



FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE
DE GYMNASTIQUE

SECRÉTARIAT 3, route d'Arlon | L-8009 Strassen | T. +352 48 59 99 | F. +352 49 39 74 | secretariat@flgym.lu | www.flgym.lu

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

Pflichtübungen - Kunstdrehen weiblich AK 7 - 13

*Exercices Imposés Gym. Art. Féminine
Catégories d'âges 7 - 13*

version janvier 2026



LES PARTENAIRES DE LA FLGYM

Tageblatt

voyages
emile weber

SUNLIVE
sport & business

ACCESSIMMO

LUXEMBOURG
LET'S MAKE IT HAPPEN

Kanner
jugend telefon

CHOPAR-
W

Sportlycée

Gesond lessen
Nati bewegen

Piscine Nord

LOTERIE
NATIONALE

GYMNASTICS
PROGRESSIVE
LUXEMBOURG

EDUTEC

revue

ASPORT
sports + performance

eurogym.dk

1) Bewertungsrichtlinien für die E Note:

Es gelten die Wertungsvorschriften des jeweil aktuellen Code de Pointage (CdP). Alle abweichenden bzw. zusätzlichen Bewertungsrichtlinien sind in den Übungen aufgeführt.

Es werden keine Abzüge für Künstlerische Darstellung und Choreographie am Balken und Boden gemacht. Die Turnerin kann nur einen Bonus von 0,3Pkte oder 0,5Pkte am Boden erhalten :

+0,3	Eine mittelmäßig strukturierte und zusammengestellte Bodenübung mit künstlerischer Darbietung. Körperbewegungen und Ausdruck der Turnerin passen mittelmäßig mit dem Thema und dem Charakter der Musik zusammen. Die Turnerin präsentiert sich und stellt zum Teil eine Verbindung mit dem Kampfgericht und den Zuschauern her.
+0,5	Eine hervorragend strukturierte und zusammengestellte Bodenübung mit künstlerischer Darbietung. Körperbewegungen und Ausdruck der Turnerin passen hervorragend mit dem Thema und dem Charakter der Musik zusammen. Die Turnerin präsentiert sich und stellt eine Verbindung mit dem Kampfgericht und den Zuschauern her.

1) Règlements pour la note E:

Sont en vigueur les règlements du code de pointage (CdP) actuel. Toutes les déductions différentes ou supplémentaires sont notées dans les exercices.

Il n'y aura pas de déductions pour artistique et chorégraphie à la poutre et au sol. La gymnaste peut seulement obtenir un bonus de 0,3points ou 0,5points au sol :

+0,3	<i>Un exercice structuré et composé de façon médiocre avec une représentation artistique. Les mouvements du corps et l'expression de la gymnaste correspondent de façon médiocre avec le thème et le caractère de la musique. La gymnaste se présente et entre en partie en contact avec le jury et le public.</i>
+0,5	<i>Un exercice structuré et composé de façon excellente avec une représentation artistique. Les mouvements du corps et l'expression de la gymnaste correspondent de façon excellente avec le thème et le caractère de la musique. La gymnaste se présente et entre en contact avec le jury et le public.</i>

2) Zusammensetzung der D-Note:

2) Calcul de la note D

- ***Abzug bei Nichtausführung eines oder mehreren Elementen aus demselben Feld: -1,5points***
- ***Déduction pour non-exécution d'un ou des élément(s) d'une même case: -1,5points***
- ***Abzug bei Nichtanerkennung eines oder mehreren Elementen aus demselben Feld: -0,5points***
- ***Déduction pour non-reconnaissance d'un ou des élément(s) d'une même case: -0,5points***

3) Wettkampfstufen und Alter:

3) Niveaux de compétition et âges:

Die Turnerinnen haben pro Alter mehrere Niveaus zur Auswahl. Die Wahl beschränkt sich jedoch auf die lila angezeigten Felder unten in der Tabelle. Das Niveau kann von Gerät zu Gerät frei gewählt werden. (Z.B die Turnerin hat 8 Jahre und darf am Barren Niveau 1, am Balken Niveau 3 und am Boden Niveau 2 wählen) Die Turnerin darf aber nicht die Elemente von zwei Niveaus an einem Gerät mischen.

Les gymnastes ont plusieurs niveaux au choix par âges. Leur choix se limite toutefois aux cases lilas du tableau ci-dessus. A chaque agrès le niveau est au choix de la gymnaste (p.ex. une gymnaste de 8ans peut choisir aux barres le niveau 1, à la poutre le niveau 3 et au sol le niveau 2). La gymnaste ne peut pas mélanger les éléments de deux niveaux sur un agrès.

**Die Turnerinnen der Altersklasse 12/13 dürfen auch in der Kategorie Junior starten.
Ab 2026 ist ein Start in der Kategorie Junior für die Altersklasse 12/13 nicht mehr möglich.**

Für 2026 gilt aber eine Übergangsregelung: In der Kategorie Junior ist ausnahmsweise auch der Jahrgang 2013 (AK13) startberechtigt.

Les gymnastes de la catégorie 12/13 ans peuvent également s'inscrire dans la catégorie Juniors.

À partir de 2026, il ne sera plus possible pour les gymnastes de la catégorie 12/13 de participer à la catégorie Juniors.

Pour 2026 toutefois, une règle transitoire s'applique : dans la catégorie Junior, l'année de naissance 2013 (AK13) est également exceptionnellement autorisée à concourir.

Bei Meinungsverschiedenheiten und Missverständnissen zählt immer der Text der Übung als Referenz, die Videos dienen nur als Verständnishilfe. Am Sprung und Barren zählt der französische Text als Referenz und am Balken und Boden zählt der deutsche Text als Referenz.

Lors de litiges ou de divergences de compréhension, c'est le texte du mouvement qui fait toujours office de référence, les vidéos ne sont là qu'à titre d'aide à la compréhension.

Au saut et aux barres c'est le texte français qui fait office de référence et à la poutre et au sol c'est le texte allemand qui fait office de référence.

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
7 Jahre / ans					
8 Jahre / ans					
9 Jahre / ans					
10 Jahre / ans					
11 Jahre / ans					
12 Jahre / ans					
13 Jahre / ans					



Saut

La gymnaste doit effectuer un saut 1 et un saut 2

Le score final est calculé sur la base de la moyenne de deux sauts

Niveau	Niveau 1 (3 points)	Niveau 2 (4 points)	Niveau 3 (5 points)	Niveau 4 (6 points)	Niveau 5 (7 points)
Saut 1	Saut en extension	Renv. avant tomber sur le dos	Tsukahara sur les genoux	Renv. avant arriver debout sur montage	Yurchenko arriver debout sur montage
Matérial	Tremplin	Trampo-Tremp ou Tremplin	Trampo-Tremp ou Tremplin	Trampo-Tremp ou Tremplin	Trampo-Tremp ou Tremplin
Hauteur	Tapis 30cm	Montage de tapis 90cm (+ 10cm tapis permis)	Montage de tapis 90cm (+ 10cm tapis permis)	Montage de tapis 90cm	Montage de tapis 90cm
Saut 2	Saut carpé-écarté	Salto av. groupé	Salto av. tendu	Rondade salto arrière groupé	Rondade salto arrière tendu
Matérial	Tremplin	Tremplin	Tremplin	Tremplin	Tremplin
Hauteur	Tapis 30cm	Tapis 30cm	Tapis 30cm	Tapis 30cm	Tapis 30cm



Barres asymétriques

Niveau 1-5 Barres asymétriques : BI 1,75m BS 2,55m

Tapis 30cm (20cm + tapis de réception 10cm), avec des tapis supplémentaires de 20 cm sous les barres sur une longueur de 6 m, pour niveau 1,2 et 3

	Critère 1	Critère 2	Critère 3	Critère 4	Critère 5	Critère 6
Niveau 1 3 points	Du tremplin sauter BI balancer vers AV + fermeture vers la barre +balancer dans cette position AV AR + ouverture de la hanche et retour à la position initiale (préparation bascule) (1 pas en avant) Renversement AR à l'appui BI jambes serrées	Elan AR corps aligné à 45°	Tour d'appui AR	Elan AR et repousser la barre pour sortir à la station	Suspension BS avec aide 4 courbes dynamiques AV AR enchainés	5 ^e courbe AV sortie à la station
Niveau 2 4 points	Bascule faciale (1.101) directement	Elan AR corps aligné à 90°	Tour d'appui AR	Elan AR pieds-barre jambes serrées Debout sur la barre sauter AV à la station	Suspension BS avec aide Renversement AR à l'appui jambes tendu filé avant 3 balancés	3 ^e balancé sortie en AR à la station
Niveau 3 5 points	Bascule faciale (1.101) directement	Elan AR corps aligné à 135°	Tour d'appui AR	Elan AR pieds-barre jambes serrées Sauter à la suspension BS Bascule faciale (1.101) directement	Elan AR à 90° filé avant 3 balancés	4 ^e balancé AV avec ½ tour et changement à la prise dorsale, sortie à la station

	Critère 1	Critère 2	Critère 3	Critère 4	Critère 5	Critère 6	Critère 7	Critère 8
Niveau 4 6 points	Bascule faciale Elan AR corps aligné à 135° directement	Tour d'appui AR libre 135° Bascule faciale directement	Elan AR à 45° jambes serrées Pieds-barre Ou élans circulaires AR (carpé) (5.108)	Sauter à la suspension BS Bascule faciale (1.101) directement élan 90° 3/4 AR	directement filé avant Balancé AR	bascule faciale	directement Elan AR corps aligné à 90°	Sortie salto AR groupé ou tendu
Niveau 5 7 points	Bascule faciale à l'ATR (2.101) (2.201) directement	Tour d'appui AR libre à l'ATR (2.305) Bascule faciale directement	Elan AR à 45° jambes serrées Pieds-barre Ou (5.108) (2.206) (4.205) (4.208) (5.207)	Sauter à la suspension BS Bascule faciale (1.101) directement	Elan AR à l'ATR (2.101) (2.201)	Grand tour AR (3.201) Ou grand tour AR avec ½ tour + grand tour optionnel + grand tour AR avec ½ tour (3.201)	Grand tour AR (3.201)	Sortie salto AR tendu (6.104)

Remarques :

- Pour le Critère 4 – Niveau 2+3 l'entraîneur doit obligatoirement être présent
- Les balancés commencent en arrière et les courbes dynamiques commencent en avant
- Bonus 0.2 pts pour éléments 2.201 (jambes serrées) et 5.108 (carpé)
- Bonus 0.4 pts pour éléments 2.206 / 4.205 / 4.208 / 5.207
- Bonus 1.0 pts pour 2x grand tour avec ½ (3.201)
- 0,3points (chaque fois) si la prise d'élan ou le tour d'appui libre n'est pas terminée dans l'angle demandé

Angles Prise d'élan



135°

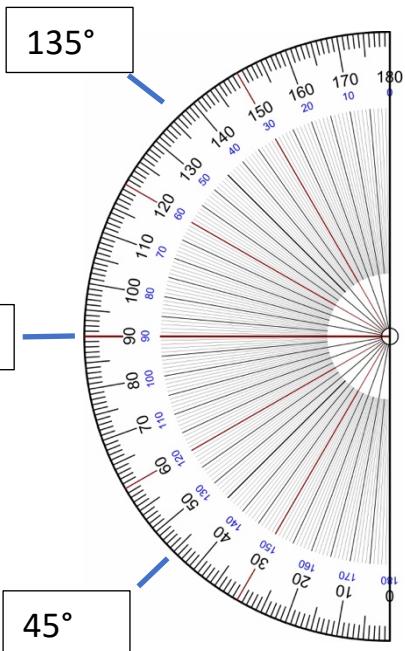
(exemple élan 135°)



90°

(exemple élan 90°)

45°



Poutre



Niveau 1-4 Poutre: 1,25m, Tapis avec tapis supplémentaire en dessous de la poutre (20cm + 20cm) / Tapis sortie 30 cm (20cm +10cm)

Niveau 5 Poutre: 1,25m pas de tapis supplémentaire/ tapis sortie 30 cm (20cm +10cm)

→ Latéralité pour connections

Côté tournant →	gauche	droite
Roue	gauche	droite
Souplesse en avant	gauche	droite
ATR	gauche	droite
Souplesse en arrière	droite	gauche
Flic-flac	droite	gauche
Saut grand jeté	appel gauche, jambe droite devant	appel droite, jambe gauche devant

- „Spannung“

Position des pieds comme départ du mouvement, Bras côté-oblique-en bas



- „Arme“

Bras côté-oblique-arrière-en haut



- „**Drehvorbereitung**“

Position proche des pieds, bras du côté tournant devant vous (à la hauteur de la poitrine, des épaules), l'autre bras au max. côté-oblique-arrière-en haut



- „**Landungsdrill**“

Abaissez dans une fente avec un contact visuel en direction de la poutre, jambe avant pliée (pousse vers l'avant), jambe arrière tendue, bras au max. côté-oblique-arrière-en haut (traction active vers l'arrière) avec freinage d'énergie cinétique.



- „**Verbindungsdrill**“

Réception en position de pieds serrés avec les bras en position côté-oblique-devant-en bas et redressement avec les bras en position, « Spannung ».



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

	Niveau 1 (3 points)	Niveau 2 (4 points)	Niveau 3 (5 points)	Niveau 4 (6 points)	Niveau 5 (7 points)
Entrée:	Station faciale, Saut à l'appui et passer une jambe avec $\frac{1}{4}$ de tour, Appui libre jambes tendues écartées en horizontal 2 sec, s'abaisser au siège transversal	Station faciale, Saut à l'appui et passer une jambe avec $\frac{1}{4}$ de tour, Appui libre jambes tendues écartées en horizontal 2 sec, s'abaisser au siège transversal, se redresser via l'élan à l'appui facial (3sec)	Entrée B ou Bonus +1,0 points Station faciale : Saut à l'appui et élévation à l'ATR 2 sec. jambes serrées, s'abaisser à l'appui libre jambes tendues écartées en horizontal 2 sec, s'abaisser au siège transversal	Entrée B ou Bonus +1,0 points Station faciale : Saut à l'appui et élévation à l'ATR 2 sec. jambes serrées, s'abaisser à l'appui libre jambes tendues écartées en horizontal 2 sec, s'abaisser au siège transversal	Entrée C ou Bonus +0,5 points Station faciale : Saut à l'appui et élévation à l'ATR 2 sec. jambes serrées, s'abaisser à l'appui libre jambes tendues écartées en horizontal 2 sec, s'abaisser au siège transversal
1.	Spannung, Arme Planche faciale (180° 2 sec.)	Spannung, Arme Planche faciale (180° 2 sec.)	Spannung, Arme Planche faciale (180° 2 sec.)	Spannung, Arme Planche faciale (180° 2 sec.)	Drehvorbereitung: Pirouette 1/1 tour sur une jambe – jambe libre au passé
2.	Spannung, Arme Saut en extension enchainé d'un saut groupé Arme	Spannung, Arme Saut écart 180° (appel 2 pieds) Arme	Spannung, Arme Saut écart 180° (appel 2 pieds) enchainé d'un saut en extension Arme	Spannung, Arme Saut écart 180°(appel 2 pieds) enchainé d'un Sissone Arme	Spannung, Arme 1 pas, Saut grand jeté avec changement de jambe (180°) avec élan des bras à la position côté-oblique-en haut, direct Absprungsdrill Sissone (180°) Arme
3.	Drehvorbereitung Position relevée sur une jambe, jambe libre au passé (2 sec.) (pas de demie-pointe)	Drehvorbereitung: Pirouette 1/2 tour sur une jambe – jambe libre au passé	Drehvorbereitung: Pirouette 1/2 tour sur une jambe – jambe libre au passé	Drehvorbereitung: Pirouette 1/1 tour sur une jambe – jambe libre au passé	Combinaison de mouvements/éléments proches de la poutre au choix de la gymnaste

4.	Spannung, Arme Battement jambe droite, enchainé Battement jambe gauche (180°)		Spannung, Arme Souplesse en avant en passant par la Planche faciale Arme	Spannung, Arme Renversement avant avec envol sur une jambe Arme	Spannung, Arme (Connection de 2 éléments) Renversement avant avec envol sur une jambe Absprungsdrill Saut écart 180° (appel 2 pieds) Ou Bonus + 0,3 Punkt Roue libre ou renversement av libre
5.	Spannung, Arme ATR jambes à l'écart transversal <i>Landungsdrill</i>	Spannung, Arme Souplesse en arrière (180°) <i>Landungsdrill</i>	Spannung, Arme ATR jambes à l'écart transversal Verbindungsdrill direct Flic-flac jambes décalées <i>Landungsdrill</i>	Spannung, Arme (Connection de 2 éléments) Souplesse en arrière (180°) direct Flic-flac jambes décalées <i>Landungsdrill</i>	Spannung, Arme (Connection de 2 éléments) Flic-flac jambes décalées direct Flic-flac jambes décalées <i>Landungsdrill</i> Ou Bonus + 0,5 Punkt Flic-flac jambes décalées direct salto arr jambes décalées
6.		Spannung, Arme ATR jambes à l'écart transversal <i>Landungsdrill</i>	Spannung, Arme Souplesse en arrière (180°) Verbindungsdrill	Spannung, Arme 1 pas, Saut grand jeté avec changement de jambe (180°) avec élan des bras à la position côté-oblique-en haut, direct Absprungsdrill Saut en extension bras en haut Verbindungsdrill	Mouvements latéraux (CdP)
Sortie (au bout de la poutre en position transversale)	Spannung, Arme, Saut Carpé-écarté, appel 2 pieds avec les bras passant par le haut et ensuite en direction des pieds. Réception sur le tapis, se redresser Arme	Spannung, Arme Roue Verbindungsdrill enchainé d'un saut en extension Arme	Spannung, Arme Salto avant groupé Arme <u>ou</u> Roue Verbindungsdrill , (bref arrêt autorisé) Salto arrière groupé, Arme	Spannung, Arme Salto avant carpé Arme <u>ou</u> Roue Verbindungsdrill enchainé Salto arrière groupé, Arme	Spannung, Arme Sortie B Arme Oder Bonus + 0,5 Punkt 2 pas, sursaut Rondade Salto arrière groupé avec ouverture avant la réception Arme

Sol



Praticable 12m x 12m

Exercice au sol avec musique et chorégraphie au choix de la gymnaste. L'ordre des éléments est libre.

	Niveau 1 (3 points)	Niveau 2 (4 points)	Niveau 3 (5 points)	Niveau 4 (6 points)	Niveau 5 (7 points)
1	Roue , se redresser avec $\frac{1}{4}$ tour contre le sens du déplacement, serrer les jambes avec les bras en haut devant, directement Roulade en arrière corps carpé et bras tendus, se redresser jambes tendues avec les bras latéral-oblique-arrière-haut	Roulade en avant , passer par l'ATR à la position accroupie, bras en avant, directement sauter à l'ATR jambes d'abord pliées ensuite tendues, rouler bras et jambes tendus, se redresser avec les bras latéral-oblique-arrière-haut	Rondade directement flic-flac directement Salto AR groupé	Rondade directement flic-flac directement Salto AR tendu	Rondade directement flic-flac directement Salto AR tendu Bonus +0,4 points: directement Salto AR tendu $\frac{1}{2}$ tour +0,8 points: directement Salto AR tendu 1/1 tour
2	1 pas, battement avec les bras latéral-oblique-arrière-haut, ensuite serrer les bras près des oreilles et élan à l'ATR, rouler bras tendus, passer par la position accroupie, se redresser avec les bras latéral-oblique-arrière-haut	Dégagé, avec les bras latéral-oblique-arrière-haut, souplesse en arrière (180°), fente bras bras latéral-oblique-arrière-haut	Chassé , 1 pas saut grand jeté (180°) jambe de devant tendue bras latéral-oblique-arrière-haut, directement Chassé, 1 pas saut fouetté bras en haut et rapidement arrière, réception arabesque passagère	PASSAGE (2 ELEMENTS) du CdP: 2 pas (ou Chassé) saut changement de jambes (180°), lié avec des pas courus, petits sauts ou pas chassés à un 2 ^{ème} saut appel d'un pied (différent du changement de jambes) du CdP à la station bras latéral-oblique-arrière-haut	PASSAGE (2 ELEMENTS) du CdP: 2 pas (ou Chassé) saut changement de jambes (180°), lié avec des pas courus, petits sauts ou pas chassés à un 2 ^{ème} saut appel d'un pied (différent du changement de jambes) du CdP à la station bras latéral-oblique-arrière-haut

3	Position couchée, monter au « pont » (2sec) passer par la souplesse arrière , fente bras latéral-oblique-arrière-haut	1 pas roulade avant sauté , redresser avec les bras latéral-oblique-arrière-haut	1 pas- sursaut renversement avant (1 jambe) , renversement avant (2 jambes) avec option: directement saut en extension bras en haut	2 pas -sursaut renversement avant, salto avant groupé	Souplesse arrière (180°) , s'abaisser dans une position proche du sol
4	Saut Carpé-écarté , appel 2 pieds avec bras latéral-oblique-arrière-haut, réception	Chassé, 1 pas saut grand jeté (180°) jambe de devant tendue bras latéral-oblique-arrière-haut, réception arabesque passagère	Roulade en avant , passer par l'ATR à la position accroupie, bras en avant, directement sauter à l' ATR jambes d'abord pliées ensuite tendues, tourner 1/1 à l'ATR (4 pas/ prises) rouler bras et jambes tendus, se redresser avec les bras latéral-oblique-arrière-haut	Roulade avant à l'équerre écartée et ATR en force (Endo) rouler bras tendus, se redresser en passant par la position accroupie avec les bras latéral-oblique-arrière-haut	Renversement avant directement salto avant tendu Bonus + 1,0 points: en combinaison avec salto avant groupé
5	Roulade en avant jambes tendues , se redresser en passant par l'équerre écartée avec appui des mains	Préparation, Pirouette 1/1 en relevé, jambe passée, bras en haut, terminer les pieds rapprochés bras latéral-oblique-arrière-haut	Préparation, Pirouette 1/1 en relevé, jambe passée, bras en haut, terminer les pieds rapprochés bras latéral-oblique-arrière-haut	Saut avec ½ tour et écart 180° avec réception bras en bas-latéral-oblique-devant, redresser bras latéral-oblique-arrière-haut	Saut avec 1/1 tour et écart 180° avec réception bras en bas-latéral-oblique-devant, redresser bras latéral-oblique-arrière-haut
6	Poirier (2s) avec appui des mains et jambes jointes ; s'abaisser à la position accroupie bras latéral-oblique-arrière-haut	Rondade avec saut en extension	Course (max 3 pas) Salto avant groupé	Roulade en arrière avec ½ tour à terminer à l'ATR , rouler bras tendus, se redresser, en passant par la position accroupie, bras latéral-oblique-arrière-haut	Roulade en arrière avec ½ tour à terminer à l'ATR , rouler bras tendus, se redresser, en passant par la position accroupie, bras latéral-oblique-arrière-haut

7	Grand écart gauche/droite (180°) bras latéral-oblique-arrière-haut	Roulade en arrière à l'appui facial	Pirouette B selon CdP, bras au choix en bas ou en haut	Pirouette B selon CdP, bras au choix en bas ou en haut	Rouleau avant à l'équerre écartée et ATR en force (Endo) rouler bras tendus, se redresser en passant par la position accroupie avec les bras latéral-oblique-arrière-haut
8		Grand écart gauche/droite (180°) bras latéral-oblique-arrière-haut	Roulade en arrière à l'ATR, baisser les jambes tendues et jointes	Rondade directement flic-flac directement Salto AR groupé avec ouverture avant la réception avec réception	Pirouette B selon CdP, bras au choix en bas ou en haut terminer les bras latéral-oblique-arrière-haut
9					Rondade directement flic-flac directement flic-flac directement Salto AR groupé avec ouverture avant la réception avec réception