

MINIS FÉMININS
PROGRAMME TECHNIQUE
GYMNASTIQUE GÉNÉRALE

Version 06.09.2026



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
- 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 (optionnel)
- 3, 4 & 5 autorisé (optionnel)

La gymnaste doit seulement exécuter un saut.

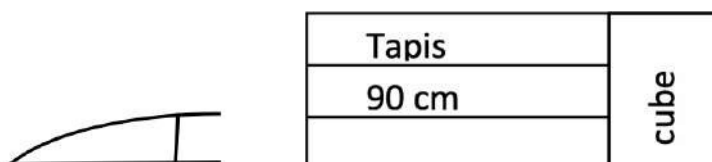
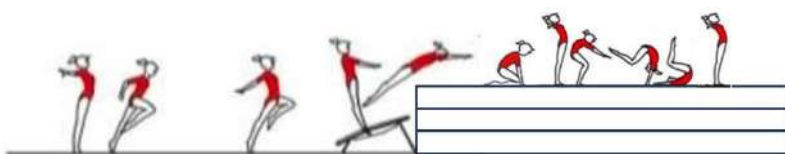


Tableau des éléments Saut

Niveau 1 – VD : 2 points

Avec Trampo-tremp, tremplin ou tremplin à double hauteur

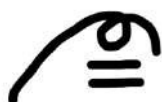
Après course d'élan, sauter par appel des 2 pieds sur le Trampo-tremp (ou tremplin ou tremplin à double hauteur) et par appui des 2 mains poser les 2 genoux joints sur le matelas entre les mains, s'élever à la station et rouler avant à la station dorsale sur le matelas.



Niveau 2 – VD : 3 points

Avec Trampo-tremp, tremplin ou tremplin à double hauteur

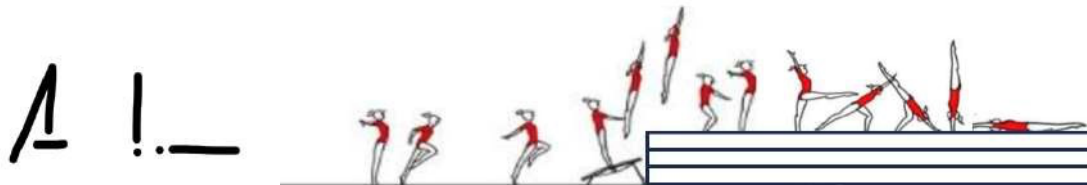
Après course d'élan, sauter par appel des 2 pieds sur le Trampo-tremp (ou tremplin ou tremplin à double hauteur) et par appui des 2 mains exécuter un rouler avant à la station dorsale sur le matelas.



Niveau 3 – VD : 4 points

Avec Trampo-tremp, tremplin ou tremplin à double hauteur

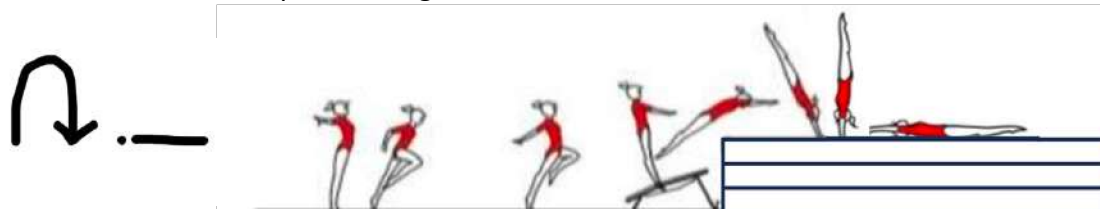
Après course d'élan, sauter par appel des 2 pieds sur le Trampo-tremp (ou tremplin ou tremplin à double hauteur) pour exécuter un saut en extension à la station sur le matelas, puis ATR 180° en arrivant dos plat sur le matelas. Pas d'impulsion exigée.



Niveau 4 – VD : 5 points

Avec Trampo-tremp, tremplin ou tremplin à double hauteur

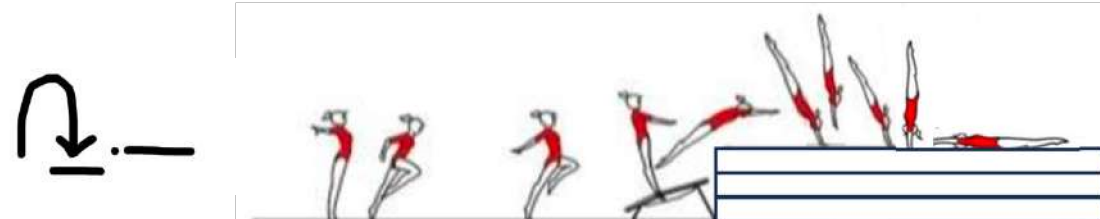
Après course d'élan, sauter par appel des 2 pieds sur le Trampo-tremp (ou tremplin ou tremplin à double hauteur) et par appui des 2 mains exécuter un renversement avant en arrivant dos plat sur le matelas. Pas d'impulsion exigée.



Niveau 5 – VD : 6 points

Avec Trampo-tremp, tremplin ou tremplin à double hauteur

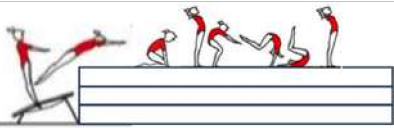
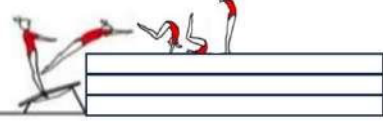
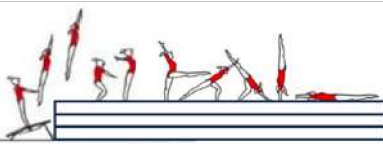
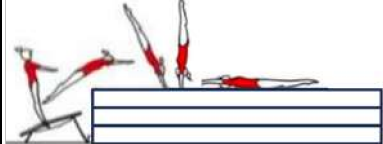
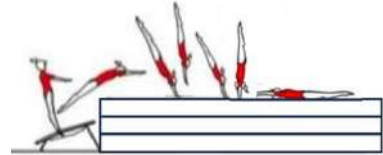
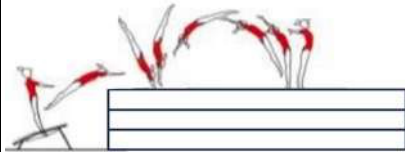
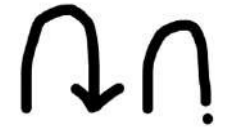
Après course d'élan, sauter par appel des 2 pieds sur le Trampo-tremp (ou tremplin ou tremplin à double hauteur) et par appui des 2 mains exécuter un renversement avant en sautant simultanément avec les mains en avant pour ensuite arriver dos plat sur le matelas.



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
 A sequence of four stick figures showing a single somersault performed on a trampoline.	 A sequence of four stick figures showing one and a half somersaults performed on a trampoline.	 A sequence of five stick figures showing two full somersaults performed on a trampoline.	 A sequence of four stick figures showing two and a half somersaults performed on a trampoline.	 A sequence of five stick figures showing three full somersaults performed on a trampoline.
				
				 A sequence of five stick figures showing three and a half somersaults performed on a trampoline.
				

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.

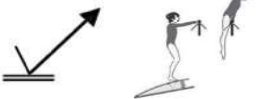
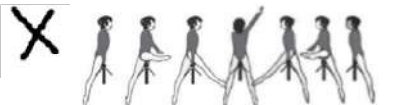
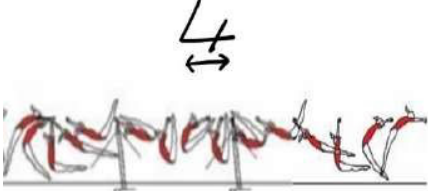
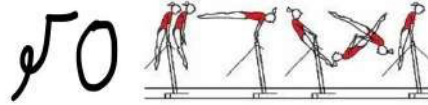
Attention : Il y a différentes précisions concernant l'ordre chronologique dans le tableau des éléments qui sont également à respecter.

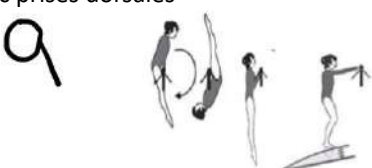
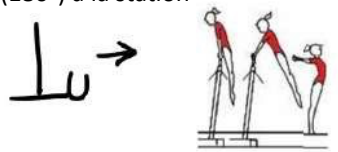
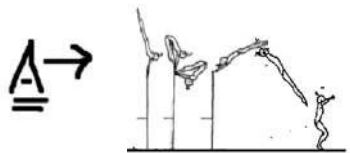
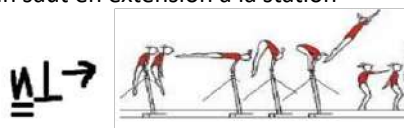
La gymnaste peut choisir les éléments parmi les différents groupes de difficultés :

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

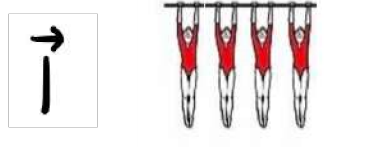
	VD : 0,40 points	VD : 0,60 points	VD : 0,80 points	VD : 1,00 points
Entrées (1)	De la station faciale devant BI, prises dorsales, appel deux pieds, sauter à l'appui facial 	De la station faciale devant BI, prises dorsales, appel deux pieds, sauter à l'appui facial, bras tendus 	De la station faciale 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, élaner les jambes en avant, extension et puis revenir à la station devant BI (préparation bascule) <i>Attention : Cet élément doit être exécuté avant l'entrée.</i> 	En sautant à la BI, élaner les jambes en avant, fermeture vers la BI, balancer dans cette position en arrière et en avant, ouverture de la hanche et revenir à la station devant la BI (préparation bascule) <i>Attention: Cet élément doit être exécuté avant l'entrée</i> 
Prises d'élan (1)	Prise d'élan <45° <i>Attention : Cet élément doit être exécuté directement en liaison avec la sortie.</i> 	Prise d'élan 45°-90° <i>Attention : Cet élément doit être exécuté directement en liaison avec la sortie.</i> 	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 pardessous la barre à la station  De l'appui BI, prise d'élan pardessous la barre, élan basculé à la station. <i>En liaison avec un tour d'appui arrière avant cet élément, le gymnaste ne doit pas montrer une prise d'élan supplémentaire pour recevoir 1P.</i> 
Barre supérieure (2)	L'entraîneur monte la gymnaste à la suspension BS. 	L'entraîneur monte la gymnaste à la suspension BS. 	L'entraîneur monte la gymnaste à la suspension BS. 	L'entraîneur monte la gymnaste à la suspension BS. 

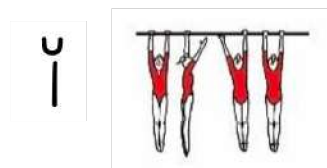
Position groupée maintenue 2 sec.
(genoux > 90°)



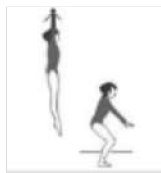
En suspension, se déplacer latéralement avec les mains du début de la BS jusqu'au milieu de la BS



Tourner 1/2 tour (180°) en suspension, départ et retour en prise dorsale



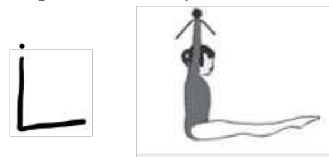
Sortie : Après le dernier élément, sortie contrôlée à la station



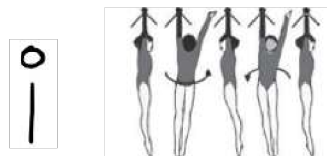
Position courbée avant maintenue 2 sec., suivi par la position courbée arrière maintenue 2 sec.



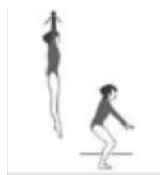
Position jambes tendues maintenue 2 sec. (jambes > 90°)



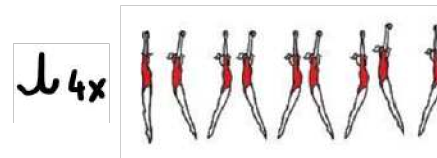
Tourner 1/1 tour (360°) en suspension, départ et retour en prises dorsales



Sortie : Après le dernier élément, sortie contrôlée à la station



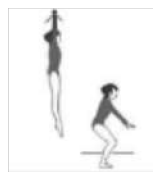
4 courbes dynamiques avant et arrière enchainées



Position jambes tendues et pieds à la BS maintenue 2 sec.



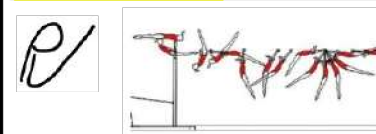
Sortie : Après le dernier élément, sortie contrôlée à la station



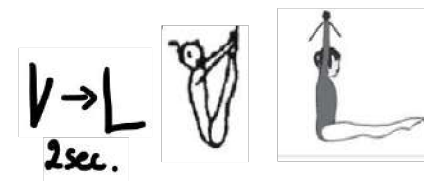
Renversement arrière à l'appui jambes tendues (avec l'aide de l'entraîneur), reprise d'élan par la suspension, 2 balancés



Renversement arrière à l'appui jambes tendues (avec l'aide de l'entraîneur), reprise d'élan par filé avant, 2 balancés



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

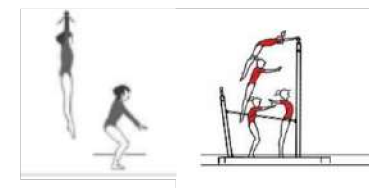


Tableau des symboles Barres Asymétriques

	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)				

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

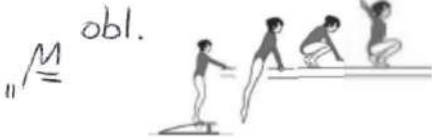
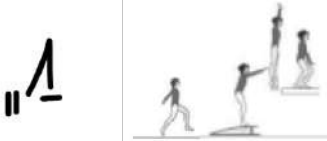
L'ordre chronologique des éléments est au libre choix de la gymnaste, en respectant l'entrée au début et la sortie à la fin de l'exercice

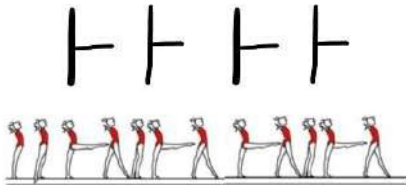
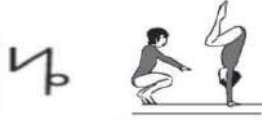
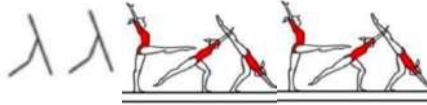
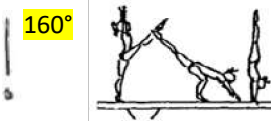
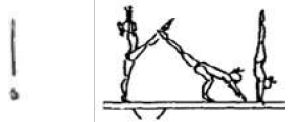
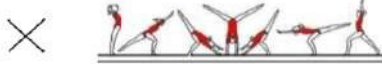
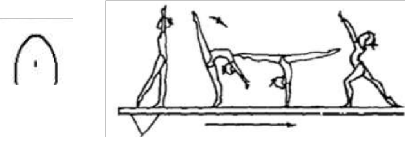
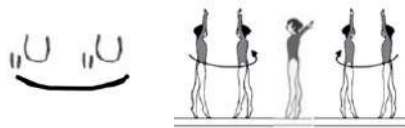
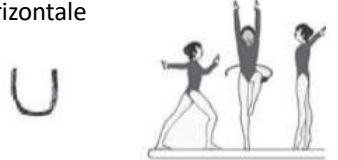
La gymnaste peut choisir les éléments parmi les différents groupes de difficultés :

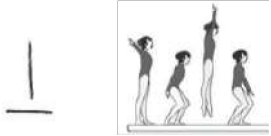
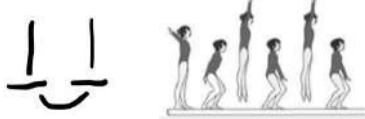
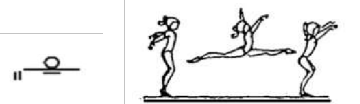
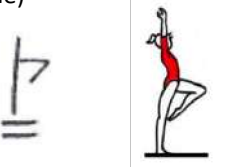
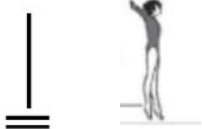
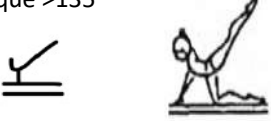
VD : 0,40	VD : 0,60	VD : 0,80	VD :1,00
-----------	-----------	-----------	----------

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°  Élan à l'ATR latéral 160° (4.103) 	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 audessus 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 horizontale par rapport des hanches.  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 

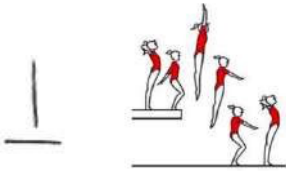
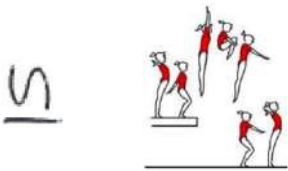
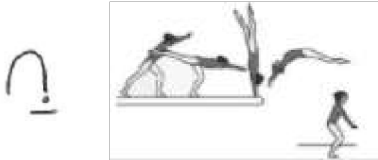
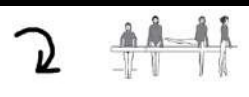
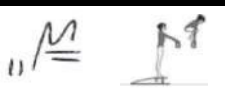
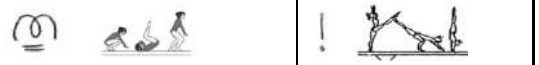
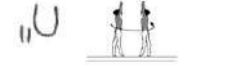
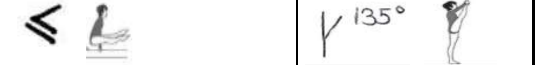
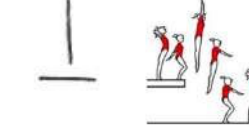
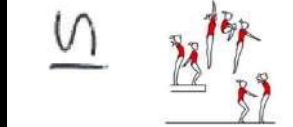
Sorties (1)	Saut vertical, appel 2 pieds 	Saut groupé, appel 2 pieds 	Rondade avec appui des mains 	Saut carpé-écarté ou saut écart latéral, appel 2 pieds, jambes audessus de l'horizontale  Renversement avant avec appui des 2 mains 
-------------	---	--	---	--

Tableau des symboles Poutre

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

S O L



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.)

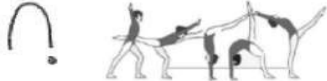
L'ordre chronologique des éléments est au libre choix de la gymnaste.

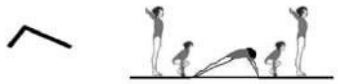
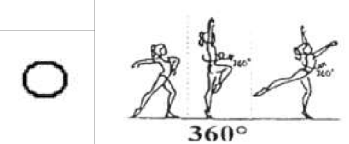
La gymnaste peut choisir les éléments parmi les différents groupes de difficultés :

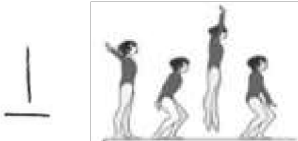
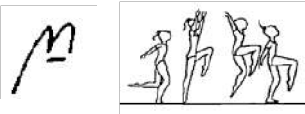
VD : 0,40	VD : 0,60	VD : 0,80	VD : 1,00
-----------	-----------	-----------	-----------

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 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°, retour à la station accroupie 	ATR 180° latéral, départ et retour à la station 	ATR 180° latéral avec ½ tour (180°) en ATR, départ et retour à la station (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  Attention : si cet élément est montré avec les jambes écartées ou tendues elle ne reçoit pas de VD.
Rotations (1)	½ tour (180°) sur deux pointes 	Pirouette ½ tour (180°) sur une jambe – jambe libre à volonté audessous 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 audessous 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 audessous de l'horizontale (2.101) 

Sauts gymniques (1)	Saut vertical, appel 2 pieds 	Saut avec changement alternatif des jambes (Saut de chat), jambes audessus 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 avec ½ (180°) tour, jambes au-dessus de l'horizontale, appel 2 pieds 	Saut carpé-écarté ou saut écart latéral, appel 2 pieds, jambes audessus de l'horizontale (1.107) 
		Saut groupé, jambes au-dessus de l'horizontale, appel 2 pieds 	Saut vertical, appel 2 pieds, avec 1/1 tour (360°) (1.110) 	Saut grand jeté, appel 1 pied, jambe avant tendue, écart de jambes 180° (1.101) 
			Saut ciseau avant, jambes audessus de l'horizontale 	

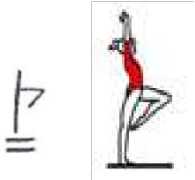
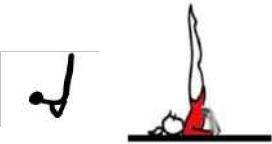
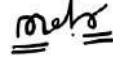
Éléments de maintien (2sec.) (1)	Station sur 1 jambe, jambe libre en position passée (fléchie au genou de la jambe d'appui), bras en haut (Position pirouette, pas de relevé ou demi-pointe demandé) 	Station sur 2 jambes en relevé, bras en haut  Chandelle corps tendu, jambes serrées et tendues, mains sur 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 demipointe, 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