

Programmes départementaux GAF

Lettre de précisions n°2 – 06.01.2026

IMPOSES DEPARTEMENTAUX

La version du 20.10.2025 est la version finale du programme et fera référence pour l'ensemble de la saison 2025/2026.

A la suite de la 1^{ère} étape de Coupe du Rhône en décembre 2025, la commission souhaite apporter quelques précisions sur la règlementation du programme. Ces précisions seront effectives et appliquées, dès la 2^{ème} étape de la coupe du Rhône de janvier.

MUSIQUES SOL :

La musique en sol est obligatoire à partir de l'imposé 3.

- ➔ Ajout de la pénalité mouvement sans musique (à partir de l'imposé 3) – 1.00 pt

TEMPS D'ECHAUFFEMENT DU PROGRAMME :

- ➔ 4 min

REGLEMENTATION DES NIVEAUX DES IMPOSE :

Rappel : C'est la catégorie individuelle qui définit le niveau d'imposé autorisé.

- Les 7 ans, 8 ans et 9 ans sont limités à l'imposé 1 à 2
- Les 10 ans et 11 ans sont limités à l'imposé 1 à 3
- Les 12/13 ans ne sont pas limités dans le choix des niveaux d'imposés.

Exemple : Si une gymnaste de 8 ou 9 ans fait parti d'une équipe 8/11 ans, elle n'est autorisée à présenter que l'imposé 1 ou 2.

En cas de non-respect de cette règlementation (présentation de niveau non autorisé), la gymnaste se verra attribuer la note de 0.

La commission technique GAF CD 69.