

La Gymnastique Artistique Féminine
Une discipline pour tous les niveaux de pratique,
Seul, ou à plusieurs...

Age	Niveau de pratique	Programme	Caractéristiques	Déroulement	Période
7 à 9 ans Poussines	Débutante , une séance par semaine	Parcours régionaux 1, 2 et 3	Parcours gymniques de 15 ateliers. Critères d'évaluation technique simples. Evolution du Parcours 1 au Parcours 3	Individuel, ou en groupe	Mars Avril Juin
7 à 9 ans Poussines	Débutante , une à deux séances par semaine	Circuits éducatifs Poussines	Imposés Poussines niveaux 1 et 2	Equipes DR de 4 à 6 gymnastes	Mars à juin
10 ans et plus B/M/C/J/S	Débutante , une séance par semaine Groupe « loisir »	Challenge Régional Nouveau	Mouvements libres aménagés, très simples	Individuelle ou en duo	Janvier
10 ans et plus B/M/C/J/S	Débutante une à deux séances par semaine	Programme Régional Division Régionale	Imposés A à B	En équipe de 4 à 6 gymnastes	Mars à juin
12 ans et plus M/C/J/S	Débutante une à deux séances par semaine	Programme Régional Division Régionale	Mouvements libres aménagés avec grille d'éléments DR		
10 ans et plus B/M/C/J/S	Débutante à Initiée une à deux séances par semaine	Programme Zone Division Inter Régionale	Imposés A à C	En équipe de 4 à 6 gymnastes ou en individuelle	Mars à Juin
10 ans et plus B/M/C/J/S	Initiée deux séances par semaine	Programme Zone Division Inter Régionale	Libres aménagés. Référence code FIG avec grille d'éléments		
7 à 9 ans Poussines	Initiée , deux à trois séances par semaine	Circuits éducatifs Poussines	Imposés Poussines niveaux 1, 2 et 3	Equipes DI R de 4 à 6 gymnastes ou Individuelle	Mars à juin
7 à 9 ans Poussines	Initiée , deux à trois séances par semaine	Coupe Formation	Programme de formation pour l'accessibilité à la filière « Haut Niveau ».	Individuelle	Echéance en juin
12 ans et plus M/C/J/S	Initiée à Entraînée , deux à trois séances par semaine	Division Fédérale	Programme libre. Référence code FIG	Equipe à finalité nationale. Individuelle à finalité DI R	Février à juin 2009 Voir le calendrier des compétitions
10 ans à 13 ans B/M	Entraînée Deux à quatre séances par semaine	Division Critérium	Imposés FFG A à G.	Equipes et Individuelle	
12 ans et plus M/C/J/S	Entraînée à Expert , trois entraînements ou plus par semaine	Nationale B et Division Nationale	Programme code FIG	Individuelle et équipes de 4 à 6 gyms	
12 ans et plus M/C/J/S	Entraînée à Expert , trois entraînements ou plus par semaine	Challenge Ile de France Nouveau	Programme code FIG	Equipe départementale de 4 à 6 gyms	