ADULTES FÉMININS

PROGRAMME TECHNIQUE
GYMNASTIQUE GÉNÉRALE

Version 01.09.2023

FLGym

FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE
DE GYMNASTIQUE

EXPLICATIONS ET ABRÉVIATIONS

Abréviations

(1)	Il faut choisir un élément de cette ligne.
(2)	Il faut choisir deux éléments de cette ligne.
(1-2)	De la catégorie BI et BS, il faut exécuter 3 éléments dans l'ensemble. Un élément doit être exécuté à la BI et un élément doit être exécuté à la BS. Le troisième élément peut être exécuté soit à la BI, soit à la BS.
2sec.	La gymnaste doit tenir l'élément 2 secondes pour recevoir la valeur de difficulté.
VD	Valeur de difficulté
ATR	Appui Tendu Renversé
BI	Barre inférieure
BS	Barre supérieure
Bonus* *(Barres)*	Un élément de cette colonne peut être exécuté comme bonus au lieu d'un élément d'une VD 1,00 points. La gymnaste peut exécuter plusieurs éléments de cette colonne, mais seulement un élément reçoit le bonus. Les autres éléments reçoivent la VD 1,00 points.
Barre supérieur* Sortie* *(Barres)*	Si la gymnaste montre la sortie à la BI, l'entraîneur à le droit de monter la gymnaste à la suspension à la BS pour montrer les exigences à la BS. La gymnaste doit également montrer une sortie contrôlée à la station après le dernier élément. Il ne faut pas montrer une sortie supplémentaire.
Bonus Chorégraphie* *(Poutre et Sol)*	La gymnaste doit montrer deux chorégraphies pour recevoir un bonus de 0,50 points. Les chorégraphies sont au libre choix de la gymnaste en respectant les critères suivants : - La chorégraphie doit être un mouvement court à se déplacer en avant, en arrière, vers le bas, vers le haut ou latéralement. Lors de cette chorégraphie deux parties du corps p.ex. bras, jambes, pieds, tête, buste, etc.) doivent être en mouvement simultanément. Une pose n'est pas suffisante pour recevoir le bonus. - Une gymnaste qui montre seulement une chorégraphie ne reçoit pas de bonus. Une gymnaste qui montre plus que deux chorégraphies ne reçoit pas de bonus. - Une chorégraphie peut être montrée entre deux éléments de l'exercice.

Le jugement

Les tableaux des éléments contiennent l'explication des éléments, des images et des symboles. Les images sont seulement une visualisation approximative des éléments et ne sont pas décisives pour le jugement. Le texte est valide pour le jugement. En cas de

(3.106)	Ces numéros représentent les différents éléments dans le « Code de pointage – Gymnastique artistique féminine ». Le texte de « Adultes féminins – Programme technique – Gymnastique Générale » reste le texte valide pour le jugement.
(1.00)	Ces numéros représentent les différents sauts dans le « Code de pointage – Gymnastique artistique féminine ». Cependant le texte de « Adultes féminins – Programme technique – Gymnastique Générale » reste le texte valide pour le jugement des juges.

différence entre les langues, le texte français fera foi.

Help Desk

Les explications concernant le jugement et les explications concernant l'exécution des différents éléments se trouvent dans un document à part, notamment le document « Help Desk »

SAUT

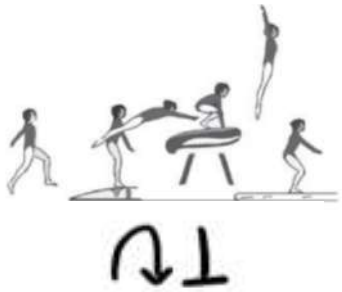
Matériel :

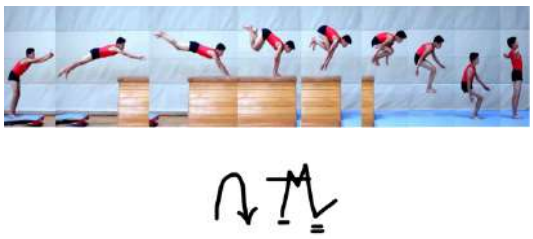
- Table de saut 120 cm
- Niveau 1 : Tremplin, Tremplin à double hauteur ou Trampo-tremp
- Niveau 2 : Tremplin à double hauteur ou Trampo-tremp
- Niveau 3,4,5 & 6 : Tremplin
- Matelas 20 cm + 10 cm tapis de réception

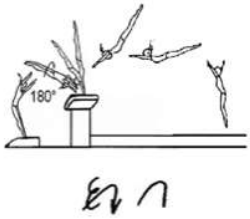
Pour les sauts Rondade flic-flac un collier de sécurité et un tapis pour placement des mains doivent être utilisés.

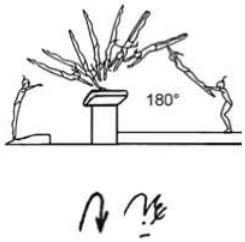
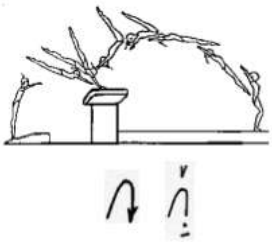
La gymnaste doit seulement exécuter un saut.

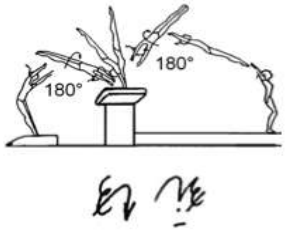
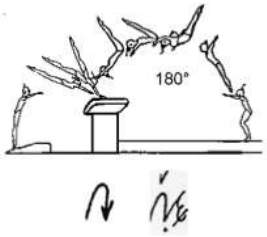
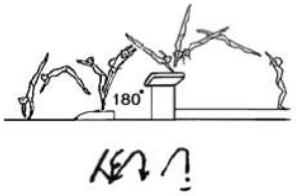
Tableau des éléments Saut

Niveau 1 – VD : 4 points Avec Tremplin, Tremplin à double hauteur ou Trampo-tremp	
Par appui des 2 mains, poser les 2 pieds entre les mains (position accroupie) sur la table de saut enchaîné par un saut vertical à la station dorsale sur le matelas	

Niveau 2 – VD : 5 points Avec Tremplin à double hauteur ou Trampo-tremp	
Renversement avant (1.00)	
Par appui des 2 mains, franchissement groupé à la station dorsale sur le matelas	

Niveau 3 – VD : 6 points Avec Tremplin	
Renversement avant (1.00)	
Renversement avant avec ½ tour (180°) dans le 1er envol (1.20)	

Niveau 4 – VD : 6,5 points Avec Tremplin	
Renversement avant avec ½ tour (180°) dans le 2e envol (1.01)	
Yamashita (1.10)	
Rondade flic-flac dans le 1er envol – Répulsion dans le 2e envol (Préparation Yurchenko) (1.40)	

Niveau 5 – VD : 7 points Avec Tremplin	
Renversement avant avec ½ tour (180°) dans le 1er envol – ½ tour (180°) dans le 2e envol (dans les deux sens) (1.21)	
Yamashita avec ½ tour (180°) dans le 2e envol (1.11)	
Rondade flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1er envol – renversement avant dans le 2e envol (1.50)	

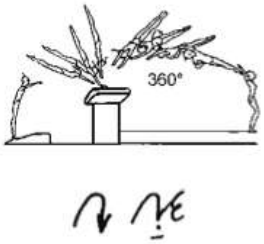
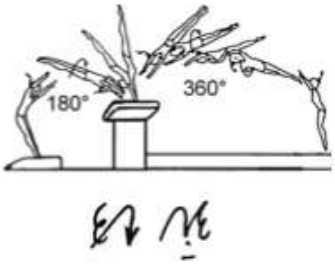
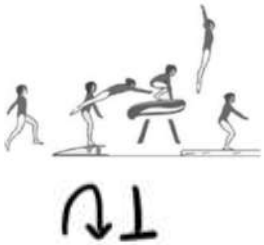
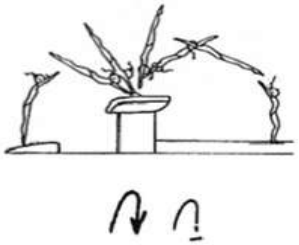
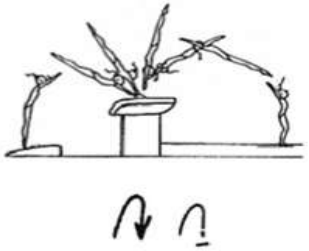
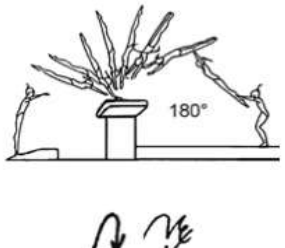
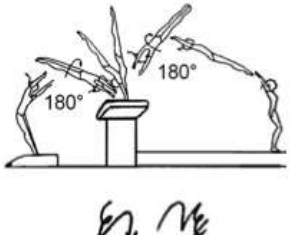
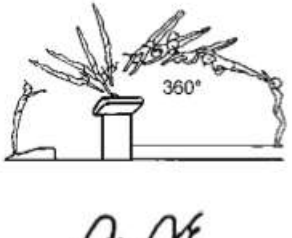
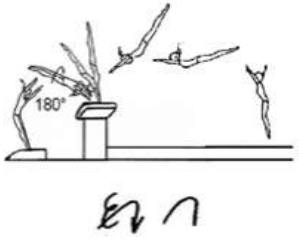
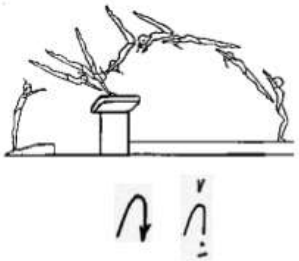
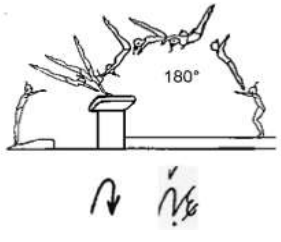
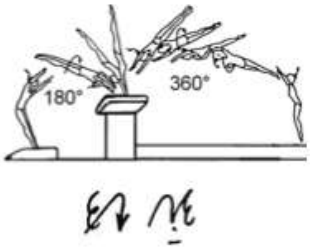
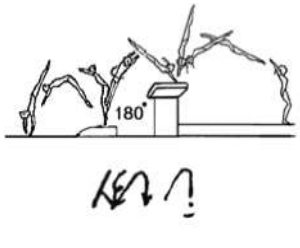
Niveau 6 – VD : 7,5 Punkte (Bonus) Avec Tremplin	
Renversement avant avec 1/1 tour (360°) dans le 2e envol (1.02)	
Renversement avant avec ½ tour (180°) dans le 1er envol – 1/1 tour (360°) dans le 2e envol (1.22)	

Tableau des symboles Saut

Niveau 1 VD : 4 points Avec Tremplin, Tremplin à double hauteur ou Trampo-tremp	**Niveau 2** VD : 5 points Avec Tremplin à double hauteur ou Trampo-tremp	**Niveau 3** VD : 6 points Avec Tremplin	**Niveau 4** VD : 6,5 points Avec Tremplin	**Niveau 5** VD : 7 points Avec Tremplin	**Niveau 6** VD : 7,5 Punkte Avec Tremplin
					
					
					

BARRES ASYMÉTRIQUES

Matériel :

- Barre inférieure : 1,75 m
- Barre supérieure : 2,55 m
- Distance entre barre inférieure et barre supérieure : 130 cm – 180 cm
- Longueur des tapis : 8m
- Hauteur des tapis : 20 cm + 10 cm tapis de réception
- Tremplin autorisé pour l'entrée

Tableau des éléments :

- 6 groupes d'exigences
- 4 groupes de difficultés et un groupe de difficulté spécifique « Bonus* »
- Information concernant le groupe de difficulté spécifique « Bonus* » : Un élément de cette colonne peut être exécuté comme bonus au lieu d'un élément d'une VD 1,00 points. La gymnaste peut montrer plusieurs éléments de cette colonne, mais seulement un élément reçoit le bonus. Les autres éléments reçoivent la VD 1,00 points.

Les exigences à remplir sont les suivantes :

- 1 entrée
- 1-2 éléments sur la barre inférieure
- 1 prise d'élan
- 1 changement de barre
- 1-2 éléments sur la barre supérieure
- 1 sortie

De la catégorie BI et BS, il faut exécuter 3 éléments dans l'ensemble. Un élément doit être exécuté à la BI et un élément doit être exécuté à la BS. Le troisième élément peut être exécuté soit à la BI, soit à la BS.

L'ordre chronologique des éléments est au libre choix de la gymnaste, en respectant l'entrée au début et la sortie à la fin de l'exercice.
Attention : Il y a différentes précisions concernant l'ordre chronologique dans le tableau des éléments qui sont également à respecter.

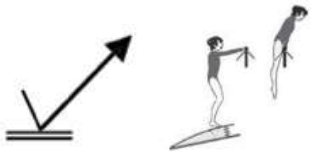
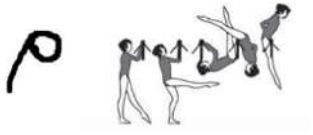
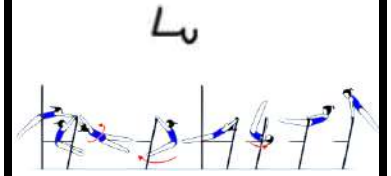
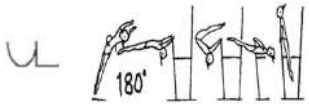
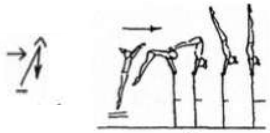
Si la gymnaste montre la sortie à la BI, l'entraîneur à le droit de monter la gymnaste à la suspension à la BS pour montrer les exigences à la BS. La gymnaste doit également montrer une sortie contrôlée à la station après le dernier élément. Il ne faut pas montrer une sortie supplémentaire. Si la gymnaste montre un changement de la BI à la BS, la sortie doit être exécutée à la BS. Si la gymnaste ne montre pas de changement de la BI à la BS, la sortie doit être exécutée à la BI.

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

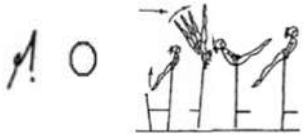
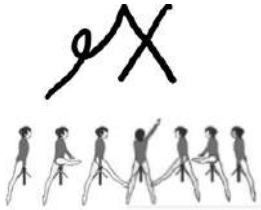
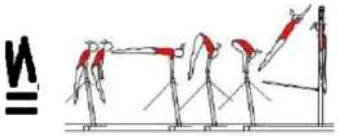
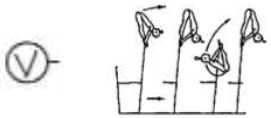
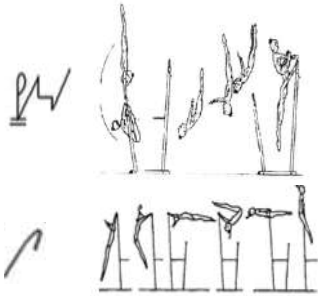
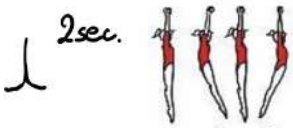
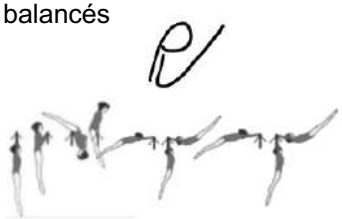
VD : 0,40	VD : 0,60	VD : 0,80	VD :1,00	VD : 1,50 (Bonus)

Le même élément recevra la VD une seule fois dans l'exercice et dans l'ordre chronologique. Pour recevoir la VD l'élément doit être exécuté selon la description de la position du corps précisée dans le tableau des éléments.

Tableau des éléments Barres Asymétriques

	VD : 0,40 points	VD : 0,60 points	VD : 0,80 points	VD : 1,00 points	Bonus* : 1,50 points
Entrées (1)	De la station faciale devant BI, prises dorsales, appel deux pieds, sauter à l'appui facial, bras tendus 	De la station faciale devant BI, prises dorsales, renversement arrière à l'appui facial en élançant une jambe après l'autre 	De la station faciale devant BI, prises dorsales, renversement arrière à l'appui facial en élevant les jambes serrées	Élan en avant bascule à l'appui faciale BI (1.101) Élan en avant avec ½ tour bascule à l'appui faciale BI (1.101)  Saut avec ½ Tour (180°) et bascule à l'appui facial BI (1.102) *Deux techniques autorisées :* 	Saut avec 1/1 tour (360°) élan en avant bascule à l'appui faciale BI (1.202) Sauter à l'ATR BI corps carpé puis tendu, jambes serrées ou écartées (1.210) 

Barre inférieure (1-2)	De l'appui BI, soulever une jambe au-dessus de 90° et revenir, puis soulever l'autre jambe au-dessus de 90° et revenir	Du siège écarté transversal, prises dorsales, s'abaisser en arrière en accrochant le genou, puis s'établir à l'appui faciale En sautant à la BI, élaner les jambes serrées ou écartées en avant, puis revenir à la station devant BI (préparation bascule) *Attention : Cet élément doit être exécuté avant l'entrée.*	Tour d'appui avant (2.104) En sautant à la BI, élaner les jambes en avant, fermeture vers la BI, balancer dans cette position avant et arrière, ouverture de la hanche et revenir à la station devant la BI (préparation bascule) *Attention : Cet élément doit être exécuté avant l'entrée.*	Tour d'appui libre 90° (2.305), suivi directement par une bascule à l'appui faciale BI (1.101) *Le tour d'appui libre peut remplir en même temps la deuxième partie de la catégorie « Prise d'élan ».*	Tour d'appui libre 135° (2.305), suivi directement par une bascule à l'appui faciale BI (1.101) *Le tour d'appui libre peut remplir en même temps la deuxième partie de la catégorie*
Prises d'élan (1)	Prise d'élan <45°	Prise d'élan 45°-90°, suivi par un tour d'appui arrière (2.105)	Prise d'élan 90°, suivi par un tour d'appui arrière (2.105)	Prise d'élan >90°, suivi par un tour d'appui arrière (2.105)	Élan en arrière à l'ATR jambes écartées ou avec corps carpé (2.101) suivi par un tour d'appui arrière (2.105)

					Élan en arrière à l'ATR jambes serrées et corps tendu (2.201) suivi par un tour d'appui arrière (2.105) 
Changements de barre (1)	De l'appui BI, passer une jambe par-dessus la barre sans élan, tourner le corps, changer les prises et passer l'autre jambe par-dessus la barre, pour arriver à l'appui facial avec jambes serrées	De l'appui BI, prise d'élan pour passer une jambe par-dessus la barre et en lâchant une prise pour passer la jambe par-dessous de la main. Puis tourner le corps, changer les prises et passer l'autre jambe par-dessus la barre, pour arriver à l'appui facial avec jambes serrées 	De l'appui BI, prise d'élan pour poser les pieds sur la BI entre les prises, changement de barre à la suspension BS 	Élan circulaire arrière (carpé ou écarté) (5.108), changement de barre à la suspension BS Élan circulaire avant (carpé ou écarté) (5.105), changement de barre à la suspension BS 	BI élan par-dessous barres (appui des pieds) et mouvement avant avec envol à la suspension BS (5.207). *Après cet élément il faut montrer une bascule à l'appui faciale (1.104).* 
Barre supérieure (1-2)*	Position courbée avant maintenue 2 sec., suivi par la position courbée arrière maintenue 2 sec. 	Renversement arrière à l'appui jambes tendues (aide de l'entraîneur autorisée), reprise d'élan par filé avant 2 balancés 	Saut à la suspension BS pour tourner en arrière à l'appui faciale	Saut à la suspension BS, bascule à l'appui faciale (1.104)	

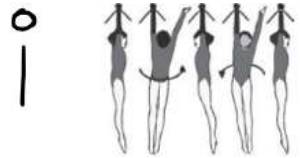
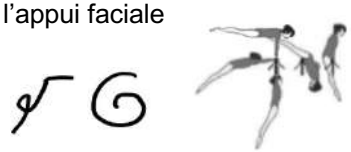
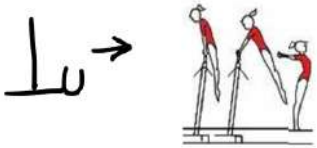
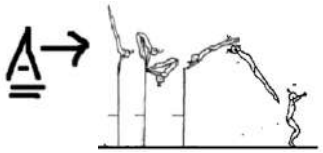
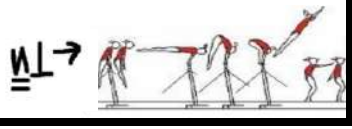
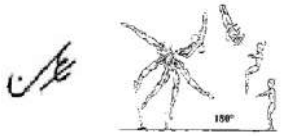
	Tourner 1/1 Tour (360°) en suspension, départ et retour en prises dorsales 	Position jambes tendues maintenue 2 sec. (Jambes >90°)	De l'appui faciale BS, pris d'élan pour tourner en arrière par la suspension à l'appui faciale	De l'appui faciale BS, pris d'élan 90° pour tourner en arrière par la suspension à l'appui faciale 	
Sorties (1)*	De l'appui BI, rotation avant, descente contrôlée pour arriver à la station faciale avec prises dorsales De l'appui BI, prise d'élan en repoussant la BI pour sauter en arrière en tournant ½ tour (180°) à la station 	De l'appui BI ou BS, prise d'élan pour poser les pieds avec jambes écartées sur la BI, élan basculé par-dessous la barre à la station  De l'appui BI ou BS, prise d'élan par-dessous la barre à la station De l'appui BI, prise d'élan pour poser les pieds sur la BI entre les prises, suivi par un saut en extension à la station 	De l'appui BS, prise d'élan pour poser les pieds avec jambes écartées sur la BS, élan basculé par-dessous la barre avec ½ tour (180°) (6.101) De l'appui BS, prise d'élan par-dessous la barre avec ½ tour (180°) (6.102)	De l'appui BS, prise d'élan par-dessous la barre avec 1 tour (360°) (6.102) De l'appui BS, élan en avant et salto arrière groupé, carpé ou tendu (6.104)	De l'appui BS, prise d'élan pour poser les pieds serrées sur BS, élan par-dessous BS et salto avant groupé (6.201) De l'appui BS, prise d'élan et salto arrière groupé, carpé ou tendu avec ½ tour (180°) (6.204) 

Tableau des symboles

	VD : 0,40 points	VD : 0,60 points	VD : 0,80 points	VD : 1,00 points	Bonus*: 1,50 points
Entrée (1)					
Barre inférieure (1-2)					
Prises d'élan (1)					
Changements de barre (1)					
Barre supérieure (1-2)*					
Sorties (1)*					

POUTRE

Matériel :

- Hauteur de la poutre 125 cm
- Hauteur des tapis 20 cm
- Longueur des matelas 5m pour l'entrée et 4m pour la sortie
- 1 tapis de réception supplémentaire de 10 cm obligatoire pour la sortie
- 1 tremplin autorisé pour l'entrée

Tableau des éléments :

- 5 groupes d'exigences et un groupe d'exigence spécifique « Bonus Chorégraphie* »
- 4 groupes de difficultés

Information concernant le groupe d'exigence spécifique « Bonus Chorégraphie* » :

La gymnaste doit montrer deux chorégraphies pour recevoir un bonus de 0,50 points. Les chorégraphies sont au libre choix de la gymnaste en respectant les critères suivants :

- La chorégraphie doit être un mouvement court à se déplacer en avant, en arrière, vers le bas, vers le haut ou latéralement. Lors de cette chorégraphie deux parties du corps p.ex. bras, jambes, pieds, tête, buste, etc.) doivent être en mouvement simultanément. Une pose n'est pas suffisante pour recevoir le bonus.
- Une gymnaste qui montre seulement une chorégraphie ne reçoit pas de bonus. Une gymnaste qui montre plus que deux chorégraphies ne reçoit pas de bonus.
- Une chorégraphie peut être montrée entre deux éléments de l'exercice.

Les exigences à remplir sont les suivantes :

- 1 entrée
- 2 éléments acrobatiques
- 1 rotation ou élément de maintien
- 2 sauts gymniques
- 1 sortie

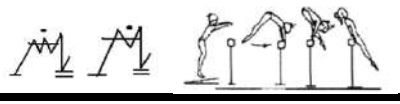
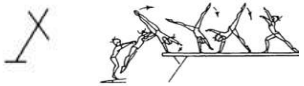
L'ordre chronologique des éléments est au libre choix de la gymnaste, en respectant l'entrée au début et la sortie à la fin de l'exercice.

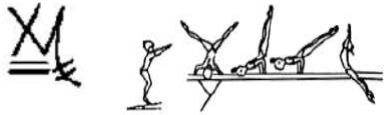
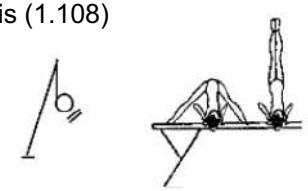
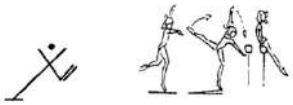
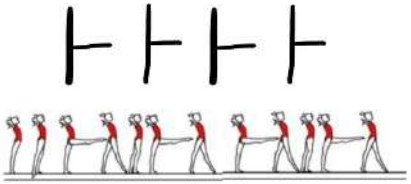
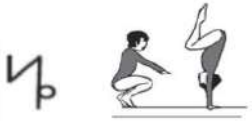
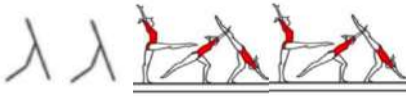
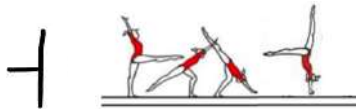
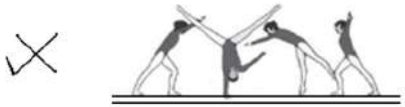
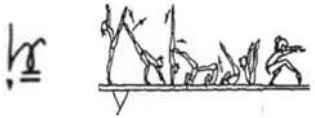
La gymnaste peut choisir les éléments parmi les différents groupes de difficultés :

VD : 0,40	VD : 0,60	VD : 0,80	VD :1,00

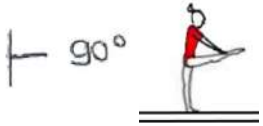
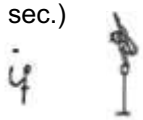
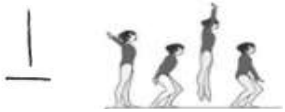
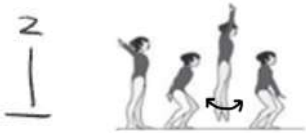
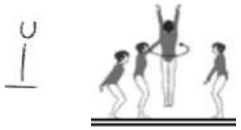
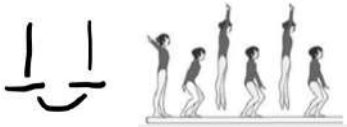
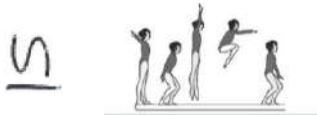
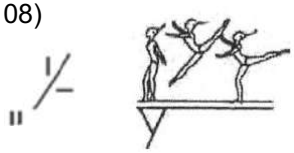
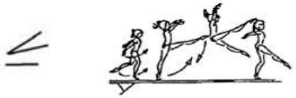
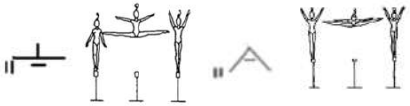
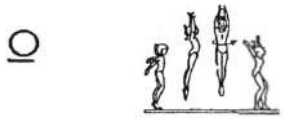
Le même élément recevra la VD une seule fois dans l'exercice et dans l'ordre chronologique. Pour recevoir la VD l'élément doit être exécuté selon la description de la position du corps précisée dans le tableau des éléments.

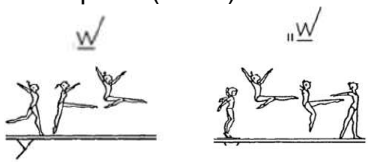
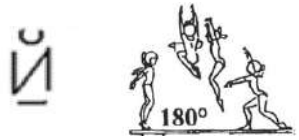
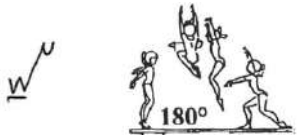
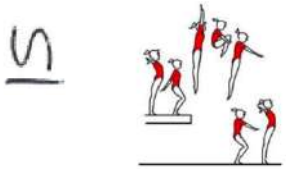
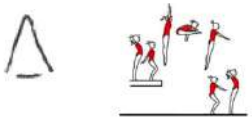
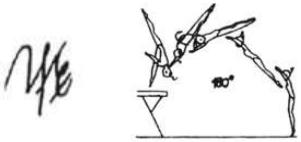
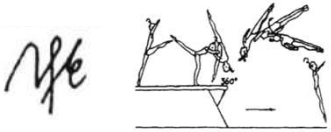
Tableau des éléments Poutre

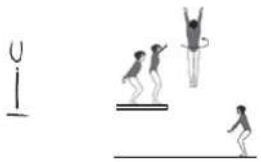
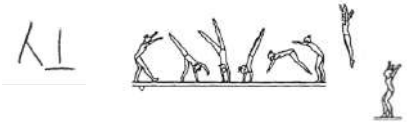
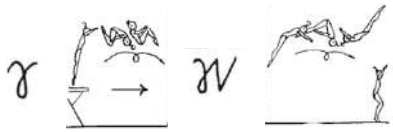
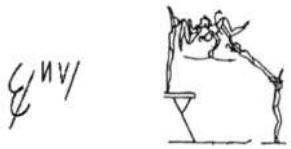
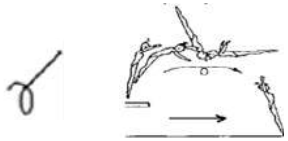
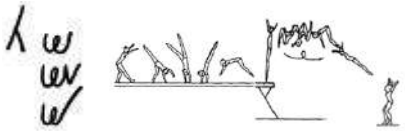
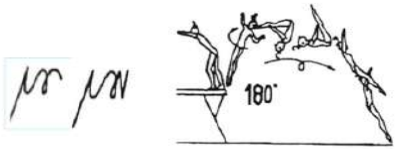
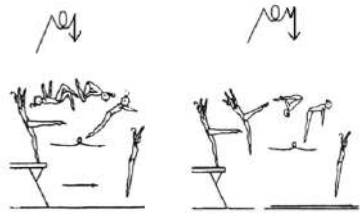
	VD : 0,40 points	VD : 0,60 points	VD : 0,80 points	VD : 1,00 points
Entrées (1)	Station faciale, sauter par appui des 2 mains et appel des 2 pieds à l'appui sur la poutre, passer 1 jambe tendue au siège transversal sur la poutre Station oblique, sauter par appui des 2 mains et appel des 2 pieds à la station accroupie derrière les mains Quelques pas de course, appui des 2 mains, appui libre jambes tendues écartées en horizontal *(pas de maintien 2 sec. demandé)* 	Station faciale, sauter par appui des 2 mains et appel des 2 pieds à la station accroupie entre les mains sur la poutre Quelques pas de course, saut libre au bout de la poutre ou latéralement, appel et réception sur 2 pieds 	Saut appel 1 pied – à la réception la position arabesque doit être visible (jambe à l'horizontal minimum) (1.101) Station faciale, saut appel 2 pieds avec appui des mains au grand écart latéral (buste ne touche pas la poutre) ou écarté latéral (buste touche la poutre), position finale sans les mains qui touchent la poutre (1.105) Position oblique, saut appel 1 pied ou 2 pieds avec appui des mains au grand écart transversal, élan oblique par rapport à la poutre, la position finale sans les mains qui touchent la poutre (1.105) Station faciale, franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal (1.106) 	Saut appel 1 pied au grand écart (180°) à la station sur la poutre (1.201) Saut appel 2 pieds, roulade avant au bout ou au milieu de la poutre (1.207) Saut avec ½ tour (180°) à la position mi-renversée sur la nuque, ½ tour (180°) sur les épaules à la position mi-renversée, sur la poitrine (Silivas) (1.208) Saut, élévation ou élan à l'ATR, s'abaisser à une position finale en touchant la poutre (1.210) *(pas de maintien 2 sec. demandé)* Renversement latéral (roue) sur deux bras (1.214) 

			Renversement latéral les 2 bras fléchis à la position renversée sur la poitrine (1.108)  Station faciale, saut à la position renversée sur la poitrine, 2 bras fléchis (1.108) 	Renversement avant avec appel des mains sur le tremplin, répulsion à l'appui dorsal, élan à 90° par rapport à la poutre (1.215) Renversement latéral (roue) en saisissant la poutre par-dessous, à l'appui facial – élan à 90° par rapport à la poutre (1.215) 
Éléments acrobatiques (2)	2x Battement avant > 90° (2x jambe gauche et 2x jambe droite)  Position accroupie, mains à la poutre, appel des 2 pieds, placement du dos à 160°  Roulade avant avec appui des mains au siège transversal position jambes écartées 	Roulade avant avec appui des mains à la station Battement enchaîné de la station en grand écart : Battement avant >90° (gauche ou droite), puis fente avant avec la même jambe jusqu'à l'appui des mains, jambe avant reste à l'appui et jambe arrière >135°, revenir à la station, répétition avec l'autre jambe *(pas de maintien 2 sec. demandé)*  Élan à l'ATR, jambes à l'écart transversal >90° et une jambe >180° 	Élan à l'ATR latéral ou transversal 180°, s'abaisser à une position finale touchant la poutre *(pas de maintien 2 sec. demandé)* (4.103) Renversement latéral (roue) avec appui sur deux bras (4.107) Renversement latéral (roue) avec appui sur un bras (4.107) 	Élan à l'ATR transversal 180°, roulade avant à la station (4.203)  Roulade avant sans appui des mains à la station (4.204) Du siège groupé une jambe tendue en avant, renversement arrière sans envol (Valdez) (4.210)

	Battement enchaîné de la station en grand écart : Battement avant >90° (gauche ou droite), puis fente avant avec la même jambe jusqu'à l'appui des mains, jambe avant reste à l'appui et jambe arrière >135°, revenir à la station *(pas de maintien 2 sec. demandé)*		Renversement avant sans envol avec appui des 2 mains (4.108) Renversement avant-arrière sans envol (Tic-Tac) (4.108) Renversement arrière sans envol avec appui des 2 mains (4.109)	Renversement avant avec envol, réception sur 1 ou 2 jambes avec appui des 2 mains (5.201) Flic-flac, appui 2 mains, réception 2 pieds (5.202) Flic-flac avec jambes décalées et appui 2 mains (5.204) (Menichelli) Rondade (5.208)
Rotations et éléments de maintien (1)	½ tour (180°) sur 2 pointes ½ tour (180°) à la position groupée sur les 2 demi-pointes	Pirouette ½ tour (180°) sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horizontale Planche faciale, écart des jambes >90° (2 sec.)	Pirouette 1/1 tour (360°) sur une jambe, jambe libre à volonté au-dessous de l'horizontale (3.101) Station sur 1 jambe avec le pied de la jambe libre maintenu en avant au-dessus de la tête (2 sec.) (4.102)	Pirouette 1 ½ tour (540°) sur une jambe, jambe libre à volonté au-dessous de l'horizontale (3.201) Pirouette 1/1 tour (360°) à la station groupée sur une jambe, jambe libre tendue pendant tout le tour (3.207)

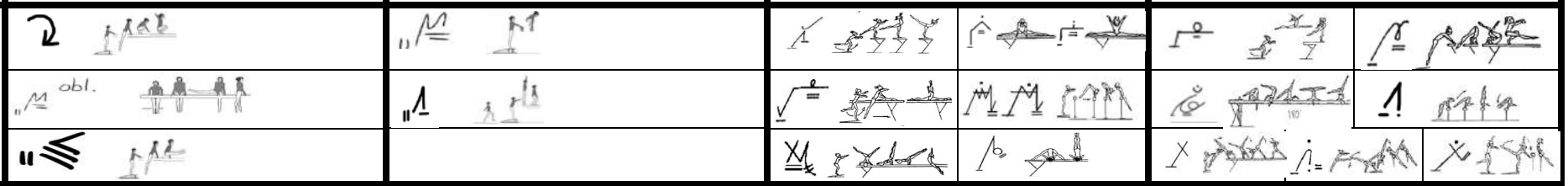
	Station sur 1 jambe en tenant avec la main la jambe libre >90° (2 sec.) 	Station sur 1 jambe, jambe libre maintenue avec 1 main latéralement, écart des jambes >135° (2 sec.) Appui libre jambes tendues écartées en horizontal (2 sec.) 	Station en grand-écart avec appui des mains devant la jambe d'appui (écart 180°) (2 sec.) (4.102) Planche faciale, jambe d'appui tendue (écart 180°) (2 sec.) (4.102) 	Appui libre corps carpé ou carpé-écarté (2 sec.) (4.202) 
Sauts gymniques (2)	Saut vertical, appel 2 pieds  Saut vertical avec changement de jambes (1x), appel 2 pieds 	Saut vertical avec ½ tour (180°)  Saut avec changement alternatif des jambes (Saut de chat), jambes au-dessus de l'horizontale (2.110) Liaison de 2 sauts verticaux, appel 2 pieds  Saut groupé, jambes au-dessus de l'horizontale, appel 2 pieds 	Saut carpé, appel 2 pieds, angle des hanches <90° (2.107) Sissone (écart des jambes 180°) en diagonale/ 45° du sol, appel 2 pieds, réception sur une jambe (2.108)  Saut ciseau avant, jambes au-dessus de l'horizontale (2.110) 	Saut écart, appel 2 pieds, écart de jambes 180° (2.202) Saut carpé-écarté ou saut écart latéral, appel 2 pieds, jambes au-dessus de l'horizontale (2.203)  Saut grand jeté, appel 1 pied, jambe avant tendue, écart de jambes 180° (2.101) Saut vertical 1/1 tour (360°), appel 2 pieds (2.209) 

			Saut avec une jambe fléchie, l'autre jambe tendue en avant (Saut cosaque), au-dessus de l'horizontale, genoux serrés, appel 1 ou 2 pieds (2.112) 	Saut groupé ½ tour (180°), jambes au-dessus de l'horizontale, appel 1 ou 2 pieds (2.211)  Saut avec une jambe fléchie, l'autre jambe tendue en avant (Saut cosaque) avec ½ tour (180°), jambes au-dessus de l'horizontale, appel 2 pieds (2.212)  Saut grand jeté changement de jambe (élan jambe libre à 45°), au grand écart transversal, angle d'écart 180° après le changement (2.305)
Sortie (1)	Saut groupé, appel 2 pieds 	Saut carpé-écarté ou saut écart latéral, appel 2 pieds, jambes au-dessus de l'horizontale 	Renversement avant libre avec ½ vrille (180°) (6.101) 	Renversement avant libre avec 1/1 vrille (360°) (6.201) 

	Saut vertical avec ½ tour, appel 2 pieds (180°) 	Rondade avec appui des 2 mains Rondade (5.208) avec saut vertical en arrière, appel 2 pieds. *Dans cette liaison, la rondade est reconnue comme élément acrobatique (1,00) et le saut vertical est reconnu comme sortie (0,80). La gymnaste reçoit 1,80 points pour cette liaison.*  Renversement avant avec appui des 2 mains 	Salto avant groupé ou carpé (6.102)  Salto avant groupé ou carpé avec ½ vrille (180°) (6.102) Salto arrière groupé, carpé ou tendu (6.104) Salto arrière groupé, carpé ou tendu avec ½ vrille (180°) (6.104)  Salto Auerbach groupé, carpé ou tendu sur le côté de la poutre (6.106) 	Salto avant tendu (6.202)  Rondade Salto groupé, carpé ou tendu (5.208 + 6.104). *Dans cette liaison, la rondade est reconnue comme élément acrobatique et le salto est reconnu comme sortie. Deux exigences d' 1,00 point sont remplies et la gymnaste reçoit 2,00 points pour cette liaison.*  Saut en arrière avec ½ vrille salto avant groupé ou carpé (180°) (6.203)  Salto Auerbach groupé ou carpé au bout de la poutre (6.207) 

			Renversement latéral libre ou rondade libre	
Bonus Chorégraphie*	La gymnaste doit montrer deux chorégraphies pour recevoir un bonus de 0,50 points. Les chorégraphies sont au libre choix de la gymnaste en respectant les critères suivants : - La chorégraphie doit être un mouvement court à se déplacer en avant, en arrière, vers le bas, vers le haut ou latéralement. Lors de cette chorégraphie deux parties du corps p.ex. bras, jambes, pieds, tête, buste, etc.) doivent être en mouvement simultanément. Une pose n'est pas suffisante pour recevoir le bonus. - Une gymnaste qui montre seulement une chorégraphie ne reçoit pas de bonus. Une gymnaste qui montre plus que deux chorégraphies ne reçoit pas de bonus. - Une chorégraphie peut être montrée entre deux éléments de l'exercice.			

Tableau des symboles Poutre

	VD : 0,40 points	VD : 0,60 points	VD : 0,80 points	VD : 1,00 points
Entrées (1)				
Éléments acrobatiques (2)				
Rotations et éléments de maintien (1)				
Sauts gymniques (2)				
Sorties (1)				

SOL

Matériel :

- Piste à ressorts : longueur 12 m et largeur 2 m

Tableau des éléments :

- 4 groupes d'exigences et un groupe d'exigence spécifique « Bonus Chorégraphie* »
- 4 groupes de difficultés

Information concernant le groupe d'exigence spécifique « Bonus Chorégraphie* » :

La gymnaste doit montrer deux chorégraphies pour recevoir un bonus de 0,50 points. Les chorégraphies sont au libre choix de la gymnaste en respectant les critères suivants :

- La chorégraphie doit être un mouvement court à se déplacer en avant, en arrière, vers le bas, vers le haut ou latéralement. Lors de cette chorégraphie deux parties du corps p.ex. bras, jambes, pieds, tête, buste, etc.) doivent être en mouvement simultanément. Une pose n'est pas suffisante pour recevoir le bonus.
- Une gymnaste qui montre seulement une chorégraphie ne reçoit pas de bonus. Une gymnaste qui montre plus que deux chorégraphies ne reçoit pas de bonus.
- Une chorégraphie peut être montrée entre deux éléments de l'exercice.

Les exigences à remplir sont les suivantes :

- 3 éléments acrobatiques
- 1 ATR
- 1 rotation
- 2 sauts gymniques

L'ordre chronologique des éléments est au libre choix de la gymnaste.

Attention! : Les éléments rondade, rondade flic-flac et renversement avant peuvent être utilisés comme éléments préparatoires pour les éléments acrobatiques, mais ils ne sont alors pas reconnus comme un des 7 éléments exigés.

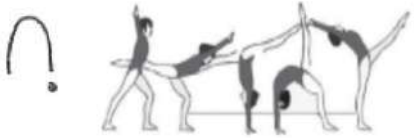
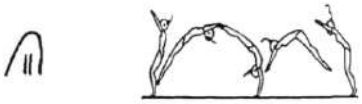
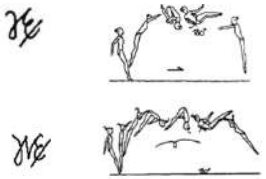
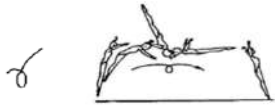
La gymnaste peut choisir les éléments parmi les différents groupes de difficultés :

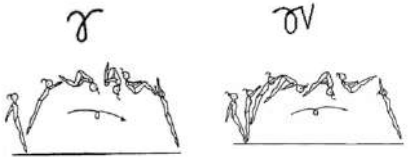
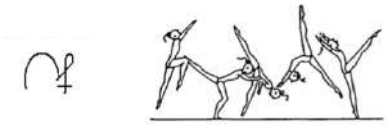
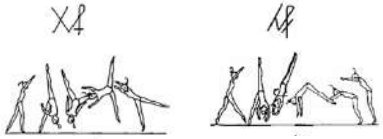
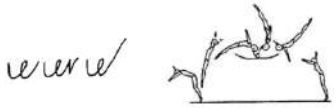
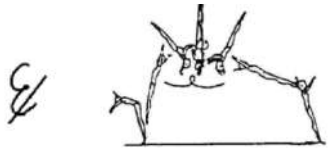
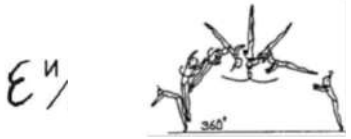
VD : 0,40	VD : 0,60	VD : 0,80	VD :1,00

Le même élément recevra la VD une seule fois dans l'exercice et dans l'ordre chronologique. Pour recevoir la VD l'élément doit être exécuté selon la description de la position du corps précisée dans le tableau des éléments.

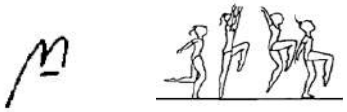
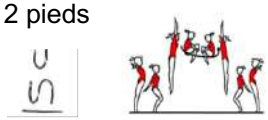
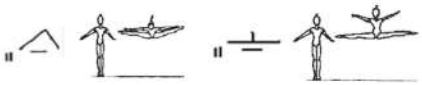
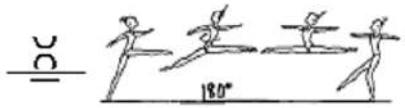
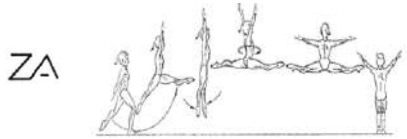
Tableau des éléments Sol

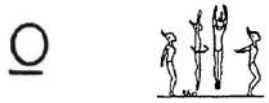
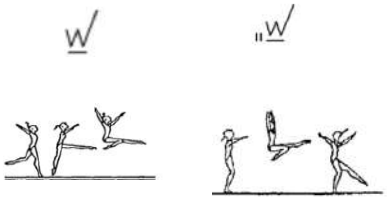
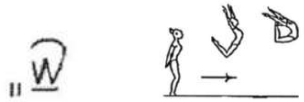
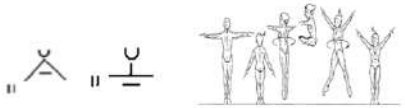
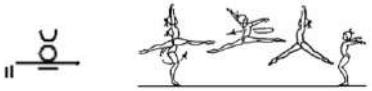
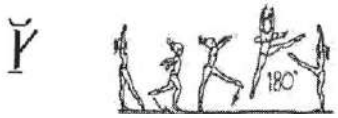
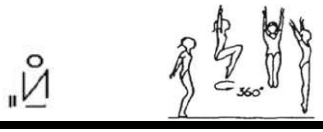
Les éléments rondade, rondade flic-flac et renversement avant peuvent être utilisés comme éléments préparatoires pour les éléments acrobatiques, mais ils ne sont alors pas reconnus comme un des 7 éléments exigés.

	VD : 0,40 points	VD : 0,60 points	VD : 0,80 points	VD : 1,00 point
Éléments acrobatiques (3)	Renversement latéral (roue) avec appui sur deux bras Renversement latéral (roue) avec appui sur un bras Rondade avec saut en extension (3.106) Roulade arrière, bras tendus, jambes fléchies Roulade avant à la station jambes écartées 	Renversement avant sans envol avec appui des 2 mains  Renversement arrière sans envol avec appui des 2 mains Renversement avant-arrière sans envol (Tic-Tac) Rondade avec saut groupé 	Renversement avant avec envol et appui des 2 mains, appel 1 pied ou 2 pieds, réception libre (3.105) Flic-Flac avec appui des 2 mains (3.107)  Flic-flac avec jambes décalées et appui 2 mains 	Salto avant groupé ou carpé avec ½ vrille (180°) (4.201)  Salto avant tendu (4.202)  Salto avant tendu avec ½ vrille (180°) (4.202) Twist groupé ou carpé (appel en arrière avec ½ vrille (180°), salto avant) (4.205)

	De la position allongée, s'établir en pont, passer une jambe pour s'établir de l'autre côté en position debout (préparation renversement arrière sans envol) 	Roulade arrière, jambes et bras tendus, retour à l'appui facial 	Salto avant groupé ou carpé (4.101)  Renversement avant libre (4.103)  Renversement latéral libre ou rondade libre (4.104)  Salto arrière groupé, carpé ou tendu (5.101)  Appel en avant 1 ou 2 pieds, salto latéral groupé ou carpé (4.105) 	Salto arrière groupé ou tendu avec ½ (180°) vrille (5.201)  Salto arrière groupé ou tendu avec 1/1 (360°) vrille (5.201) 

ATR (1)	ATR latéral passagé, départ et retour libre	ATR 180° latéral, tenir 1 seconde, départ et retour libre ATR latéral avec ½ tour (180°) en ATR, départ et retour libre (3.101)	ATR latéral avec 1/1 tour (360°) en ATR, départ et retour libre (3.101) Roulade arrière à l'ATR	ATR latéral avec 1 ½ tour (560°) en ATR, départ et retour libre (3.201) Roulade arrière à l'ATR avec ½ tour (180°) en ATR (3.103) Roulade avant à l'équerre écartée et ATR en force (Endo), rouler bras tendus
Rotations (1)	½ tour (180°) sur deux pointes ½ tour (180°) à la position groupée sur les 2 demi-pointes	Pirouette ½ tour (180°) sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horizontale	Pirouette 1/1 tour (360°) sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horizontale (2.101) Pirouette 1½ tour (540°) sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horizontale	Pirouette 2/1 tours (720°) sur une jambe, jambe libre à volonté au-dessous de l'horizontale (2.201) Pirouette 1/1 tour (360°) avec le talon de la jambe libre tendue en avant, maintenu à l'horizontale pendant tout le tour (2.202)

				Pirouette 1/1 tour (360°) avec la jambe libre tenue en haut (écart 180°), pendant tout le tour (2.203) Pirouette 1/1 tour (360°) à la station groupée sur une jambe, jambe libre tendue pendant tout le tour (2.207)
Sauts gymniques (2)	Saut vertical avec ½ tour (180°), appel 2 pieds Saut groupé, jambes au-dessus de l'horizontale, appel 2 pieds Saut avec changement alternatif des jambes (Saut de chat), jambes au-dessus de l'horizontale (1.111) 	Saut ciseau avant, jambes au-dessus de l'horizontale Saut groupé avec ½ (180°) tour, jambes au-dessus de l'horizontale, appel 2 pieds  Saut avec changement alternatif des jambes (Saut de chat) avec ½ tour (180°), jambes au-dessus de l'horizontale 	Saut grand jeté, appel 1 pied, jambe avant tendue, écart de jambes 180° (1.101) Saut carpé, appel 2 pieds, angle des hanches <90° (1.106) Saut carpé-écarté ou saut écart latéral, appel 2 pieds, jambes au-dessus de l'horizontale (1.107)  Saut écart, appel 2 pieds, écart de jambes 180° (1.109) 	Saut grand jeté avec ½ tour (180°), appel 1 pied, jambe avant tendue, écart de jambes 180° (1.201)  Saut grand jeté changement de jambe avec ¼ tour (90°) au grand écart latéral (180°) ou à la position carpé-écarté (1.204)  Saut grand jeté changement de jambe (élan jambe libre à 45°), au grand écart transversal, angle d'écart 180° après le changement (1.205)

			Sissone (écart des jambes 180°) en diagonale/ 45° du sol, appel 2 pieds, réception sur une jambe (1.109) Saut vertical, appel 2 pieds, avec 1/1 tour (360°) (1.110)  Saut avec ½ tour (180°) réception en arabesque avec jambe libre au-dessus de l'horizontal (Saut fouetté sans changement de jambes) (1.112) Saut avec une jambe fléchie, l'autre jambe tendue en avant (Saut cosaque), au-dessus de l'horizontale, genoux serrés, appel 1 ou 2 pieds (1.114) 	Saut cambré avec le haut du dos et tête en extension avec les pieds touchant presque la tête (saut de mouton) (1.206)  Saut carpé-écarté ou saut écart latéral avec ½ tour (180°), appel 2 pieds, jambes au-dessus de l'horizontale (1.207)  Saut écart avec ½ tour (180°), appel 2 pieds, écart de jambes 180° (1.207)  Saut avec ½ tour (180°) en écartant la jambe libre au-dessus de l'horizontale pendant tout le tour, appel 1 pied (1.212)  Saut groupé avec 1/1 (360°) tour, jambes au-dessus de l'horizontale, appel 2 pieds (1.213) 

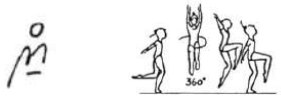
			Saut avec changement alternatif des jambes (Saut de chat) avec 1⁄1 tour (180°), jambes au-dessus de l'horizontale (1.211) 	
Bonus Chorégraphie*	La gymnaste doit montrer deux chorégraphies pour recevoir un bonus de 0,50 points. Les chorégraphies sont au libre choix de la gymnaste en respectant les critères suivants : - La chorégraphie doit être un mouvement court à se déplacer en avant, en arrière, vers le bas, vers le haut ou latéralement. Lors de cette chorégraphie deux parties du corps p.ex. bras, jambes, pieds, tête, buste, etc.) doivent être en mouvement simultanément. Une pose n'est pas suffisante pour recevoir le bonus. - Une gymnaste qui montre seulement une chorégraphie ne reçoit pas de bonus. Une gymnaste qui montre plus que deux chorégraphies ne reçoit pas de bonus. - Une chorégraphie peut être montrée entre deux éléments de l'exercice.			

Tableau des symboles Sol

	VD : 0,40 points	VD : 0,60 points	VD : 0,80 points	VD : 1,00 points
Éléments acrobatiques (3)				
ATR (1)		1 sec		
Rotations (1)				
Sauts gymniques (2)				

FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE DE GYMNASTIQUE

3, route d'Arlon | L-8009 STRASSEN
+352 / 48 59 99 | Fax: +352 / 49 39 74
secretariat@flgym.lu

www.flgym.lu