# PROGRAMME RÉGIONAL CVL
# 2026/2027

**Correspondance des pratiques :**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Individuel par équipe N2 (ancien niveau Fédéral individuel)** | Fédéral A Ensemble | Fédéral A Duo | | | | |
| **Individuel par équipe niveau Régional** | Fédéral A Ensemble | Fédéral A Duo | Fédéral B Ensemble | Régional A Ensemble | Régional B Duo | Régional C |

## PROGRAMME RÉGIONAL INDIVIDUEL PAR ÉQUIPE :

- Programme qui suit les prérogatives du juge niveau 1, contenu inférieur au programme fédéral
- Deux palmarès différents (un pour les équipes de 2 et un pour les équipes de 3 et 4)

### 1/ ÉQUIPE de 3 ou 4 gymnastes :

- Seules les 3 meilleures notes seront additionnées pour les équipes de 4

| CATÉGORIE | ENGIN | CONTENU D | A | E |
|---|---|---|---|---|
| **10-13 ans** | Chaque gymnaste doit présenter un engin différent parmi :<br><br>Cerceau<br>Ballon<br>Massues<br>Ruban | Durée : 1'00 à 1'30<br><br>**DB :**<br>- 3 DB à 0,10 : une par groupe corporel (équilibre à 0,20 sur pied plat interdit)<br>- 1 R max<br><br>Rotations autorisées pour les R : roulade avant, roulade arrière, roue et toutes les rotations verticales<br><br>**DA :**<br>- 6 max pour les 10-13 ans et les 14-17 ans<br>- 7 max pour les 18 ans et +<br>(voir tableau des bases autorisées) | Voir tableau ci-dessous<br><br>10 pts | Code FIG<br><br>10 pts |
| **14-17 ans** | | | | |
| **18 ans et plus** | | | | |

## 2/ ÉQUIPE de 2 gymnastes :

- Le club peut engager une seule équipe de 2 gymnastes par catégorie d'âge
- Les 2 notes seront additionnées

| CATÉGORIE | ENGIN | CONTENU D | A | E |
|---|---|---|---|---|
| **10-13 ans**<br><br>**14 ans et plus** | Chaque gymnaste doit présenter un engin différent parmi :<br><br>Cerceau<br>Ballon<br>Massues<br>Ruban | Durée : 1'00 à 1'30<br><br>**DB :**<br>- 3 DB à 0,10 : une par groupe corporel (équilibre à 0,20 sur pied plat interdit)<br>- 1 R max<br><br>Rotations autorisées pour les R : roulade avant, roulade arrière, roue et toutes les rotations verticales<br><br>**DA :**<br>- 6 max pour les 10-13 ans<br>- 7 max pour les 14 ans et +<br>(voir tableau des bases autorisées) | Voir tableau ci-dessous<br><br>10 pts | Code FIG<br><br>10 pts |

## 3/ INDIVIDUEL 7/9 ans :

- Pas d'équipe pour les individuelles régionales 7-9 ans

| CATÉGORIE | ENGIN | CONTENU D | A | E |
|---|---|---|---|---|
| **7-9 ans** | Cerceau | Durée : 1'00 à 1'30<br><br>**DB :**<br>- 3 DB à 0,10 : une par groupe corporel (équilibre à 0,20 sur pied plat interdit)<br>- 1 R max<br><br>Rotations autorisées pour les R : roulade avant, roulade arrière, roue et toutes les rotations verticales<br><br>**DA :**<br>- 6 max<br>(voir tableau des bases autorisées) | Voir tableau ci-dessous<br><br>10 pts | Code FIG<br><br>10 pts |

- Bases autorisées en DA :

## Cerceau ○

| Base | Symbole de la base | Valeur | Critères | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ⊠ | ≠ | ≠ | ⊙ | = | W | DB |
| 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 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | ⊠ | ≠ | ≠ | ⊙ | = | W | DB |
| 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 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ⊠ | ≠ | ≠ | ⊙ | = | W | DB |
| 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 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ⊠ | ≠ | ≠ | ⊙ | = | W | DB |
| 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 |

- Jugement de l'artistique :

| PENALITES | 0.30 p. | 0.60 p. | 1.00 p. |
|---|---|---|---|
| COMBINAISON DE PAS DE DANSE (exigence : 2) | Pour absence de pas de danse ou Combinaison de pas de danse en rythme et avec caractère | | |
| CHANGEMENTS DYNAMIQUES (exigence : 1) | Pour absence du changement dynamique | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CONNEXIONS | PENALITES | | | | | | | | | |
| | 0.10 | 0.20 | 0.30 | 0.40 | 0.50 | 0.60 | 0.70 | 0.80 | 0.90 | 1.00 |
| | 1.10 | 1.20 | 1.30 | 1.40 | 1.50 | 1.60 | 1.70 | 1.80 | 1.90 | 2.00 |
| RYTHME | PENALITES | | | | | | | | | |
| | 0.10 | 0.20 | 0.30 | 0.40 | 0.50 | 0.60 | 0.70 | 0.80 | 0.90 | 1.00 |
| | 1.10 | 1.20 | 1.30 | 1.40 | 1.50 | 1.60 | 1.70 | 1.80 | 1.90 | 2.00 |

| PENALITES | 0.30 p. | 0.60 p. | 1.00 p. |
|---|---|---|---|
| UTILISATION DU PRATICABLE | Utilisation insuffisante de l'ensemble praticable | | |
| | Le même emplacement sur la surface du praticable est maintenu pendant 3 difficultés ou plus d'affilée (pénalité pour chaque série de difficultés). | | |
| INTERRUPTION DE LA CONTINUITE | | La continuité de la composition est interrompue pendant 4 secondes ou plus en raison d'une grave interruption technique.<br>(Pénalité 1 fois par exercice) | |
| INTRODUCTION MUSICALE | Une introduction musicale de 4 secondes ou plus | | |
| NORMES DE LA MUSIQUE | Musique non conforme à la réglementation | | |
| Musique-mouvement à la FIN DE L'EXERCICE | Manque d'harmonie entre la musique et le mouvement à la fin de l'exercice | | |

# PROGRAMME RÉGIONAL DES ENSEMBLES :

## 1/ RÉGIONAL A ENSEMBLE

- Programme qui suit les prérogatives du juge niveau 1, contenu inférieur au programme fédéral.
- Programme interdit aux individuelles des équipes N1 et N2
- Ensemble de 3 à 6 gymnastes (pas de remplaçante pour les ensembles de 6 gymnastes)
+ 0,20 attribué par gymnaste supplémentaire à partir de la 4e.

| CATÉGORIE | ENGIN | CONTENU D | A | E |
|---|---|---|---|---|
| **7-9 ans** | Ballons | Durée : 1'30 à 1'45<br><br>**DB :**<br>- 3 DB à 0,10 : une par groupe corporel<br>Pas d'équilibre à 0,20 sur pied plat<br><br>- R interdit<br><br>- Échange :<br>1 pour les 7-9 ans, 10-11 ans, 13 ans et -, 15 ans et -<br>2 pour les TC<br>Valeur 0,20 (code FIG).<br>6 m pour avoir la distance<br><br>Les critères additionnels ne seront pas revalorisés/comptabilisés<br>DB sur échange interdit<br><br>**DA :**<br>- seules les CC et les C doubles flèches en lancer sont autorisées. Minimum une de chaque représentée. 6 m pour avoir la distance<br>- 6 collaborations max | Voir tableau ci-dessous<br><br>10 pts | Code FIG<br><br>10 pts |
| **10-11 ans** | Ballons | | | |
| **13 ans et moins** | Massues | | | |
| **15 ans et moins** | Rubans | | | |
| **TC** | Cerceaux<br>Ballons | | | |

## 2/ RÉGIONAL B DUO

- Programme qui suit les prérogatives du juge niveau 1, contenu inférieur au programme fédéral.
- Programme interdit aux individuelles des équipes N1 et N2.

| CATÉGORIE | ENGIN | CONTENU D | A | E |
|---|---|---|---|---|
| **7-9 ans** | Ballons | Durée : 1'30 à 1'45<br><br>**DB :**<br>- 3 DB à 0,10 (une par groupe corporel)<br>Pas d'équilibre à 0,20 sur pied plat<br><br>- R interdit<br><br>- Échange :<br>1 pour les 7-9 ans et les 13 ans et moins<br>2 pour les TC<br>Valeur 0,20 (code FIG).<br>6 m pour avoir la distance<br><br>Les critères additionnels ne seront pas revalorisés/comptabilisés<br>DB sur échange interdit<br><br>**DA :**<br>- seules les CC et les C doubles flèches en lancer sont autorisées. Minimum une de chaque représentée. 6 m pour avoir la distance<br>- 6 collaborations max | Voir tableau ci-dessous<br><br>10 pts | Code FIG<br><br>10 pts |
| **13 ans et moins** | Massues<br>Ballon | | | |
| **TC** | Cerceau<br>Ballon | | | |

## 3/ RÉGIONAL C ENSEMBLE (ancien programme Fédéral C)

- Programme qui suit les prérogatives du juge niveau 1, contenu inférieur au programme fédéral.
- Programme interdit aux individuelles des équipes N1 et N2.
- Ensemble de 6 à 10 gymnastes (pas de remplaçante pour les ensembles de 10 gymnastes)
+ 0,20 attribué par gymnaste supplémentaire à partir de la 7e.

| CATÉGORIE | ENGIN | CONTENU D | A | E |
|---|---|---|---|---|
| **13 ans et moins** | Cerceaux<br>Massues | Durée : 1'30 à 1'45 (entre 30 et 35 secondes par partie)<br><br>**DB :**<br>- 3 DB à 0,10 (une par groupe corporel)<br>Pas d'équilibre à 0,20 sur pied plat<br><br>- R interdit<br><br>- 2 échanges : valeur 0,20 (code FIG)<br>6 m pour avoir la distance<br><br>Les critères additionnels ne seront pas revalorisés/comptabilisés<br>DB sur échange interdit<br><br>**DA :**<br>- seules les CC et les C doubles flèches en lancer sont autorisées. 6 m pour avoir la distance<br>- 6 collaborations max | Voir tableau ci-dessous<br><br>10 pts | Code FIG<br><br>10 pts |
| **15 ans et moins** | Ballons<br>Rubans | | | |
| **TC** | Cerceaux<br>Cordes | | | |

L'enchaînement est séparé en 3 parties : entre 30 et 35 secondes par partie.

**A/ Partie 1** = Avec un des 2 engins avec le premier groupe de gymnastes
- 1 Échange
- 1 DB
- 2 collaborations

**B/ Partie 2 =** Avec le 2e engin et le deuxième groupe de gymnastes
- 1 Échange
- 1 DB
- 2 collaborations

**C/ Partie 3** = Avec les 2 engins et toutes les gymnastes
- 1 DB
- 2 collaborations

**À noter :**
- Toutes les gymnastes restent sur le praticable jusqu'à la fin.
- Minimum 2 gymnastes sur le praticable.
- Aucun engin ne doit interagir avec des gymnastes à l'extérieur de la surface du praticable.
- Il faut soigner les liaisons des entrées et sorties.
- Engins de remplacement autorisés (à poser au même endroit que pour toutes les autres catégories).

- 0,30 pour chaque règle non respectée (juge coordinateur)

- Jugement de l'artistique :

| Pénalités | 0.30 p. | 0.60 p. | 1.00 p. |
|---|---|---|---|
| PAS DE DANSE (exigence : 2) | Pour chaque combinaison de pas de danse manquante en rythme et avec caractère | | |
| CHANGEMENTS DYNAMIQUES (exigence : 1 au total) | Pour chaque changement dynamique/effet manquant | | |
| TRAVAIL COLLECTIF (exigence : 2 types) | Pour chaque type de travail collectif manquant (Synchronisation, chorale, succession rapide/canon, contraste) | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CONNEXIONS | Pénalités | | | | | | | | | |
| | 0.10 | 0.20 | 0.30 | 0.40 | 0.50 | 0.60 | 0.70 | 0.80 | 0.90 | 1.00 |
| | 1.10 | 1.20 | 1.30 | 1.40 | 1.50 | 1.60 | 1.70 | 1.80 | 1.90 | 2.00 |
| RYTHME | Pénalités | | | | | | | | | |
| | 0.10 | 0.20 | 0.30 | 0.40 | 0.50 | 0.60 | 0.70 | 0.80 | 0.90 | 1.00 |
| | 1.10 | 1.20 | 1.30 | 1.40 | 1.50 | 1.60 | 1.70 | 1.80 | 1.90 | 2.00 |

| Pénalités | 0.30 p. | 0.60 p. | 1.00 p. |
|---|---|---|---|
| FORMATIONS | Manque de variété dans les dessins des formations | | |
| | Manque de variété dans l'amplitude des formations | | |
| | La même formation est maintenue au même endroit pendant 3 difficultés ou plus d'affilée (pénalité pour chaque série de difficultés) | | |

| Pénalités | 0.30 p. | 0.60 p. | 1.00 p. |
|---|---|---|---|
| INTERRUPTION DE LA CONTINUITÉ | | La continuité de la composition est rompue pendant 4 secondes ou plus en raison d'une interruption technique sévère (pénalité 1 fois par exercice) | |
| CONSTRUCTIONS CORPORELLES/ POSITIONS SURÉLEVÉES | | Construction non autorisée, ou 4 secondes ou plus dans une construction surélevée (pénalité pour chaque élément) | |
| CONTACT ENTRE LES ENGINS ET LES GYMNASTES | 1 ou plusieurs gymnastes sans engin pendant 5 secondes ou plus (pénalité 1 fois par exercice) | Si un ou plusieurs engins ne sont pas en contact avec une gymnaste dans la position de Départ ou la position finale (faute de composition). | |
| INTRODUCTION MUSICALE | Une introduction musicale de 4 secondes ou plus | | |
| MUSIQUE NORMES | Musique non conforme aux règles | | |
| Musique-mouvement À LA FIN DE L'EXERCICE | Manque d'harmonie entre la musique et le mouvement à la fin de l'exercice | | |