

**Organigramme Prévisionnel : Compétition Inter Départementale – Secteur 2  
Individuelle Performance Nationale – Régionale et Fédéral A – CLAMART**

**Echauffement : Référence à la lettre FFGYM**

- **Fédéral A :** 4' quelque que soit le nombre de gymnastes à l'agrès
  - **Programme Performance FFG : 5'**

Temps ajusté en fonction du nombre de gymnastes à l'agrès (si 4 gymnastes 4', si 6 gymnastes 6').

Saut : les gymnastes peuvent réaliser 4 sauts d'échauffement maximum.

Barres asymétriques : 1' par gymnaste (1<sup>er</sup> passage 20 sec et 2<sup>nd</sup> passage 40 sec)

Poutre : 1' par gymnaste en une seule fois

Sol 5' : quel que soit le nombre de gymnastes.

- **Programme Performance Code FIG aménagé : 7'**

Temps ajusté en fonction du nombre de gymnastes à l'agrès 1'20 par gymnaste.

Saut les gymnastes peuvent réaliser 5 sauts d'échauffement maximum.

Barres asymétriques 2 x 40 sec par gymnaste.

Poutre : 1'20 par gymnaste en une seule fois

Sol 7' quel que soit le nombre de gymnastes.

Appel 40' avant le début de chaque subdivision – 30' d'échauffement articulaire en salle annexe

## Samedi 14 Février 2026

Fed A – 15 ans (14 gyms)	9h00 à 10h20 (1h20)	Fed A – 10 ans (17 gyms)
Fed A – 12 ans (6 gyms)		Fed A – 18 ans + (2 Gyms)
Fed A – 12 ans (30 gyms)	10h20 à 12h10 (1h50)	Fed A – 18 ans + (30 gyms)
<b>Palmarès Fed A 10 ans – 12 ans – 15 ans et 18 ans + à 12h15</b>		

Performance Nat – 10 ans (10 gyms)	13h10 à 15h30 (2h20)	Performance Nat – 11 ans (13 gyms)
Performance Nat – 13 ans (19 gyms)		Performance Nat – 12 ans (15 gyms)
<b>Palmarès Performance Nat – 10 ans – 11 ans – 12 ans et 13 ans à 15h35</b>		
Performance Nat - 14 ans (21 gyms)	16h15 à 18h05 (1h50)	Performance Nat – 15 ans (8 gyms)
		Performance Nat – 16 ans (6 gyms)
		Performance Nat – 17 ans (6 gyms)
Performance Nat – 18/20 ans (19 gyms)	18h05 à 20h05 (2h00)	Performance Nat – 21 ans + (23 gyms)
Optionnelle – (3 gyms) 1 barres – 1 poutre – 1 Sol		
<b>Palmarès Performance Nat 14 ans à 21 ans et + et Opt à 20h10</b>		

## Dimanche 15 Février 2026

Fed A – 11 ans (30 gyms)	9h00 à 10h55 (1h55)	Fed A – 13 ans (30 gyms)
<b>Palmarès Fed A 11 ans et 13 ans à 11h00</b>		
Performance Rég – 10/11 ans (6 gyms)	11h40 à 13h10 (1h40)	Performance Rég – 16 ans (5 gyms)
Performance Rég – 14 ans (15 gyms)		Performance Rég – 17 ans (15 gyms)
Performance Rég – 15 ans (20 gyms)	13h10 à 14h45 (1h35)	Performance Rég – 18/20 ans (14 gyms)
<b>Palmarès Performance Rég – 10/11 ans – 14 ans – 15 ans – 16 ans et 17 ans à 14h50</b>		
Performance Rég – 12/13 ans (22 gyms)	15h30 à 17h30 (2h00)	Performance Rég – 18/20 ans (3 gyms)
		Performance Rég – 21 ans + (22 gyms)
<b>Palmarès Performance Rég 12/13 ans – 18/20 ans et 21 ans et + à 17h35</b>		

**Organigramme Prévisionnel : Compétition Inter Départementale – Secteur 2  
Individuelle Performance Nationale – Régionale et Fédéral A – COURBEVOIE**

**Echauffement : Référence à la lettre FFGYM**

- **Fédéral A** : 4' quelque que soit le nombre de gymnastes à l'agrès
- **Programme Performance FFG** : 5'

Temps ajusté en fonction du nombre de gymnastes à l'agrès (si 4 gymnastes 4', si 6 gymnastes 6').

Saut : les gymnastes peuvent réaliser 4 sauts d'échauffement maximum.

Barres asymétriques : 1' par gymnaste (1<sup>er</sup> passage 20 sec et 2<sup>nd</sup> passage 40 sec)

Poutre : 1' par gymnaste en une seule fois

Sol 5' : quel que soit le nombre de gymnastes.

Double plateau en performance régionale 7/9 ans

Double plateau en Fédérale A – Mais une seule table de saut

Appel 40' avant le début de chaque subdivision – 30' d'échauffement articulaire en salle annexe

## Dimanche 15 Février 2026

Performance Rég – 7 ans (21 gyms) Performance Rég – 9 ans (1 gym)	9h00 à 11h05 (2h05)	Performance Rég – 8 ans (20 gyms)
<b>Palmarès Performance Rég 7 ans à 11h10</b>		
Performance Rég – 9 ans (30 gyms)	12h00 à 14h25 (2h25)	Performance Rég – 8 ans (21 gyms)
<b>Palmarès Performance Rég - 8 ans et 9 ans à 14h30</b>		
Fed A – 16 ans (13 gyms) Fed A – 17 ans (17 gyms)	15h30 à 17h30 (2h00)	Fed A – 14 ans (24 gyms)
<b>Palmarès Fed A – 14 ans – 16 ans et 17 ans à 17h35</b>		