Programme FFSU GAF
2026/2027

Ce programme s'appuie sur le Code FIG 2017/2020. Les aménagements proposés sont présents dans ce document. Pour tout le reste, se référer au Code FIG et les newsletters. Les éléments "FFSU" permettent d'être comptabilisés pour éviter les déductions pour mouvement trop court (ne donnent pas de valeur de difficulté, ne répondent pas aux Exigences de Composition)

SAUT

Possibilité de réaliser 2 sauts identiques ou différents.
Le meilleur des deux est pris en compte.
Pénalisation Code FIG

Note D	De 3.60 à 3.70	A partir de 3.80
Bonifications	+ 0.30	+ 0.60

Si la gymnaste réalise 2 sauts dont le 1er envol est différent, avec rotation transversale dans le 2ème envol et avec 1.5 pt ou moins de fautes sur chacun des 2 sauts → **Bonification + 0.50**

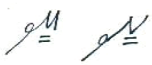
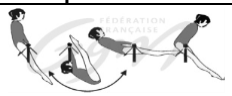
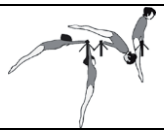
BARRES ASYMETRIQUES

VALEUR DE DIFFICULTE / ELEMENTS

8 éléments dont la sortie seront pris en compte
Cas particulier de la prise d'élan jambes serrées ou écartées, au-dessus de l'horizontale : Une seule prise d'élan jambes serrées ou écartées sans valeur est prise en compte dans le décompte des éléments. Ceci est cumulable avec une prise d'élan à l'ATR si la position des jambes est différente.

Pas de pénalisation pour élan à vide (sauf après un tour d'appui arrière suivi d'une prise d'élan).

Possibilité de répéter une fois un seul élément pris en compte uniquement dans le décompte des éléments mais n'aura pas de valeur de difficulté.

Les éléments "FFSU"	
	Elan en av. avec 1/2 tour proche de l'horizontale
	BI ou BS : élan par-dessous la barre (appui des pieds) avec 1/2 tour à la suspension
	Oscillation 1 jambe ou 2 jambes
	Prise d'élan pose de pieds jambes serrées tendues ou groupées ou jambes tendues écartées pour attraper la BS
	Bascule fixe 
	Grande Culbute 
	Sortie filée

EXIGENCES DE COMPOSITIONS (EC) – jury D :

- ENVOL CHANGEMENT DE BARRES
  - Envol de BI à BS 0.30 attribué

- Envol de BS à BI 0.50 attribué

- ENVOL : Envol à la même barre 0.50 attribué
- GRAND TOUR OU PRISES
  - Un grand tour soleil 0.30 attribué
  - Prises différentes (sauf entrée, sortie et prises d'élan) 0.50 attribué
- ELEMENT SANS ENVOL AVEC ROTATION LONGITUDINALE (sauf entrée)
  - De 180° min 0.30 attribué
  - De 360° min 0.50 attribué

<u>VALEURS DE LAISON (VL) et BONUS SORTIE – jury D</u>: possible avec les entrées et sorties – éléments identiques ou différents

	+0.10	**+ 0.20**
VL	C + C	C + D
	D + B (la B doit montrer un envol de BI à BS)	D + D (ou plus difficile)
BONUS SORTIE (sans chute)	Sortie de valeur B minimum	Sortie de valeur C minimum

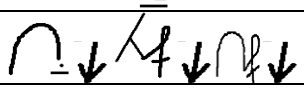
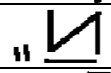
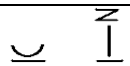
<u>BONIFICATIONS (jury D) :</u>

Note D	1.80 à 2.20	2.30 à 2.70	2.80 à 3.20	3.30 à 3.70	à partir de 3.80
Bonifications	+ 0.30	+ 0.60	+ 0.90	+ 1.20	+ 1.50

POUTRE

<u>VALEUR DE DIFFICULTE / ELEMENTS</u>

8 éléments seront pris en compte : 3 acro dont la sortie et 3 gymniques + 2 autres

Les éléments "FFSU"	
	Roulade avant (départ et arrivée sur les pieds)
	Roulade arrière (départ et arrivée sur les pieds)
	Sortie saut de mains ou salto costal ou salto facial
	Saut groupé
	Saut avec 1/2 tour, entrechat 4
	ATR jambes serrées passager

<u>EXIGENCES DE COMPOSITIONS (EC) – jury D :</u>

- LIAISON GYMNIQUE : Min 2 éléments gym. différents dont 1 saut écart 180° 0.50 attribué
- TOUR (groupe 3) OU ROULES/CERCLES 0.50 attribué
- UNE SERIE ACROBATIQUE d'au moins 2 éléments identiques ou différents
  - Souplesse flip ou Flip flip ou Souplesse salto 0.30 attribué
  - Avec envol, avec ou sans appui des mains dont un salto 0.50 attribué
- SENS DIFFERENTS : Eléments acrobatiques de directions différentes (av/lat et arr) 0.50 attribué

<u>VALEURS DE LAISON (VL) et BONUS SORTIE – jury D</u>:

	+0.10	**+ 0.20**
Acro avec envol (sauf sortie)		C + C
		B + D
Bonus série (en plus des autres VL)		B + B + C

Le même élément acro (avec ou sans envol) peut être répété dans la même liaison pour recevoir le BS. Valable avec entrée et/ou sortie (sortie C min) Avec ou sans rebond Dans n'importe quel ordre		(gym, mixte ou acro)
Mixte ou gymnique (Pour la série mixte, les éléments acro doivent être avec envol)	B + D	C + C
		D (salto) + A (gym)
		A + C (tours seulement)
BONUS SORTIE (sans chute)	Sortie de valeur B min	Sortie de valeur C min

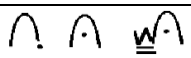
BONIFICATIONS (jury D) :

Note D	3.60 à 3.80	3.90 à 4.10	4.20 à 4.40	à partir de 4.50
Bonifications	+ 0.30	+ 0.60	+ 0.90	+ 1.20

SOL

VALEUR DE DIFFICULTE / ELEMENTS

8 éléments seront pris en compte : 3 acro dont la sortie et 3 gymniques + 2 autres

Les éléments "FFSU"	
	Roulade arrière à l'ATR
	Tic-tac
	Souplesse avant, souplesse arrière, souplesse arrière départ du siège.

EXIGENCES DE COMPOSITIONS (EC) – jury D :

- PASSAGE GYMNIQUE composé de 2 sauts différents du code liés directement ou indirectement dont 1 avec écart 180° 0.50 attribué

(La réception du 1er saut doit se faire sur 1 pied. Les sauts appel 2 pieds et les tours ne sont pas autorisés.)

- SALTO AVEC ROTATION LONGITUDINALE (minimum 360°) 0.50 attribué
- SALTO AVEC DOUBLE ROTATION TRANSVERSALE 0.50 attribué
- SENS DIFFERENTS : Salto arr et av (sauf renversement libre) dans une ligne acro 0.50 attribué

Une ligne acro consiste en un minimum de 2 éléments avec envol dont un salto, liés directement.
Les EC 2, 3 et 4 doivent faire parties d'une ligne acro.

VALEURS DE LAISON (VL) et BONUS SORTIE – jury D:

	0.10	**0.20**	**0.30**
Acro directes (identiques ou différents)	C + A	D + A	
	B + B	B + C	C + C
Acro indirectes	B + C	B/C + D	
	A + A + C	A + A + D	
Mixtes	C (acro) + A (gym)	D (acro) + A (gym)	
Liaison de tour sur une jambe	B + B	A + D	
BONUS SORTIE Dernière L.A. réalisée sans chute + de 2 lignes acrobatiques	Sortie de valeur B minimum	Sortie de valeur C minimum	

BONIFICATIONS (jury D) :

Note D	3.60 à 3.80	3.90 à 4.10	4.20 à 4.40	à partir de 4.50
Bonifications	+ 0.30	+ 0.60	+ 0.90	+ 1.20