MINIS FÉMININS

PROGRAMME TECHNIQUE
GYMNASTIQUE GÉNÉRALE

Version 01.09.2023

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.
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

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 différence entre les langues, le texte français fera foi.

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

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 :

- Hauteur : Montage de matelas 90 cm avec un cube 90 cm
- Longueur totale (matelas et cube) : 3,5 m (minimum)
- Trampo-tremp, tremplin ou tremplin à double hauteur
- 2 couvercles du plinth autorisés pour réaliser la course d'élan (optionnel)
- 1 matelas supplémentaire de 10 cm sur le montage de tapis pour le niveau 3, 4 & 5 autorisé (optionnel)

La gymnaste doit seulement exécuter un saut.

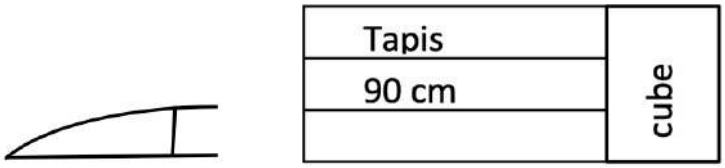


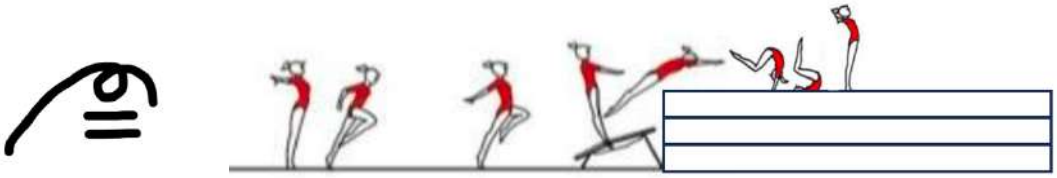
Tableau des éléments Saut

Niveau 1 – VD : 2 points
Avec Trampo-tremp, tremplin ou tremplin à double hauteur

Après course d'élan, sauter par appel des 2 pieds sur le Trampo-tremp (ou tremplin ou tremplin à double hauteur) et par appui des 2 mains poser les 2 genoux joints sur le matelas entre les mains, s'élever à la station et rouleau avant à la station dorsale sur le matelas.

Niveau 2 – VD : 3 points
Avec Trampo-tremp, tremplin ou tremplin à double hauteur

Après course d'élan, sauter par appel des 2 pieds sur le Trampo-tremp (ou tremplin ou tremplin à double hauteur) et par appui des 2 mains exécuter un rouleau avant à la station dorsale sur le matelas.

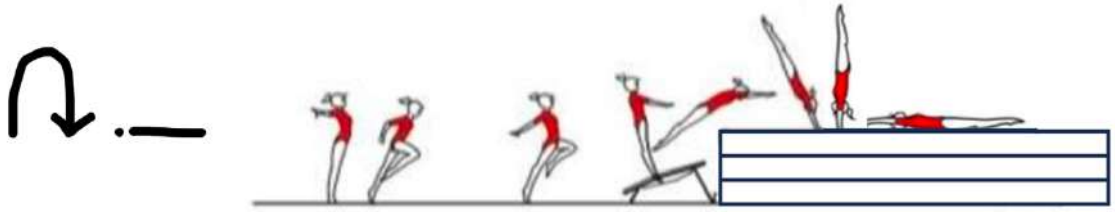


Niveau 3 – VD : 4 points
Avec Trampo-tremp, tremplin ou tremplin à double hauteur

Après course d'élan, sauter par appel des 2 pieds sur le Trampo-tremp (ou tremplin ou tremplin à double hauteur) pour exécuter un saut en extension à la station sur le matelas, puis ATR 180° en arrivant dos plat sur le matelas. Pas d'impulsion exigée.

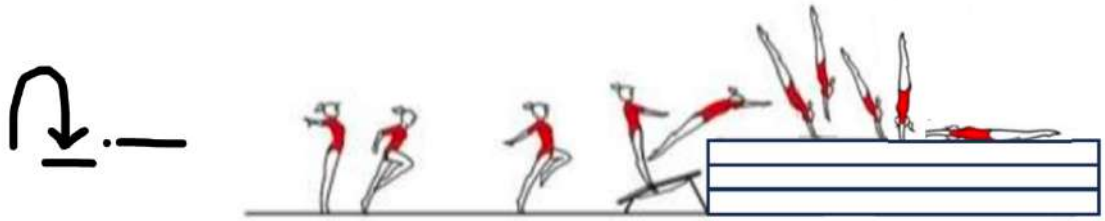
Niveau 4 – VD : 5 points
Avec Trampo-tremp, tremplin ou tremplin à double hauteur

Après course d'élan, sauter par appel des 2 pieds sur le Trampo-tremp (ou tremplin ou tremplin à double hauteur) et par appui des 2 mains exécuter un renversement avant en arrivant dos plat sur le matelas. Pas d'impulsion exigée.



Niveau 5 – VD : 6 points
Avec Trampo-tremp, tremplin ou tremplin à double hauteur

Après course d'élan, sauter par appel des 2 pieds sur le Trampo-tremp (ou tremplin ou tremplin à double hauteur) et par appui des 2 mains exécuter un renversement avant en sautant simultanément avec les mains en avant pour ensuite arriver dos plat sur le matelas.



Après course d'élan, sauter par appel des 2 pieds sur le Trampo-tremp (ou tremplin ou tremplin à double hauteur) et par appui des 2 mains exécuter un renversement avant à la station sur le matelas.

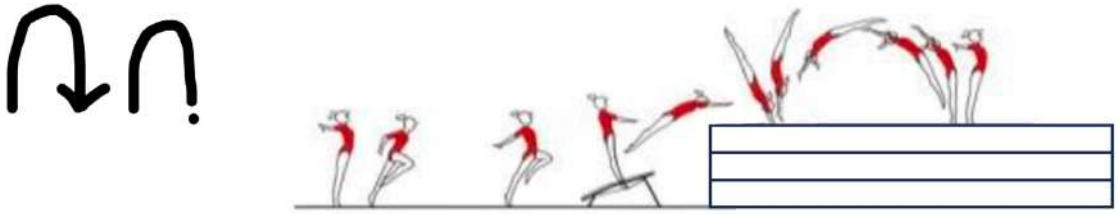
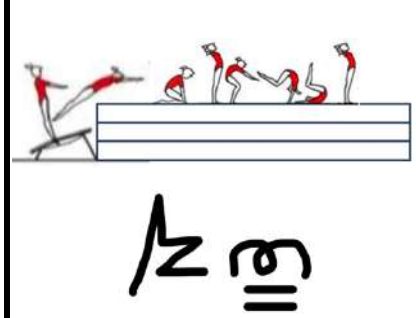
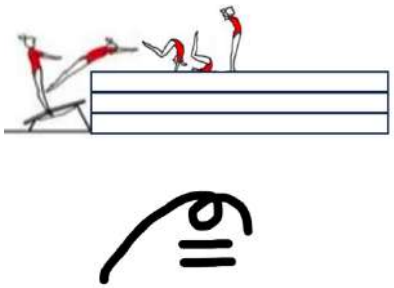
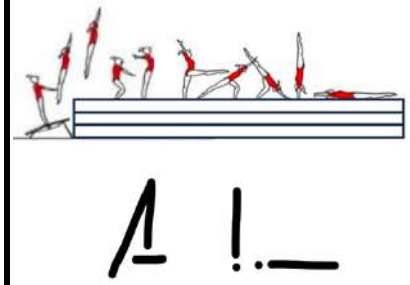
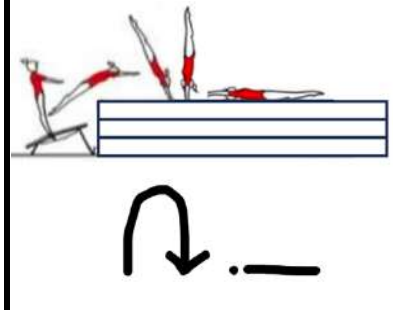
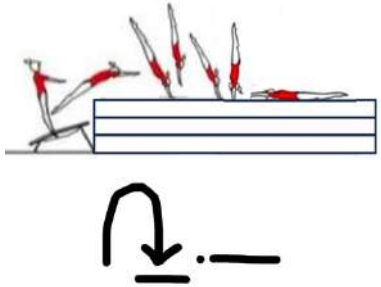
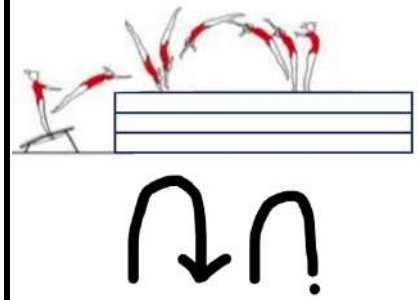


Tableau des symboles Saut

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

BARRES ASYMÉTRIQUES

Matériel :

- Barre inférieure : 1,75 m
- Barre supérieure : 2,55 m
- Longueur des tapis : 8m
- Hauteur des tapis : 20 cm + 20 cm + 10 cm tapis de réception
- Tremplin ou plinth/ cube autorisé pour l'entrée

Tableau des éléments :

- 5 groupes d'exigences
- 4 groupes de difficultés

Les exigences à remplir sont les suivantes :

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

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 sur la barre inférieure.

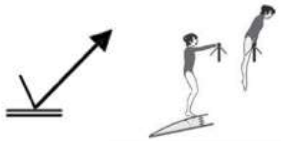
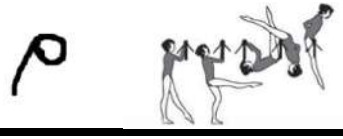
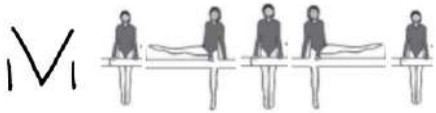
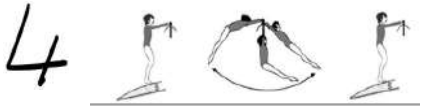
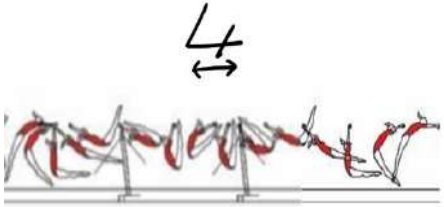
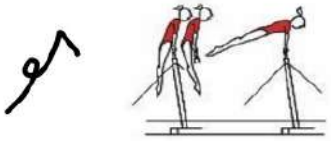
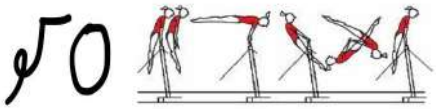
Attention : Il y a différentes précisions concernant l'ordre chronologique dans le tableau des éléments qui sont également à respecter.

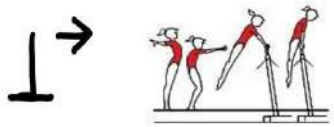
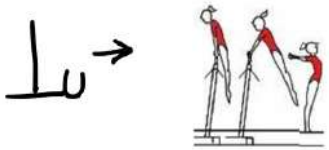
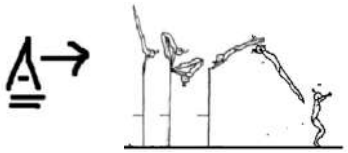
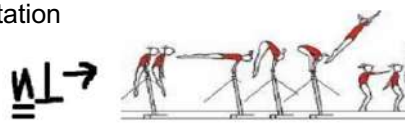
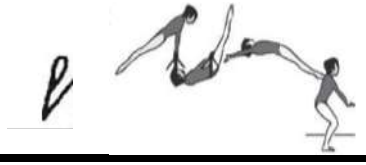
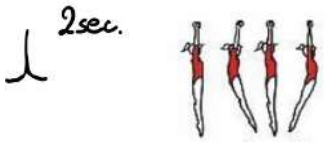
La gymnaste peut choisir les éléments parmi les différents groupes de difficultés :

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 Barres Asymétriques

	VD : 0,40 points	VD : 0,60 points	VD : 0,80 points	VD : 1,00 points
Entrées (1)	De la station faciale devant BI, prises dorsales, appel deux pieds, sauter à l'appui facial	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
Barre inférieure (1)	De l'appui BI, soulever une jambe au-dessus de 90° et revenir, puis soulever l'autre jambe au-dessus de 90° et revenir 	De l'appui BI, passer une jambe sans élan par-dessus la barre, tourner le corps, changer les prises et passer l'autre jambe par-dessus la barre, pour arriver à l'appui facial	En sautant à la BI, élancer les jambes en avant, extension et puis revenir à la station devant BI (préparation bascule) *Attention : Cet élément doit être exécuté avant l'entrée.* 	En sautant à la BI, élancer 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.* 
Prises d'élan (1)	Prise d'élan <45° *Attention : Cet élément doit être exécuté directement en liaison avec la sortie.* 	Prise d'élan 45°-90° *Attention : Cet élément doit être exécuté directement en liaison avec la sortie.*	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) 

Sorties (1)	De l'appui BI, prise d'élan en repoussant la BI pour sauter en arrière à la station 	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, 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, s'abaisser en arrière sans élan par-dessous la barre, élan basculé 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 BI, prise d'élan pour poser les pieds avec jambes jointes sur la BI entre les prises, élan basculé par-dessous la barre à la station De l'appui BI, prise d'élan par-dessous la barre, élan basculé à la station 
Barre supérieure (2)	*L'entraîneur monte la gymnaste à la suspension BS.* Position groupée maintenue 2 sec. (genoux>90°) 	*L'entraîneur monte la gymnaste à la suspension BS.* Position courbée avant maintenue 2 sec., suivi par la position courbée arrière maintenue 2 sec. 	*L'entraîneur monte la gymnaste à la suspension BS.* 4 courbes dynamiques avant et arrière enchainées 	*L'entraîneur monte la gymnaste à la suspension BS.* Renversement arrière à l'appui jambes tendues (avec l'aide de l'entraîneur), reprise d'élan par filé avant 2 balancés

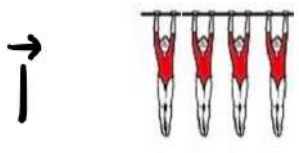
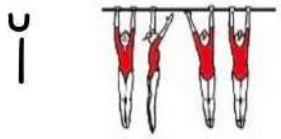
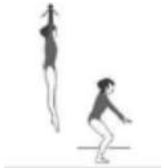
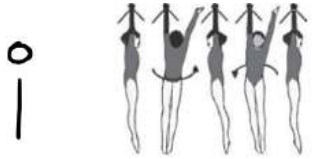
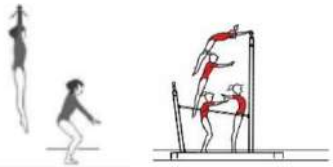
	En suspension, se déplacer latéralement avec les mains du début de la BS jusqu'au milieu de la BS  Tourner ½ tour (180°) en suspension, départ et retour en prise dorsale  *Sortie : Après le dernier élément, sortie contrôlée à la station* 	Position jambes tendues maintenue 2 sec. (jambes>90°) Tourner 1/1 tour (360°) en suspension, départ et retour en prises dorsales  *Sortie : Après le dernier élément, sortie contrôlée à la station* 	Position jambes tendues et pieds à la BS maintenue 2 sec. *Sortie : Après le dernier élément, sortie contrôlée à la station* 	Monter en position jambes tendues et pieds à la BS maintenue 2 sec. et redescendre en position jambes tendues >90° maintenue 2 sec. *Sortie : Après le dernier élément, sortie contrôlée à la station* 

Tableau des symboles Barres Asymétriques

	VD : 0,40 points	VD : 0,60 points	VD : 0,80 points	VD : 1,00 points
Entrées (1)				
Barre inférieure (1)				
Prises d'élan (1)				
Sorties (1)				
Barre supérieure (2)	2sec.	2sec.	4x	
			2sec.	2sec.

POUTRE

Matériel :

- Hauteur de la poutre 90 cm
- Hauteur des matelas 20 cm
- Longueur des matelas 3m pour l'entrée et 3m pour la sortie
- 1 tapis de réception supplémentaire de 10 cm obligatoire pour la sortie
- 1 tremplin autorisé pour l'entrée

Tableau des éléments :

- 6 groupes d'exigences
- 4 groupes de difficultés

Les exigences à remplir sont les suivantes :

- 1 entrée
- 1 élément acrobatique
- 1 rotation
- 1 saut gymnique
- 1 élément de maintien (2 sec.)
- 1 sortie

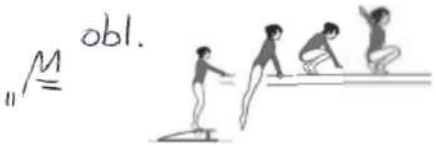
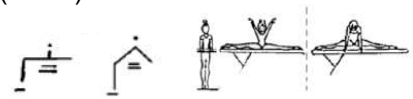
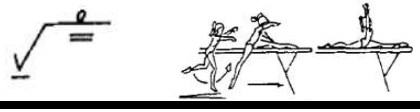
L'ordre chronologique des éléments est au libre choix de la gymnaste, en respectant l'entrée au début et la sortie à la fin de l'exercice sur la barre inférieure.

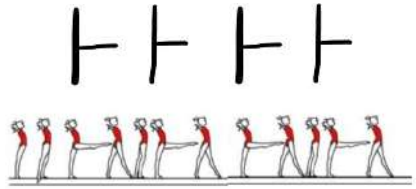
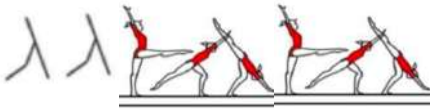
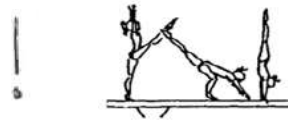
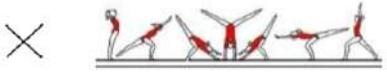
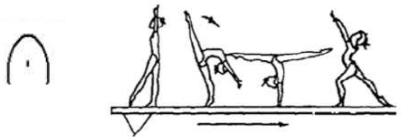
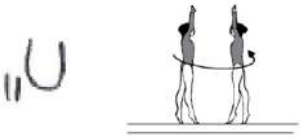
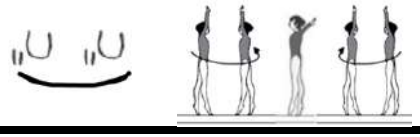
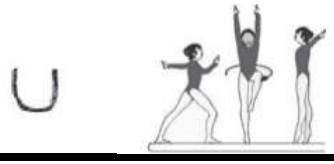
La gymnaste peut choisir les éléments parmi les différents groupes de difficultés :

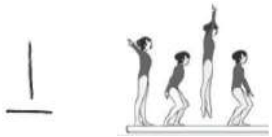
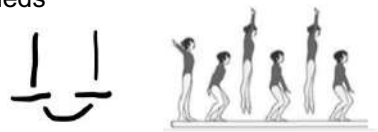
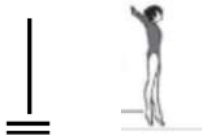
VD : 0,40	VD : 0,60	VD : 0,80	VD :1,00

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 	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 Station faciale, franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal (1.106) 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) 

Éléments acrobatiques (1)	Battement avant > 45° (1x jambe gauche et 1x jambe droite) 	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° 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)* 	Roulade avant avec appui des mains au siège transversal position jambes écartées 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° 	Roulade avant avec appui des mains à la station Élan à l'ATR latéral 180°  Renversement latéral sans envol (roue) avec appui sur deux bras (4.107)  Renversement arrière sans envol avec appui des 2 mains (4.109) 
Rotations (1)	½ tour (180°) sur 2 pointes 	½ tour (180°) à la position groupée sur les 2 demi-pointes 	½ tour (180°) sur 2 pointes, 1 pas en avant en restant sur les pointes, suivi par un deuxième ½ tour (180°) sur 2 pointes 	Pirouette ½ tour (180°) sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horizontale 

Saut gymniques (1)	Saut vertical, appel 2 pieds 	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 Liaison de 2 sauts avec changement alternatif des jambes (Saut de chat), jambes au-dessus de l'horizontale (2.110) 	Saut écart, appel 2 pieds, écart de jambes 180° (2.202) Saut grand jeté, appel 1 pied, jambe avant tendue, écart de jambes 180° (2.101)
Éléments de maintien (2sec.) (1)	Station sur 1 jambe, jambe libre en position passée (fléchie au genou de la jambe d'appui), bras en haut (Position pirouette, pas de relevé ou demi-pointe demandé) 	Station sur 2 jambes en relevé, bras en haut 	Station sur 1 genou, mains à la poutre, jambe libre en position arabesque >135° 	Appui libre jambes tendues écartées en horizontal Planche faciale, écart des jambes >90° Station sur 1 jambe, jambe libre maintenue avec 1 main latéralement, écart des jambes >135° Position siège transversale jambes écartées, se redresser en arrière via l'élan à l'appui facial

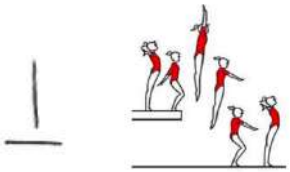
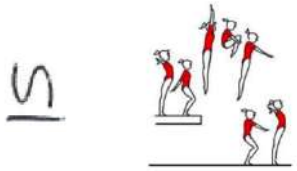
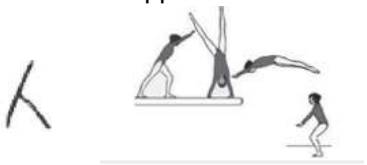
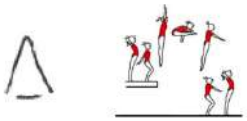
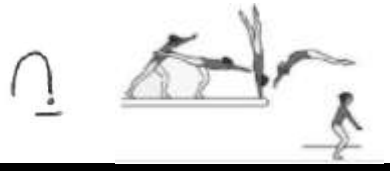
Sorties (1)	Saut vertical, appel 2 pieds 	Saut groupé, appel 2 pieds 	Rondade avec appui des mains 	Saut carpé-écarté ou saut écart latéral, appel 2 pieds, jambes au-dessus de l'horizontale  Renversement avant avec appui des 2 mains 

Tableau des symboles Poutre

	VD : 0,40 points	VD : 0,60 points	VD : 0,80 points	VD : 1,00 points
Entrées (1)		obl.		
Éléments acrobatiques (1)				
Rotations (1)				
Sauts gymniques (1)				
Éléments de maintien (2sec.) (1)				135°
Sorties (1)				

SOL

Matériel :

- Tapis : longueur 12 m et largeur 2 m

Tableau des éléments :

- 5 groupes d'exigences
- 4 groupes de difficultés

Les exigences à remplir sont les suivantes :

- 2 éléments acrobatiques
- 1 ATR
- 1 rotation
- 1 saut gymnique
- 1 élément de maintien (2 sec.)

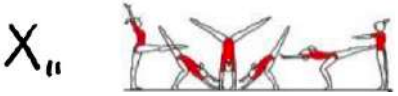
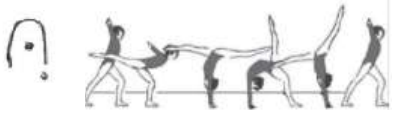
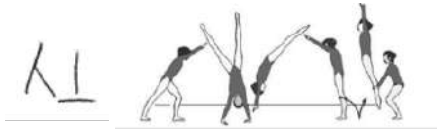
L'ordre chronologique des éléments est au libre choix de la gymnaste.

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

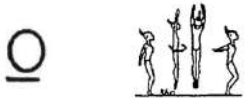
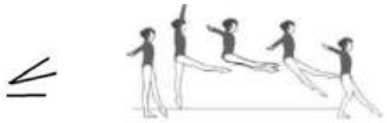
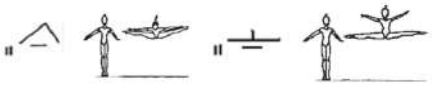
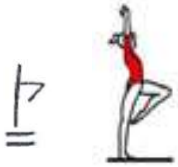
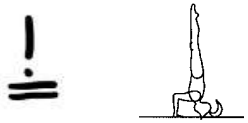
VD : 0,40	VD : 0,60	VD : 0,80	VD :1,00

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

	VD : 0,40 points	VD : 0,60 points	VD : 0,80 points	VD : 1,00 points
Éléments acrobatiques (2)	Roulade avant Roulade arrière Battement avant > 90° (1x jambe gauche et 1x jambe droite) 	Renversement latéral sans envol (roue) avec appui sur deux bras Roulade arrière, bras tendus, jambes fléchies De la position allongée, s'établir en pont, jambes serrées et tendues et revenir en position allongée 	Roulade arrière, corps carpé, bras tendus et jambes tendues, se redresser jambes tendues Renversement latéral sans envol (roue) avec appui sur un bras 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) Sursaut roue, pose d'un pied en rajoutant l'autre pour arriver avec les deux pieds ensemble en position debout (Préparation Rondade) 	Renversement arrière sans envol avec appui des 2 mains Renversement avant-arrière sans envol (Tic-Tac)  Rondade avec saut en extension (3.106)  Roulade arrière, jambes et bras tendus, retour à l'appui facial Renversement avant avec envol avec appui des 2 mains, réception sur une jambe (3.105)

ATR (1)	Position accroupie, mains au sol, sauter avec les pieds en arrière à l'appui facial et revenir	Position accroupie, mains au sol, appel des 2 pieds, placement du dos à 160°	ATR 180° latéral, départ et retour libre	ATR 180° latéral avec ½ tour (180°) en ATR, départ et retour libre (3.101) Roulade en avant à la position accroupie, bras en avant, directement sauter à l'ATR 180° latéral jambes d'abord pliées ensuite tendues, rouler bras et jambes tendus
Rotations (1)	½ tour (180°) sur deux pointes	Pirouette ½ tour (180°) sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horizontale 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, pose du pied libre en restant sur les pointes, suivi par ½ tour (180°) sur deux pointes	Pirouette 1/1 tour (360°) sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horizontale (2.101) 360°
Sauts gymniques (1)	Saut vertical, appel 2 pieds	Saut avec changement alternatif des jambes (Saut de chat), jambes au-dessus de l'horizontale (1.111)	Saut avec changement alternatif des jambes (Saut de chat) avec ½ tour (180°), jambes au-dessus de l'horizontale	Saut écart, appel 2 pieds, écart de jambes 180° (1.109)

		Saut vertical avec ½ tour (180°), appel 2 pieds Saut groupé, jambes au-dessus de l'horizontale, appel 2 pieds 	Saut groupé avec ½ (180°) tour, jambes au-dessus de l'horizontale, appel 2 pieds Saut vertical, appel 2 pieds, avec 1/1 tour (360°) (1.110)  Saut ciseau avant, jambes au-dessus de l'horizontale 	Saut carpé-écarté ou saut écart latéral, appel 2 pieds, jambes au-dessus de l'horizontale (1.107)  Saut grand jeté, appel 1 pied, jambe avant tendue, écart de jambes 180° (1.101)
Éléments de maintien (2sec.) (1)	Station sur 1 jambe, jambe libre en position passée (fléchie au genou de la jambe d'appui), bras en haut (Position pirouette, pas de relevé ou demi-pointe demandé) 	Station sur 2 jambes en relevé, bras en haut Chandelle corps tendu, jambes serrées et tendues, mains sur la taille, départ et retour libre 	Grand écart transversal 180° sans appui des mains au sol (droite ou gauche), départ et retour libre Station sur 1 jambe, jambe d'appui tendue, jambe libre maintenue avec 1 main latéralement, écart des jambes >135° 	Station sur 1 jambe, pied sur demi-pointe, jambe libre en position passée (fléchie au genou de la jambe d'appui), bras en haut (Position pirouette pied demi-pointe) Poirier avec appui des mains, jambes serrées et tendues, départ et retour libre 

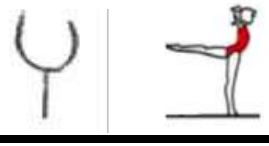
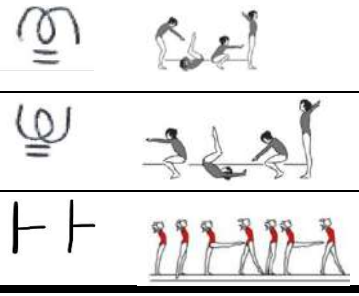
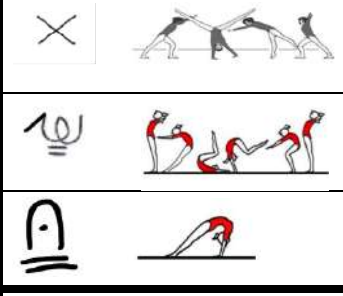
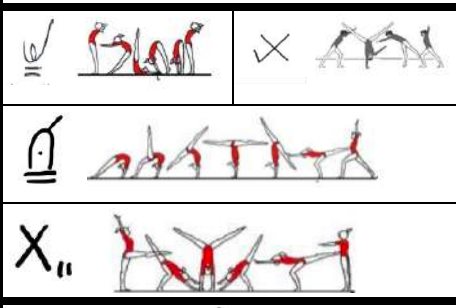
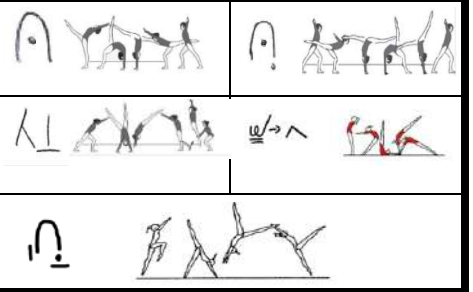
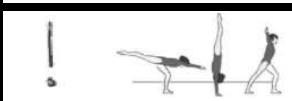
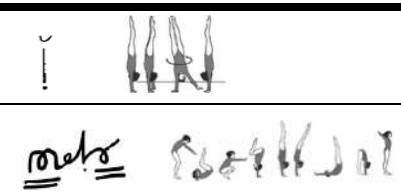
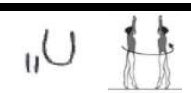
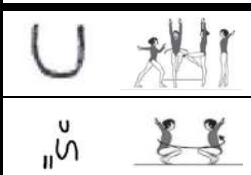
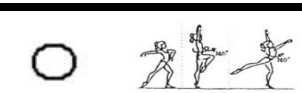
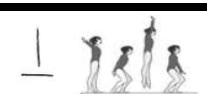
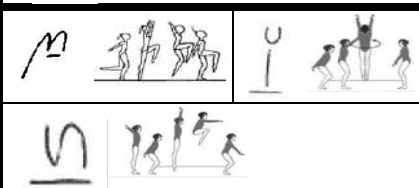
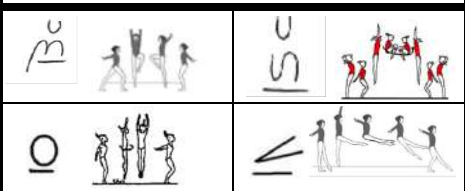
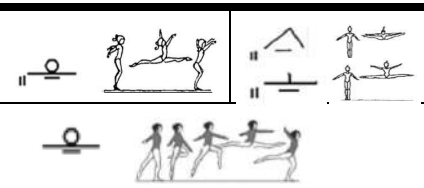
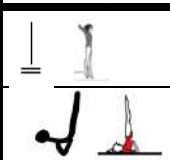
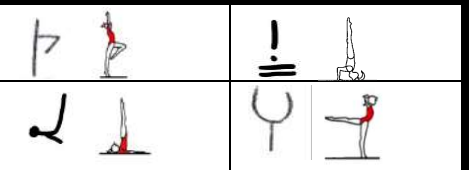
				Chandelle corps tendu, jambes serrées et tendues, bras tendus sur le sol en dessous des jambes, départ et retour libre Planche faciale, jambe d'appui tendue, écart des jambes >90° 

Tableau des symboles Sol

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

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