

# PROGRAMME NATIONAL

2025-2026



ASSOCIATION FRANCAISE DES CLUBS  
DE GYMNASIQUE ESTHETIQUE DE GROUPE

## **PROGRAMME COURT NATIONAL**

### **➤ Réglementation**

Le programme court national se calquera sur celui de l'IFAGG mais il sera simplifié.  
Le nombre de gymnastes ainsi que les catégories d'âge suivront la réglementation de l'IFAGG.

Le programme court est destiné aux gymnastes débutantes voulant pratiquer de la gymnastique esthétique de groupe en compétition.

La durée du programme étant plus courte, les gymnastes auront donc moins d'éléments techniques à assimiler.

La valeur artistique sera juger comme un programme Court IFAGG

La composition est libre mais les éléments techniques à y mettre sont imposés.

Choix de la musique libre, pas de thème

### **Juniors et Seniors**

Il faudra se baser sur le programme court de l'IFAGG. **Valeur technique sur 5 points**

Vous devrez juste remplacer les 13 éléments obligatoires du code par les éléments suivants :

- 1- Série de saut (0,3)
- 2- Série d'équilibre (0,3)
- 3- Saut + Equilibre (0,3)
- 4- Série de mouvements corporels A + Saut (0,4)
- 5- Equilibre + Série de mouvements corporels B (0,5)
- 6- Pivot 360° jambe libre (0,2)
- 7- Série de mouvements Corporels B (comprenant un relâcher) (0,4)
- 8- Série de mouvements Corporels B (comprenant une ligne) (0,4)
- 9- Série de mouvements Corporels C (0,5)
- 10- Série de mouvements Corporels C (avec déplacement) (0,5)
- 11- 2 ondes totales différentes. Elles peuvent être isolées ou dans une série précédemment citée. (0,3 chacune = 0,6)
- 12- 2 swing totales différents. Ils peuvent être en isolé ou dans une série précédemment citée. (0,3 chacun = 0,6)

### **Filles (12-14ans)**

Il faudra se baser sur le programme court de l'IFAGG. **Valeur technique sur 4 points**  
Vous devrez juste remplacer les 13 éléments obligatoires du code par les éléments suivants :

- 1- Un saut (0,2)
- 2- Série d'équilibre (0,3)
- 3- Série de saut (0,3)
- 4- Pivot 360° (0,2)
- 5- Équilibre + Série de mouvements corporels A (0,4)
- 6- Un élément acrobatique (roue, souplesse avant, ...) (0,2)
- 7- 2 éléments de souplesse (jambe) **successif** (0,2)
- 8- Série de mouvements Corporels A (0,3)
- 9- Série de mouvements Corporels B (0,4)
- 10- Série de mouvements Corporels C (0,4)
- 11- Série de mouvements Corporels C (avec déplacement)(0,5)
- 12- Une Onde. Elle peut être en isolée ou dans une série (0,3)
- 13- Un Swing. Il peut être en isolé ou dans une série (0,3)

### **Enfants (6-8ans)-(8-10ans) et Jeunes Filles (10-12ans)**

Il faudra se baser sur le programme court de l'IFAGG. **Valeur technique sur 4 points**  
Vous devrez juste remplacer les 12 éléments obligatoires du code par les éléments suivants :

- 1- Un saut (0,2)
- 2- Un équilibre (0,2)
- 3- Équilibre + Saut (0,4)
- 4- Pivot 360° jambe libre (0,2)
- 5- Un élément acrobatique (roue, souplesse avant, ...) (0,2)
- 6- 2 éléments de souplesse (jambe) **successif** (0,2)
- 7- Une série de pas de danse (0,2)
- 8- Une Onde. Elle peut être en isolée ou dans une série (0,3)
- 9- Un Swing. Il peut être en isolé ou dans une série (0,3)
- 10- Un Relâcher. Il peut être en isolé ou dans une série (0,3)
- 11- Une Ligne. Elle peut être en isolée ou dans une série (0,3)
- 12- Une Série de Mouvement Corporel A (0,5)
- 13- Une Série de Mouvement Corporel B (0,7)



## **PROGRAMME LONG NATIONAL**

Cette année nous ouvrons un nouveau programme destiné aux Juniors Senior afin de les préparer au long programme IFAGG

Le programme national se calquera sur celui de l'IFAGG mais il sera simplifié.  
Le nombre de gymnastes ainsi que les catégories d'âge suivront la réglementation de l'IFAGG.

Le programme est destiné aux gymnastes dont le niveau est supérieur au programme court national.

La durée du programme étant plus courte, les gymnastes auront donc moins d'éléments techniques à assimiler.

La valeur artistique sera juger comme un programme Long IFAGG

**Temps de la musique :** 2'00 à 2'30

**Total de la Valeur Technique :** 7.50 points

**Contrat :**

- 1 série de Saut
- 1 Saut Isolé
- 1 série d'Équilibre
- 1 Équilibre isolé

2 Ondes

2 Swing

4 séries de Mouvement Corporels (A, B ou C)

3 séries Combinés

- |                           |    |                         |
|---------------------------|----|-------------------------|
| - Saut + série de MC      | ou | série de MC + Saut      |
| - Équilibre + série de MC | ou | série de MC + Équilibre |
| - Équilibre + Saut        | ou | Saut + Équilibre        |