

2026

Le Projet "Papillon"



Introduction.

Le projet « Papillon » est une initiative de club. Il est le résultat d'une idée qui a mis quelques années à éclore.
Depuis 2004 le projet est actif et ne cesse de s'améliorer chez les filles.
En 2016, les garçons nous ont rejoint. **(10 ans cette année).**

Le papillon est une réaction à la course à la performance et au « pointage ».
Le papillon est un brevet à l'instar du brevet de 50 m en natation. Chaque entraîneur choisit le niveau qui correspond le mieux à ses gymnastes.

Ce travail a un objectif clair et précis : donner aux enfants et aux entraîneurs une reconnaissance de leur travail.
« Par ce brevet, les membres du jury attestent que l'enfant est un/une gymnaste à part entière, que son travail et celui de son entraîneur ont porté leurs fruits et que l'apprenante est capable de présenter en public un exercice correct et soigné. »

Le public ciblé par le papillon est la/le gymnaste de tout âge, qu'elle/il soit participant/e ou non à d'autres types de compétitions.

Un droit d'inscription de 4.5 € par gymnaste est demandé. Il devra être versé sur le compte : BE43 0682 4475 7501 au nom de la royale Forestoise en mentionnant le nom du club au plus tard 15 avril 2026.

Tout(e) gymnaste inscrit(e) doit payer son inscription même si il (elle) est absent(e)

Notre 22ème rencontre papillon se déroulera le **16-17 mai 2026** (selon le nombre d'inscriptions) au centre sportif de l'ULB Erasme à 1070 Bruxelles.

Les inscriptions doivent nous parvenir pour le 13 avril 2026 au plus tard.

Les niveaux

Le code papillon a été remodelé.

- Le code GAF est relativement optimisé, remodelé chaque année, il est maintenant assez stable.
- Par contre le code GAM a été entièrement revu, permettant, nous l'espérons, une progression et une ouverture dans les apprentissages. Toutes vos remarques constructives seront les bienvenues.

Il est divisé comme suit :

- Pour les filles : en 3 niveaux semi-libres et 1 niveau libre avec des exigences
- Pour les garçons : en 3 niveaux semi-libres et 1 niveau libre

Chaque participant peut panacher sur les 3 lignes de chaque niveau. (Comme en div. 4 et 5).

Donc si le-la gymnaste effectue un niveau 1, il-elle doit intégrer, dans sa série, 6 éléments au choix (1 par colonne) même si 10 ou 12 éléments sont proposés.

Pour chaque engin, des précisions seront indiquées afin que ce soit plus clair.

- ✓ L'ordre de présentation est libre.
- ✓ Un seul et unique élément maximum par colonne. **Sauf chez les gam, au cheval d'arçon.** En effet, même si nous avons essayé d'établir des progressions dans chaque niveau, c'est un engin compliqué. Il est donc autorisé, uniquement pour le cheval d'arçon et en restant dans le niveau bien sûr, de prendre 2 exercices dans la même colonne.
- ✓ Le choix des éléments est totalement libre (pas d'obligation de mettre une pirouette ou de faire des sauts... C'est au choix).
- ✓ **Chez les gam, en particulier,** nous demandons de préparer les notes départ. En effet, nous n'avons pas toujours des juges qui peuvent faire la note D. Si le gymnaste fait du libre ou exécute certains niveaux, la ND est parfois difficile à estimer car selon la hauteur des élans par exemple, la note est différente.

Nous comptons donc sur l'aide des entraîneurs afin de faciliter le jugement et de rendre celui-ci le plus optimal possible.

Sur chaque diplôme sera indiqué le niveau présenté à chaque engin. Il va de soi que les gymnastes devront annoncer le niveau avant de commencer.

Chaque papillon est divisé en différentes parties qui correspondent à chaque engin.

Le jury attribue une « gomme » de couleur selon la réussite de l'exercice présenté.

A chaque engin la note d'exécution est sur 10 points.

La note de difficulté de chaque niveau sera établie en fonction de ce qui sera présenté.

Exemple concret Gaf niveau 1 au sol :

11 critères (colonnes), les 6 plus hautes valeurs seront comptabilisées.

1	Pas Chassé Gauche et Droit	Critère 1 - ligne 1	0.2
2	Roulade avant Bs tendu - placement de dos - roulade avant	Critère 3 - ligne 2	0.4
3	Roue	Critère 4 - ligne 3	0.8
4	Chandelle sur le dos (au choix)	Critère 5 - ligne 1	0.2
5	Pont passé	Critère 7 - ligne 3	0.8
6	Cabriole : Battement sauté Gauche et battement sauté Droit	critère 10 - ligne 3	0.8

		Note de départ	3.2
	2.4 points de fautes d'exécutions		

Soit un total de 6 exigences demandées pour le niv. 1 : $0.2+0.4+0.8+0.2+0.8+0.8 = 3.2 =$ Note de difficulté.

Les pointages sont ensuite replacés dans une grille de correspondance en % de réussite.
Dans notre exemple, la note est de 10.8/13.2 soit 81%... Gommette bleu

Ce pourcentage est indiqué sur le diplôme de l'enfant et est le reflet de son travail

Gommettes		
De	A	Couleur
0	59.999	Jaune
60	69.999	orange
70	79.999	Vert
80	89.999	Bleu
90	100	Rouge Cerise

A partir du niveau 4, nous passons en programme libre avec des exigences de composition, des bonifications et des valeurs de difficulté (x2) comme en div 3.

Le Jugement

Afin de garantir une organisation optimale,

Nous demandons **1 juge chaque jour pour 15 gymnastes inscrit(e)s... (un juge tout le samedi et un tout le dimanche)**

Dans la mesure du possible, juge breveté div. 6 ou plus... Dans cette nouvelle mouture, l'écriture symbolique sera quasiment obligatoire.

Si le club présente des niveaux « libres », merci de fournir un juge div. 3
En cas de doute ou de problème : 0475-94-77-38

Merci de préciser dans le tableau des juges, votre catégorie de jugement Div. 3- div. 4-5-6, votre ancienneté et l'engin que vous ne voulez pas juger.

Il est important surtout chez les GAM que les entraîneurs préparent les notes de départ de leurs gymnastes. En effet, nous n'avons pas forcément des Juges D à disposition, et cela aiderait les juges.

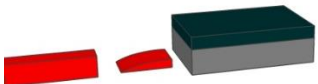
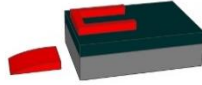

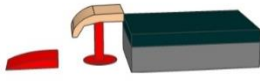
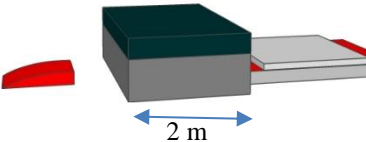
Généralités et remarques

- ✓ La bonification « sourire et fair-Play » est portée à 0.8 et pourra être accordée à toute gymnaste quel que soit son niveau.
- **Bonus sourire :**
 - A la poutre et au sol : le bonus sourire est accordé de 0.0 à 0.8. Aussi chez les grandes ...Donc juste sourire forcé au salut 0.2 et jusqu'à « je me fais plaisir et je suis souriante tout le temps », 0.8 .
 - En GAM : Au sol : le bonus sourire est accordé de 0.0 à 0.8
 - Le bonus peut aussi être accordé si j'encourage mes copin(e)s.
 - Pour les autres engins, 0.2 si sourire lors du salut, au début et à la fin.
- ✓ Tous les engins sont aux normes et hauteur FIG sauf s'il en est spécifié autrement.
- ✓ Les critères de jugement se basent sur le tableau des déductions des fautes générales division 3 Gaf et l'article 9.4 code Fig 2024/2025 pour les Gam.
- ✓ Un élément « tenté » est comptabilisé... Un exemple : Roue sur poutre la gymnaste ne met pas de pied sur la poutre...
Valeur de difficulté = 0, la roue ne « compte » pas... Mais s'il n'y a que 7 éléments dans sa série, la roue « tentée » peut faire office de 7ème pour ne pas avoir la déduction exercice trop court.
- ✓ En libre :
 - Les options /bonifications ont une valeur de 0,50. Elles sont accordées comme les bonifications (donc sans chute).
 - Le / la gymnaste peut présenter toutes les bonifications proposées.
- ✓ Nombre d'éléments
 - Niv 1 : 6 exigences/éléments maximum seront pris en compte (les plus hautes valeurs).
 - Niv 2 et 3 : 8 exigences/éléments maximum seront pris en compte (les plus hautes valeurs).
 - Exercice trop court

Exercices trop courts			
Niveau 1		Niveaux 2-3 et libre	
Nombre d'éléments	Déductions	Nombre d'éléments	Déductions
6	0	8	0
5	1	7	0
4	3	6	2
3	4	5	3
2	10	4	4
1	10	3	10
0	10	2	10
		1	10
		0	10

Code Gaf 2026

Gaf saut Niveaux 1-2-3 / 2026

	ND	Matériel	Description	Dessin
Niv 1	1	2 blocs de parade (pas obligatoire) Trampo tramp Mousse de 90 cm	Roulade avant Se relever	
	2	Trampo tramp Mousse de 90 cm	Roulade avant au-dessus du U mis à plat Se relever	
	3	Trampo tramp Mousse de 90 cm	ATR plat dos au-dessus du U plat	
Niv 2	1	Trampo- tramp Table 90 cm Mousse de 90 cm	ATR plat dos (Mains sur la table)	
	2	Trampo- tramp Mousse de 90 cm de haut (en largeur, largeur, 2m)	Renversement sur mousse de 90 cm réception debout derrière sur le surmat Largeur du mousse : 2m comme les surmats	
Niv 3	1	Trampo- trampoline Table 1m15	Renversement complet Réception 20cm (+ surmat 10 cm)	



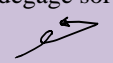



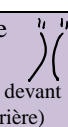



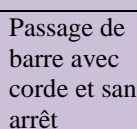












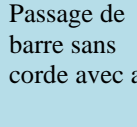



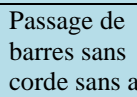























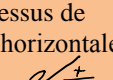



Précisions pour le saut 2026

- Nous demandons aux entraîneurs d'annoncer le niveau pour faciliter le travail des juges.
- ND = Note de départ.
- S'il y a plusieurs rebonds sur le mini trampoline, la déduction est de - 2 points, plus toutes les fautes de vol
- Le tremplin peut remplacer le trampo-trampoline ou inversement, quel que soit le niveau. Aussi niv 4 FIG, trampo tramp autorisé pour tous
- Toutes les exigences reprises ont une déduction qui se retrouve dans le tableau des fautes générales D 3/4/5/6 (même tableau article 7)
- Marche sur la table = saut nul. Si déplacement de 1 main : -2

- Niv 1 :
 - Si la gymnaste touche le U : -1 chute
 - ligne 3 : Si on enlève le U : déduction de 2 points
 - ligne 1 et 2 : roulade avant, se relever. Si elle ne se relève pas, -1 point.
Si elle se relève à l'aide des mains : - 0.5

- Niv 2 :
 - ligne 2 : durant le 2ème vol, si on touche le tapis de 90 cm = chute, + déductions de réception : hauteur, longueur, ...

Gaf Barres Niveaux 1-2-3 2026

		Barre inférieure						Barre supérieure			
		1	2	3	4	5	6	7	8	10	11
Niv 1	0.2		Saut à l'appui bras tendus 	Prise d'élan sous horizontale 	prise d'élan dégagé sortie 	Montée 1jambe puis l'autre 	Passage de barre avec corde avec arrêt 	1 balancé 	Courbette statique (tenir 2 sec devant et 2 sec derrière) 		Sortie arrière stabilisée 
	0.4		Renversement départ 1 jambe tendue ou 2 jambes fléchies 		Tour-arrière 		Passage de barre avec corde et sans arrêt 	3 balancés 			
	0.8	Prépa bascule 	Renversement 2 jambes tendues 				Passage de barre sans corde avec arrêt 	¾ volée 		Elan tour arrière 	Sortie filée (avec ou sans pied barre) 
Niv 2	0.2	Prépa bascule- 	Renversement 2 jambes tendues 	Prise d'élan sous horizontale 	Tour-arrière 	Montée 1jambe puis l'autre 	Passage de barre sans corde avec arrêt 	¾ volée 		Elan tour arrière sous horizontale 	Sortie filée (avec ou sans pied barre) 
	0.4						Passage de barres sans corde sans arrêt 		Elan ¾ volée 		Sortie filée demi-tour 
	0.8	Bascule BI 		Elan à horizontale 	Double tour arrière 	Pieds barre 		Bascule BS 		Elan à l'horizontale Tour arrière 	Elan filé balancé salto arrière 
Niv 3	0.2	Bascule BI 		Elan à horizontale 	Double tour arrière 	Rebascule ou bascule de l'appui 	Pieds barre 	Bascule BS 	Elan ¾ volée 	Elan à l'horizontale Tour arrière 	Elan filé balancé salto arrière 
	0.4				Tour libre-rebascule 				Elan à l'horizontale ¾ volée 	Tour libre BS 	Elan -Salto arrière groupé 
	0.8	½ tour bascule 		Elan au-dessus de l'horizontale 	Tour libre à l'horizontale-rebascule 		Pieds barre tour 				Elan -salto arrière tendu 


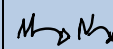


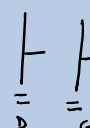













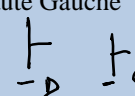



Précisions pour les barres 2026

- **Nous demandons aux entraîneurs d'annoncer le niveau pour faciliter le travail des juges.**
- Pour chaque niveau, l'entrée peut être aménagée pour que la barre soit à hauteur d'épaules (la réception peut se faire sur le bloc de parade).
- Tout ce qui sera présenté sera jugé.
- Si la gymnaste réalise moins que 8 critères, seuls les critères réalisés seront comptabilisés pour la note de difficultés
- L'entraîneur a le droit de se placer sur le tapis durant tout l'exercice.


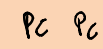





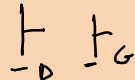










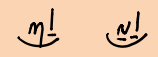

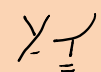



- Niv. 1 :
 - Passage de barre, 1 balancé, si la gymnaste désire faire les courbes, l'entraîneur arrête la gymnaste pour qu'elle puisse faire les courbes.
 - Ou la gymnaste fait le balancé, réception. Et l'entraîneur replace la gym BS et elle fait ses courbes ou la sortie filée ...
 - Passage de barres avec la corde. Si l'entraîneur l'aide en plus de la corde : -0.50 (on bonifie l'audace)
 - Est-ce que je peux faire balancé réception puis la raccrocher pour faire les courbes : OUI, enchaînement quel que soit l'ordre. Et dans ce cas-ci pas de chute.
 - Passage de barres, sans balancé : la fille attrape la barre, puis l'entraîneur l'accompagne jusqu'à la suspension pour faire les courbes. Il y a passage de barre seule . ok
 - Si pas de passage de barre. L'entraîneur accroche la fille BS. Il peut la pousser pour qu'elle puisse faire son balancé
 - Si la gym fait une sortie, BI ou BS. L'entraîneur peut l'aider pour remonter et continuer sa série.
Ex : renversement -élan sortie BI. Monter... passage de barre

- Niv. 2 - 3 - 4 :
 - Si aide pour passer de BI à la BS : élément manquant. (élément pas tenté = élément pas compté)



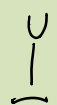











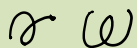
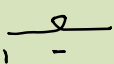
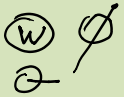

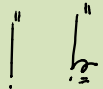


Gaf Poutre Niveaux 1 2026

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Niv 1	0.2	-Entrée libre aménagée	3 Pas sur pointes	Préparation pirouette pied plat tenir 2 secondes 		2 sauts de lapin 	préparation saut chandelle, sans sauter, monter sur pointes tenir 2 sec, réception 	Saut chandelle vers l'avant, réception sur 1 pied arabesque à 45° 	2 Battements 1x jambe droite 1x jambe gauche 				Sortie Saut Chandelle 
	0.4		2 Pas chassés (1 de chaque jambe) 	Préparation pirouette monter sur pointe, tenir 2 secondes, poser pied devant 	un ½ tour sur pointes 	Placement de dos 90° 	- Saut chandelle 	- Saut de chat 					Sortie roue arriver 2 pieds 
	0.8	Entrée saut accroupi latéral appel 1 pied  Explication (voir précisions)			½ tour accroupi 	ATR (passagé) Min 1 jambe à la verticale 	-Saut groupé 	2 Saut chandelle vers l'avant, réception sur 1 pied arabesque 90° (1 sur chaque pied) 	2 Cabrioles : -1 pas battement sauté Droite et - 1 pas battement sauté Gauche 	Chandelle sur le dos tenir 2 sec 		Roulade avant avec les mains 	Sortie rondade avec repoussé 

Gaf Poutre Niveaux 2 2026

Gaf Poutre Niveaux 2 2026													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Niv 2	0.2	Entrée saut accroupi latéral appel 1 pied <small>Explication (voir précisions)</small> 	2 Pas chassés (1 de chaque jambe) 	Préparation pirouette monter sur pointe, tenir 2 sec poser pied devant 	Un ½ tour accroupi 	ATR (passagé) Minimum 1 jambe à la verticale 	- Saut groupé 	2 Saut chandelle vers l'avant, réception sur 1 pied arabesque (1 sur chaque pied) 	2 Cabrioles : 1 pas battement sauté Droite et 1 pas battement sauté Gauche 	Chandelle sur le dos tenir 2 sec 			Sortie rondade avec repoussé 
	0.4			Une ½ pirouette (180°) 	Saut chandelle ½ tour 		2 Sauts chandelles enchainés 					Roulade avant avec les mains 	
	0.8	Entrée saut accroupi face à la poutre. appel 2 pieds  <small>Pied poutre (comme le pied barre)</small>	Saut petit jeté 90° 	Une pirouette 360° 		ATR passagé aligné jambes serrées dans les 30° 	Saut de chat-saut chandelle ou Saut groupé saut chandelle (ou inversement) 	Saut Antéro postérieur à 90° 	Sissonne à 90°, arabesque passagère marquée 	Roue 	Souplesse arrière 		Sortie volte 











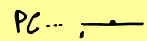
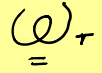
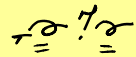







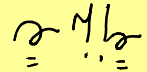







Gaf Poutre Niveaux 3 2026

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Niv 3	0.2	Entrée saut accroupi latéral appel 2 pieds ou Entrée libre 	Saut petit Jeté 90°	Pirouette 360° 	Saut chandelle ½ tour 	ATR passager jambes serrées alignées dans les 30° 	Saut de chat + saut chandelle ou Saut groupé saut + chandelle (ou inversement) 	Saut Antéro postérieur à 90° 	Sissonne à 90°, arabesque passagère marquée 	Roue 	Souplesse arrière 	Roulade avant avec mains 	Sortie volte 
	0.4	Entrée libre min A codifiée dans le code FIG			Saut groupé ½ tour 		SG FIG avec 1 saut gd amplitude à 150° min			-Sissone à 180° 		Souplesse Avant 	Sortie Salto avant ou arrière 
	0.8	Entrée libre du code FIG Min B	Saut grand jeté 180° 	Pirouette B Pirouette cosaque, pirouette 540°, ... 	Saut de chat ½ tour 	ATR tenu 2 sec retour fente ou ATR tenu 2 sec roulé 	Deux sauts enchaînés, SG FIG dont un saut de grande amplitude et un saut avec ½ tour min. différent de EC 4	Saut antéro postérieur 180° 	Changement de jambe 150° 	SA : Série acrobatique de 2 éléments identiques ou différents (ATR autorisé)		Eléments acrobatique B Fig en + différent de ATR Roulé	Sortie salto en liaison ATR autorisé.



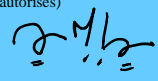









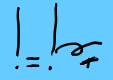










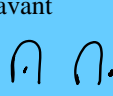

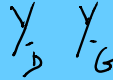
Précisions Poutre niveau 1-2-3 / 2026

- **Nous demandons aux entraîneurs d'annoncer le niveau pour faciliter le travail des juges.**
- Pour la composition et la chorégraphie : 0,50 (= max. de déductions si absence totale de chorégraphie)
- Les sauts appel 2 pieds peuvent être exécutés en latéral ou en transversal
- Pour le passage latéral (PL) et le proche poutre (PP), déduction chorégraphie (max 0.5) : Il est demandé
 - ✓ niv 1 : 1 PL position ou 1 PP
 - ✓ niv 2 : 1 PL avec mouvement de bras-jambe et 1 PP dont 1 partie du corps touche la poutre
 - ✓ Niv 3 : 1 PL avec déplacement et 1 PP dont 2 parties du corps touchent la poutre
- Un élément peut remplir plusieurs critères.
- Niv 1 :
 - Les déplacements sont demandés jambes tendues. Si la/le gymnaste n'arrive pas jambes tendues pieds plats, il/elle peut être sur pointes. Les juges retireront maximum 1 point sur l'allure générale (... si on enlève à chaque pas, on arrive à 0).
 - Préparation saut chandelle (saut chandelle sans saut) monter sur pointes. Si pas de montée sur pointes, 0.3
 - Saut chandelle arriver 1 pied. Ce n'est pas un sissone. Il faut sauter, avoir de la hauteur.
 - Élément pas tenu, ATR, chandelle sur le dos, préparation pirouette : 0.3
 - Niv 1 : L'entrée Ligne 3 : ou niv 2 ligne 1
Commencer sur le côté de la poutre. Course ou pas, parallèle à la poutre, appel 1 pied sur le tremplin, arriver 1 pied et puis l'autre, en position accroupie sur la poutre. Tremplin ou bloc rose ou bloc de parade selon la taille de la gym
- Niv 2 :
 - Saut chandelle arriver 1 pied. Ce n'est pas un sissone. Il faut sauter, avoir de la hauteur
 - Élément pas tenu : ATR, chandelle sur le dos, préparation pirouette : 0.3
 - Niv 2 : ligne 3 ou niv 3 ligne 1 : L'entrée appel 2 pieds : face à la poutre, poser les 2 mains, sauter 2 pieds, arriver accroupi. Comme un saut de lapin et un pied poutre (référence au pied barre)
- Niv 3 :
 - Entrée roulade avant. Si arrêt en chandelle, valeur A, Si roulé fluide valeur B
 - Les sauts appel 2 pieds sont autorisés en latéral

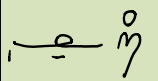







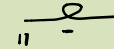


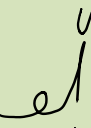
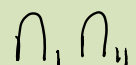
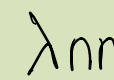
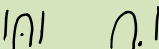




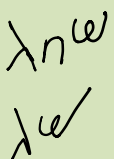


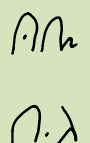
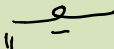
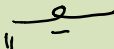

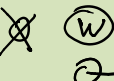
Gaf Sol Niveaux 1 2026

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Niv 1	0.2	Pas Chassé Gauche et droit 	Roulade arrière (mains vers intérieur) 	Roulade avant 		Chandelle sur le dos (au choix) 	Placement de dos groupé 	Pont 	Saut chandelle 	Saut de chat 	Battement Jambe gauche et battement jambe droite 	Prépa pirouette montée sur pointes, tenir 2 sec 
	0.4	Pas chassé petit jeté 90 ° 	Roulade arrière groupé bras tendus 	Roulade avant-bras tendus Placement de dos, roulé (bras fléchis autorisés) 	- ATR 1..2 roulé 		ATR passager min. dans les 30° 		Saut Chandelle ½ tour 	Saut groupé 		½ pirouette 180° 
	0.8	Pas chassé grand jeté 150° 	Roulade arrière bras et jambes tendues 	Roulade avant, placement de dos développé, rouler (bras fléchis autorisés) 	Roue 		ATR Roulé bs tendus 	Pont passé 	Saut chandelle 1 tour 	saut de chat ½ tour 	Cabriole : Battement sauté gauche et battement sauté droit 	Pirouette 360° 

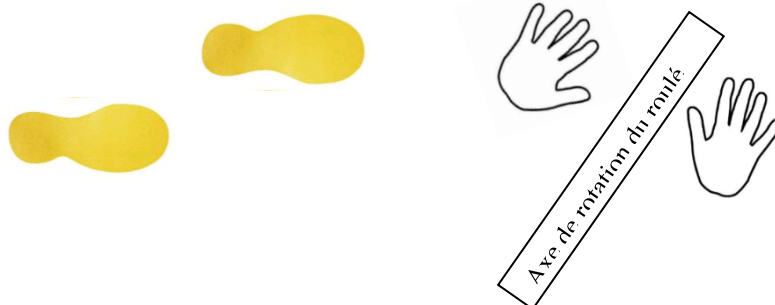
Gaf Sol Niveaux 2 2026

Gaf Sol Niveaux 2 2026												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Niv 2	0.2	Grand jeté 150° 	Roulade arrière bras et jambes tendues 	Roulade avant, placement de dos développé, rouler (bras fléchis autorisés) 	Roue 		ATR Roulé bs tendus 	Pont passé 	Saut chandelle 1 tour 	Saut de chat ½ tour 	Cabriole : Battement sauté Gauche et battement sauté droit 	Pirouette 360° 
	0.4	Grand jeté + Grand jeté (élan entre les 2 autorisé) 	Roulade Arrière à l'ATR (45°) bras tendus réception libre 	ATR Tap-tap roulé (bras tendus) 	Sursaut rondade avec ou sans prise d'élan 		ATR ½ valse 			Saut antéro postérieur à 90° 	Sissonne à 150° 	
	0.8	Grand jeté + Saut de chat tour ou inversement. (élan entre les 2 sauts autorisé) 	Roulade arrière à l'ATR bras tendus 	Volte 2 pieds 	Rondade flic Ou Rondade salto 	Salto avant 		ATR 1 Valse 	Souplesse arrière ou Souplesse avant 	Saut groupé tour (360°) 		Sissonne D 150° Et Sissonne G 90° (ou inversement) 

Gaf Sol Niveaux 3 2026

Gaf Sol Niveaux 3 2026												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Niv 3	0.2	Grand jeté, Saut de chat tour Ou inversement (élan entre les 2 sauts autorisé) 	Roulade arrière à l'ATR bras tendus 	Volte 2 pieds 	Rondade flic ou Rondade salto 	Salto avant groupé 	ATR Valse 360° 	Souplesse arrière ou Souplesse avant 	Saut groupé tour (360°) 	Saut antéro postérieur à 90° 	Sissonne D 150° et sissonne G 90° ou inversement 	Pirouette 540° 
	0.4	Série gymnique de 2 éléments dont 1 de grande amplitude (différent de ligne 1 :Grand jeté, Saut de chat tour)	Roulade Arrière ATR 1/2 valse bras tendus 	Volte 1 pied (décalé) - Volte 2 pieds 	Rondade flic-flic 			ATR-Souplesse pied pied- Saut chandelle Ou Souplesse avant /ATR 	Saut Carpé écarté (Poppa) 		Changement de jambe à 150° 	
	0.8		Roulade Arrière ATR 1 valse et 1/2 bras tendus 	Volte salto avant 	Rondade flic salto groupé ou Rondade salto tendu 	Salto avant tendu ou / Salto avant demi vrille 	ATR valse 1 tour et demi = 540° 	Souplesse pied pied Minichelli enchainé ou / souplesse avant rondade 	Saut minimum B FIG Différent avec 1/2 Tour minimum 	Saut antéro postérieur à 180° 	Série gymnique FIG comprenant 1 Saut Changement de jambe et ... 	Pirouette 720° ou pirouette B FIG (par exemple: cosaque ou jambe levée) 

- **Nous demandons aux entraîneurs d'annoncer le niveau pour faciliter le travail des juges.**
- Pour la composition et la chorégraphie : 0,50 (= max. de déductions si absence totale de chorégraphie)
- Aucun élément gymnique ne pourra être répéter pour remplir un critère.
- **ATR 1-2 roulé**
Il s'agit d'une montée en ATR en décalant la pose des mains. Au lieu d'être simultanée comme dans un ATR classique, la pose des mains est alternée : une main puis l'autre.
L'objectif de cet exercice est d'amener la/le gymnaste à exécuter la roue en gardant l'axe vertical.
Ce décalage des mains peut aussi être accompagné d'un décalage de l'axe du roulé...



- SG Fig = série gymnique de deux sauts appel un pied, dont un des deux est de grande amplitude.
- **Les exercices au sol sont en musique**
Le choix de la musique est libre, les voix et paroles sont autorisées.
Chacun veillera en bon père de famille à la musique, pour que le contenu des paroles soit en adéquation avec une rencontre impliquant des enfants.
Nous éviterons tout contenu pouvant choquer les jeunes oreilles (et ce même si le chant est dans autre langue que le français ; **pour rappel, les phoques sont des mammifères marins...** même s'ils semblent être très appréciés outre-manche par différents artistes)
- Saut gymnique avec écart de jambes. Si il n'est pas indiqué de degré, c'est que c'est 180 °
- Changement de jambes. Si il ressemble à cela mais pas d'écart, par ex, on prend le critère, et on pénalise
- Si l'entraîneur parle à ses gymnastes de façon excessive : pénalité de 0.5, si 1x sur la série par ex, pas de pénalité
- Niv 1 :
 - ATR passager : Jbs tendues et serrées et corps aligné dans les 30 °
 - ATR passager : minimum. Si l' ATR monte jusqu'à la verticale non tenu, il est parfait.
 - Roulade, placement de dos roulé ou atr roulé ou tap tap roulé : si elle ne fait pas le roulé, 0.5
 - Roulade arrière si gx = chute
 - Roulade avant, poser les mains pour se relever : 0.5
 - Roulade arrière jbes tendues, demandé bras tendus : si bras pliés : faute de bras 0.3 0.5 mais critère 0.8
- Niv 2 :
 - Roulade, placement de dos roulé ou atr roulé ou tap tap roulé : si elle ne fait pas le roulé, 0.5

Gaf Libre

Gaf - SAUT 2026

Saut Fig meilleur des deux sauts (trampo tramp autorisé)

Gaf - BARRES Libre- 2026

8 éléments FIG de la valeur la plus élevée avec la sortie.
Pas de limite de valeur d'éléments

3 Exigences de composition : 1 point par EC

- EC1 : Bascule élan à 45° lié directement
- EC2 : Tour proche min B
- EC3 : pose-pieds tour attrapé BS

OPTION :

Option/bonification 0.50 points : comptabilisée 1 seule fois chacune, accordée sans chute : 4 bonifications autorisées

B1 : Bascule élan à l'ATR

B2 : Vol BI-BS remplace EC3 (2.206 accordé **en bonification** si bascule directement enchainée)

B3 : Volée

B4 : Sortie salto tendu ou sortie minimum B

Précisions : Petit Lu, attrapé, mais pas de bascule enchainée, peut remplacer EC3

Gaf - POUTRE libre / 2026

8 éléments FIG de la valeur la plus élevée avec la sortie.

Entrée Fig (Sauf califourchon et entre-prises)

ND : min 3 éléments gymniques et 3 éléments acrobatiques.

Pas de limite de valeur d'éléments (éléments de valeurs C-D-....autorisé et **encouragé**)

4 Exigences de composition : 1 point par EC

- EC1 : Série Gymnique (SG) de 2 éléments gymniques différents dont 1 saut avec écart à 180 °
- EC2 : Pirouette min A/ **ou un élément roulé**
- EC3 : Élément acrobatique B (min) avec vol
- EC4 : Éléments Acrobatiques de sens différents (avant-lat et arrière)

OPTION :

Options/Bonifications : 0.50 points : comptabilisée 1 seule fois chacune, accordée sans chute : 4 bonifications autorisées

- B1 : un élément acrobatique C ou plus
- B2 : une série acrobatique dont 1 vol B min (peuvent être identiques et remplace EC3) roue rondade non autorisé
- B3 : Sortie en liaison
- B4 : Tout enchaînement B+B minimum, acrobatique, gymnique ou mixte

Gaf - SOL Libre-2026

8 éléments FIG de la valeur la plus élevée avec la sortie.

ND : min 3 éléments gymniques et 3 éléments acrobatiques. Pas de limite de valeur d'éléments

Toutes les bonifications autorisées

Pour les lignes acrobatiques :

- Max 4 lignes acrobatiques
- Aucun élément acrobatique exécuté après la dernière ligne acrobatique prise en compte, ne sera compté pour la VD
- 1 ligne acrobatique consiste en un minimum de 2 éléments avec envol, liés directement, dont 1 salto.
- Pour remplir une EC, le salto doit être dans une ligne acrobatique.

(Un salto isolé ne peut pas remplir une EC)

Les liaisons de tours sur 1 pied : les tours peuvent être exécutés sur la même jambe (bref demi-plié) ou avec 1 pas pour tourner sur la jambe opposée (la jambe reste tendue)

4 Exigences de composition : 1 point par EC

- EC1 : Série gymnique de 2 sauts appel 1 pied dont 1 avec écart de 180 °
- EC2 : Salti de sens différents (avant-lat et arrière)
- EC3 : Ligne acrobatique de 2 salti (identiques ou différents)
- EC4 : Salto tendu (avant ou arrière)

OPTION :



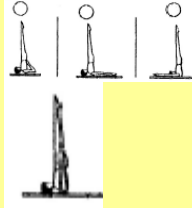


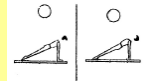






- B1 : Salto B min en avant dans une ligne acrobatique
- B2 : Salto B min en arrière dans une ligne acrobatique
- B3 : Gymnique C ou plus

Récapitulatif Niveau 4

SAUT Fig	BARRES	POUTRE	SOL
	8 éléments FIG de la valeur la plus élevée avec la sortie. Poutre et sol : ND : min 3 éléments gymniques et 3 éléments acrobatiques. Pas de limite de valeur d'éléments (éléments de valeurs C-D-....autorisé et encouragé) Entrée poutre Fig (Sauf Califourchon ou entre-prise)		
4 Exigences de composition : 1 point par EC			
	EC1 : Bascule élan à 45° lié directement	EC1 : Série Gymnique (SG) de 2 éléments gymniques différents dont 1 saut avec écart à 180 °	EC1 : Série gymnique de 2 saut appel 1 pied dont 1 avec écart de 180 °
	EC2 : Tour proche min B	EC2 : Pirouette min A ou un élément roulé	EC2 : Salti de sens différents (avant-lat et arrière)
	EC3 : pose-pieds tour attrapé BS Précisions : Petit Lu, attrapé, mais pas de bascule enchaînée, peut remplacer EC3	EC3 : Elément acrobatique B (min) avec vol	EC3 : Ligne acrobatique de 2 salti (identiques ou différents)
		EC4 : Eléments Acrobatiques de sens différents (avant-lat et arrière)	EC4 : Salto Tendu (avant ou arrière)
OPTION :			
Option/bonification 0.50 points : comptabilisée 1 seule fois chacune, accordée sans chute : 4 bonifications autorisées			
	B1 : Bascule élan à l'ATR	B1 : un élément acrobatique C ou plus	B1 : Salto B min en avant dans une ligne acrobatique
	B2 : Vol BI-BS remplace EC3 (2.206 accordé en bonification si bascule directement enchaînée)	B2 : une série acrobatique ; 1 vol B min (peuvent être identiques et remplace EC3) roue rondade non autorisé	B2 : Salto B min en arrière dans une ligne acrobatique
	B3 : Volée	B3 : Sortie en liaison	B3 : Gymnique C ou plus
	B4 : Sortie salto tendu ou sortie minimum B	B4 : Tout enchaînement B+B minimum, acrobatique, gymnique ou mixte	

Code Gam 2026





Gam – Sol - Niveaux 1 - 2026

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Niv 1	0.2	Pas Chassé Gauche et droit	Roulade arrière (mains vers intérieur) 	Roulade avant 		Chandelle sur le dos (au choix) 0.2 	Placement de dos groupé 	Pont 	Saut chandelle	Appui facial ou dorsal 		
	0.4		Roulade arrière groupé bras tendu	Roulade avant Bs tendus Placement de dos Roulade avant (Voir 1)	- ATR 1..2 roulé (Voir page 17)		ATR passager 		Saut Chandelle ½ tour 			
	0.8		Roulade arrière bras et jambes tendues 	Roulade avant, placement de dos développé, rouler	Roue			ATR Roulé bs tendus	Pont passé : pont, lancer la jambe, passer par l'ATR retour debout	Saut chandelle 1 tour	Equerre corps groupé 	Préparation ATR en force jambes serrées 




1 Préparation ATR en force : position chute faciale, jambes serrées, glisser les pieds pour qu'ils se rapprochent des mains, et arriver à la fermeture.

Gam – Sol - Niveaux 2 - 2026

Gam – Sol - Niveaux 2 - 2026												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Niv 2	0.2		Roulade arrière bras et jambes tendues 	Roulade avant, placement de dos développé, rouler	Roue		ATR Roulé bs tendus	Pont passé pont, lancer la jambe, passer par l'ATR retour debout	Saut chandelle 1 tour	Equerre corps groupé	Préparation ATR en force jambes serrées 	
	0.4		Roulade Arrière à l'ATR (45°) bras tendus réception libre	ATR Tap-tap roulé (bras tendus)	Sursaut rondade avec ou sans prise d'élan		ATR tenu 2 secondes (roulé bras tendus autorisé)				Préparation ATR en force écartée Jambes écartées décoller et serrer les pieds (Voir 1)	Saut de poisson
	0.8		Roulade arrière à l'ATR bras tendus 	Volte 2 pieds	Rondade flic Ou Rondade salto	Salto avant		ATR 1/2 Valse (roulé bras tendus autorisé)	Souplesse arrière ou Souplesse avant	Balance (tenue 2 s) au choix 	Equerre tendue	

1. Préparation ATR en force écartée : position chute faciale, jambes serrées, glisser les pieds jambes écartées, élévation du bassin jusqu'à pouvoir décoller les pieds et joindre les jambes avant de déposer les pieds serrés.

Gam - Sol - Niveaux 3 -2026

Gam - Sol - Niveaux 3 -2026												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Niv 3	0.2		Roulade arrière à l'ATR bras tendus	Volte 2 pieds	Rondade flic ou Rondade salto	Salto avant groupé	ATR ½ Valse (roulé bras tendus autorisé)	½ cercle	Balance (tenue 2 s) au choix 	Equerre tendue		Saut de poisson
	0.4		Roulade Arrière ATR 1/2 valse bras tendus	Volte 1 pied (décalé) - Volte 2 pieds	Rondade flic-flic		ATR valse 360° (roulé bras tendus autorisé)				ATR en force de la station debout écartée (roulé bras tendus autorisé)	
	0.8		Roulade Arrière ATR 1 valse et ½ bras tendus	Volte salto avant	Rondade flic salto groupé ou Rondade salto tendu	Salto avant tendu ou / Salto avant demi vrille	ATR valse 740° (roulé bras tendus autorisé)	Cercle complet		- Equerre jambes écartées en avant des appuis (2s)	ATR en force de l'équerre (roulé bras tendus autorisé)	

Précisions Sol :

Nous demandons aux entraineurs de préparer leur note de départ car nous n'avons pas toujours des juges D

Gam – Arçons - Niveaux 1-2026

Gam – Arçons - Niveaux 1-2026											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Niv 1	0.2	Entrée droite, de face sur les arçons : monter en appui					Poser la jambe sur le cheval de chaque coté	Engagement avec pose pied	Passer une/deux jambes entre les bras	Balancer 1 ou 2 jambes engagées sous la hauteur du cheval	Sortie droite
	0.4		transport du haut à bas : pose de mains illimité	Dégagement pose pied	2x pendules (2) sous la hauteur du cheval		Balancé jambe à hauteur du cheval			Balancer 1 ou 2 jambes engagées à la hauteur du cheval	Sortie 1/4 de tour
	0.8	Entrée en appui en engagement	transport du haut à bas : déplacement 1 main et puis l'autre (2 déplacements)	Dégagement une jambe (départ 2 jambes engagés)	4x pendules sous la hauteur du cheval	Faux dégagement (du transport) Voir 1.	Balancé jambe au dessus de la hauteur du cheval	Engagement	Pose avec appui sur le cheval = ¼ de cercle, poser les 2 pieds sur le cheval.	Balancer 1 ou 2 jambes engagées au-dessus de la hauteur du cheval	Sortie en engagement

1. Départ jambe engagée au milieu. Pendant le déplacement, dégagé la jambe (dépose le pied-bouge la main-rentre la jambe)

2. Pendule = une main sur chaque arçon balancer les jambes serrées

Précisions Arçons :

Nous demandons aux entraineurs de préparer leur note de départ car nous n'avons pas toujours des juges D

Gam – Arçons - Niveaux 2 -2026

Gam – Arçons - Niveaux 2 -2026											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Niv 2	0.2	Entrée en appui en engagement	Faux dégagement (du transport) Ou transport du haut à bas : déplacement 1 main et puis l'autre (max 2 déplacements)	Dégagement une jambe (départ 2 jambes engagés)	4x pendules à la hauteur du cheval		Balancé jambe au dessus de la hauteur du cheval	Engagement	Pose avec appui sur le cheval = ¼ de cercle, poser les 2 pieds sur le cheval.	Balancer 1 ou 2 jambes engagées au-dessus de la hauteur du cheval	Sortie en engagement
	0.4	Entrée demi-cercle		Dégagement (départ 1 jambe engagé)	2x pendule décoller la main	transport du bas vers haut	Balancé hauteur épaule		1/2 cercle	Balancer 1 ou 2 jambes engagées à hauteur de l'épaule	
	0.8	Entrée 1 cercle	Transport 1/2 tour			4x pendule a hauteur du cheval décoller la main		Balancé hauteur épaule décoller la main	faux ciseaux avant : engagement de la jambe inférieure	1 cercle	

Précisions Arçons :

Nous demandons aux entraineurs de préparer leur note de départ car nous n'avons pas toujours des juges D

Gam – Arçons - Niveaux 3 -2026


Gam – Arçons - Niveaux 3 -2026											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Niv 3	0.2	Entrée 1 cercle	transport 1/2 tour	Dégagement (départ 1 jambe engagé)	4x pendule a hauteur du cheval décoller la main	faux ciseaux avant	Balancé hauteur épaule décoller la main		1/2 cercle	Balancer 1 ou 2 jambes engagées à hauteur de l'épaule	Sortie 2 pieds au-dessus de la hauteur du cheval
	0.4		transport sauté jambe engagée			ciseaux avant		faux ciseaux arrière	1 cercle		
	0.8	Entrée cercle en quart (départ dans la longueur du cheval)	Passé facial	Dégagement de la jambe droite, passage des hanches hauteur épaules, engagement de la jambe gauche (ou l'inverse)					ciseaux arrière	2 cercles	

Précisions Arçons :

Nous demandons aux entraineurs de préparer leur note de départ car nous n'avons pas toujours des juges D

- Niv 1-2 : on ne compte pas les arrêts
- Niv 3 : arrêt : 0.5

Gam – Anneaux - Niveaux 1 -2026

		APPUI			SUSPENSION						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Niv 1	0.2	Monter en appui avec aide		Descendre avec aide		2x courbes statiques (voir précisions)	Monter en 1/2 renversement avec aide				Lâcher et réception droit
	0.4	Monter en appui avec aide en passant par la croix	Tenir 2 sec en appui			2x courbes dynamiques	Monter en 1/2 renversement avec élan de la courbe	Chandelle tenir 2 sec	souplesse sans remonter 		Lâcher et réception de la souplesse
	0.8		Equerre groupée tenu 2 sec	Descendre sans aide			Monter en 1/2 renversement sans élan		souplesse	Prise d'élan sous l'horizontale **	Lâcher arrière de la prise d'élan

Précisions :

Nous demandons aux entraineurs de préparer leur note de départ car nous n'avons pas toujours des juges D

- Critère 5 : 1 Courbe = 1x devant 1x derrière . donc 2 courbes = devant-derrière-devant-derrière (ou inversement) / idem pour les courbes dynamiques
- Critère 9 : plusieurs prises d'élan sont autorisées sans pénalité sauf la correction

Gam – Anneaux - Niveaux 2 -2026

		APPUI					SUSPENSION				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Niv 2	0.2	Monter en appui avec aide en passant par la croix	Equerre groupée tenue 2 sec	Trépied corps groupé, « passé »	Rouler en avant-bras fléchis, finir à la suspension	Descendre sans aide	Monter en 1/2 renversement sans élan	Prise d'élan sous l'horizontale	souplesse		Lacher arrière de la prise d'élan
	0.4	Monter en appui avec aide, par géant		Trépied, corps tendu « passé »	Rouler en avant, bras fléchis, terminer en 1/2 renversement	Descendre par géant, tenu 2 sec en position de traction		Prise d'élan à l'horizontale		2x balancés sous l'horizontale **	Culbute arrière lâcher et réception (petit salto)
	0.8	Monter en appui par géant	Equerre tendue (marquer l'arrêt)	Trépied tenir 2 sec	Rouler en avant corps tendu, finir en 1/2 renversement			Prise d'élan au-dessus de l'horizontale	Disloque avant	2x balancés à l'horizontale **	Sortie salto groupé

Précisions :

Nous demandons aux entraîneurs de préparer leur note de départ car nous n'avons pas toujours des juges D

- ** Critère 9 : Plus de balancés sont autorisés sans pénalité sauf la correction

Gam – Anneaux - Niveaux 3 -2026

Gam – Anneaux - Niveaux 3 -2026											
		APPUI					SUSPENSION				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Niv 3	0.2	Monter en appui avec aide, par géant	Equerre tendue (marquer l'arrêt)	Trépied tenir 2 sec	Rouler en avant corps tendu, finir en 1/2 renversement	Descendre par géant, tenu 2 sec en position de traction	Prise d'élan au-dessus de l'horizontale	Disloque avant		2x balancés à l'horizontale **	Sortie salto groupé
	0.4	Monter en appui par géant	Equerre tendue tenue 2 sec		Rouler en avant corps tendu jusqu'à la suspension enchainé a une disloque (voir2*)			(Voir 2*) Disloque avant enchainée à rouler ou chute avant			
	0.8	Elément d'élan à l'appui (voir 1*)		ATR, se tenir aux câbles autorisé		chute avant (voir 2*)			disloque AR	2x balancés à 45° **	Sortie salto tendu

1*. Voir Fig exemple : keep à l'appui

2*. Si la disloque avant est enchainée après le rouler avant à la suspension ou la chute avant, la disloque prend la valeur 0.4 au lieu de 0.2.

➔ Rouler avant + disloque = 0,4 + 0,4

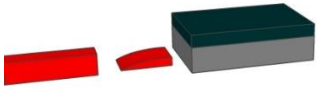


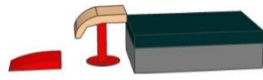
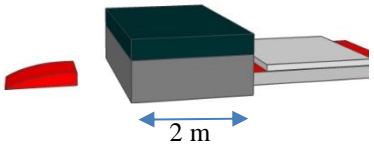
➔ Chute avant + disloque = 0,4 + 0,4

Précisions :

Nous demandons aux entraineurs de préparer leur note de départ car nous n'avons pas toujours des juges D

- ** Critère 9 : Plus de balancés sont autorisés sans pénalité sauf la correction

Gam – Saut - Niveaux 1-2-3 / 2026

	ND	Matériel	Description	Dessin
Niv 1	1	2 blocs de parade Trampo tramp Mousse de 90 cm	Roulade avant Se relever	
	2	Trampo tramp Mousse de 90 cm	Roulade avant au-dessus du U mis à plat Se relever	
	3	Trampo tramp Mousse de 90 cm	ATR plat dos au-dessus du U plat	
Niv 2	1	Trampo- tramp Table 90 cm Mousse de 90 cm	ATR plat dos (Mains sur la table)	
	2	Trampo- tramp Mousse de 90 cm (en largeur)	Renversement sur mousse de 90 cm réception debout derrière	
Niv 3	1	Trampo- trampoline Table 1m15	Renversement complet Réception 20cm (+ surmat 10 cm)	

Précisions pour le saut (2026)

- **Nous demandons aux entraineurs d'annoncer le niveau pour faciliter le travail des juges.**
- ND = Note de départ.
- S'il y a plusieurs rebonds sur le mini trampoline, la déduction est de - 2 points, plus toutes les fautes de vol
- Le tremplin peut remplacer le trampo-trampoline ou inversement, quel que soit le niveau. Aussi niv 4 FIG, trampo tramp autorisé pour tous
- Toutes les exigences reprises ont une déduction qui se retrouve dans le tableau des fautes générales FIG
- Marche sur la table = saut nul. Si déplacement de 1 main : -2

- Niv 1 :
 - Si la gymnaste touche le U : -1 chute
 - ligne 3 : Si on enlève le U : déduction de 2 points
 - ligne 1 et 2 : roulade avant, se relever. Si elle ne se relève pas, -1 point.
Si elle se relève à l'aide des mains : - 0.5

- Niv 2 :
 - ligne 2 : durant le 2ème vol, si on touche le tapis de 90 cm = chute, + déductions de réception : hauteur, longueur, ...

Gam - Barres Parallèles - Niveau 1 - 2026

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Niv1	0.2	Suspension Balancé Jambes fléchies Retour à la station entre les barres	Monter en appui en bout de barre, sans aide (bloc de parade autorisé). 2 déplacements minimum en étoile jusqu'au milieu (*)								Sortie entre les barres
	0.4	Préparation Bascule, retour à la station debout entre les barres	Monter en appui en bout de barre, sans aide (bloc de parade autorisé). 4 déplacements minimum en appui jambes tendues et serrées	Déposer avant au brachial avec les jambes sur les barres	Etoile Avant du Brachial	Equerre groupée retour à l'étoile		2x balancés** en appuis, hauteur du corps sous la barre		roulade sur barre (départ avec pieds sur barre : trépieds passé corps groupé)	Sortie en avant, poser les fesses sur la barre
	0.8	Balancé suspension au Brachial	Sauter au Brachial	2x balancés au brachial, le corps sous la hauteur de la barre	Etoile Arrière du Brachial	Equerre groupée tenu 2 sec retour à l'étoile		2x balancés** en appuis, hauteur du corps à la hauteur de la barre		Trépied passé roulé (départ avec pieds sur barre : trépieds passé corps tendu)	Sortie arrière au-dessus de la barre Ou Sortie avant 1/2 tour



*

**_Devant-derriere = 1 balancé

Gam - Barres Parallèles - Niveau 2 - 2026

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Niv 2	0.2	Balancé suspension au Brachial	Sauter au Brachial	2x balancés au brachial, le corps sous la hauteur de la barre	Etoile Avant du Brachial	Equerre groupée tenue 2 sec		2x balancés** en appuis, hauteur du corps à la hauteur de la barre	Etoile Arrière du brachial	Trépied jambes tendu marquer l'arrêt (départ avec pieds sur barre)	Sortie arrière au-dessus de la barre
	0.4	Préparation Bascule à la fermeture, ouverture, réception				Equerre tendue marquer l'arrêt			Tiré arrière	Trépied jambes tendu passé (départ de l'appui)	Sortie avant 1/2 tour
	0.8	Bascule au brachial		2x balancés au brachial, le corps à la hauteur de la barre	Tiré avant	Equerre tendue tenu 2 sec	Moy au Brachial	2x balancés en appuis, hauteur du corps à l'horizontale		Trépied Jambes tendues tenu 2 sec (départ de l'appui)	Sortie arrière hauteur à 45° ou +

Précisions Barres parallèles :

Nous demandons aux entraineurs de préparer leur note de départ car nous n'avons pas toujours des juges D

**_Devant-derriere = 1 balancé

Gam - Barres Parallèles - Niveau 3 – 2026

Gam - Barres Parallèles - Niveau 3 – 2026											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
niv 3	0.2	Bascule au brachial	De l'appui déposé arrière au brachial	2x balancés au brachial, le corps à la hauteur de la barre			Moy au Brachial	2x balancés en appuis, hauteur du corps à l'horizontale	Tiré arrière	ATR départ pied sur barre	Sortie en passant par l'ATR
	0.4	Bascule à l'appui			Tiré Avant	Equerre tendue			Coupé écart arrivé en étoile avant	ATR « passé »	Sortie salto arrière
	0.8	Bascule à l'appui, à l'équerre tendue		2x balancés au Brachial, le corps au-dessus de la barre		Equerre Groupée, monter au placement de dos en force	Moy à l'appui	2x balancés en appuis, hauteur du corps à 45°	Coupé écart (autorisation de plier les bras)	ATR tenu 2 sec	Sortie salto avant

Gam – Barre fixe - Niveau 1 - 2026

Gam – Barre fixe - Niveau 1 - 2026											
		Rec Bas				Rec haut					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Niv 1	0.2	Sauter à l'appui	Prise d'élan sous l'horizontale		Dégagé sortie	Sauter à la suspension avec l'aide de l'entraîneur	1/2 tour à la suspension	2 Courbes statiques *			
	0.4						2x 1/2 tours à la suspension		4 courbes dynamiques		lâcher réception arrière
	0.8	Renversement 1 ou 2 jambes	Prise d'élan à l'horizontale	Tour arrière	Sortie filée		1 tour à la suspension (prise palmaire, dorsale, palmaire)				2 balancés *

* 1 balancé/ 1courbe = avant – arrière

Gam – Barre fixe - Niveau 2 - 2026

Gam – Barre fixe - Niveau 2 - 2026											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Niv 2	0.2	Renversement avec l'aide de l'entraîneur	Prise d'élan à l'horizontale	Tour arrière			1 tour à la suspension (prise palmaire, dorsale, palmaire)		4 courbes dynamiques à la fermeture (prise d'élan)	2 balancés*	Lâcher réception arrière
	0.4	Renversement avec élan de la courbe	Prise d'élan au-dessus de l'horizontale	Double tour arrière		3/4 volée		Filé sous l'horizontale		4 balancés*	
	0.8	Renversement en force			Grand élan de l'appui			Filé à l'horizontale		4 balancés* à l'horizontale	Sortie filée 1/2 tour

Précisions Rec :

Nous demandons aux entraîneurs de préparer leur note de départ car nous n'avons pas toujours des juges D

- Niv 2-3 : Pour la ligne 1, il est important de bien construire la série car il n'y a pas de rec bas. L'ordre est au choix.
- Niv 1-2 : Après les courbes statiques, l'entraîneur peut pousser le gymnaste pour effectuer les balancés

* 1 balancé/ 1courbe = avant – arrière

Gam – Barre fixe - Niveau 3 - 2026

Gam – Barre fixe - Niveau 3 - 2026											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Niv 3	0.2	Renversement en force	Prise d'élan au-dessus de l'horizontale	Tour arrière	Grand élan de l'appui	3/4 volée		Filé a l'horizontale		4 balancés à l'horizontale	Sortie filée 1/2 tour
	0.4			Double tour arrière			Rétablissement arrière (Grand allemand)	Filé a 45°	Balancé 1/2 tour		Sortie salto arrière groupé
	0.8	Bascule	Prise d'élan à 45°	Tour arrière décollé (petit tour libre)		Volée					

Gam niveau 4 (tous engins)

Veuillez-vous référer au code de pointage Gam division 3.

Nous demandons aux entraineurs de préparer leur note de départ car nous n'avons pas toujours des juges D

Remerciements

Un grand merci à tous ceux qui de près ou de loin ont participé, participent et j'ose croire, participeront encore à ce beau projet :

*Les entraîneurs de la Forestoise
Les entraîneurs des clubs participants
Les amis
Les gymnastes participants*

...

Et ... (Les autres que j'ai oubliés)