

Programmes départementaux GAF

Lettre de précisions n°2 – V2 08.01.2026

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

RÈGLEMENTATION DES NIVEAUX DES IMPOSE :

Rappel : C'est l'âge de la gymnaste qui détermine le niveau d'imposé autorisé et pas la catégorie équipe dans laquelle elle est engagée.

Ainsi, comme indiqué dans le tableau synoptique des imposés CDR :

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

Exemples :

- 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.
- Si une gymnaste de 7 ans fait parti d'une équipe 7/9 ans, elle n'est autorisée à présenter que l'imposé 1.

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.