

PROGRAMME INDIVIDUELLES REGIONALES SAISON 2025/2026

Ces gymnastes sont d'un niveau inférieur aux individuelles Fédérales.

Il leur est donc interdit de se présenter dans un ensemble de la filière Performance et dans un ensemble de « Fédéral A ». Cependant, elles peuvent intégrer un ensemble de « Fédéral B et C ». Il leur est également possible de participer dans un ensemble Régional.

Une gymnaste ayant participé à la finale individuelle Nationale Fédérale de 2025 n'est pas autorisée à participer à cette catégorie Régionale.

LES GYMNASTES CLASSEES SUR LES 3 PREMIÈRES PLACES DES CATEGORIES REGIONALES LORS DE LA FINALE REGIONALE 2024 SONT OBLIGÉES DE S'ENGAGER EN CATEGORIE FEDERALE LA SAISON SUIVANTE

CONTENU TECHNIQUE

Suite à la parution du nouveau code de pointage FIG et du code FIG aménagé des programmes fédéraux, les contenus des programmes pour les individuelles régionales ont été revus.

Pour permettre aux juges N1 de juger ces catégories régionales, le contenu a été en grande majorité basé sur les recommandations du code FIG aménagé fédéral

Catégorie d'âge	Le nombre de DC indiqué est le nombre <i>Max validé</i> 1 DC minimum de chaque groupe corporel
10-11 ans CERCEAU	3 difficultés corporelles validées 1R max 6 DA
12-13 ans CORDE	3 difficultés corporelles validées 1R max 6 DA
14-15 ans RUBAN	4 difficultés corporelles validées 1R max 6 DA
16-17 ans BALLON	4 difficultés corporelles validées 2 R max 8 DA
18 ans et + LIBRE	4 difficultés corporelles validées 2 R max 8 DA

Contenu DB :

- Difficultés Corporelles : Toutes les difficultés à 0,10 pts (se référer aux tableaux de difficultés autorisées à la fin du code FIG aménagé fédéral / section catégories régionales)
 - Risques : 1 maximum pour les catégories 10/11 ans, 12/13 ans et 14/15 ans
 - Risques : 2 maximum pour les catégories 16/17 ans et 18 ans et +
- Toutes les catégories de rotations sont autorisées (identique code FIG aménagé fédéral)

Types de sauts	Valeur	
	0.10 p.	
1. Saut groupé avec un tour de 360° pendant le vol	1.101 	
2. « Ciseaux » avec jambes fléchies et un tour de 360° pendant le vol	1.201 	
3. Saut vertical avec jambes tendues et tour appel des deux pieds	1.301 	
4. Saut vertical avec la jambe pliée (passé) et tour	1.401 	

Types de sauts	Valeur	
	0.10 p.	
9. "Cabriole" avant	1.901 	
10. "Cabriole" sur le côté	1.1001 	
11. "Cabriole" derrière	1.1101 	

Types de sauts	Valeur	
	0.10 p.	
12. "Ciseaux" avec changement de jambes vers l'avant. Jambes consécutives à l'horizontale.	1.1201 <	
11. "Ciseaux" avec changement de jambe vers l'arrière : A 45° ou avec boucle	1.1301 >	
15. Cosaque, jambe tendue devant à l'horizontale, ou avec rotation, ou avec tronc fléchi en avant	1.1501 4	

Types d'équilibres	Équilibres exécutés sur un pied	
	Valeur 0.10 p.	
1. "équilibre retiré" Passé devant ou de côté (position horizontale) ou avec extension arrière du haut du dos et des épaules	2.101 	
2. Jambe libre devant fléchie 30°, aussi avec le tronc an arrière et à l'horizontale.	2.201 	

Types d'équilibres	Équilibres exécutés sur un pied	
	Valeur 0.10 p.	
13. "Cosaque" : Jambe libre devant ou sur le côté à l'horizontale.	2.1301 	
Équilibres exécutés sur une autre partie du corps		
15. Allongé sur le sol, avec le tronc levé "Kabaeva". Sur la poitrine avec ou sans aide.	2.1501 	

Types de rotations	Rotations sur d'autres parties du corps	
	Valeur	
	0.10 p.	
18. Ralenkova: Rotation sur le dos	3.1801 	
21. Rotation en grand écart en tenant la jambe, le tronc vers l'avant (pas de Valeur supplémentaire par rotation supplémentaire)	3.2101 	

[illegible]

CERCEAU

Base	Symbole de la base	Valeur	Critères						
									
Long roulement du cerceau sur minimum 2 grands segments du corps		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotation libre du cerceau autour de son axe : autour d'une partie du corps (à l'exception des mains) ou sur une partie du corps (non validable sur la paume de main ouverte)		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Petit lancer / rattraper (y compris la chute libre)		0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Grand lancer (haut)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rattraper du cerceau suite à un grand lancer (haut)		0.30	v	v	v	v	v	v	v

BALLON

Base		Base Symbole	Valeur	Critères						
										
Long roulement du ballon sur au moins 2 grands segments du corps			0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rebond	Un haut rebond (au niveau des genoux ou plus) à partir du sol		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
	Série (min. 3) de petits rebonds à partir du sol		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Petit lancer / rattraper (y compris la chute libre)			0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Grand lancer (haut)			0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rattraper du ballon après un grand lancer (haut)			0.30	v	v	v	v	v	v	v

MASSUES

Base	Base Symbole	Valeur	Critères						
									
Moulinets (min. 4/6 cercles)		0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Petit lancer des 2 massues (pas emboîtées) / rattraper (échapper)		0.30	v	v	v	v	N/A	v	v
Petit lancer/rattraper (y compris en chute libre)		0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Grand lancer (haut)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rattraper une massue lors d'un grand lancer (haut)		0.30	v	v	v	v	v	v	v

RUBAN

Base	Base symbole	Valeur	Critères						
									
Spirales / "tirebouchons" "Epéiste" (pas valable)	 	0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Serpentins		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Petit lancer / rattraper (y compris en chute libre, glisser)		0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Grand lancer (haut)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rattraper du ruban en vol depuis un grand lancer (haut)		0.30	v	v	v	v	v	v	v

Contenu Artistique :

L'artistique sera évalué à l'identique des catégories fédérales (se référer au code FIG aménagé des catégories fédérales)

Il y aura donc une **évaluation de toutes les composantes** de l'artistique à l'identique des individuelles fédérales.

Il ne faut pas tenir compte des tableaux d'évaluation de la A des catégories régionales à la fin du code FIG aménagé fédéral, les juges utiliseront le tableau d'évaluation des individuelles fédérales (p 101/102 du Code FIG aménagé fédéral)

Aussi seul(e)s les juges N2 seront habilité(e)s à juger l'Artistique sur les catégories régionales individuelles.

- Minimum 2 pas de danse.

Les compositions comportant moins de 2 combinaisons de pas de danse valides seront pénalisées de 0.30 p pour chaque combinaison manquante.

- Minimum 1 changement dynamique (tels que définis au # 6.1.4 du code aménagé) ou effet avec musique (tels que définis au # 6.2 du code FIG aménagé) au minimum.

Exemples : 1 changements dynamiques + 0 effet, ou 0 changement dynamique + 2 effets.

Les compositions avec moins de 1 changement dynamique ou effet avec musique seront pénalisées de 0,30-p.

Contenu Execution :

L'exécution reste identique à l'exécution des programmes fédéraux et de du code de pointage FIG.