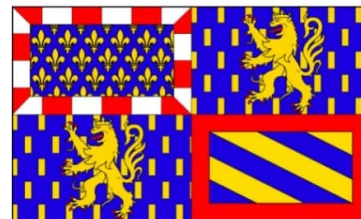


Championnat régional aux étoiles

- Sol :
 - o Une bande dynamique de 15 m x 2 m x 0,08 m ou diagonale d'un praticable.
 - Jeunes poussins :
 - o Une bande de tapis 1.5m x 10m x 8cm
- Cheval d'arçon :
 - o 1 cheval d'arçon – 1.05m au-dessus du tapis
 - o Tapis d'épaisseur 10 cm, sur 1 m de large minimum autour du cheval
 - o 1 tremplin autorisé en "Minime 2" et "Benjamin 2"
 - Jeunes poussins :
 - o 1 cheval d'arçon – 1m au-dessus du tapis
 - o Tapis d'épaisseur 6 à 8 cm, sur 1 m de large minimum autour du cheval
 - o 1 tremplin simple
 - o 1 champignon
- Anneaux :
 - o 1 portique d'anneaux
 - o Hauteur des anneaux au-dessus du sur tapis : 2,60 m, soit 2,90 m au-dessus du sol.
 - o Tapis d'épaisseur 20 cm, largeur 2 m, longueur 5 m minimum
 - o Sur tapis de 10 cm obligatoire.
 - Jeunes poussins :
 - o Hauteur anneaux bas 1.20m
 - Possibilité de fixer les anneaux bas sur une barre fixe, barre parallèle ou barre asymétrique
 - o Tapis 2m x 1m x 0.08m
 - o 1 plan incliné
- Table de saut
 - o 2 tables de saut
 - o Hauteur de la table de saut au-dessus du sol est de 1m pour les jeunes poussins, 1,20 m pour les Pupilles et 1,35 m pour les Adultes.
 - o 2 x Tapis d'épaisseur 0,20 m, largeur 2,5m, longueur 5 m minimum et
 - o 2 x Sur tapis de 0,10 m d'épaisseur de la taille du tapis de réception.
 - o 2 x Piste pour la course d'élán
 - o 1 décamètre
 - o 2 tremplins simple
 - o 2 tremplins double
 - o 2 mini trampolines
 - Jeunes poussins :
 - o Aménagement pour le 1^{er} et 3^{ème} degrés jeunes-poussins
 - o Tapis hauteur 0,8m et longueur 4m

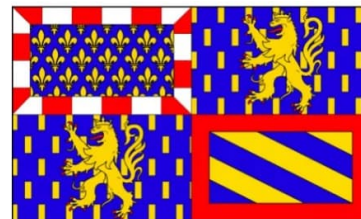


- Barres parallèles
 - o **2 barres hautes** – 1.80m au-dessus des tapis (**adaptable pour utiliser les barres basses** – 1.20m au-dessus des tapis)
 - o **2 tremplins simple**
 - o **2 plans inclinés**, pour les gymnastes de petite taille afin de hisser les épaules au niveau de l'arête supérieure des barres
 - o **Un tapis doit être prévu sous les barres** de façon à ne pas laisser d'espace en cas de chute au sol ainsi qu'un sur-tapis de 2 m x 1 m x 0,10 m.
 - o **2x Tapis de 3 m x 2 m x 0,20 m minimum**, sous les barres et **pour les réceptions de chaque côté.**
- Barre fixe
 - o **1 barre haute** – 2,50m au-dessus des tapis (2,80 au-dessus du sol)
 - o **1 barre haute réglable pour hauteur jeunes poussins**
 - o **2 x Tapis d'épaisseur 0,20 m, largeur 2,5 m, longueur 10 m de chaque côté de la barre**
 - o **Sur tapis de 0,10 m (minimum 2 m x 1,5 m x 0,10 m), de chaque côté**
 - o Pour pupilles 1^{er} et 2^{ème} degré, **prévoir un tapis de 20cm supplémentaire**



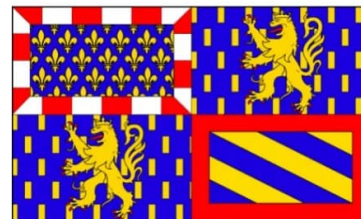
Championnat régional individuel

- Sol :
Praticable dynamique 12x12m
- Cheval d'arçon :
 - o **1 cheval d'arçon** – 1.05m au-dessus du tapis
 - o **Tapis d'épaisseur 10 cm, sur 1 m de large minimum autour du cheval**
 - o **1 tremplin autorisé en "Minime 2" et "Benjamin 2"**
- Anneaux :
 - o **1 portique d'anneaux**
 - o Hauteur des anneaux au-dessus du sur tapis : 2,60 m, soit 2,90 m au-dessus du sol.
 - o **Tapis d'épaisseur 20 cm, largeur 2 m, longueur 5 m minimum**
 - o **Sur tapis de 10 cm obligatoire.**
- Table de saut
 - o **1 table de saut**
 - o Hauteur de la table de saut au-dessus du sol est de 1,20 m pour les Pupilles et 1,35 m pour les Adultes.
 - o **Tapis d'épaisseur 0,20 m, largeur 2,5m, longueur 5 m minimum et**
 - o **Sur tapis de 0,10 m d'épaisseur de la taille du tapis de réception.**
 - o **Piste pour la course d'élán**
 - o **1 décamètre**
 - o **1 tremplin simple**
 - o **1 tremplin double**
 - o **1 mini trampoline**
- Barres parallèles
 - o **1 barres hautes** – 1.80m au-dessus des tapis (**adaptable pour utiliser les barres basses** – 1.20m au-dessus des tapis)
 - o **1 tremplin simple**
 - o **1 tremplin double ou plan incliné**, pour les gymnastes de petite taille afin de hisser le niveau supérieur de leurs épaules au niveau de l'arête supérieure des barres
 - o **Un tapis doit être prévu sous les barres** de façon à ne pas laisser d'espace en cas de chute au sol ainsi qu'un sur-tapis de 2 m x 1 m x 0,10 m.
 - o **Tapis de 3 m x 2 m x 0,20 m minimum**, sous les barres et **pour les réceptions de chaque côté.**
- Barre fixe
 - o **1 barre haute** – 2,50m au-dessus des tapis (2,80 au-dessus du sol)
 - o **Tapis d'épaisseur 0,20 m, largeur 2,5 m, longueur 10 m de chaque côté de la barre**
 - o **Sur tapis de 0,10 m (minimum 2 m x 1,5 m x 0,10 m), de chaque côté**
 - o Pour pupilles 1^{er} et 2^{ème} degré, **prévoir un tapis de 20cm supplémentaire**



Championnat régional par équipe

- Sol :
 - o 2 bandes dynamique de 15 m x 2 m x 0,08 m ou diagonale d'un praticable.
- Cheval d'arçon :
 - o 1 cheval d'arçon – 1.05m au-dessus du tapis
 - o Tapis d'épaisseur 10 cm, sur 1 m de large minimum autour du cheval
 - o 1 tremplin autorisé en "Minime 2" et "Benjamin 2"
- Anneaux :
 - o 1 portique d'anneaux
 - o Hauteur des anneaux au-dessus du sur tapis : 2,60 m, soit 2,90 m au-dessus du sol.
 - o Tapis d'épaisseur 20 cm, largeur 2 m, longueur 5 m minimum
 - o Sur tapis de 10 cm obligatoire.
- Table de saut
 - o 1 table de saut
 - o Hauteur de la table de saut au-dessus du sol est de 1m pour les jeunes poussins, 1,20 m pour les Pupilles et 1,35 m pour les Adultes.
 - o Tapis d'épaisseur 0,20 m, largeur 2,5m, longueur 5 m minimum et
 - o Sur tapis de 0,10 m d'épaisseur de la taille du tapis de réception.
 - o Piste pour la course d'élan
 - o 1 décamètre
 - o 1 tremplin simple
 - o 1 tremplin double
 - o 1 mini trampoline
- Barres parallèles
 - o 2 barres hautes – 1.80m au-dessus des tapis (**adaptable pour utiliser les barres basses – 1.20m au-dessus des tapis**)
 - o 2 tremlins simple
 - o 2 plans inclinés, pour les gymnastes de petite taille afin de hisser les épaules au niveau de l'arête supérieure des barres
 - o **Un tapis doit être prévu sous les barres** de façon à ne pas laisser d'espace en cas de chute au sol ainsi qu'un sur-tapis de 2 m x 1 m x 0,10 m.
 - o **2x Tapis de 3 m x 2 m x 0,20 m minimum, sous les barres et pour les réceptions de chaque côté.**
- Barre fixe
 - o 2 barres haute – 2,50m au-dessus des tapis (2,80 au-dessus du sol)
 - o 2 x Tapis d'épaisseur 0,20 m, largeur 2,5 m, longueur 10 m de chaque côté de la barre
 - o 2 x sur tapis de 0,10 m (minimum 2 m x 1,5 m x 0,10 m), de chaque côté
 - o Pour pupilles 1^{er} et 2^{ème} degré, **prévoir un tapis de 20cm supplémentaire**



- Mini - Trampoline :
 - o Course d'élan de 15 m à 25 m.
 - o **1 Mini trampoline à ressort**, inclinaison 15° environ, pas de tremplin devant le mini-trampoline
 - o **La longueur des tapis est de 6 m, largeur de 2 m, hauteur 40 cm ou deux fois 20 cm.**
 - o **Des tapis de 3 m** devront être reliés entre eux afin d'éviter tous glissements
 - o
- Production fédérale :
 - o **Praticable dynamique 12 m x 12m**