



Gymnastique Acrobatique



Programme des
compétitions Interclubs

Edition septembre 2025

→ Voir aussi le Règlement Technique GAc de la saison en cours (règles générales et modalités d'organisation des rencontres)

Programme des compétitions Interclubs

1. TYPES D'UNITÉS

ÂGES	7-13 ans ou toutes catégories (7ans et +)
TYPES D'UNITÉS	Duo F, H ou Mx ou Trio F, H ou Mx

2. COMPOSITION DES EXERCICES

A. TYPE D'EXERCICE, DURÉE ET MUSIQUE

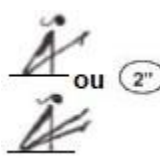
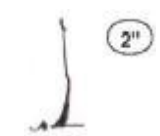
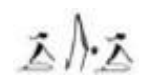
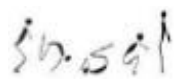
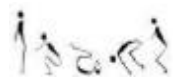
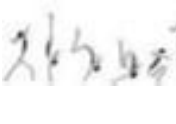
EXERCICE	Combiné
DURÉE	2min00 maximum (pas de durée minimale imposée)
MUSIQUE	Facultative. Durée maximale de 2min00 (tolérance de 1 seconde ; un signal sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage) Les paroles sont autorisées, dans le respect du code de l'Éthique FIG (absence de paroles à caractère provocant)

B. GRILLES DES ELEMENTS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

Les grilles des éléments individuels et collectifs duo et trio sont jointes à ce programme. Elles présentent les éléments répartis en familles sur les lignes, et 4 niveaux de difficulté A, B, C et D en colonnes.

C. EXIGENCES DE COMPOSITION

ÉLÉMENTS COLLECTIFS	L'unité présente une pyramide de chaque famille : positions variées, équerre, ATR, dynamique. Le degré de difficulté peut être différent d'une famille à l'autre. Les partenaires peuvent changer de rôle (porteur, voltigeur) en fonction des éléments collectifs réalisés. Les pyramides doivent respecter l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres indiquée sur les figurines. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de formes sont acceptées.
ÉLÉMENTS INDIVIDUELS	Chaque partenaire de l'unité (duo ou trio) doit réaliser un élément de chaque famille : maintien, souplesse et agilité. Au sein de la même famille, les partenaires peuvent choisir chacun un élément différent, d'un degré de difficulté égal ou différent. Les gymnastes réalisent l'élément d'une même famille l'un après l'autre (pour des besoins de lisibilité du jugement).
PRÉCISIONS	Les éléments peuvent être reliés par de la chorégraphie. L'ordre de présentation des éléments collectifs et individuels, les déplacements et liaisons entre les éléments sont libres. Les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés.

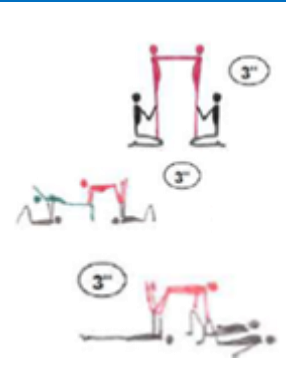
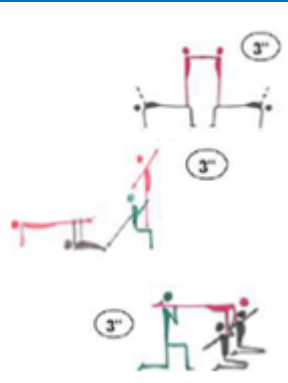
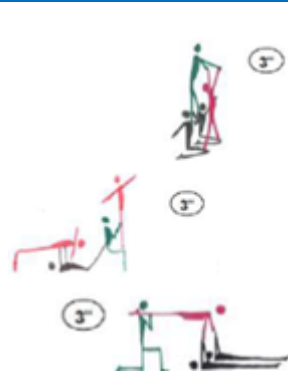
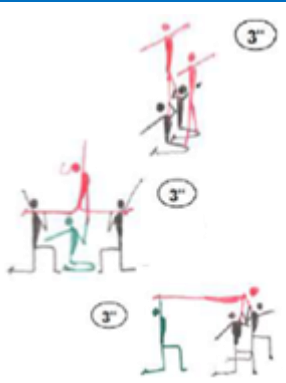
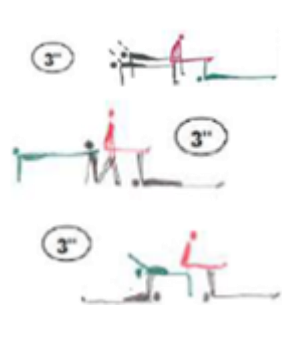
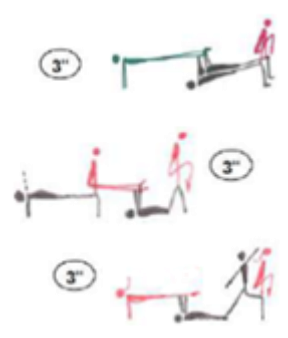
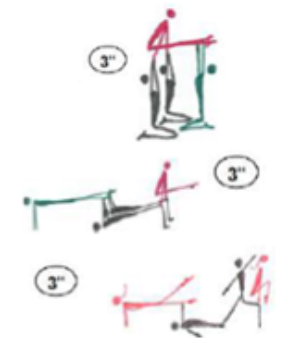
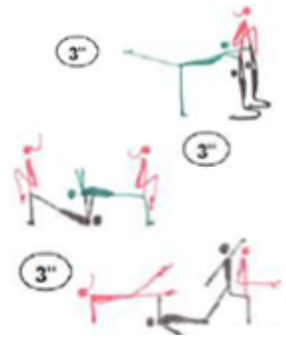
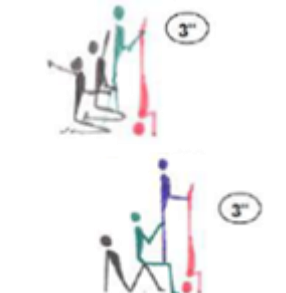
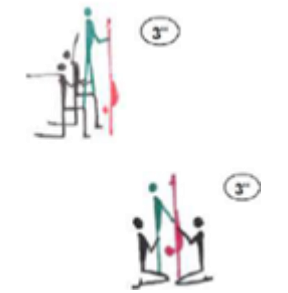
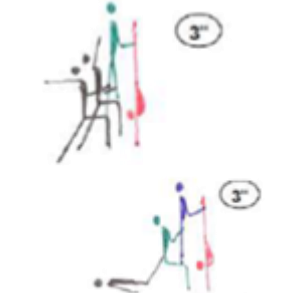
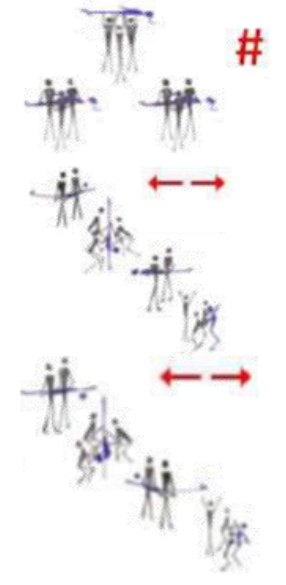
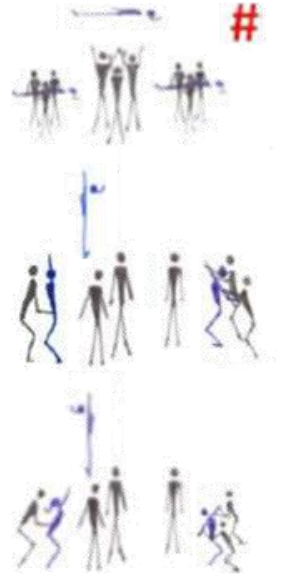
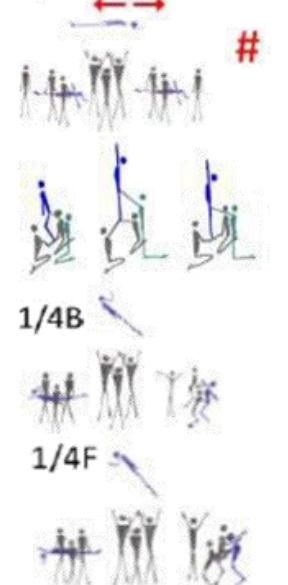
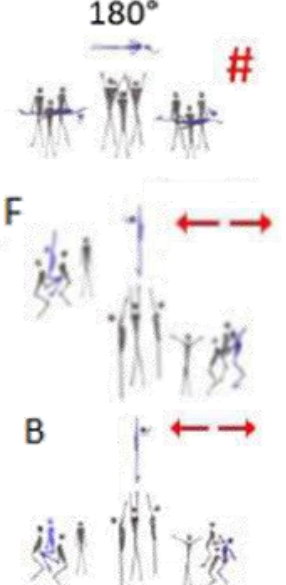
Éléments individuels				
V	A = 1 point	B = 2 points	C = 3 points	D = 4 points
Maintien	 ou  	 ou  	  	 ou  EN FORCE 
Souplesse	 	 	 	 ou   ou 
Agilité	  	  	  	  

Éléments collectif DUO				
V	A = 2 points	B = 4 points	C = 6 points	D = 8 points
Positions variées	 OU 	 OU	 	 OU OU OU
Equerre	 	 OU 	 OU 	 OU
ATR	 OU	 OU	 OU	
Dynamique	 	 	 	 180°

Indépendamment des dessins : les équerres tendues peuvent être réalisées jambes serrées ou écartées ; les ATR des voltigeurs peuvent être réalisés avec position des jambes libres ; pour les porteurs en position table, le bras dessiné en pointillé peut être librement levé ou main au sol.

Eléments collectif TRIO				
v	A = 2 points	B = 4 points	C = 6 points	D = 8 points
Positions variées				
Equerre				
ATR				
Dynamique				

Indépendamment des dessins : les équerres tendues peuvent être réalisées jambes serrées ou écartées ; les ATR des voltigeurs peuvent être réalisés avec position des jambes libres ; pour les porteurs en position table, le bras dessiné en pointillé peut être librement levé ou main au sol. En dynamique, les éléments avec voltigeur à l'horizontale (marqués #) peuvent être réalisés à plat ventre ou à plat dos.

Eléments collectif QUATUOR				
v	A = 2 points	B = 4 points	C = 6 points	D = 8 points
Positions variées				
Equerre				
ATR				
Dynamique				

Indépendamment des dessins : les équerres tendues peuvent être réalisées jambes serrées ou écartées ; les ATR des voltigeurs peuvent être réalisés avec position des jambes libres ; pour les porteurs en position table, le bras dessiné en pointillé peut être librement levé ou main au sol. En dynamique, les éléments avec voltigeur à l'horizontale (marqués #) peuvent être réalisés à plat ventre ou à plat dos. Le symbole  signifie qu'il y a un changement de porteur pendant la réalisation de l'exercice.

Critères de notation : principes généraux

Difficulté

Chaque élément a une valeur en difficulté A, B, C ou D

	A	B	C	D
Elément individuel	1 point	2 points	3 points	4 points
Elément collectif	2 points	4 points	6 points	8 points

- Dans le cas où un élément n'est pas présenté (= non tenté), la valeur de difficulté déclarée sur la carte de compétition n'est pas attribuée.
- Dans le cas où l'élément réalisé, collectif ou individuel, est différent de celui annoncé sur la carte de compétition, mais appartient à la même famille : aucun point n'est attribué en difficulté, des points sont attribués en exécution.
- Dans le cas de réalisation d'un élément collectif ou individuel supplémentaire (issu de la grille ou non) : aucun point n'est attribué, ni en difficulté, ni en exécution.

➔ Le **superviseur** partage ce type d'informations aux évaluateurs dès la fin de l'exercice le cas échéant.

Exécution

Elément non réalisé	➔ 0 point
Elément tenté mais non terminé ou très instable ou très déformé ou avec chute	➔ 1 point (individuel) 5 points (collectif)
Elément assez bien réalisé : hésitation / instabilité, manque d'extension, de précision, de dynamisme, durée de maintien très insuffisante	➔ 2 points (individuel) 10 points (collectif)
Elément bien réalisé : légères hésitations, imprécision, petites erreurs, durée des maintiens légèrement trop courte	➔ 3 points (individuel) 15 points (collectif)
Elément très bien réalisé, respect de tous les critères	➔ 4 points (individuel) 20 points (collectif)

Critères d'observation à l'exécution

Eléments individuels : maintien souplesse agilité	- respect des positions / alignements - tonicité, tenue du corps (grandissement, tenue des bras, des jambes...) - fluidité dans la mise en place / le retour ou la position d'arrivée - stabilité - position maintenue 2 secondes (famille maintien uniquement)
Eléments collectifs statiques : positions variées équerre ATR	- respect des positions / alignements - précisions pour les équerres : hauteur du bassin au-dessus des mains, genoux (équerre groupée) pieds (équerre tendue) au-dessus de l'horizontale - précisions pour les ATR : alignement bras-tronc - tonicité, tenue du corps (grandissement, tenue des bras, des jambes...) - fluidité dans la mise en place / le changement de position / le retour au sol - stabilité, contrôle - position maintenue 3 secondes
Eléments collectifs : dynamiques	- respect des positions / formes de corps - tonicité, tenue du corps (grandissement, tenue des bras, des jambes...) - stabilité, précisions des réceptions / ratrappes / retours au sol - dynamisme (éléments réalisés en élan et non en force) - amplitude de la phase aérienne le cas échéant

Note de présentation	
- Tenue sportive, pas de port de bijoux - Respect de la durée autorisée, si utilisation de la musique, paroles conformes à l'éthique - Respect des limites du praticable ou de la zone de tapis - Respect des exigences de composition de l'exercice - Comportement sportif	+ 10 points pour chacun des 5 critères. - Appliqués par l'évaluateur à la difficulté, après concertation avec le superviseur.

L'évaluateur à la difficulté dispose d'une carte de compétition fournie par les gymnastes ou l'entraîneur. Sont inscrits sur cette carte tous les éléments, collectifs et individuels, que l'unité va présenter, ainsi que les familles, valeurs et points correspondants.

L'évaluateur valide chaque élément effectivement réalisé, ôte les valeurs des éventuels éléments non tentés, vérifie et corrige le cas échéant le total de difficulté. Il indique enfin si les 5 critères de présentation sont respectés.

Exemple de carte fournie par l'entraîneur pour un trio :

Compétition Interclubs		Club : <i>AS Kelhepar</i>	Date : <i>15 avril</i>	Lieu : <i>Paris</i>
Unité TRIO		Catégorie : 7-13 ans ☒ Toutes catégories ☐		
NOMS Prénoms des gymnastes : <i>Raoul Adavan / Filipa Reaire / Jess Eifer-Laroux</i>				

Eléments collectif TRIO				
V	A = 2 points	B = 4 points	C = 6 points	D = 8 points
Positions variées				
Equerre				
ATR				
Dynamique				

Eléments individuels				
V	A = 1 point	B = 2 points	C = 3 points	D = 4 points
Positions variées				
Equerre				
ATR				
Dynamique				

Note de présentation (/50) : _____

Entourer les éléments présentés par les gymnastes, puis reporter les valeurs en bas de tableau. Calculer enfin le total de difficulté.

Gym
Fédération Française
TOTAL de Difficulté
48

Positions variées : <i>8</i>	ATR : <i>8</i>	Total éléments Collectifs : <i>26</i>	Maintien : <i>10</i>	Souplesse : <i>9</i>	Agilité : <i>3</i>	Total éléments Individuels : <i>22</i>
Equerre : <i>6</i>	Dynamique : <i>4</i>					

Les juges à l'exécution disposent d'une feuille de jugement sur laquelle ils inscrivent, au fil du mouvement, la famille de l'élément présenté et la note qu'ils attribuent à cet élément.

Exemple de notation à l'exécution pour un duo :

N°		Pyramide 1				Pyramide 2				Pyramide 3				Pyramide 4				Individuel 1				Individuel 2				Individuel 3				Total
	Famille	<i>ATR</i>				<i>Dyn</i>				<i>P. V.</i>				<i>Eq</i>				<i>S</i>				<i>A</i>				<i>M</i>				Pyr
	Note	☐	☐	☒	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☒	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☒	☐	☐	Ind
<i>1</i>		5	10	15	20	5	10	15	20	5	10	15	20	5	10	15	20	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	Total : <i>77</i>
																		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	

Compétition Interclubs				Club :				Date :				Lieu :			
Unité duo ☐ trio ☐				Catégorie : 7-13 ans ☐ Toutes catégories ☐											

N°		Pyramide 1				Pyramide 2				Pyramide 3				Pyramide 4				Individuel 1				Individuel 2				Individuel 3				Total	
	Famille																													Pyr _____ Ind _____ Total : _____	
	Note	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐					
	5	10	15	20	5	10	15	20	5	10	15	20	5	10	15	20	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐					
																	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			

N°		Pyramide 1				Pyramide 2				Pyramide 3				Pyramide 4				Individuel 1				Individuel 2				Individuel 3				Total	
	Famille																													Pyr _____ Ind _____ Total : _____	
	Note	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐					
	5	10	15	20	5	10	15	20	5	10	15	20	5	10	15	20	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐					
																	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			

N°		Pyramide 1				Pyramide 2				Pyramide 3				Pyramide 4				Individuel 1				Individuel 2				Individuel 3				Total	
	Famille																													Pyr _____ Ind _____ Total : _____	
	Note	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐					
	5	10	15	20	5	10	15	20	5	10	15	20	5	10	15	20	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐					
																	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			

N°		Pyramide 1				Pyramide 2				Pyramide 3				Pyramide 4				Individuel 1				Individuel 2				Individuel 3				Total	
	Famille																													Pyr _____ Ind _____ Total : _____	
	Note	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐					
	5	10	15	20	5	10	15	20	5	10	15	20	5	10	15	20	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐					
																	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			

Compétition Interclubs	Club :	Date :	Lieu :
Unité DUO	Catégorie : 7-13 ans ☐ Toutes catégories ☐		
NOMS Prénoms des gymnastes :			

Eléments collectif DUO					Eléments individuels				
V	A = 2 points	B = 4 points	C = 6 points	D = 8 points	V	A = 1 point	B = 2 points	C = 3 points	D = 4 points
Positions variées					Maintien				
Equerre					Souplesse				
ATR					Agilité				
Dynamique					Entourer les éléments présentés par les gymnastes, puis reporter les valeurs en bas de tableau. Calculer enfin le total de difficulté. TOTAL de Difficulté : _____				

Positions variées : _____	ATR : _____	Total éléments Collectifs : _____	Maintien : _____	Souplesse : _____	Agilité : _____	Total éléments Individuels : _____
Equerre : _____	Dynamique : _____	_____				

Note de présentation (/50) : _____

Compétition Interclubs	Club :	Date :	Lieu :
Unité TRIO	Catégorie : 7-13 ans ☐ Toutes catégories ☐		
NOMS Prénoms des gymnastes :			

Eléments collectif TRIO					Eléments individuels				
V	A = 2 points	B = 4 points	C = 6 points	D = 8 points	V	A = 1 point	B = 2 points	C = 3 points	D = 4 points
Positions variées					Maintien				
Equerre					Souplesse				
ATR					Agilité				
Dynamique					Note de présentation (/50) : _____				

Entourer les éléments présentés par les gymnastes, puis reporter les valeurs en bas de tableau. Calculer enfin le total de difficulté.



TOTAL de Difficulté

Positions variées : _____	ATR : _____	Total éléments Collectifs : _____	Maintien : _____	Souplesse : _____	Agilité : _____	Total éléments Individuels : _____
Equerre : _____	Dynamique : _____	_____				

Compétition Interclubs	Club :	Date :	Lieu :
Unité QUATUOR	Catégorie : 7-13 ans ☐ Toutes catégories ☐		
NOMS Prénoms des gymnastes :			

Eléments collectif QUATUOR					Eléments individuels				
V	A = 2 points	B = 4 points	C = 6 points	D = 8 points	V	A = 1 point	B = 2 points	C = 3 points	D = 4 points
Positions variées					Maintien				
Equerre					Souplesse				
ATR					Agilité				
Dynamique					Note de présentation (/50) : _____				

Entourer les éléments présentés par les gymnastes, puis reporter les valeurs en bas de tableau. Calculer enfin le total de difficulté.



FÉDÉRATION FRANÇAISE
Gym

TOTAL de
Difficulté

Positions variées : _____	ATR : _____	Total éléments Collectifs : _____	Maintien : _____	Souplesse : _____	Agilité : _____	Total éléments Individuels : _____
Equerre : _____	Dynamique : _____	_____				_____