

# 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<sup>ère</sup> étape de Coupe du Rhône en décembre 2025, la commission souhaite apporter quelques précisions sur la réglementation du programme. Ces précisions seront effectives et appliquées, dès la 2<sup>ème</sup> 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'ÉCHAUFFEMENT 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 réglementation (présentation de niveau non autorisé), la gymnaste se verra attribuer la note de 0.

La commission technique GAF CD 69.

**Comité départemental Rhône**  
**Métropole de Lyon de Gymnastique FFG/EDS**  
28 rue Julien 69003 LYON  
<https://cd69.ffgym.fr> Tel : 06 61 67 41/04 72 00 11 31

