



**FEDERATION LUXEMBOURGEOISE  
DE GYMNASTIQUE**

**SECRETARIAT** 3, route d'Arlon | L-8009 Strassen | T. +352 48 59 99 | F. +352 49 39 74 | [secretariat@flgym.lu](mailto:secretariat@flgym.lu) | [www.flgym.lu](http://www.flgym.lu)

Sous le Haut Patronage de S.A.R. le Grand-Duc de Luxembourg ASBL fondée le 09.07.1899 – Affiliée à : FIG, UEG, COSL

## GYMNASTIQUE GENERALE

### EXERCICES IMPOSÉS

Minis  
féminines

**valables à partir de mars 2019**

La coupe de Luxembourg  
Les championnats individuels  
Les championnats de sections

Lucien Thill

Manon Keyser

Les sponsors et partenaires de la FLGym

**Tageblatt**  
LUXEMBOURG

DE MAGAZINEN VERBODEN  
**revue**

**MOREAU**

F'CREA  
CONSEIL EN  
COMMUNICATION  
TIONS

voyages  
**emile weber**  
elischéiasséeg rechen

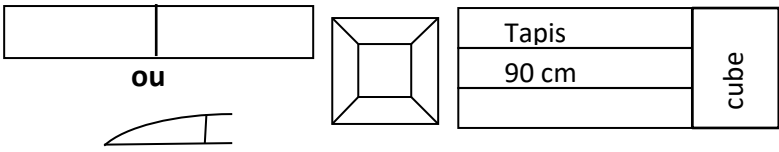
**LOTÉRIE  
NATIONALE**

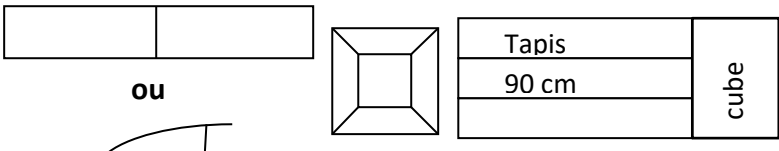
**JOIN**

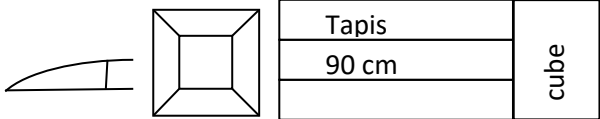


**SAUT**  
**Gymnastique Générale – Minis féminins**

!!! à prévoir un cube de protection à placer entre le mini trampoline et le tapis.

<b><u>Degré 1 – 12 pts</u></b>	
<p>Après course d'élan sur les couvercles du plinthe <b>ou</b> après course d'élan par-dessus le tremplin, sauter par appel des 2 pieds sur le mini trampoline et avec appui des 2 mains, poser les 2 <u>genoux joints</u> sur le tapis, s'élever à la station.</p>	<p><b>Matériel :</b>                  2 couvercles du plinthe <b>ou</b> tremplin                  Mini Trampoline                  Tapis : 90 cm hauteur                  Cube : 90 cm hauteur                  Longueur tapis + cube : 4 m</p>
	

<b><u>Degré 2 – 13 pts</u></b>	
<p>Après course d'élan sur les couvercles du plinthe <b>ou</b> après course d'élan par-dessus le tremplin, saut sur le mini trampoline pour exécuter un <u>saut groupé</u> (avec appui des deux mains, pieds entre les bras) à la station dorsale sur le tapis.</p>	<p><b>Matériel :</b>                  2 couvercles du plinthe <b>ou</b> tremplin                  Mini Trampoline                  Tapis : 90 cm hauteur                  Cube : 90 cm hauteur                  Longueur tapis + cube : 4 m</p>
	

<b><u>Degré 3 – 14 pts</u></b>	
<p>Après course d'élan par-dessus le tremplin, sauter par appel des 2 pieds sur le mini trampoline pour exécuter un <u>saut en extension</u> à la station dorsale sur le tapis.                  1 pas et <u>appui tendu renversé</u> et laisser tomber sur le dos en position <u>droite</u>.  <b>!! Pas d'impulsion et pas de position courbée exigées</b></p>	<p><b>Matériel :</b>                  Tremplin                  Mini Trampoline                  Tapis : 90 cm hauteur                  Cube : 90 cm hauteur                  Longueur tapis + cube : 4 m</p>
	

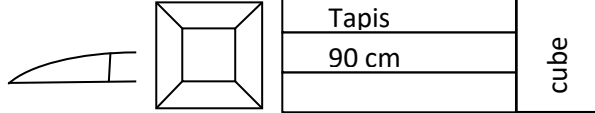
### Degré 4 – 15 pts

Après course d'élan par-dessus le tremplin, sauter par appel des 2 pieds sur le mini trampoline et par appui des 2 mains exécuter un appui tendu renversé sur le tapis et tomber sur le dos (**sans impulsion**).

**!! Pas d'impulsion et pas de position courbée exigées**

#### Matériel :

Tremplin  
Mini Trampoline  
Tapis : 90 cm hauteur  
Cube : 90 cm hauteur  
Longueur tapis + cube : 4 m



### Degré 5 – 16 pts

Après course d'élan par-dessus le tremplin, sauter par appel des 2 pieds sur le mini trampoline

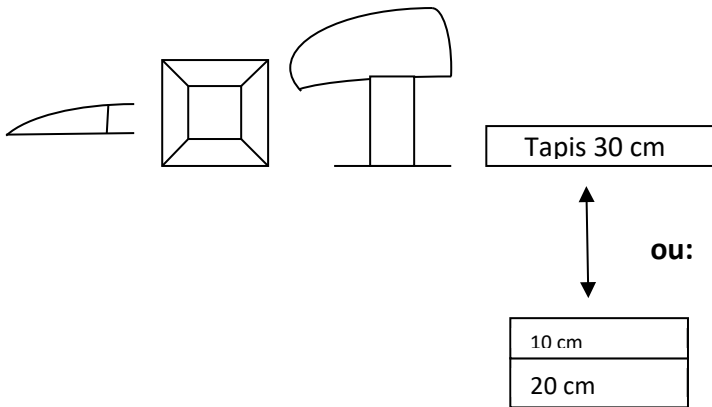
ou

Après course d'élan appel des 2 pieds sur le **Trampo-tremp**

et par appui des 2 mains exécuter un renversement avant à la station dorsale.

#### Matériel :

Tremplin et Mini Trampoline  
**ou Trampo-tremp**  
Table de saut (110 cm)  
Tapis : 1 x 30 cm **OU** 1 x (20+10)cm



## BARRES

### Gymnastique générale – Minis féminins

#### Barres scolaires : (option seulement pour degrés 1 et 2)

Barre inférieure (1.20m)

Hauteur des tapis : 12-20cm

Tapis de réception obligatoire pour tous : 10cm

Hauteur de la barre : l'épaule de la gymnaste

Tremplin (ou cube, ou plinthe) autorisé seulement pour les gymnastes de petite taille où la barre est trop haute.

#### Barres asymétriques :

Barre inférieure (1.40m)

Hauteur des tapis : 20cm + 20cm (pour petites gymnastes)  
suivant la taille de la gymnaste

Tapis de réception obligatoire pour tous : 10cm

Hauteur de la barre : l'épaule de la gymnaste

Tremplin (ou cube, ou plinthe) autorisé seulement pour les gymnastes de petite taille où la barre est trop haute.

<b>Degré 1 – 4</b>	Utilisation d'un tremplin non autorisé	-déduction de 0.50 pt
--------------------	--	-----------------------

<b><u>Déductions neutres</u></b>	Le fait de se présenter devant les juges est de n'effectuer aucun élément ne donne pas droit au minimum restant, mais entraînera la note 0.
----------------------------------	---

**!! L'ordre chronologique des éléments est à respecter !!**

Degré 1	12 points
1. de la station latérale faciale devant la barre, prises dorsales, <b>sauter à l'appui latéral facial bras tendus</b>	1 pt
2. élaner les jambes en avant et en arrière pour sauter à la station latérale faciale	1 pt

Degré 2	13 points
1. de la station latérale faciale devant la barre, prises dorsales, <b>sauter à l'appui latéral facial bras tendus</b>	1 pt
2. <b>soulever une jambe au-dessus de 90°</b> et revenir à la station, <b>puis soulever l'autre jambe au-dessus de 90°</b> et revenir à la station	1 pt
3. élaner les jambes en avant et en arrière pour sauter à la station latérale faciale	1 pt

Degré 3	15 points
1. de la station latérale faciale devant la barre, prises dorsales, pas d'un pied, <b>tourner en arrière</b> corps fléchi, en élançant les jambes tendues et jointes <b>à l'appui latéral facial</b>	1 pt
2. <b>passer la jambe droite par-dessus la barre sans élan (ou jambe gauche)</b>	0,5 pt
3. <b>changer les prises et tourner 1/2 tour à gauche en passant la jambe gauche par-dessus la barre</b> , pour la joindre à la jambe droite à l'appui latéral facial (ou inverse)	1 pt
4. <b>élaner les jambes en avant et en arrière à min. 45°</b> <i>de 45° à 90° pas de déduction</i> <i>au-dessous de 45° 0,30 pts</i>	0,5 pt
5. <b>pour tourner un tour en arrière au même appui (tour d'appui)</b>	1 pt
6. <b>élaner les jambes en avant et en arrière pour sauter en tournant 1/2 tour</b> à la dorsale. <u>Déductions</u> : de 45° à 90° pas de déduction au-dessous de 45° 0,30 pt sans élan (ventre-barre) 0,50 pt	1 pt

<b>Degré 4</b>	<b>16 points</b>
1. de la station latérale faciale devant la barre, prises dorsales, <b>élever les jambes tendues et jointes en avant, tourner en arrière</b> , corps fléchi à l'appui latéral facial	1 pt
2. <b>passer la jambe droite par-dessus la barre sans élan (ou jambe gauche)</b>	0,5 pt
3. <b>changer les prises et tourner 1/2 tour à gauche en passant la jambe gauche par-dessus la barre</b> , pour la joindre à la jambe droite à l'appui latéral facial (ou inverse)	1 pt
4. <b>élancer les jambes en avant et en arrière à min. 45°</b> <i>de 45° à 90° pas de déduction</i> <i>au-dessous de 45° 0,30 pts</i>	0,5 pt
5. <b>pour tourner un tour en arrière au même appui (tour d'appui)</b>	1 pt
6. <b>élancer les jambes en avant et en arrière pour sauter à la station accroupie des deux pieds sur BI, entre les prises</b>	1 pt
7. <b>saut en extension à la station latérale dorsale devant BI</b>	1 pt

<p><b>Sauter à la station accroupie sur BI entre les prises, saut en extension</b></p> <p>La gymnaste chute en <b>arrière</b> – l'élément ne compte pas</p> <p>1) la gymnaste répète cet élément et réussit</p> <p><b>OU</b></p> <p>2) la gymnaste répète cet élément et chute de nouveau (fin exercice)</p> <p>3) la gymnaste ne répète pas cet élément, remonte et continue son exercice</p> <p>La gymnaste chute <b>en avant</b></p> <p>SEULEMENT UNE REPETITION EST AUTORISEE</p>	<p><b>déduction pour chute : -1.00 pt</b></p> <p><b>- élément accordé</b> <b>- déduction pour répétition : -0.30 pt</b> <b>(déduction sur la note E)</b></p> <p><b>- déduction pour chute : -1.00 pt</b> <b>- déduction pour répétition -0.30 pt</b> <b>- déduction pour élément manquant de la note de départ -2.00 pt</b></p> <p><b>- éléments 6+7 ne comptent pas</b> <b>(- déduction pour élément manquant de la note de départ) -2.00 pt</b></p> <p><b>Déductions -&gt; saut en extension (pas de répétition possible)</b></p> <p><b>Déduction max. pour répétition : -0.30 pt</b></p>
---	---

<b>Degré 3 + 4</b>	2 tours d'appui	-déduction de 0.50 pt
--------------------	-----------------	-----------------------



## POUTRE – Minis Gymnastique Générale

**Matériel:** poutre 90cm, tapis 20cm en-dessous de la poutre, 1 tapis supplémentaire de 10cm obligatoire pour la sortie, 1 ou 2 tremplins

**Tableau des éléments:** 6 groupes d'exigences de 2 groupes de difficultés.

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

**Les exigences à remplir sont les suivantes:** 1 entrée, 1 rotation, 1 élément de maintien, 1 saut, 1 éléments acrobatique, 1 sortie.

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

Un élément ne peut pas être répété.

Exception : Un élément 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 pour compter l'élément). Dans ce cas, le même élément peut être répété. (Déduction pour répétition: 0,30 pt de la note d'exécution).

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

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

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

Déductions neutres pour exercice trop courts :

Le jury D applique la déduction neutre sur la note finale.

5-6 éléments	pas de déduction
4 éléments	-2.00pts
3 éléments	-4.00pts
2 éléments	-6.00pts
1 éléments	-8.00pts
0 éléments	-10.00pts

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

**CALCUL :**

Note maximale :  $6 \times 1.0 = 6.0$  points + 10.00 pts = 16 points


























## Déductions spécifiques pour les exercices Minis

<b>Entrée :</b>	course saut libre au bout de la poutre → appel et réception sur 2 pieds (jambes mi-fléchies)	Réception 1 pied après l'autre: -0,5pts Réception profonde : -0,3pts
	saut → station accroupie (avec appui des mains) sur la poutre pour faire ¼ tour à la station transv.	Réception 1 pied après l'autre: -0,5pts
<b>Rotation :</b>	½ tour sur les 2 pieds en position accroupie	Dos arrondi : -0,3pts
<b>Maintien : (moins de 2sec, l'élément ne compte pas)</b>	planche faciale 90°	En-dessous de 90° : pas de valeur
	appui libre jambes tendues écartées au-dessus de la poutre	-Jambes ↑ de la poutre: pas de déduction -Jambes à la hauteur de la poutre: -0,3pts - Jambes ↓ de la poutre : pas de valeur
	station droite, bras en haut, jambe levée mi- fléchie, pieds plat	Position non-correcte:-0,3pts (cf figurine)
<b>Saut :</b>	Saut groupé et saut de chat	Déductions selon code de pointage
	Saut écart sur place (180°)	Déductions selon code de pointage
<b>Élément acro. :</b>	ATR (1ière jambe 180°- 2e jambe 90°)	Si exigences des jambes pas respectées → pas de valeur
	ATR 160°	160° : pas de déduction 160-135° : -0,3pts < 135° pas de valeur
	Battement à l'horizontale 90° 1x gauche, 1x droite	<90° : -0,30pts chaque fois
	Rouleau avant en position écarté assise et sans arrêt élaner les jambes en arrière pour terminer en position debout	Arrêt = -0,30pts
<b>Sortie :</b>	Sortie : ½ roue	Ne pas passer par la verticale : pas de sortie
	Sortie saut carapé écarté à l'horizontale	Déductions selon code de pointage
	Sortie : saut groupé	Déductions selon code de pointage

**ÉLÉMENTS - P O U T R E pour Minis**  
**Manque d'exigence 0,30 pts (NOTE D) !!! A déduire de la Note D**  
**ATR : appui tendu renversé**

<b>Exigences</b>	<b>1,00 point</b>	<b>0,80 point</b>
<b>Entrée</b> <b>1 élément</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Quelques pas de course saut libre au bout de la poutre →appel et réception sur 2 pieds (jambes mi fléchies)</li> <li>-stat. fac. franchissement groupé à l'appui dorsal (1.106)</li> <li>-saut (avec appui des mains) au grand écart lat. ou écartée lat., appel 2 pieds ou saut au grand-écart transversal, appel d'1 pied, élan oblique par rapport à la poutre (appui des mains) (1.105)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-station fac. sauter par appui des 2 mains et appel des 2 pieds à la station accroupie entres les mains sur la poutre pour faire un ¼ tour à la station transv.</li> <li>-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</li> <li>-position oblique devant la poutre →sauter par appui des 2 mains et appel des 2 pieds à la station accroupie derrière les mains</li> </ul>
<b>Rotation</b> <b>1 élément</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-pirouette ½ tour (180°) sur 1 jambe en demi-pointe – jambe libre à volonté</li> <li>- ½ tour (180°) à la stat. groupée sur les 2 pieds</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-1/2 (180°) tour sur les 2 pieds en demi-pointes</li> </ul>
<b>Élément de maintien (2 sec.)</b> <b>1 élément</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-appui libre, jambes tendues écartées horizontal</li> <li>-planche faciale, jambe d'appui tendue (écart des jambes &gt;90°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-station droite, bras en haut, jambe levée mi-fléchie, pied plat (cf figurine)</li> </ul>
<b>Saut</b> <b>1 élément</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-saut groupé (appel 2 pieds) de la pos. transversale (hanches et genoux à 45°)</li> <li>-saut écart sur place (180°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-saut de chat (genoux au-dessus de l'horizontale) (2.110)</li> <li>-saut en extension (saut vertical – appel 2 pieds)</li> </ul>
<b>Élément acrobatique</b> <b>1 élément</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-roulade avant avec appui des mains à la stat. groupée</li> <li>-élan à l'ATR passager à 20°de la verticale (160°)</li> <li>-élan passager à l'ATR 1<sup>re</sup> jambe à 180° 2<sup>e</sup> jambe à min 90°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-battement à l'horizontal 90° (1x avec jambe gauche et 1 x avec jambe droite)</li> <li>-roulade avant avec appui des mains en pos. écartée assise et sans arrêt élaner les jambes en arrière pour terminer en position debout</li> <li>-élan à l'ATR à la pos. accroupie, appel des 2 pieds</li> </ul>
<b>Sortie</b> <b>1 élément</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-rondade avec appui des mains</li> <li>-saut carpé-écarté</li> <li>-renversement lat. à l'ATR (1/2 roue) sortie stat. fac. sur le côté de la poutre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-saut groupé appel des 2 pieds (hanches et genoux à 45°)</li> </ul>

# POUTRE

<u>EXIGENCES</u>		<u>1.00 point</u>			<u>0.80 point</u>			
<b>Entrée</b> <b>1 élément</b>	Quelques pas de course saut libre au bout de la poutre → appel et réception sur 2 pieds (jambes mi-fléchies)		<b>Franchissement</b> groupé 	<b>Saut au grand écart</b> lat. ou transv. ou écartée lat. 		<b>Station → siège</b> transversal 	<b>Position oblique :</b> Saut → station accroupie derrière les mains 	
<b>Rotation</b> <b>1 élément</b>	½ pirouette sur une jambe en demi-pointe			<b>½ tour à la station groupée</b> sur les 2 pieds	½ tour sur les 2 pieds en demi-pointes 			
<b>Elément de maintien</b> <b>2 sec.</b> <b>1 élément</b>	Appui jambes écartées à l'horizontale		<b>Planche faciale</b> écart des jambes >90° (pied plat)		Station droite Bras en haut Jambe levée mi-fléchie Pied plat 			
<b>Saut</b> <b>1 élément</b>	Saut groupé		<b>Saut écart sur place</b> 	Saut de chat 			Saut en extension 	
<b>Eléments Acrobatiques</b> <b>1 élément</b>	Roulé av.		ATR 160° 	ATR : 1 <sup>ère</sup> jambe à 180° 2 <sup>e</sup> jambe à min. 90° 	<b>Battement</b> à l'horiz. 90° 1x gauche, 1x droite 	Roulé av. en position écartée assise et sans arrêt élaner les jambes en arrière pour terminer en position debout 	ATR à la position accroupie, appel des 2 pieds 	
<b>Sortie</b> <b>1 élément</b>	Rondade		<b>Saut carapé écarté</b> 	<b>Renversement latéral à l'ATR (½ roue)</b> Sortie stat. fac. sur le côté de la poutre	Saut groupé 			

## **SOL**

### **Gymnastique générale –Minis féminins**

Matériel: tapis double, longueur 12 m, largeur 2m

Tableau des éléments: **5 groupes d'exigences de 4 groupes de difficultés.**

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

**Les exigences à remplir sont les suivantes: 2 éléments acrobatiques, 1 tour, 1 saut, 1 saut avec rotation et 1 élément de maintien.**

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

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

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

Exercices trop courts :

Pour l'exécution la gymnaste peut obtenir une note E maximum de :

10,00 pts si 5 ou 6 éléments sont exécutés

8,00 pts si 3 ou 4 éléments sont exécutés

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

#### **Coupe de Luxembourg / Championnat de sections / Championnats individuels catégorie A**

6 éléments de difficultés (voir exigences à remplir) plus la note d'exécution de 10 points (max. 16 points)

#### **Championnats individuels catégorie B**

6 éléments de difficultés (voir exigences à remplir) plus la note d'exécution de 7 points (max. 13 points)

Exception : si la gymnaste ne fait que 3 ou 4 éléments la note d'exécution est de 5 points.

## Tableau des éléments au sol pour les sections Minis féminins

<b>Exigences</b>	<b>1,00 point</b>	<b>0,80 point</b>	<b>0,60 point</b>	<b>0,40 point</b>
<b>Éléments acrobatique</b>	-renversement arrière (sans envol) -rondade saut en extension  -Appui tendu renversé 180°, revenir à la station, avec ouverture des jambes	-appui tendu renversé 160°, revenir à la station -roulé arrière, avec jambes et bras tendus -roue sur un bras	-appui tendu renversé, roulé en avant -roue (poutre) -« Hockhochstand »	-roulé avant -roulé arrière -position accroupie, bras au sol, sauter avec les pieds en arrière au sol et revenir à la station de départ
<b>Tour pirouette</b>	-pirouette 1 tour	-pirouette ½ tour	-préparation pirouette	-1/2 tour sur deux pieds
<b>Saut</b>	-saut enjambé sur place min. 160° (160° pas de déduction, 135°-150° = 0,30 pt, > 135° = saut en extension)	-saut groupé	-saut de ciseaux -saut de chat	-saut en extension
<b>Saut avec rotation</b>	-saut groupé avec 1/2 tour -saut en extension avec 1 tour	- saut de chat avec ½ tour	-saut en extension avec ½ tour	-saut en extension avec changement de jambes (1x)
<b>Élément de maintien (2 sec)</b>	-demi-pointe, bras en haut	-2 pieds pointes, bras en haut	-une jambe tendue, autre jambe fléchie position côté, bras de côté	-« Ausfallschritt » en avant, bras en haut

## Tableau des éléments au sol pour les sections Minis féminins

Exigences	1,00 point	0,80 point	0,60 point	0,40 point
<b>Éléments acrobatique</b>	-renversement arrière (sans envol) -rondade saut en extension -Appui tendu renversé 180°, revenir à la station, avec ouverture des jambes	-appui tendu renversé 160°, revenir à la station -roulé arrière, avec jambes et bras tendus -roue sur un bras	-appui tendu renversé, roulé en avant -roue (poutre) -« Hochhochstand »	-roulé avant -roulé arrière -position accroupie, bras au sol, sauter avec les pieds en arrière au sol et revenir à la station de départ
<b>Tour pirouette</b>	-pirouette 1 tour	-pirouette 1/2 tour	-préparation pirouette	-1/2 tour sur deux pieds
<b>Saut</b>	-saut enjambé sur place min. 160° (160° pas de déduction, 135°-150° = 0,30tpt, > 135° = saut en extension)	-saut groupé	-saut de ciseaux -saut de chat	-saut en extension
<b>Saut avec rotation</b>	-saut groupé avec 1/2 tour -saut en extension avec 1 tour	-saut de chat avec 1/2 tour	-saut en extension avec 1/2 tour	-saut en extension avec changement de jambes (1x)
<b>Élément de maintien (2 sec)</b>	-demi-pointe, bras en haut	-2 pieds pointes, bras en haut	-une jambe tendue, autre jambe fléchie position côté, bras de côté	-« Ausfallschritt » en avant, bras en haut