

# GYMNASTIQUE GENERALE

## EXERCICES IMPOSÉS

Juniors et Seniors féminines

**valables à partir du 1<sup>er</sup> septembre 2017 pour**

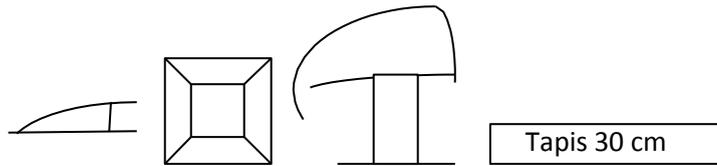
- La coupe de Luxembourg
- Les championnats individuels
- Les championnats de sections féminines

**SAUT**  
**Gymnastique Générale – Juniors féminins**

**Degré 1 – 14 pts**

Après course d'élan par-dessus le tremplin, sauter par appel des 2 pieds sur le mini trampoline pour exécuter un saut groupé sur la table de saut enchaîné (sans arrêt) avec un saut en extension à la station dorsale sur le tapis.

**Matériel :**  
 Tremplin  
 Mini Trampoline  
 Saut de table (110 cm)  
 Tapis 30 cm ou 20 + 10 cm

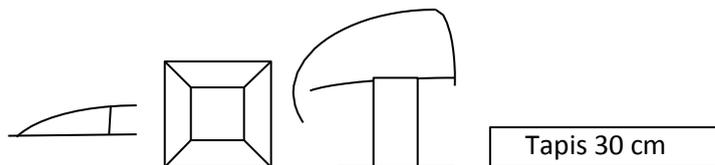


pas d'envol		0,30	
arrêt		0,30	
Saut nul si une partie du saut n'est pas exécutée (p.ex. réception sur les genoux sur la table de saut ou avec pas supplémentaire sur la table de saut)			

**Degré 2 – 15 pts**

Après course d'élan par-dessus le tremplin, sauter par appel des 2 pieds sur le mini trampoline pour exécuter un renversement avant à la station dorsale.

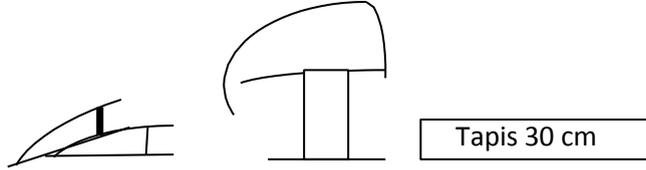
**Matériel :**  
 Tremplin  
 Mini Trampoline  
 Table de saut (110 cm)  
 Tapis 30 cm ou 20 + 10 cm



### Degré 3 - 16 pts

Après course d'élan et appel des 2 pieds sur les 2 tremplins exécuter un renversement avant à la station dorsale.

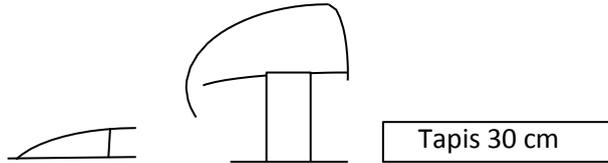
**Matériel :**  
2 Tremplins  
Table de saut (110 cm **ou** 120 cm)  
Tapis 30 cm ou 20 + 10 cm



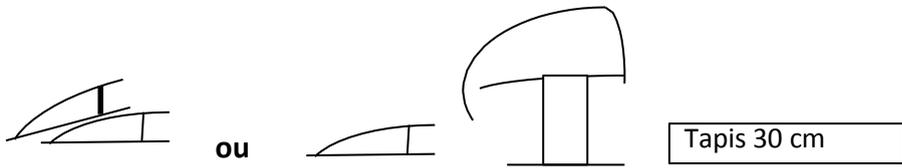
### Degré 4 – 17 pts

Après course d'élan et appel des 2 pieds sur le tremplin exécuter un renversement avant à la station dorsale.

**Matériel :**  
1 Tremplin  
Table de saut (110 cm **ou** 120 cm)  
Tapis 30 cm ou 20 + 10 cm



**SAUT**  
**Gymnastique Générale – Seniors féminins**

<b><u>Degré 1 – 14 pts</u></b>			
Après course d'élan et appel des 2 pieds sur le tremplin exécuter <u>un saut groupé</u> sur la table de saut <u>enchaîné</u> ( <i>sans arrêt</i> ) avec <u>un saut en extension</u> à la station dorsale sur le tapis.	<b><u>Matériel</u></b> : 1 ou 2 tremplins Saut de table (120 cm) Tapis 30 cm ou 20 + 10 cm		
			
pas d'envol		0,30	
arrêt		0,30	
Saut nul si une partie du saut n'est pas exécutée (p.ex. réception sur les genoux sur la table de saut ou avec pas supplémentaire sur la table de saut)			

<b><u>Degré 2 – 15 pts</u></b>			
Après course d'élan et appel des 2 pieds sur le tremplin exécuter <u>un renversement avant</u> à la station dorsale.	<b><u>Matériel</u></b> : 2 tremplins Table de saut (120 cm) Tapis 30 cm ou 20 + 10 cm		

<b><u>Degré 3 – 16 pts</u></b>			
Après course d'élan et appel des 2 pieds sur le tremplin exécuter <u>un renversement avant</u> à la station dorsale.	<b><u>Matériel</u></b> : Tremplin Table de saut (120 cm) Tapis 30 cm ou 20 + 10 cm		

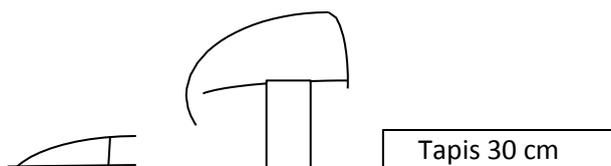
## Degré 4 – 17 pts

### Au choix :

- Yamashita (**1.10**)
- Renversement avant avec  $\frac{1}{2}$  tour ( $180^\circ$ ) dans le 1<sup>er</sup> envol, répulsion dans le 2<sup>e</sup> envol (**1.20**)
- Renversement avant avec  $\frac{1}{2}$  tour ( $180$ ) dans le 1<sup>er</sup> envol –  $\frac{1}{2}$  tour ( $180$ ) dans le 2<sup>e</sup> envol (dans les deux sens) (**1.21**)
- Renversement avant avec  $\frac{1}{2}$  tour ( $180^\circ$ ) dans le 2<sup>e</sup> envol (**1.01**)

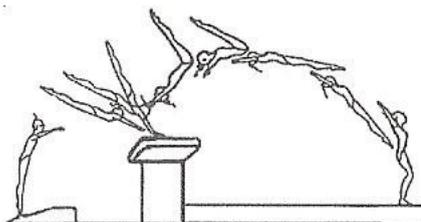
### Matériel :

tremplin  
Table de saut (120 cm)  
Tapis 30 cm ou 20 + 10 cm



### Déductions spécifiques:

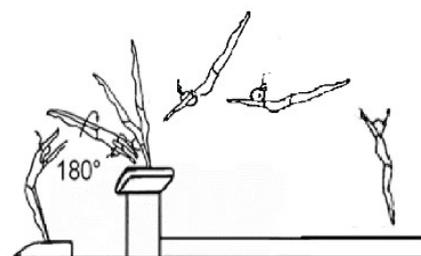
#### 1.10 Yamashita



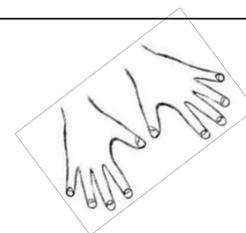
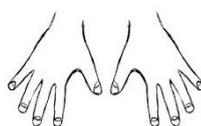
#### 1.10

- si l'angle des hanches est  $>135^\circ$ , le saut est dévalué au degré 3 → renversement

#### 1.20 Renversement avant avec $\frac{1}{2}$ tour ( $180^\circ$ ) dans le 1<sup>er</sup> envol, répulsion dans le 2<sup>e</sup> envol.



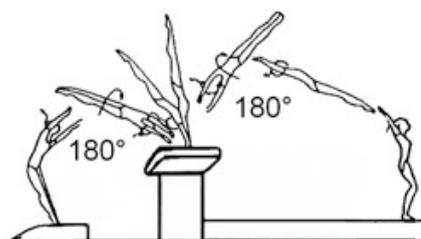
#### 1.20 et 1.21



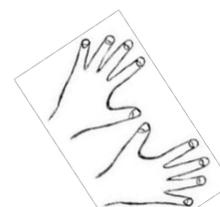
OK – Pas de déductions

- 0,10 pt ( $\leq 45^\circ$ )

#### 1.21 Renversement avant avec $\frac{1}{2}$ tour ( $180$ ) dans le 1<sup>er</sup> envol – $\frac{1}{2}$ tour ( $180$ ) dans le 2<sup>e</sup> envol (dans les deux sens)

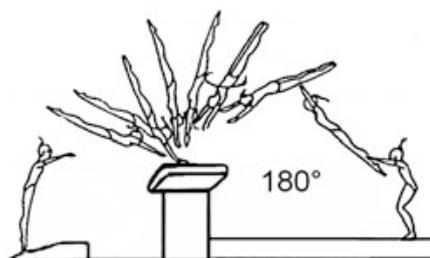


- 0,30 pt ( $\leq 90^\circ$ )

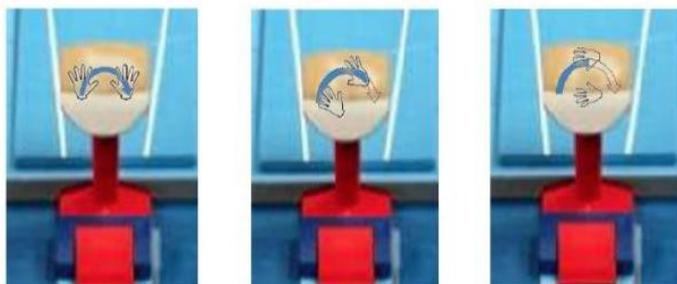


**On reconnaît renversement av. avec  $\frac{1}{2}$  tour ( $180^\circ$ ) dans le 2<sup>e</sup> envol avec -0,10pt ( $\leq 45^\circ$ )**

**1.01 Renversement av. avec ½ tour (180°)  
dans le 2<sup>e</sup> envol**



**1.01**



OK - Pas de déduction

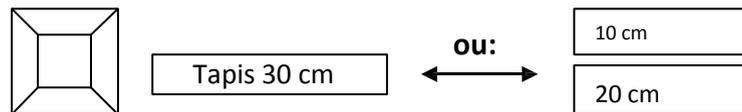
-0.10 ( $\leq 45^\circ$ )

-0.30 ( $\leq 90^\circ$ )



**On reconnaît  
renversement av. avec  
½ tour (180°) dans le  
1<sup>e</sup> envol avec  
-0,10pt ( $\leq 45^\circ$ )**

**SAUT – Mini-trampoline**  
**Gymnastique Générale – Juniors / Seniors féminins**



**Degré 1 – 14 pts**

Après course d'élan et appel des 2 pieds sur le mini trampoline, exécuter <u>un saut groupé</u> à la station dorsale.		<b>Matériel :</b> Mini Trampoline Tapis : 30 cm <b>ou</b> 20 + 10 cm	
Élan des bras et fixation	0,10	0,30	
Position du corps	0,10	0,30	
longueur incorrecte (non appropriée au saut)	0,10	0,30	
Hauteur insuffisante	0,10	0,30	

**Degré 2 – 15 pts**

Après course d'élan et appel des 2 pieds sur le mini trampoline, exécuter <u>un saut carpé-écarté</u> à la station dorsale. <i>(position des bras à la hauteur et dans la direction des pieds)</i>		<b>Matériel :</b> Mini Trampoline Tapis : 30 cm <b>ou</b> 20 + 10 cm	
Élan des bras et fixation	0,10	0,30	
Position du corps (corps/flexion)	0,10	0,30	
Ecart insuffisant des jambes	0,10	0,30	
Position horizontale/carpée insuffisante	0,10	0,30	0,50
Extension manquante	0,10	0,30	

**Degré 3 – 16 pts**

Après course d'élan et appel des 2 pieds sur le mini trampoline, exécuter <u>un salto avant groupé ou carpé</u> à la station dorsale.		<b>Matériel :</b> Mini Trampoline Tapis : 30 cm <b>ou</b> 20 + 10 cm	
Mauvaise coordination (bras)	0,10	0,30	
Position du corps (corps/rotation)	0,10	0,30	
Position groupée/carpée insuffisante	0,10	0,30	
Extension manquante	0,10	0,30	

**Degré 4 – 17 pts**

Après course d'élan et appel des 2 pieds sur le mini trampoline, exécuter <u>un salto avant tendu</u> à la station dorsale.		<b>Matériel :</b> Mini Trampoline Tapis : 30 cm <b>ou</b> 20 + 10 cm	
Mauvaise coordination (bras)	0,10	0,30	
Position du corps (corps/rotation)	0,10	0,30	
Manque de maintien de la position corps tendu	0,10	0,30	
Extension manquante	0,10	0,30	

## BARRES ASYMETRIQUES

4 degrés de difficultés au choix pour Seniors et Juniors

**Barre inférieure** : 1,70 m

**Barre supérieure** : 2,50 m

Les deux hauteurs sont à mesurer à partir du sol jusqu'au bord supérieur de la barre respective.

**Espace entre les barres** : max. 1,80 m (1,82m quand les barres sont montées de 10cm)

**Hauteur des tapis** : 20 cm, tapis suppl. (10 cm) obligatoire

Tremplin autorisé

A la demande de l'entraîneur et avec accord de la présidente du jury, les deux barres peuvent être montées de 10 cm chacune. La demande afférente doit se faire avant le début de la compétition.

La note de départ (ND) est définie pour chaque degré par juges à l'agrès :

Degré 1 = 13 points + 1 bonification = 13,50 pts ou 2 bonifications = 14 pts max.

Degré 2 = 14 points + 1 bonification = 14,50 pts ou 2 bonifications = 15 pts max.

Degré 3 = 15 points + 1 bonification = 15,50 pts ou 2 bonifications = 16 pts max.

Degré 4 = 16 points + 1 bonification = 16,50 pts ou 2 bonifications = 17 pts max.

La valeur d'un élément est de 1,00 point, la valeur d'une bonification est de 0,50 pt.

Aux barres il n'y a pas d'exigences à remplir.

La jambe **gauche** peut être changée par la jambe **droite ou inverse**.

Les éléments -bascule - élaner les jambes en avant et en arrière pour passer par la suspension passagère à l'appui latéral facial - Elan par-dessous BS et salto arrière - **peuvent être exécutés les jambes serrées ou écartées**.

<b>Degré 1 : 13 points</b>	<b>13 pts</b>		
<b>+ 2 x = 0,50 pour <span style="color: red;">bonifications</span></b>		<b><u>Bonifications</u></b>	<b>+ 1 pt</b>
<b>Barre inférieure</b>			
1. De la station latérale faciale devant BI, prises dorsales, sauter à l'appui latéral facial, <b>bras tendus</b> ;	1 pt 	De la station latérale faciale devant BI, prises dorsales, pas d'un pied en avant, tourner en arrière corps fléchi, en élançant les jambes tendues et jointes en avant à l'appui latéral facial;	+ 0.50 
2. élaner les jambes légèrement en avant et en arrière pour passer la jambe droite tendue par-dessus la barre, tourner à gauche en changeant les prises et en passant la jambe gauche par-dessus la barre pour la joindre à la jambe droite à l'appui faciale jambes jointes, prises dorsales OU INVERSE;	1 pt 		
3. élaner les jambes en avant et en arrière pour sauter à la station latérale faciale.	1 pt 	élaner les jambes en avant et en arrière pour sauter en tournant ½ tour à la station latérale dorsale.	+ 0.50 

LÉGENDE :

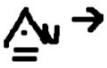
BI = barre inférieure

BS = barre supérieure

1



<b>Degré 3 : 15 points</b> + 2 x = 0,50 pour <b>bonifications</b> <b>Barre inférieure et supérieure</b>	15 pts	<u>Bonifications</u>	+ 1 pt
1. De la station latérale faciale devant BI, prises dorsales, élever les deux jambes jointes et tendues, tourner en arrière, corps fléchi à l'appui latéral facial;	1 pt 	De la station latérale faciale devant BI, bascule faciale, jambes jointes ou écartées, à l'appui latéral facial;	+ 0.50 
2. élaner les jambes en avant et en arrière à l'appui horizontal (90°) pour tourner en arrière au même appui (tour d'appui);  - jambes en-dessous de 90° → -0,30 pt	1 pt  		
3. élaner les jambes en avant et en arrière pour sauter à la station accroupie sur BI entre les prises;	1 pt 		
4. s'élever et changer les prises pour tourner en arrière à l'appui latéral facial sur BS;	1 pt 	+ élaner en avant et en arrière pour tourner en arrière à l'appui latéral facial sur BS;	+ 0.50 
5. élaner les jambes en avant et en arrière, poser les pieds, jambes tendues et écartées, sur la barre supérieure, en dehors des prises, sauter par élan basculé sous la barre à la station dorsale.	1 pt 		

<b>Degré 4 : 16 points</b> + 2 x = 0,50 pour <b>bonifications</b> <b>Barre inférieure et supérieure</b> ➡ <b>Le maximum de bonis est de 3 : on a le droit d'en faire 2, la sortie doit être obligatoirement 1 de ces 2 bonis.</b>	<b>16 pts</b>	<u><b>Bonifications</b></u> <u><b>max. de pt AVEC sortie :</b></u> <u><b>max. de pt SANS sortie :</b></u>	<b>+ 1 pt</b> <b>+ 0.50</b>
1. De la station latérale faciale devant la BI bascule faciale, jambes jointes ou écartées, à l'appui latéral facial, sans arrêt	<b>1 pt</b> 	Saut avec ½ tour (180°) et bascule faciale à l'appui sur barre inférieure OU Elan en avant avec ½ tour bascule à l'appui facial sur barre inférieure	<b>+ 0.50</b>  <b>OU</b> <b>+ 0.50</b> 
2. élaner les jambes en avant et en arrière à l'appui au-dessus de l'horizontale (90°) pour tourner en arrière au même appui (tour d'appui); - <b>jambes à l'horizontale : -0,30 pt</b> - <b>jambes en-dessous de l'horizontale : -0,50 pt</b>	<b>1 pt</b> 		
3. élaner les jambes en avant et en arrière pour sauter à la station accroupie sur BI entre les prises, changer les prises à la BS;	<b>1 pt</b> 	élan circulaire carpé en arrière BI, changement des prises à la suspension BS;	<b>+ 0.50</b> 
4. Saut jambes jointes à la suspension passagère sur barre supérieure – bascule faciale; - <b>« ne pas sauter »/prises des mains sur BS et pose des pieds sur BI simultanément : - 0.50 pt</b>	<b>1 pt</b> 		
5. élaner les jambes en avant et en arrière pour passer par la suspension passagère à l'appui latéral facial;	<b>1 pt</b> 		
6. élaner les jambes en avant et en arrière, poser les pieds, jambes tendues et jointes entre les prises sur BS, sauter par élan basculé sous la BS à la station latérale dorsale OU élaner les jambes en avant et en arrière pour élaner par-dessous BS avec pose des pieds, jambes tendues écartées en dehors des prises à la station latérale dorsale avec ½ tour.	<b>1 pt</b>  	Elan par-dessous BS et salto arrière (groupé, carpé ou tendu) à la station latérale dorsale.	<b>+ 0.50</b> 

## PRÉCISIONS

### 1) PAS DE SORTIE

Avec tentative de sortie : Juge D: 1.00 pt pour élément manquant de la note de départ Juge E: déduction de 1.00 pts pour chute, ou appliquer les fautes de réception si pas de chute
Sans tentative de sortie : Juge D: 1.00 pt pour élément manquant de la note de départ Juge D: déduction 0,50 pts pour "pas de sortie" Juge E: déduction de 1.00 pts pour chute, ou appliquer les fautes de réception si pas de chute

### 2) Elan circulaire groupé en arrière

La gymnaste chute en avant – l'élément ne compte pas

- 1) la gymnaste répète cet élément et réussit

**OU**

- 2) la gymnaste ne répète pas cet élément, monte sur BI et continue son exercice

- 3) la gymnaste ne répète pas cet élément, remonte pour sauter à la station accroupie sur BI entre les prises, pour continuer son exercice

SEULEMENT UNE REPETITION EST AUTORISEE

déduction pour chute : -1.00 pt

- bonification accordée  
- Déduction pour répétition : -0.30 pt

déduction pour élément manquant (saut à la station accroupie) de la note de départ : -1.00 pt

élément accordé → saut à la station accroupie

Déduction max. pour répétition : -0.30 pt

### 3) Sauter à la station accroupie sur BI entre les prises, s'élever et changer les prises à la BS

La gymnaste chute en arrière – l'élément ne compte pas

- 1) la gymnaste répète cet élément et réussit

**OU**

- 2) la gymnaste répète cet élément et chute de nouveau

- 3) la gymnaste ne répète pas cet élément, remonte et continue son exercice

SEULEMENT UNE REPETITION EST AUTORISEE

déduction pour chute : -1.00 pt

- élément accordé  
- déduction pour répétition : -0.30 pt

- déduction pour chute : -1.00 pt  
- déduction pour répétition -0.30 pt  
- déduction pour élément manquant de la note de départ -1.00 pt  
- déduction pour élément manquant de la note de départ -1.00 pt

Déduction max. pour répétition : -0.30 pt

# POUTRE – Gymnastique générale

## COMPOSITION ET VALEUR DE L'EXERCICE

Hauteur de la poutre : juniors et seniors 1,20 m (à mesurer à partir du sol)  
Hauteur des tapis : 20 cm  
Un tapis supplémentaire de 10cm est obligatoire (sortie).  
Tremplin autorisé

Composition des exercices: 6 groupes d'exigences de 4 groupes de difficulté (voir tableau des éléments)

**Un élément est à exécuter de chacun des groupes d'exigences à l'exception des éléments acro. :**

- Entrée
- Rotation
- Saut
- Élément acrobatique (**2 éléments**)
- Élément de maintien
- Sortie

**Exception :** pour l'entrée « franchissement groupé à l'appui dorsal libre, jambe levée à la tête (2 sec.) », aucun élément suppl. de maintien n'est exigé.

La gymnaste peut choisir les éléments parmi les différents groupes de difficulté. Le décompte des éléments se fait dans l'ordre chronologique, exception pour les pirouettes.

### **Coupe de Luxembourg :**

7 éléments plus la note d'exécution de 10 points. (max. 17 points)

### **Championnats individuels catégorie A :**

Seulement les éléments d'une valeur de difficulté de 0,8 point ou 1 point doivent être exécutés (= 7 éléments) plus la note d'exécution de 10 points. (max. 17 points)

Un élément d'une autre valeur n'est pas accepté.

L'entrée compte seulement en cas d'exécution correcte avec réception sur la poutre.

**En cas de chute une répétition n'est pas autorisée.**

**Aucun élément ne peut être répété.**

**Exception:** Un élément (p.ex. une roue) est considéré comme non-exécuté et n'est pas compté, si la réception ne se fait pas avec au moins un pied sur la poutre (support clair !). Dans ce cas, le même élément (une roue) peut être répété. (Déduction pour répétition : 0,30 pt de la note d'exécution)

La déduction pour chaque exigence manquante est de **0,30 pt** de la **note de départ**.

2 variantes au choix pour l'élément de maintien: appui tendu renversé transversal

\* ATR jambes tendues et jointes ou

\* ATR jambes tendues au grand écart

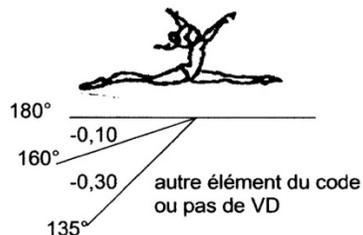
Une déduction pour composition (0,30 pt) est faite de la note de départ, lorsque dans un exercice 3 appuis tendus renversés (entrée, élément de maintien et élément acrobatique) sont exécutés.

Pour autant que les mouvements de bras, des paumes et des jambes ne soient pas précisés, ils sont au gré de la gymnaste.

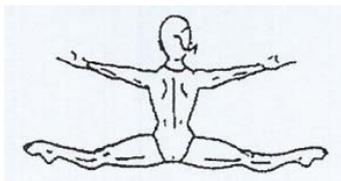
Remarque: Tous les éléments de maintien doivent être tenus 2 secondes en position finale; dans le cas contraire il n'y a pas d'attribution de la valeur.

## PRECISIONS Poutre

### Ecart transversal



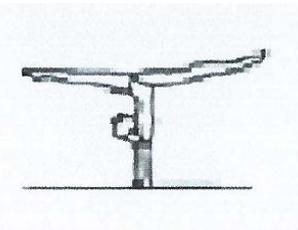
### Ecart latéral



### Carpé écarté



### Acro avec écart



> 0° - 20°	→	Déduction de 0,10 pt
> 20° - 45°	→	Déduction de 0,30 pt
> 45°	→	Valeur de difficulté d'un autre élément ou pas de VD

Ce saut n'est pas demandé en GG au Luxembourg.

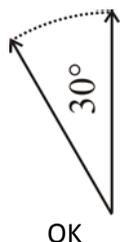


Jambes ↑ horizontale : ok  
 Jambes à l'horizontale : -0.10 pt  
 Jambes ↓ horizontale : -0.30 pt  
 - Angle des hanches ≥ 135° → pas de VD

Acro avec écart → 135°  
 (exemple: roue, renversement)

Déductions:  
 135° → ok  
 135° - 90° → -0,10 pt  
 <90° → -0.30 pt

### Sauts avec rotation



Pour **sous rotation de 30°** ou plus, on reconnaît un autre élément.

### Saut au grand écart lat.(1) ou écartée-lat.(2), ou grand- écart transversal (3)



(1)



(2)



FAUX (appui 1 main)

### Sissonne



Écart des jambes 180° en diagonale → ok  
 Non diagonale → on reconnaît saut écart

> 0° - 20°	→	Déduction de 0,10 pt
> 20° - 45°	→	Déduction de 0,30 pt
> 45°	→	Valeur de difficulté d'un autre élément ou pas de VD

### Pirouettes

!! Les hanches et les épaules doivent avoir terminées le tour.

Déductions possibles :  
 - Déséquilibre (-0,1pt/-0,3pt/-0,5pt)  
 - Alignement de corps

### Saut cosaque



- Angle des hanches  $< 90^\circ \rightarrow$  ok
- Angle des hanches  $\geq 135^\circ \rightarrow$  pas de VD
- Jambes tendue  $\uparrow$  horizontale : ok
- Jambes tendue à l'horizontale : -0.10 pt
- Jambes tendue  $\downarrow$  horizontale : -0.30 pt

### Saut carpé



- Angle des hanches  $< 90^\circ \rightarrow$  ok
- Angle des hanches  $\geq 90^\circ \rightarrow$  pas de VD

### Saut groupé

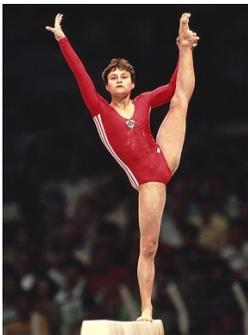


- Angle des hanches  $< 90^\circ \rightarrow$  ok
- Angle des hanches  $\geq 135^\circ \rightarrow$  pas de VD
- Genoux  $\uparrow$  horizontale : ok
- Genoux à l'horizontale : -0.10 pt
- Genoux  $\downarrow$  horizontale : -0.30 pt

### Sortie Salto avant avec 1/2 tour

- La technique « Salto en avant et ensuite 1/2 tour » est acceptée.
- La technique « Rondade libre groupée ou carpée – appel 2 pieds » est acceptée.

### Station sur 1 jambe tendue, la jambe libre maintenue avec 1 main

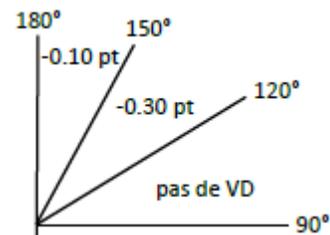


- écart  $> 135^\circ \rightarrow$  ok
- écart entre  $90^\circ$  et  $135^\circ \rightarrow$  -0,3 pt
- écart  $< 90^\circ \rightarrow$  pas de VD

### Appui libre corps carpé



Jambes à la verticale !

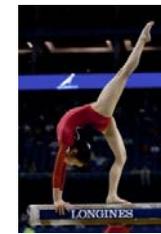


### Appui libre jambes tendues écartées en horizontal



- Pieds au-dessus de la poutre  $\rightarrow$  ok
- Pieds à la hauteur de la poutre  $\rightarrow$  -0,3pt
- Pieds en -dessous de la poutre  $\rightarrow$  pas de VD

### Tic Tac



Technique « jambe tendue » est acceptée.

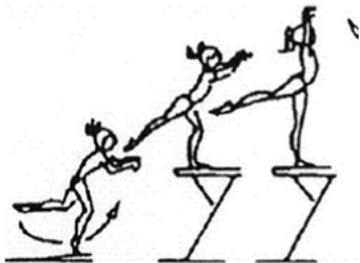


Technique « jambe pliée » est acceptée.

**Entrée : saut à la station sur  
une jambe en bout de poutre**

**Course, saut à l'appui, jambes  
écartées horiz. Au bout de la  
poutre**

La jambe libre doit être tenue  
passagèrement en arrière en bas  
(position marquée, un arrêt de 2  
secondes, n'est pas requis)



Entrée sans course d'élan → -0,30pt

**ÉLÉMENTS - POUTRE****!!! Manque d'exigence 0,30 pts (NOTE D) !!!A déduire de la note D : si 3x ATR → -0,30 pts****ATR : appui tendu renversé**

<b>Exigences</b>	<b>1,00 point</b>	<b>0,80 point</b>	<b>0,60 point</b>	<b>0,40 point</b>
<b>Entrée 1 élém.</b>  <b>est pris pour 2 éléments</b>	-ATR, réception sur la poutre -saut - roulade avant avec appui des mains à la station groupée au bout de la poutre (1.207) -stat. fac. franchissement groupé à l'appui dorsal libre, jambes levées en position écartée ou carpée à la tête (2 sec) -saut (avec appui des mains) au grand écart lat. ou écartée lat., appel 2 pieds <b>ou</b> saut au grand-écart transversal, appel d'1 pied, élan oblique par rapport à la poutre (appui des mains) (1.105)	-station fac. franchissement groupé à l'appui dorsal (1.106) - saut appel 1 pied à la réception à la station arabesque sur 1 jambe au bout de la poutre, (1 sec) (1.101) -saut libre par appel des 2 pieds à la station mi-fléchie oblique par rapport à la poutre -qqs pas de course, saut libre par appel des 2 pieds à la station mi-fléchie au bout de la poutre	-station fac. sauter par appui des 2 mains et appel des 2 pieds à la station accroupie entres les mains sur la poutre  - qqs pas de course, saut à l'appui, jambes écartées horizontales au bout de la poutre	-de la station latérale faciale, sauter par appui des 2 mains à l'appui sur la poutre, passer 1 jambe tendue au siège transversal sur la poutre  -position oblique devant la poutre : sauter par appui des 2 mains et appel des 2 pieds à la station accroupie derrière les mains
<b>Rotation 1 élém.</b>	pirouette 1/1 tour (360°) sur 1 jambe – jambe libre à volonté (3.101)	pirouette ½ tour (180°) sur 1 jambe – jambe libre à volonté	½ tour (180°) sur 2 pieds en position accroupie	½ tour (180°) sur les pointes des 2 pieds
<b>Elém. Maint. 2 sec. 1 élém.</b>	- élan à l'ATR transv. ou lat. (2 sec.) s'abaisser à une position finale touchant la poutre (4.103) -appui libre corps carpé (appui dorsal libre, jambes levées jointes ou écartées à la tête) 4.202	-appui libre, jambes tendues écartées en horizontal  -station sur 1 jambe tendue, la jambe libre maintenue avec 1 main latéralement (écart des jambes >135°)	-planche faciale, jambe d'appui tendue (écart des jambes >90°)  -station sur 1 jambe tendue, la jambe libre maintenue en avant (écart des jambes >90°)	-station sur jambe gauche tendue, jambe droite mi-fléchie, pied droit près du genou gauche (ou inverse)

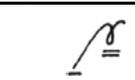
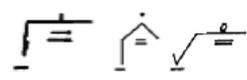
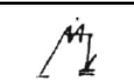
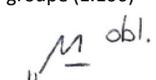
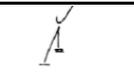
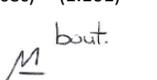
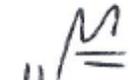
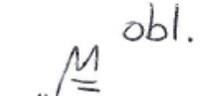
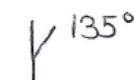
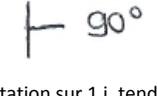
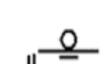
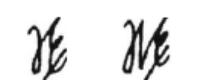
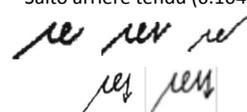


<b>Saut 1 élém.</b>	<p>-saut grand jeté avec changement de jambe (jambe libre à 45°) au grand écart transversale (angle d'écart &gt;180° après le changement) (Zorro) (2.305)</p> <p>-saut 1 jambe fléchie – l'autre tendue en avant, au-dessus de l'horizontale avec les genoux serrés appel 2 pieds (cosaque) (2.112)</p> <p>-saut carpé, appel 2 pieds, jambes serrées (angle des hanches &lt;90°) (2.107)</p> <p>- sissonne (écart des jambes 180° en diagonale -45° du sol) appel des 2 pieds, réception sur 1 pied (2.108)</p> <p>-saut en extension ¾ tour (saut vertical (appel 2 pieds) avec 270° de la pos. transversale)</p> <p>- saut grand jeté (écart de jambes 180°) (2.201)</p> <p>- saut écart (appel 2 pieds) de la pos. transversale écart de jambes 180° (2.202)</p>	<p>-saut groupé (appel 2 pieds) de la pos. transversale (hanches &amp; genoux à 45°)</p> <p>-saut de ciseaux, jambes tendues en avant</p> <p>-saut en extension avec ½ tour (saut vertical (appel 2 pieds) avec 180°, de la pos. transversale)</p>	<p>-saut de chat (genoux au-dessus de l'horizontale) (2.110)</p> <p>-saut en extension ¼ tour (saut vertical (appel 2 pieds) avec 90°, de la pos. transversale)</p>	<p>-saut en extension (saut vertical – appel 2 pieds)</p> <p>-saut en extension (saut vertical) avec changement de jambes 1 fois</p>
<b>Elém. Acro 2 élém.</b>	<p>-renversement lat. sans envol avec appui sur 1 bras (roue) (roue gauche avec appui sur bras gauche / roue droite avec appui sur bras droit) (4.107)</p> <p>-rondade (5.208)</p> <p>-roulade av. sans appui des mains à la station groupée (4.204)</p>	<p>-renversement lat. sans envol avec appui sur 2 bras (roue) (4.107)</p> <p>-élan à l'ATR transversal (180°) (4.103)</p>	<p>-roulade avant avec appui des mains à la stat. groupée</p> <p>-élan à l'ATR passager à 20° de la verticale (160°)</p> <p>-élan à l'ATR à la position accroupie, appel des 2 pieds</p>	<p>-battement à l'horizontal (1x avec jambe gauche et 1x avec jambe droite) min 90°</p>



	<p>-élan à l'ATR transversal - roulade avant avec appui des mains au siège ou à la stat. groupée (4.203)</p> <p>-renversement avant sans envol avec appui des 2 mains, réception sur 1 jambe (4.108)</p> <p>-renversement avant-arrière sans envol (tic-tac) (4.108)</p> <p>-renversement arrière avec appui des 2 mains (4.109)</p> <p>-flic-flac réception 2 pieds (5.202)</p> <p>-flic-flac avec jambes décalées (menichelli) (5.204)</p>			
<b>Sortie 1 élém.</b>	<p>-salto avant tendu (6.202)</p> <p>-salto arrière tendu (6.104)</p> <p>-salto avant groupé ou carpé avec ½ tour (180°) (6.102)</p> <p>- salto Auerbach groupé/carpé/tendu sur le côté de la poutre (6.106) ou au bout de la poutre (6.207)</p>	<p>-salto avant groupé, carpé (6.102)</p> <p>-salto arrière groupé, carpé (6.104)</p> <p>-rondade libre carpée, réception sur 2 pieds</p> <p>-renversement av. avec envol, avec appui des 2 mains, réception sur 2 jambes</p>	<p>-rondade avec appui des mains</p> <p>-saut en extension 1 tour</p> <p>-saut carpé-écart (appel des 2 pieds) avec 1/2 tour.</p>	<p>-saut carpé-écarté</p> <p>-saut groupé</p> <p>-saut en extension ½ tour</p>

# POUTRE

	1,00 pts	0,80 pts	0,60 pts	0,40 pts
<b>Entrée 1 élément</b>	 ATR  Saut roulade avant  Franchissement - jambes levées à la tête (2 sec)  Saut au grand écart lat. ou transv. ou écartée lat.	 Franchissement groupé (1.106)  Saut libre -> station mi-fléchie oblique  Saut-station arabesque (1sec) (1.101)  Saut libre -> station mi-fléchie au bout	 Saut -> station accroupie sur la poutre  Saut -> position écartée	 sation -> siège transversal  Position oblique: Saut -> station accroupie
<b>Rotation 1 élément</b>	 Pirouette 1/1 (360°) sur 1 jambe - jambe libre à volonté (3.101)	 Pirouette 1/2 (180°) sur 1 jambe - jambe libre à volonté	 1/2 tour en position accroupie (2 pieds)	 1/2 tour sur les pintes (2 pieds)
<b>Élément de maintien 2 sec. 1 élément</b>	 ATR (tr. ou lat.) 2sec - retour touchant la poutre (4.103)  Appui dorsal libre (Spitzwinkelstütz) (4.202)	 Appui jambes écartées horiz.  Station sur 1 j. tendu- 1 j. libre maintenue avec 1 main lat. (>135°)	 Planche faciale, écart > 90°  Station sur 1 j. tendue- 1 j. Libre maintenue en avant (écart >90°)	 Station sur jambe gauche tendue, jambe droite mi-fléchie, pied droit près du genou gauche (ou inverse)
<b>Saut 1 élément</b>	 Zorro (2.305)  Cosaque (2.112)  Saut carpé (2.107)  Sissone (2.108)  Saut ext. 3/4 tour (270°)  Saut grand jeté 180° (2.201)  Saut écart sur place (2.202)	 Saut groupé  Saut de ciseaux  Saut extension 1/2 tour (180°)	 Saut de chat (2.110)  Saut en extension 1/4 tour (90°)	 Saut en extension  Saut en extension - changement de jambes (1 fois)
<b>Éléments Acrobatique 2 éléments</b>	 4.107  5.208  4.204  4.203  4.108  4.108  4.109  5.202  5.204	 Roue (4.107)  ATR 180° (4.103)	 Roulade avant  ATR 160°  ATR -> pos. accroupie	 Battement à l'horizontale 1x gauche, 1x droite, min 90°
<b>Sortie 1 élément</b>	 Salto avant tendu (6.202)  Salto arrière tendu (6.104)  Salto avant groupé, carpé (6.102)  Salto Auerbach gr., c., t. (6.106) (6.207)	 Salto avant groupé, carpé (6.102)  Salto arrière groupé, carpé (6.104)  Rondade libre  Renversement avant avec envol	 Rondade avec appui mains  Saut en extension 1/1 tour  Saut carpé-écarté avec 1/2 tour	 Saut carpé écarté  Saut groupé  Saut extension 1/2 tour

!!! Manque d'exigence 0,30pts (note D)

!!! A déduire de la note D: Si 3x ATR -> -0,30pts

ATR = Appui tendu renversé

## **Gymnastique Générale – Juniors /Seniors**

Matériel: 1 piste acro de 12 m, un tapis devant et derrière sont autorisés

Tableau des éléments : **7 groupes d'exigences de 4 groupes de difficultés.**

Les difficultés sont de 0,40 pt – 0,60 pt – 0,80 pt et de 1,00 pt.

**Un élément** de chaque groupe d'exigences :

- |                    |                             |
|--------------------|-----------------------------|
| • <b>acro 1</b>    | • <b>saut</b>               |
| • <b>acro 2</b>    | • <b>saut avec rotation</b> |
| • <b>acro 3</b>    | • <b>appui renversé</b>     |
| • <b>pirouette</b> |                             |

est à exécuter.

La gymnaste peut choisir les éléments parmi les différents groupes de difficultés.

**Un élément ne peut pas être répété.**

Une déduction pour composition (0,30 pt) est faite (déduction sur la note D), lorsque dans un exercice un élément est exécuté plus de 2 fois (Roue, ATR, Renversement avec envol).

La déduction pour élément manquant est de **0,30 pt. (déduction de la note de départ).**

L'appui tendu renversé doit être exécuté : jambes tendues et jointes.

### **Coupe de Luxembourg:**

1 élément de chaque groupe d'exigences (= 7 éléments) plus la note d'exécution de 10 points. (max. 17 points)

### **Championnats de sections:**

1 élément de 5 groupes d'exigences (qui seront définis d'avance et communiqués aux sociétés) (=5 éléments) plus la note d'exécution de 12 points (max. 17 points)

### **Championnats individuels catégories A:**

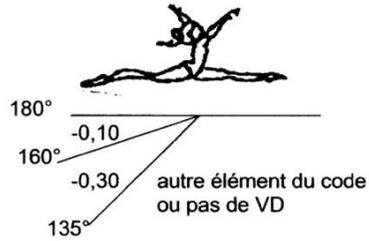
1 élément de chaque groupe d'exigences d'une valeur de difficulté de 0,80 point ou 1,00 point, (=7 éléments) plus la note d'exécution de 10 points (max. 17 points). Un élément d'une autre valeur n'est pas accepté.

### **Championnats individuels catégories B:**

1 élément de 5 groupes d'exigences (qui seront définis d'avance et communiqués aux sociétés) d'une valeur de 0,40 et 0,60 point (=5 éléments) plus la note d'exécution de 12 points. (max. 15 points). Un élément d'une autre valeur n'est pas accepté.

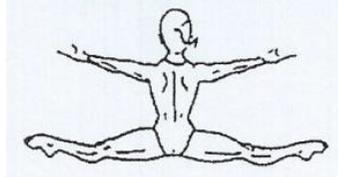
# PRECISIONS Sol

## Ecart transversal



> 0° - 20°	→	Déduction de 0,10 pt
> 20° - 45°	→	Déduction de 0,30 pt
> 45°	→	Valeur de difficulté d'un autre élément ou pas de VD

## Ecart latéral



Ce saut n'est pas demandé en GG au Luxembourg.

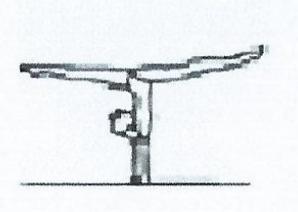


## Carpé écarté



Jambes ↑ horizontale : ok  
 Jambes à l'horizontale : -0.10 pt  
 Jambes ↓ horizontale : -0.30 pt  
 - Angle des hanches ≥ 135° → pas de VD

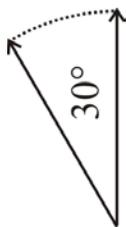
## Acro avec écart



Acro avec écart → 135°  
 (exemple: roue, renversement)

Déductions:  
 135° → ok  
 135° - 90° → -0,10 pt  
 <90° → -0.30 pt

## Sauts avec rotation



Pour **sous rotation de 30°** ou plus, on reconnaît un autre élément.

## Saut de mouton



Pas ok



OK

### Jury D

- Pas de cambré et extension de tête – Pas de VD
- Pieds dessous hauteur des épaules – Pas de VD

### Jury E

- Cambré insuffisant - 0.10
- Pieds à hauteur épaules et en dessous - 0.10
- Extension insuffisante des hanches - 0.10
- Jambes pas assez fléchies (≤ 90°) - 0.10

## Sissonne



Écart des jambes 180° en diagonale → ok  
 Non diagonale → on reconnaît saut écart

> 0° - 20°	→	Déduction de 0,10 pt
> 20° - 45°	→	Déduction de 0,30 pt
> 45°	→	Valeur de difficulté d'un autre élément ou pas de VD

## Pirouettes

!! Les hanches et les épaules doivent avoir terminées le tour.

Déductions possibles :  
 - Déséquilibre (-0,1 pt ou -0,3 pt)  
 - Alignement de corps (-0,1 pt)  
 - Déviation (-0,1 pt)

### Saut cosaque



- Angle des hanches  $< 90^\circ$  → ok
- Angle des hanches  $\geq 135^\circ$  → pas de VD
- Jambes tendue ↑ horizontale : ok
- Jambes tendue à l'horizontale : -0.10 pt
- Jambes tendue ↓ horizontale : -0.30 pt

### Saut carpé



- Angle des hanches  $< 90^\circ$  → ok
- Angle des hanches  $\geq 90^\circ$  → pas de VD

### Saut groupé



- Angle des hanches  $< 90^\circ$  → ok
- Angle des hanches  $\geq 135^\circ$  → pas de VD
- Genoux ↑ horizontale : ok
- Genoux à l'horizontale : -0.10 pt
- Genoux ↓ horizontale : -0.30 pt

### Sortie Salto avant avec 1/2 tour

La technique « Salto en avant et ensuite 1/2 tour » est acceptée.

La technique « Rondade libre groupée ou carpée – appel 2 pieds » est acceptée.

### Tic Tac



Technique « jambe tendue » est acceptée.



Technique « jambe pliée » est acceptée.

**TABLEAU DES ÉLÉMENTS AU SOL**

**!!! Manque d'exigence 0,30 pts (NOTE D) !!!A déduire de la note D : si 3x ATR ou 3x Roue ou 3x Renv. Av. avec envol → -0,30 pts**

**ATR : appui tendu renversé**

<b>Exigences</b>	<b>1,00 point</b>	<b>0,80 point</b>	<b>0,60 point</b>	<b>0,40 point</b>
<b>1<sup>er</sup> élément acrobatique (sans envol)</b>	-roulade arrière à l'ATR -renversement avant (sans envol), réception su 1 pied	-renversement arrière (sans envol) -roulade avant – levé avec jambes tendues -renversement avant-arrière (tic-tac)	-roue avec 1 main -roulade arrière (avec bras et jambes tendus)	-roue (poutre) -roulade avant -roulade arrière
<b>2<sup>e</sup> élément acrobatique (en liaison)</b>	-rondade flic-flac salto arrière (groupé, carpé ou tendu) -renversement avant avec envol et salto avant - rondade twist groupé - rondade flic twist groupé - rondade flic salto arr. tendu avec ½ tour	-rondade flic-flac flic-flac -rondade salto arrière (groupé, carpé ou tendu) -roue flic-flac avec jambes écartées transversales (Menichelli) - rondade flic-flac avec jambes écartées transversales (Menichelli) -2 renversements avant avec envol: 1 <sup>re</sup> réception sur 1 jambe, 2 <sup>e</sup> réception sur 2 jambes	-rondade flic-flac -rondade saut carpé – écarté -roue gauche (renversement latéral avec ½ tour en avant) <u>enchaînée</u> avec roue droite avec ½ tour en avant (ou inverse)	-rondade saut groupé -rondade saut en extension -ATR 180° et roulade en avant enchainé avec un saut en extension
<b>3<sup>e</sup> élément acrobatique (avec envol)</b>	-salto avant groupé avec ½ tour (180°) (4.201) -salto avant tendu (4.202) -roue libre (4.104)	-salto avant groupé ou carpé (4.101) -flic-flac avec jambes écartées transversales (Menichelli) -saut de poisson, corps tendu, roulade avant (Hechtrolle) (3.102) -renversement avant avec envol appel 2 pieds (3.105)	-Saut roulade (Sprungrolle) -renversement avant avec envol – appel d'1 pied, réception 2 pieds	-roulade avant à la station écartée -roulade arrière à la station écartée

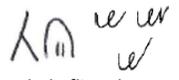
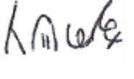
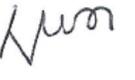
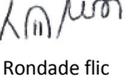
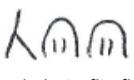
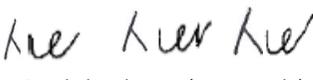
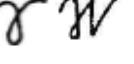
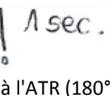


<b>ATR</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- élan à l'ATR avec min. 1 ½ tours (540°) à l'ATR - retour libre (3.201)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- élan à l'ATR avec 1 tour (360°) à l'ATR - retour libre (3.101)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- élan à l'ATR avec ½ tour (180°) à l'ATR - retour libre</li><li>- élan à l'ATR (180°) (1 sec) et revenir à la station</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- élan à l'ATR 160° et revenir à la station</li></ul>
<b>Tour pirouette</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pirouette 2/1 tour (720°) sur 1 jambe – jambe libre à volonté (2.201)</li><li>- Pirouette 1/1 tour (360°) avec le talon de la jambe av. libre à l'horiz. pendant toute la rotation aussi avec jambe libre maintenue, jambe d'appui tendue (2.202)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pirouette 1½ tour (540°) sur 1 jambe – jambe libre à volonté</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pirouette 1/1 tour (360°) sur 1 jambe – jambe libre à volonté (2.101)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pirouette ½ tour (180°) sur 1 jambe – jambe libre à volonté</li></ul>
<b>Saut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Saut (appel 2 pieds) carpé-écarté (2 jambes au-dessus de l'horizontale) (1.107)</li><li>- Saut grand jeté avec changement de jambes (Zorro) (jambe libre à 45° avant le changement) au grand écart transversal (angle d'écart 180°&lt; après le changement) (1.205)</li><li>- Saut cambré (appel 2 pieds) avec le haut du dos et tête en extension avec les pieds touchant presque la tête (saut de mouton) (1.206)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Saut grand jeté (écart de jambes 180°) (1.101)</li><li>- Saut 1 jambe fléchie – l'autre tendue en avant, au-dessus de l'horizontale, avec les genoux serrés appel 2 pieds (saut cosaque) (1.114)</li><li>- Sissonne (écart des jambes 180° en diagonale -45° du sol appel 2 pieds, réception 1 pied (1.109)</li><li>- Saut carpé (angle des hanches &lt; 90°), appel 2 pieds, jambes serrées (1.106)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Saut écart (écart de jambes 160°) (appel et réception 2 pieds) (1.109)</li><li>-saut de ciseaux, jambes tendues en avant</li><li>- Saut groupé (appel 2 pieds), hanches &amp; genoux &lt;45°</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Saut de chat (genoux au-dessus de l'horizontale) (1.111)</li></ul>



<b>Saut avec rotation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 tour (360°) (1.213)</li><li>- Saut cosaque (appel 1 ou 2 pieds) avec ½ tour (180°)</li><li>- Saut en extension (Saut vertical) (appel 1 ou 2 pieds) avec min. 1½ tour (540°)</li><li>- Saut grand jeté avec ½ tour (180°) (1.201)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Saut en extension (Saut vertical) (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 tour (360°) (1.210)</li><li>- Saut de chat (genoux au-dessus de l'horizontale) avec 1/1 tour (1.211)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Saut de chat (genoux au-dessus de l'horizontale) avec 1/2 tour (180°)</li><li>- Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec ½ tour (180°) (hanches &amp; genoux à 45°)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Saut en extension (Saut vertical) (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/2 tour (180°)</li></ul>
---------------------------	---	--	--	---

# SOL

	1,00 pts	0,80 pts	0,60 pts	0,40 pts
<b>1er élément acrobatique (sans envol)</b>	 Roulé arrière → ATR  Renv. avant sans envol réception sur 1 pied	 Renv. arr. sans envol  Roulade av. - levé avec j. tendues  Renv. av.-arr. (tic-tac)	 Roue 1 main  Roulade arrière tendue (bras et j. tendues)	 Roue (poutre)  Roulade avant  Roulade arrière
<b>2e élément acrobatique (en liaison)</b>	 Rondade flic salto arr. (groupé, carpé, tendu)  Renv. av. avec envol+salto av.  Rondade flic flac salto arrière tendu avec 1/2 tour  Rondade twist groupé  Rondade flic twist groupé	 Rondade 2x flic-flac  Rondade salto arr. (gr.,c., tendu)  Roue flic-flac avec j. éc. transv. (Menichelli)  Rondade flic-flac avec j.éc. transv. (Menichelli)  2x renv. Av. avec envol (réc. 1j. - 2j.)	 Rondade flic-flac  Rondade saut carpé-écarté  Roue gauche enchaînée (ou inverse)	 Rondade saut en extension  Rondade saut en extension  ATR 180° et enchaînée
<b>3e élément acrobatique</b>	 Salto avant groupé ou carpé avec 1/2 tour (180°) (4.201)  Salto avant tendu (4.202)  Roue libre (4.104)	 Salto av. groupé ou carpé (4.101)  Flic-flac avec j. éc. transv (Menichelli)  Saut de Poisson, corps tendu, roulade av. (Hechtrolle) (3.102)  Renv. Av. Avec envol appel 2 pieds (3.105)	 Saut roulade (Sprungrolle)  Renv. av. avec envol - appel 1 pied, réception 2 pieds	 Roulade avant → station écartée  Roulade arrière → station écartée
<b>ATR</b>	 Elan à l'ATR min. 1 1/2 tour (540°) - retour libre (3.201)	 Elan à l'ATR 1 tour (360°) - retour libre (3.101)	 Elan à l'ATR 1/2 tour (180°) - retour libre  Elan à l'ATR (180°)(1sec) revenir à la station	 Elan à l'ATR 160° revenir à la station
<b>Tour pirouette</b>	 Pirouette 2/1 (720°) sur 1 jambe (2.201)  Pirouette 1/1 (360°) - j.av. maintenue libre à l'horiz. - j. appui tendue (2.202)	 Pirouette 1 1/2 (540°) sur 1 jambe - jambe libre à volonté	 Pirouette 1 (360°) sur 1 jambe - jambe libre à volonté (2.101)	 Pirouette 1/2 (180°) sur 1 jambe - jambe libre à volonté
<b>Saut</b>	 Saut carpé - écarté (appel 2 pieds) (1.107)  Zorro (1.205)  Saut cambré (appel 2 pieds) (Saut de mouton) (1.206)	 Saut grand jeté (180°) (1.101)  Saut Cosaque (1.114)  Saut sissone (180°) (1.109)  Saut carpé (1.106)	 Saut écart (160°) (appel+réc. 2 pieds)(1.109)  Saut de ciseaux  Saut groupé	 Saut de chat (1.111)
<b>Saut avec rotation</b>	 Saut groupé 1/1 tour (360°) (1.213)  Saut cosaque 1/2 tour (180°)  Saut ext. avec min 1 1/2 tour (540°)  Saut grand jeté avec 1/2 tour (180°) (1.201)	 Saut en extension avec 1/1 tour (360°) (1.210)  Saut de chat 1/1 tour (1.211)	 Saut de chat 1/2 tour (180°)  Saut groupé 1/2 tour (180°)	 Saut en extension avec 1/2 tour (180°)

!!! Manque d'exigence 0,30pts (note D)

!!! A déduire de la note D: Si 3x ATR ou 3x Roue ou 3x Renv. avec envol → -0,30pts

Se référer au texte pour les détails