FEDERATION 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

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE

PROGRAMME TECHNIQUE GYMNASTIQUE GENERALE

CYCLE automne 2026 - 2028

Table des matières

Préambule 2
Catégories d'âges concernées et programmes associés 2
Principes généraux du fonctionnement des imposés 2
Principes généraux du jugement des imposés 2
Litiges 4
PROGRAMME IMPOSE 5
SOL 5
CHEVAL D'ARCONS 9
ANNEAUX 12
SAUT 17
BARRES PARALLELES 19
BARRE FIXE 25

Version : Octobre 2026

FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE DE GYMNASTIQUE
LES PARTENAIRES DE LA FLGYM
Tageblatt revue Gesond iessen Méi bewegen F'CREATIONS
voyages emile weber Sportlycée LOTERIE NATIONALE
FLGYM'S PARTNERS IN TEAMGYM
GymnasticAcademy.org CHOPAR eurogym.dk

Préambule

Le programme technique de la Gymnastique Artistique Masculine a été réalisé avec l'ambition et la perspective d'offrir à tous les gymnastes masculins de bonnes bases techniques essentielles afin d'évoluer en fonction de leur capacité et de leur ambition.

Le programme imposé offre la possibilité aux gymnastes de choisir parmi 11 niveaux de difficulté croissante (du niveau 1 à 11) sur chaque agrès.
Le programme technique FLGym GAM évoluera au fil du temps et des saisons.
En cas de différence de traduction entre le document en allemand et celui en français, c'est le document en français qui fait office de référence.

Catégories d'âges concernées et programmes associés

Minis	**7 – 9 ans**	**Niveaux 1, 2, 3 et 4 maximum**
Espoirs	**10 à 14 ans**	**Niveaux 1 à 11**
Adultes	**A partir de 15 ans**	**Programmes adultes**

Principes généraux du fonctionnement des imposés

Les mouvements imposés s'échelonnent du niveau 1 au niveau 11.
Le niveau 1 correspond au niveau le plus simple qu'un gymnaste peut présenter en compétition. Le niveau 11 correspond au niveau le plus difficile qu'un gymnaste peut présenter en compétition.
Le gymnaste a le droit de panacher les niveaux aux différents agrès à l'exception de la catégorie minis où il ne peut réaliser que des mouvements de niveaux 1, 2, 3 et 4.
Pour certains agrès, comme le cheval d'arçons et le saut, chaque gymnaste a droit à un bonus facultatif qui peut lui rapporter un supplément de points. Les gymnastes de la catégorie minis peuvent uniquement effectuer les bonus des niveaux 1 et 2.

Principes généraux du jugement des imposés

Chaque niveau d'imposé possède une note de difficulté (ND) échelonnée de 1 point (= minimum de difficulté) pour le niveau 1 à 11 points (= maximum de difficulté) pour le niveau 11.
Chaque niveau possède également une note d'exécution sur 10 points.
Le bonus est soit réalisé, soit non réalisé; aucune déduction d'exécution n'est donc appliquée au bonus. Un bonus exécuté avec une faute d'exécution majeure (0,5) ou une chute (1,0) est considéré comme non réalisé et ne donne droit à aucun point.



Le gymnaste ne peut pas répéter le bonus et doit présenter exactement l'élément ou la série demandés (par exemple : l'exécution d'un cercle supplémentaire par rapport à ce qui est demandé dans l'exercice entraîne la non-validation du bonus, qui est alors considéré comme non réalisé et ne rapporte aucun point.
C'est la D du bonus que l'on additionne à la note D de l'engin (voir exemple 2).

NOTE FINALE (NF) =
NOTE DE DIFFICULTE (ND) (établie par le jury D de l'exercice + Note D du bonus) +
NOTE D'EXECUTION (NE) (établie par le jury E = 10 pts – déductions) – déductions neutres

Exemple 1 : agrès sans bonus
Un gymnaste qui réalise le niveau 3 au sol :
ND = 3 points + NE = 10 points.
La note finale obtenue sera donc les 13 points de départ moins les fautes d'exécution – les déductions neutres effectuées lors de l'exercice.

Exemple 2 : agrès avec bonus
Un gymnaste qui réalise le niveau 3 au saut + le niveau 2 en bonus :
ND = 3 points + NE = 10 points.
ND du bonus = 1 point.

La note finale obtenue sera donc les 13 points de départ moins les fautes d'exécution et - les déductions neutres effectuées lors de l'exercice + le 1 point du bonus.

La note de difficulté d'un exercice (ND) sera obtenue sur base des éléments présentés. Tout élément manquant ou non reconnu dans un exercice sera sanctionné d'une déduction neutre de 1 point (- 1 point) sur la note finale (NF) (= pénalité).
Un élément n'est pas reconnu :

- si il est effectué avec une aide,
- si une position de maintien de minimum 2 secondes est effectuée sans arrêt,
- quand l'élément est présenté de manière non reconnaissable,

Un seul tapis supplémentaire de maximum 30 cm peut être utilisé aux anneaux, au saut, aux barres parallèles et à la barre fixe.
Ce tapis ne peut pas être bougé pendant l'exercice du gymnaste.
Toute sortie pilée (sans chute et sans pas lors de la réception) à l'exception de celle effectuée au cheval d'arçons, est bonifiée de 0,1 point sur la note finale obtenue à l'engin (également pour les bonus au saut).
Le jugement de la note d'exécution se fait selon le code FIG avec quelques adaptations spécifiques que vous retrouverez en avant-propos de chaque engin.

FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE DE GYMNASTIQUE
LES PARTENAIRES DE LA FLGYM
Tageblatt revue emile weber Sportlycée
FLGYM'S PARTNERS IN TEAMGYM
GymnasticAcademy.org CHOPAR eurogym.dk

Litiges

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

- En cas de litige lors d'une compétition, c'est le responsable juge qui est responsable de la décision finale de rectification de la note de difficulté (ND) ou non.

- Les réclamations :

  a) Les réclamations doivent se faire par écrit et sont à remettre personnellement au président du jury ou au directeur des concours au plus tard 15 minutes après la proclamation des résultats.
  b) Seuls les entraineurs ont le droit de déposer des réclamations. Toute intervention d'autres personnes est refusée.
  c) Toute réclamation doit se faire selon le code de pointage F.I.G. :
  - Toutes les réclamations concernant les notes sont tranchées par le président du jury. En cas de doute, la commission de juges sera consultée.
  - Toutes les autres réclamations, ainsi que tous les cas imprévus, sont tranchés par le Comité du Contentieux.
  d) En cas d'acceptation de la réclamation la situation est redressée en conséquence.
  e) En cas de refus, ou de réclamation abusive, une amende de 150 € est due par la société qui a formulé la réclamation (voir amende am13).

- Les réclamations peuvent être effectuées concernant la note de difficulté (ND), la sortie pilée et le dépassement de ligne. La note d'exécution (NE) ne peut faire l'objet d'aucune réclamation. Les réclamations relatives à la sortie pilée et au dépassement de ligne ne sont pas soumises à l'amende de 150 €.

FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE DE GYMNASTIQUE
LES PARTENAIRES DE LA FLGYM
Tageblatt revue Gesond lessen Mel bewegen F'CREATIONS
emile weber Sportlycée LOTERIE NATIONALE
FLGYM'S PARTNERS IN TEAMGYM
GymnasticAcademy.org CHOPAR eurogym.dk

PROGRAMME IMPOSE

SOL

PRECISIONS SUR LE JUGEMENT DES IMPOSES SOL

Sauf si elles sont indiquées, les liaisons chorégraphiques dans les mouvements sont libres.

Pour certains mouvements, les ATR sont demandés « passagers », aucune pénalité n'est comptée si l'élément est tenu.

Le nombre de pas est libre pour les prises d'élan.

Les battements doivent être effectués avec la jambe à l'horizontale. Les déductions applicables sont celles des éléments de souplesse si la jambe n'est pas à 90°.

Les séries acrobatiques ne peuvent pas être recommencées.

Bonification pour sortie pilée :

La bonification pour sortie pilée (sans chute et sans pas lors de la réception) est de 0,1 pt sur la note finale obtenue à l'engin mais ne s'applique uniquement que pour le dernier élément de l'exercice.

Niveau 1: ND: 1 point

- a) roulade avant groupée bras fléchis,
- b) saut ½ tour bras aux oreilles,
- c) Roulade arrière groupée bras fléchis,
- d) Rouler à la chandelle mains aux hanches (tenir 2 sec.),
- e) Se replacer en position assise jambes jointes tendues,
- f) Fermeture jambes jointes tendues tenue 2 sec.,
- g) Fermeture jambes écartées et tendues tenue 2 sec.,
- h) Se redresser le dos plat bras aux oreilles,
- i) Chandelle et dans l'élan se relever à la station debut,

Niveau 2: ND: 2 points

- a) 1 pas et 1 roue latérale,
- b) ¼ tour,
- c) Roulade avant jambes tendues à la position assise jambes jointes tendues,
- d) Fermeture jambes jointes tendues tenue 2 sec.,
- e) Chandelle et dans l'élan se relever à la station debut,
- f) Saut ½ tour et roulade arrière groupée bras fléchis,
- g) Roulade avant-bras tendus jambes groupées

FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE DE GYMNASTIQUE
LES PARTENAIRES DE LA FLGYM
Tageblatt revue emile weber Sportlycée
FLGYM'S PARTNERS IN TEAMGYM
GymnasticAcademy.org CHOPAR eurogym.dk

Niveau 3: ND: 3 points

- a) 1 pas et 2 roues enchaînées,
- b) ¼ tour et ATR passager,
- c) Roulade avant jambes tendues à la position assise jambes jointes tendues,
- d) Fermeture jambes jointes tendues tenue 2 sec.,
- e) Chandelle et dans l'élan se relever à la station debout,
- f) Saut ½ tour et roulade arrière groupée bras tendus,
- g) Roulade avant-bras tendus jambes tendues

Niveau 4: ND: 4 points

- a) ATR passager,
- b) Roulade avant jambes écartées à la station assise jambes tendues et écartées,
- c) Fermeture jambes écartées et tendues tenue 2 sec.,
- d) Se relever dos plat et bras aux oreilles,
- e) Chandelle et dans l'élan se relever à la station debout,
- f) 1 pas et 2 roues enchaînées,
- g) Tenir une position de balance au choix 2 sec. (voir code FIG élément 67 groupe 1),
- h) Battement avant (90°) et ½ tour,
- i) Saut de poisson

Niveau 5: ND: 5 points

- a) ATR 2 sec.,
- b) Roulade avant jambes écartées,
- c) Trépied bras tendus,
- d) Roulade avant jambes tendues,
- e) Tenir une position de balance au choix 2 sec. (voir code FIG élément 67 groupe 1),
- f) 1 pas et 2 roues enchaînées,
- g) Battement avant (90°) et ½ tour,
- h) ATR tap – tap,
- i) Saut de poisson

Niveau 6: ND: 6 points

- a) Flic arrière de l'arrêt,
- b) Roulade arrière-jambes écartées,
- c) Roulade avant groupée et montée à l'ATR jambes écartées dans l'élan,
- d) Roulade avant jambes tendues au grand écart facial passager,
- e) Arrivée sur le ventre, puis à la chute faciale,
- f) Se mettre accroupis,
- g) Poussée sur les jambes et monter à l'ATR, ½ valse avant,
- h) Roulade arrière-jambes tendues, arrivée en position carpée,
- i) Sursaut et 3 roues enchaînées,
- j) Battement avant (90°) et ½ tour,
- k) Prise d'élan, sursaut et volte 2 pieds (1 saut autorisé).

FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE DE GYMNASTIQUE
LES PARTENAIRES DE LA FLGYM
Tageblatt revue Gesond lessen Mel bewegen F'CREATIONS emile weber Sportlycée LOTERIE NATIONALE
FLGYM'S PARTNERS IN TEAMGYM
GymnasticAcademy.org CHOPAR eurogym.dk

Niveau 7: ND: 7 points

- a) Prise d'élan – volte 1 pied – volte 2 pieds – saut de poisson,
- b) Roue, roue pied – pied,
- c) Roulade arrière à la chute faciale,
- d) Grâce à une action de courbette faciale se mettre debout jambes jointes écartées,
- e) Montée en force jambes écartées à l'ATR tenu 2 sec.,
- f) Revenir debout jambes tendues (sans roulade),
- g) Saut de poisson,
- h) Tenir une position de balance au choix 2 sec. (voir code FIG élément 61 groupe 1),
- i) Prise d'élan – sursaut – rondade – flic (1 saut autorisé).

Niveau 8: ND: 8 points

- a) Prise d'élan – volte 2 pieds – salto groupé – saut de poisson,
- b) Saut ½ tour,
- c) Prise d'élan – sursaut – rondade – 3 flics (1 saut autorisé),
- d) Montée en force jambes écartées à l'ATR tenu 2 sec. ½ valse,
- e) Roulade arrière à l'ATR passager ½ valse,
- f) Roulade avant jambes tendues,
- g) Tenir une position de balance au choix 2 sec. (voir code FIG),
- h) Prise d'élan – sursaut – rondade – flic – salto arrière groupé.

Niveau 9: ND: 9 points

- a) Prise d'élan – volte 1 pied – volte 2 pieds – saut de poisson,
- b) Saut avec 1/1 tour,
- c) Roulade arrière groupée enchaînée avec 3 flics arrière (1 saut autorisé),
- d) Tenir une position de balance au choix 2 sec. (voir code FIG),
- e) Salto avant groupé – saut de poisson à la position jambes écartées,
- f) Montée en force jambes écartées à l'ATR tenu 2 sec.,
- g) ½ valse avant,
- h) Roulade avant jambes jointes tendues,
- i) Roulade arrière à l'ATR passager,
- j) Redescendre jambes tendues,
- k) Prise d'élan – sursaut – rondade – flic – salto arrière tendu.



Niveau 10: ND: 10 points

- a) Prise d'élan – volte 1 pied – volte 2 pieds – flic avant – saut de poisson,
- b) Salto avant groupé – salto avant groupé,
- c) Roulade arrière à l'ATR avec ½ tour,
- d) Roulade avant à une position d'écart au choix 2 sec (voir code FIG élément 55 groupe 1),
- e) Joindre les jambes et roulade arrière à la station carpée mains au sol,
- f) Montée en force jambes jointes tendues,
- g) 1 cercle, finir à la chute faciale,
- h) Roulade avant groupée à la station debout,
- i) Prise d'élan – rondade – flic – tempo – flic – salto arrière groupé,
- j) Tenir une position de balance au choix 2 sec. (voir code FIG),
- k) Prise d'élan – sursaut – rondade – flic – salto arrière tendu avec 1/1 vrille.

Niveau 11: ND: 11 points

- a) Prise d'élan – volte 1 pied – volte 2 pieds – flic avant – salto avant groupé,
- b) Roulade arrière à l'ATR avec 1/1 tour, retour sur les pieds,
- c) Roulade arrière au grand écart facial tenu 2 sec.,
- d) Montée en force jambes écartées à l'ATR tenu 2 sec.,
- e) Joindre les jambes et roulade arrière à la chute faciale,
- f) 2 cercles, finir en position d'écart au choix 2 sec (voir code FIG élément 55 groupe 1),
- g) Ramener les 2 jambes devant,
- h) Equerre jambes jointes serrées tenues 2 sec.,
- i) Fermeture jambes jointes tendues tenue 2 sec.,
- j) Roulade arrière-jambes tendues,
- k) Saut de poisson,
- l) Tenir une position de balance au choix 2 sec. (voir code FIG),
- m) Prise d'élan et rondade – flic – tempo – flic – salto arrière tendu avec 1/1 vrille,
- n) Volte – salto avant tendu.



PRECISIONS SUR LE JUGEMENT DES IMPOSES AU CHEVAL D'ARCONS

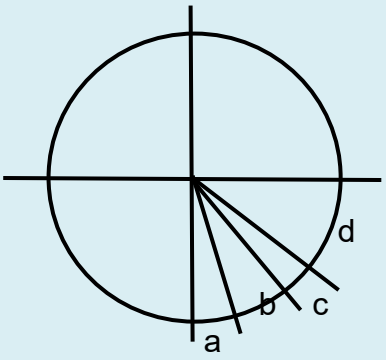
L'utilisation du tremplin est autorisée pour l'entrée au cheval haut.

L'ordre des éléments, des balancés ou des ciseaux dans les exercices ne peut pas être inversé ou modifié.

Pour rappel, un cercle commence à l'appui facial et se termine à l'appui facial.

Déduction pour tenue incorrecte lors des cercles ou des transports :
Lors des cercles, les déductions pour tenues incorrectes et flexion des hanches sont appliquées par cercle (comme FIG).

Les déductions pour faute d'angle sont également appliquées comme FIG :



a) 0°– 15° = - 0,0 pt
b) > 15° - 30° = - 0,1 pt
c) > 30° - 45° = - 0,3 pt
d) > 45° = -0,5 pt et non reconnaissance

Pénalités pour cercles manquants :

Après une chute, le gymnaste peut poursuivre sa série de cercle sans devoir recommencer sa série complète.
En cas d'arrêt de l'exercice après un nombre insuffisant de cercles, il y aura déduction du jury E de 1 pt pour la chute + une déduction neutre par le jury D par élément manquant (1 point par élément manquant).

Magyar et Sivado (pour jury D) :

- Reconnu sans déduction = les 2 mains passent complètement la ligne (voir photo).

- Non reconnu = 1 ou 2 mains devant la ligne
(+ non reconnaissance de l'élément suivant).

- Reconnu avec déduction = déduction de 0,5 pt (jury E) = les deux mains sur la ligne ou une main sur la ligne, l'autre main après ou avant la ligne.

FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE DE GYMNASTIQUE
LES PARTENAIRES DE LA FLGYM
Tageblatt revue emile weber Sportlycée
FLGYM'S PARTNERS IN TEAMGYM
GymnasticAcademy.org CHOPAR eurogym.dk



Les lignes sont définies à 40 cm de l'extrémité.

PAS de bonification pour sortie pilée :

Niveau 1 : ND : 1 point
2 X 1/2 cercle sur champignon de 60 cm,
arrivée sur une petite caisse en mousse d'une hauteur de 40 cm. Arrêt en chute dorsale bras tendus les pieds sur la petite caisse.

Niveau 2 : ND : 2 points
2 X 1 cercle sur champignon de 60 cm

Niveau 3 : ND : 3 points
4 cercles sur champignon de 60 cm

Niveau 4 : ND : 4 points
10 cercles sur champignon de 60 cm

Niveau 5 : ND : 5 points
10 cercles faciaux sur cheval bas sans arçon

Niveau 6 : ND : 6 points
10 cercles dorsaux sur cheval bas sans arçon

Niveau 7 : ND : 7 points
Magyar sur cheval bas sans arçon

FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE DE GYMNASTIQUE
LES PARTENAIRES DE LA FLGYM
Tageblatt revue emile weber Sportlycée
FLGYM'S PARTNERS IN TEAMGYM
GymnasticAcademy.org CHOPAR eurogym.dk

Niveau 8 : ND : 8 points
Magyar – Sivado sur cheval bas sans arçon

Niveau 9 : ND : 9 points
Magyar – Sivado – Stockly – Stockly sur cheval bas sans arçon

Niveau 10 : ND : 10 points
Magyar – Sivado – Russe 180° sur cheval bas sans arçon

Niveau 11 : ND : 11 points
Tout magyar de valeur D sur cheval haut de compétition

Bonus :
La note finale obtenue pour la réalisation d'un bonus s'additionne à la note finale obtenue de l'exercice au cheval d'arçons.
Toute chute durant la série annule automatiquement la série.
Le gymnaste a droit à un essai pour le bonus. Le bonus est soit réalisé et obtient l'intégralité des points, soit non réalisé et n'obtient aucun point.
Un bonus réalisé est un bonus effectué sans chute, sans interruption de la série et sans faute majeure d'un élément (exemple : flexion importante des hanches ou jambes, écart important des jambes, etc).

Sur champignon de 60 cm avec 1 arçon central :

ND : 0,5 point : 1 cercle sur 1 arçon.

ND : 1 point : 3 cercles sur 1 arçon.

ND : 1,5 point : 5 cercles sur 1 arçon.

ND : 2 points : Cercle – cercle ¼ tour – stockly – stockly – cercle ¼ tour sur 1 arçon.

ND : 2,5 points : Cercle – cercle ¼ tour – russe 180° – cercle ¼ tour sur 1 arçon.

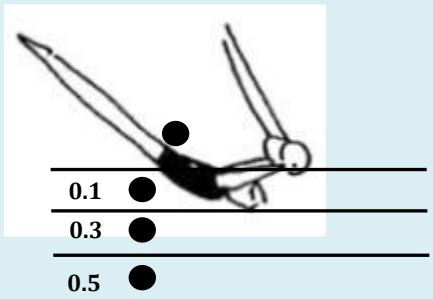


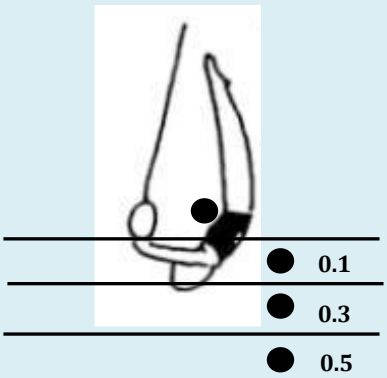
PRECISIONS SUR LE JUGEMENT DES IMPOSES AUX ANNEAUX

Amplitude des élans :

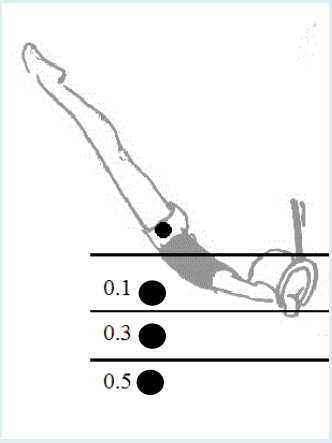
L'amplitude minimale exigée des balancés (élans) est précisée pour chaque mouvement et doit s'évaluer par rapport au centre gravité du gymnaste.

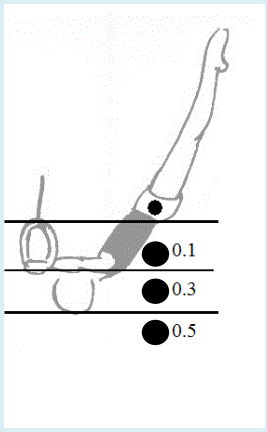
Jugement de l'amplitude des balancés (élans) avant et arrière pour les exercices de niveaux 3 à 6 : tous les élans doivent se faire CG à la hauteur des anneaux.





Jugement de l'amplitude des balancés (élans) avant et arrière pour les exercices de niveaux 7 à 11 : tous les élans doivent se faire CG à 45° de la hauteur des anneaux.





Autorisation de mettre un mousse de 30 cm sous les anneaux pour la réception.

FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE DE GYMNASTIQUE
LES PARTENAIRES DE LA FLGYM
Tageblatt revue emile weber Sportlycée
FLGYM'S PARTNERS IN TEAMGYM
GymnasticAcademy.org CHOPAR eurogym.dk

Bonification pour sortie pilée :

La bonification pour sortie pilée (sans chute et sans pas lors de la réception) est de 0,1 pt sur la note finale obtenue à l'engin.

Niveau 1: ND: 1 point

- a) Suspension corps tendu, s'établir jambes fléchies à la suspension renversée,
- b) Suspension carpée, élan avant,
- c) Elan arrière,
- d) Elan avant,
- e) Elan arrière et sauter à la station.

Tous les élans doivent se faire CG à 45° sous la hauteur des anneaux.

Niveau 2: ND: 2 points

- a) Suspension corps tendu, s'établir jambes fléchies à la suspension renversée,
- b) Suspension carpée, élan avant,
- c) Elan arrière,
- d) Elan avant,
- e) Elan arrière,
- f) Elan avant,
- g) Elan arrière et sauter à la station.

Tous les élans doivent se faire CG à 45° sous la hauteur des anneaux.

Niveau 3: ND: 3 points

- a) Suspension corps tendu, élévation des jambes tendues à l'équerre 2 sec.,
- b) Redescendre les jambes à la suspension corps tendu et s'établir jambes fléchies à la suspension renversée,
- c) Suspension carpée, élan avant,
- d) Elan arrière,
- e) Elan avant,
- f) Elan arrière,
- g) Elan avant,
- h) Elan arrière et sauter à la station.

Tous les élans doivent se faire CG à la hauteur des anneaux.



Niveau 4: ND: 4 points

- a) Suspension corps tendu, élévation des jambes tendues à l'équerre 2 sec.,
- b) Mouvement de pendule et basculer corps tendu à la suspension renversée,
- c) Suspension carpée, élan avant,
- d) Elan arrière,
- e) Disloque avant corps carpé ou tendu,
- f) Elan arrière,
- g) Elan avant et sortie en salto arrière groupé.

Tous les élans doivent se faire CG à la hauteur des anneaux.
Pas de pénalité pour l'amplitude des dislocations.

Niveau 5: ND: 5 points

- a) Suspension corps tendu, suspension carpée, élan avant
- b) Etablissement en arrière à l'appui,
- c) Equerre 2 sec.,
- d) Trépied 2 sec.,
- e) S'abaisser corps tendu à la suspension renversée,
- f) Suspension carpée, élan avant,
- g) Elan arrière,
- h) Elan avant,
- i) Elan en arrière et disloque avant corps carpé ou tendu,
- j) Elan arrière,
- k) Elan avant et disloque arrière-corps tendu,
- l) Elan avant et salto arrière tendu à la station.

Tous les élans doivent se faire CG à la hauteur des anneaux.
Pas de pénalité pour l'amplitude des dislocations.

Niveau 6: ND: 6 points

- a) Suspension corps tendu, suspension carpée, élan avant
- b) Etablissement en arrière à l'appui,
- c) Equerre jambes écartées 2 sec.,
- d) Equerre jambes jointes 2 sec.,
- e) Trépied 2 sec.,
- f) S'abaisser corps tendu à la suspension renversée,
- g) Planche dorsale,
- h) Revenir à la suspension renversée librement,
- i) Suspension carpée, élan avant,
- j) Elan arrière,
- k) Elan avant et disloque arrière,
- l) Elan avant et disloque arrière,
- m) Elan avant et salto arrière tendu à la station.

Tous les élans doivent se faire CG à la hauteur des anneaux.
Pas de pénalité pour l'amplitude des dislocations.



Niveau 7: ND: 7 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) S'établir jambes tendues et bras tendus à la suspension renversée,
- c) Planche dorsale tenue 2 sec.,
- d) Revenir à la suspension renversée corps tendu,
- e) S'abaisser à la suspension corps tendu et simultané,
- f) Equerre jambes jointes 2 sec.,
- g) Trépied 2 sec.,
- h) S'abaisser corps tendu à la suspension renversée,
- i) Suspension carpée, élan avant,
- j) Elan arrière,
- k) Elan avant et salto arrière tendu à la station.

Tous les élans doivent se faire CG à 45° de la hauteur des anneaux.

Niveau 8: ND: 8 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) Inloque à la suspension renversée,
- c) Planche dorsale tenue 2 sec.,
- d) Revenir à la suspension renversée corps tendu,
- e) S'abaisser à la suspension corps tendu et simultané,
- f) Equerre jambes écartées 2 sec.,
- g) Equerre jambes jointes 2 sec.,
- h) Montée en force bras tendus, corps carpé à l'ATR,
- i) S'abaisser corps tendu et bras tendus à la suspension renversée corps tendu,
- j) Suspension carpée, élan avant,
- k) Elan arrière,
- l) Elan avant,
- m) Elan arrière,
- n) Elan avant et salto arrière tendu à la station.

Tous les élans doivent se faire CG à 45° de la hauteur des anneaux.



Niveau 9: ND: 9 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) Inloque à la suspension renversée,
- c) Planche dorsale tenue 2 sec.,
- d) Revenir à la suspension renversée corps tendu,
- e) s'abaisser à la suspension corps tendu et simultané,
- f) Equerre jambes écartées 2 sec.,
- g) Equerre jambes jointes 2 sec.,
- h) Montée en force bras tendus, corps carpé à l'ATR tenu 2 sec.,
- i) Descente dorsale de l'ATR,
- j) Elan arrière,
- k) Elan avant,
- l) Elan arrière,
- m) Elan avant et double salto arrière groupé à la station.

Tous les élans doivent se faire CG à 45° de la hauteur des anneaux.

Niveau 10: ND: 10 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) Inloque à la suspension renversée,
- c) Planche dorsale tenue 2 sec.,
- d) Revenir à la suspension renversée corps tendu,
- e) Suspension carpée, élan avant,
- f) Tiré arrière à l'appui,
- g) Equerre jambes jointes 2 sec.,
- h) Montée en force bras tendus, corps carpé à l'ATR tenu 2 sec.,
- i) Grand tour arrière à l'ATR passager,
- j) Dans l'élan avant double salto arrière groupé à la station.

Tous les élans doivent se faire CG à 45° de la hauteur des anneaux.

Niveau 11: ND: 11 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) Inloque à la suspension renversée,
- c) Planche dorsale tenue 2 sec.,
- d) Revenir à la suspension renversée corps tendu,
- e) Suspension carpée, élan avant,
- f) 2 disloques avant corps carpé ou tendu,
- g) Honma,
- h) Equerre jambes jointes 2 sec.,
- i) Montée en force bras tendus, corps carpé à l'ATR tenu 2 sec.,
- j) Grand tour arrière à l'ATR tenu 2 sec.,
- k) Dans l'élan avant double salto arrière groupé à la station.

Tous les élans doivent se faire CG à 45° de la hauteur des anneaux.
Amplitude des disloques = règle FIG.



PRECISIONS SUR LE JUGEMENT DES IMPOSES AU SAUT

Aide :

Un saut avec aide est un saut nul.

Course d'élan :

La longueur de la course d'élan est au choix (maximum 25 mètres).
Le gymnaste n'a droit qu'à une seule course d'élan par saut.

Règle exceptionnelle :

En cas d'obtention de la note 0, le gymnaste a la possibilité de recommencer une seule fois le saut avec une déduction neutre de 2 points. Cette règle ne s'applique pas au bonus, en effet, pour le bonus le gymnaste n'a droit qu'à un seul essai.

En cas de chute lors d'un bonus, le gymnaste ne reçoit pas les points du bonus.

Rappel :

Pour les sauts bonus, l'utilisation de la protection U autour du tremplin est obligatoire.

Bonification pour sortie pilée :

La bonification pour sortie pilée (sans chute et sans pas lors de la réception) est de 0,1 pt sur la note finale obtenue à l'engin et s'applique aussi pour le bonus.

Niveau 1 : ND : 1 point
Saut tendu avec un tremplin

Niveau 2 : ND : 2 points
Saut groupé avec un tremplin

Niveau 3 : ND : 3 points
Salto avant groupé avec un tremplin

Niveau 4 : ND : 4 points
Salto avant carpé avec un tremplin (avec position carpée marquée)

Niveau 5 : ND : 5 points
Salto avant tendu avec un tremplin

FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE DE GYMNASTIQUE
LES PARTENAIRES DE LA FLGYM
Tageblatt revue emile weber Sportlycée
FLGYM'S PARTNERS IN TEAMGYM
GymnasticAcademy.org CHOPAR eurogym.dk

Niveau 6 : ND : 6 points
Renversement avant avec un tremplin et table à 1m 15 ou 1m 25 ou 1m 35

Niveau 7 : ND : 7 points
Renversement 1/1 tour avec un tremplin et table à 1m 25 ou à 1m 35

Niveau 8 : ND : 8 points
Tsukahara groupé avec un tremplin et table à 1m 25 ou à 1m 35

Niveau 9 : ND : 9 points
Renversement avant et salto avant groupé avec un tremplin et table à 1m 25 ou à 1m 35

Niveau 10 : ND : 10 points
Kasamatsu groupé (ou Tsukahara groupé avec vrille) avec un tremplin et table à 1m 25 ou à 1m 35

Niveau 11 : ND : 11 points
Kasamatsu tendu (ou Tsukahara tendu avec vrille) avec un tremplin et table à 1m 25 ou à 1m 35

Bonus :
La note finale obtenue pour la réalisation d'un bonus s'additionne à la note finale obtenue au saut.
Le gymnaste a droit à un seul essai pour le bonus. Une prise d'élan interrompue sans contact avec le tremplin ou l'agrès est considérée comme un essai et ne peut pas être recommencée.

Le gymnaste a droit à un essai pour le bonus. Le bonus est soit réalisé et obtient l'intégralité des points, soit non réalisé et n'obtient aucun point.
Un bonus réalisé est un bonus effectué sans chute, sans interruption de la série et sans faute majeure d'un élément (exemple : flexion importante des hanches ou jambes, écart important des jambes, etc).

1) ND : 0,5 point : rondade salto groupé sur 1 tremplin.

2) ND : 1 point : rondade salto tendu sur 1 tremplin.

3) ND : 1,5 point : rondade salto tendu avec 1/1 tour sur 1 tremplin.

4) ND : 2 points : rondade – flic – flac avec table à 1m 25 ou à 1m 35.

5) ND : 2,5 point : yurchenko groupé avec table à 1m 25 ou à 1m 35.



PRECISIONS SUR LE JUGEMENT DES IMPOSES AUX BARRES //

Hauteur des barres // :

La hauteur des barres est libre pour chaque exercice, avec un maximum de 2 mètres à partir du sol (1m 80 à partir de l'arrête supérieure du tapis).

Un tremplin est autorisé pour tous les mouvements.

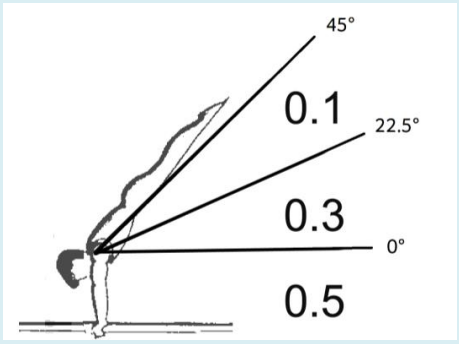
Moy :

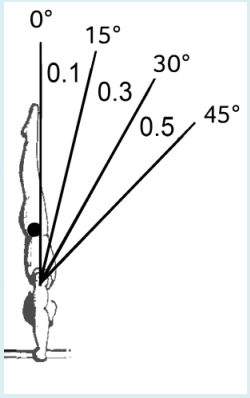
La technique privilégiée est la technique du moy carpé.
Le gymnaste qui effectue un moy groupé recevra une déduction neutre de 0,1 point.

Jugement des élans :

Sauf indication contraire dans l'exercice, le jugement de l'amplitude des balancés (élans) avant et arrière se fait selon les schémas ci-dessous

Elans à l'horizontale **Elans à 45° :** **Elans arrière à l'ATR :**





Pour l'élan arrière à l'ATR sauté :

Le jury doit pouvoir regarder sous les mains du gymnaste lors de la phase de sauté.
Sinon pénalité de – 0,5 point par le jury E.

Bonification pour sortie pilée :

La bonification pour sortie pilée (sans chute et sans pas lors de la réception) est de 0,1 pt sur la note finale obtenue à l'engin.

FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE DE GYMNASTIQUE
LES PARTENAIRES DE LA FLGYM
Tageblatt revue emile weber Sportlycée
FLGYM'S PARTNERS IN TEAMGYM
GymnasticAcademy.org CHOPAR eurogym.dk

Niveau 1: ND: 1 point

- a) Sauter à l'appui bras tendus,
- b) Equerre jambes groupées tenue 2 sec.,
- c) Tendre les jambes vers l'avant et élan arrière-pieds à hauteur des barres,
- d) Elan avant pieds à hauteur des barres,
- e) Elan arrière et sortie entre les barres.

Les pieds n'arrivent pas à hauteur des barres dans les élans avant ou arrière = - 0,3 pt par élan par le jury E.

Niveau 2: ND: 2 points

- a) Sauter à l'appui brachial,
- b) Etablissement avant au siège écarté, mains derrière les cuisses,
- c) Elan avant pieds à hauteur des barres (jambes fléchies puis tendues),
- d) Elan arrière-pieds à hauteur des barres,
- e) Elan avant pieds à hauteur des barres,
- f) Elan arrière et sortie entre les barres.

Les pieds n'arrivent pas à hauteur des barres dans les élans avant ou arrière = - 0,3 pt par élan par le jury E.

Niveau 3: ND: 3 points

- a) Sauter à l'appui brachial, élan brachial avant, élan brachial arrière,
- b) Etablissement avant au siège écarté, mains derrière les cuisses,
- c) Elan avant pieds à hauteur des barres (jambes fléchies puis tendues),
- d) Elan arrière-pieds à hauteur des barres,
- e) Elan avant pieds à hauteur des barres,
- f) Elan arrière-pieds à hauteur des barres,
- g) Elan avant pieds à hauteurs des barres,
- h) Elan arrière et sortie latérale à la station.

Les pieds n'arrivent pas à hauteur des barres dans les élans avant ou arrière = - 0,3 pt par élan par le jury E.



Niveau 4: ND: 4 points

- a) Sauter à l'appui bras tendus, élévation des jambes avant à l'équerre jambes serrées tenue 2 sec.,
- b) Siège écarté, mains derrière les cuisses, abaisser le tronc vers l'avant à l'appui brachial,
- c) Elan avant en appui brachial en amenant le corps à hauteur des barres,
- d) Elan arrière en appui brachial amenant le corps à hauteur des barres,
- e) Dans l'élan avant établissement au siège écarté,
- f) Elan avant par flexion et extension des jambes,
- g) Elan arrière à l'horizontale,
- h) Elan avant à l'horizontale,
- i) Elan arrière à l'horizontale,
- j) Elan avant à l'horizontale,
- k) Dans l'élan arrière sortie latérale à la station.

Niveau 5: ND: 5 points

- a) Bascule faciale à l'appui bras tendus,
- b) Equerre tenue 2 sec.,
- c) Siège écarté, mains derrière les cuisses,
- d) Elan avant par flexion – extension des jambes et élan avant à l'horizontale,
- e) Elan arrière à 45°,
- f) Elan avant à l'horizontale,
- g) Elan arrière à 45°,
- h) Dans l'élan avant sortie latérale avec ½ tour au – dessus de la barre à la station.

Niveau 6: ND: 6 points

- a) Bascule faciale à l'appui bras tendus,
- b) Equerre tenue 2 sec.,
- c) Bascule fixe,
- d) Elan arrière à l'horizontale,
- e) Temps de ventre, élan avant et déposer les jambes écartées sur les barres,
- f) Siège écarté, mains derrière les cuisses,
- g) Elan avant en gardant les jambes tendues,
- h) Elan arrière à 45°,
- i) Elan avant à l'horizontale,
- j) Elan arrière à 45°,
- k) Dans l'élan avant sortie latérale avec ½ tour au – dessus de la barre à la station.

FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE DE GYMNASTIQUE
LES PARTENAIRES DE LA FLGYM
Tageblatt revue emile weber Sportlycée
FLGYM'S PARTNERS IN TEAMGYM
GymnasticAcademy.org CHOPAR eurogym.dk

Niveau 7: ND: 7 points

- a) Bascule faciale à l'appui bras tendus,
- b) Elan arrière à l'horizontale et descente à la suspension,
- c) Moy carpé à l'appui brachial,
- d) Elan arrière en appui brachial et tiré arrière à l'appui bras tendus,
- e) Elan avant à l'horizontale,
- f) Elan arrière à l'horizontale,
- g) Elan avant à 45°,
- h) Elan arrière-corps à l'horizontale,
- i) Equerre jambes écartées tenue 2 sec.,
- j) Elan avant à l'horizontale,
- k) Elan arrière à 45°,
- l) Elan avant à l'horizontale,
- m) Elan arrière et sortie en salto avant groupé.

Niveau 8: ND: 8 points

- a) Bascule faciale à l'appui bras tendus,
- b) Elan arrière à l'horizontale et descente à la suspension,
- c) Moy carpé à l'appui bras tendus,
- d) Elan arrière à l'équerre écartée tenue 2 secondes,
- e) Elan avant à l'horizontale,
- f) Elan arrière à l'ATR tenu 2 sec.,
- g) Elan avant au manna passager,
- h) Elan arrière-corps à 45°,
- i) Elan avant à l'horizontale,
- j) Elan arrière et sortie en salto avant groupé.

Par élan avant pas à l'horizontale = - 0,3 pt par élan par le jury E.
Manna : bassin minimum à hauteur des épaules, sinon : - 0,3 pt par le jury E.

FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE DE GYMNASTIQUE
LES PARTENAIRES DE LA FLGYM
Tageblatt revue Gesond lessen Mel bewegen F'CREATIONS
emile weber Sportlycée LOTERIE NATIONALE
FLGYM'S PARTNERS IN TEAMGYM
GymnasticAcademy.org CHOPAR eurogym.dk

Niveau 9: ND: 9 points

- a) Bascule faciale à l'appui bras tendus,
- b) Elan arrière à l'horizontale et descente à la suspension,
- c) Moy carpé à l'appui bras tendus,
- d) Elan arrière à l'ATR tenu 2 sec.,
- e) Valse avant,
- f) Elan avant à 45°,
- g) Elan arrière à l'ATR tenu 2 sec.,
- h) Elan avant au manna passager,
- i) Elan arrière à l'ATR sauté,
- j) Elan avant plus haut que l'horizontale,
- k) Elan arrière à l'ATR tenu 2 sec.,
- l) Descente à la suspension et salto arrière groupé entre les barres à la station.

Jugement des élans arrière à l'ATR : voir règle de jugement des élans.
Manna : bassin minimum à hauteur des épaules, sinon : - 0,3 pt par le jury E.

Niveau 10: ND: 10 points

- a) Bascule faciale à l'appui bras tendus,
- b) Elan arrière à l'ATR tenu 2 sec.,
- c) Moy carpé à l'appui bras tendus,
- d) Elan arrière à l'ATR tenu 2 sec.,
- e) Valse avant,
- f) Elan avant à l'horizontale,
- g) Elan arrière à l'ATR tenu 2 sec.,
- h) Stut à la suspension,
- i) Bascule,
- j) Equerre jambes jointes tenue 2 sec.,
- k) Montée en force à l'ATR tenu 2 sec.,
- l) Salto arrière tendu à la station.

Par élan avant pas à l'horizontale = - 0,3 pt par élan par le jury E.

FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE DE GYMNASTIQUE
LES PARTENAIRES DE LA FLGYM
Tageblatt revue Gesond lessen Mel bewegen F'CREATIONS emile weber Sportlycée LOTERIE NATIONALE
FLGYM'S PARTNERS IN TEAMGYM
GymnasticAcademy.org CHOPAR eurogym.dk

Niveau 11: ND: 11 points

- a) Bascule faciale à l'appui bras tendus,
- b) Equerre jambes jointes tenue 2 sec.,
- c) Montée en force à l'ATR tenu 2 sec.,
- d) Moy carpé à l'appui bras tendus,
- e) Elan arrière à l'ATR tenu 2 sec.,
- f) Valse avant,
- g) Elan avant à l'horizontale,
- h) Elan arrière à l'ATR tenu 2 sec.,
- i) Stut à l'appui bras tendus,
- j) Equerre jambes jointes tenue 2 sec.,
- k) Montée en force à l'ATR tenu 2 sec.,
- l) Valse arrière,
- m) Salto arrière tendu à la station.

FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE DE GYMNASTIQUE
LES PARTENAIRES DE LA FLGYM
Tageblatt revue emile weber Sportlycée
FLGYM'S PARTNERS IN TEAMGYM
GymnasticAcademy.org CHOPAR eurogym.dk

PRECISIONS SUR LE JUGEMENT DES IMPOSES A LA BARRE FIXE

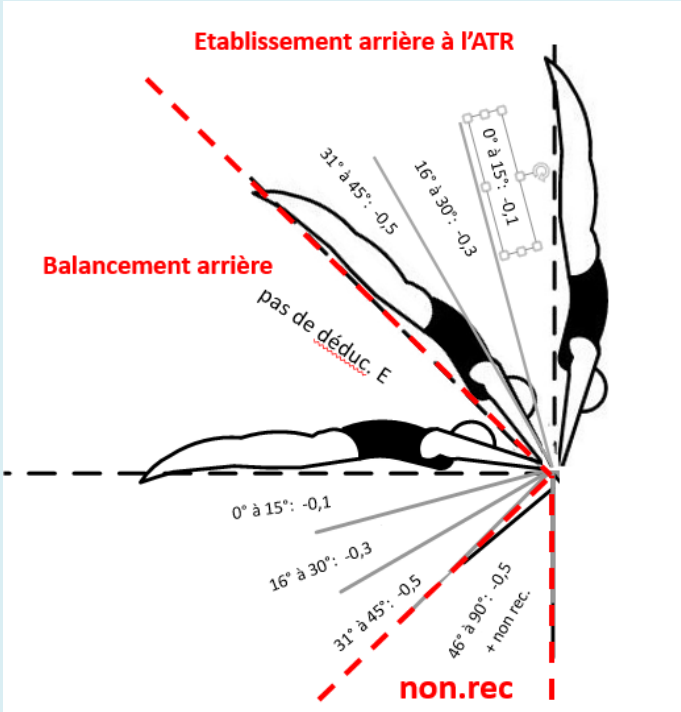
Quand un élément amène à un abaissement : aucune pénalité.

Autorisation de mettre un mousse de 30 cm pour la réception.

L'entraîneur a le droit de rester sur le matelas ou la mousse pendant l'intégralité de l'exercice.

Amplitude des élans et des établissements :

L'amplitude minimale exigée des balancés (élans) est précisée pour chaque mouvement et doit s'évaluer par rapport au centre gravité du gymnaste.



Bonification pour sortie pilée :

La bonification pour sortie pilée (sans chute et sans pas lors de la réception) est de 0,1 pt sur la note finale obtenue à l'engin.

FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE DE GYMNASTIQUE
LES PARTENAIRES DE LA FLGYM
Tageblatt
revue
emile weber
Sportlycée
FLGYM'S PARTNERS IN TEAMGYM
GymnasticAcademy.org
CHOPAR

Niveau 1: ND: 1 point

- a) Suspension corps tendu,
- b) Courbe ventrale,
- c) Courbe dorsale,
- d) Courbe ventrale,
- e) Courbe dorsale,
- f) Elan avant (pas de hauteur requise),
- g) Elan arrière (minimum 45° sous l'horizontale),
- h) Elan avant (minimum 45° sous l'horizontale),
- i) Elan arrière (minimum 45° sous l'horizontale) et sauter à la station.

Niveau 2: ND: 2 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) S'établir par renversement arrière (traction des bras + élévation des jambes jointes tendues) à l'appui bras tendus (aide autorisée),
- c) Elan filé vers l'avant pieds minimum à l'horizontale,
- d) Elan avant (minimum 45° sous l'horizontale),
- e) Elan arrière (minimum 45° sous l'horizontale),
- f) Elan avant (minimum 45° sous l'horizontale),
- g) Elan arrière et sauter à la station.

Niveau 3: ND: 3 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) S'établir par renversement arrière (traction des bras + élévation des jambes jointes tendues) à l'appui bras tendus (pas d'aide autorisée),
- c) Elan filé vers l'avant pieds minimum à l'horizontale,
- d) Elan arrière (minimum 45° sous l'horizontale),
- e) Elan avant (minimum 45° sous l'horizontale),
- f) Elan arrière (minimum 45° sous l'horizontale),
- g) Elan avant (minimum 45° sous l'horizontale),
- h) Elan arrière et sauter à la station.

Niveau 4: ND: 4 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) S'établir par renversement arrière (traction des bras + élévation des jambes jointes tendues) à l'appui bras tendus (pas d'aide autorisée),
- c) Elan et tour d'appui arrière-corps tendu,
- d) Elan filé vers l'avant pieds minimum à l'horizontale,
- e) Elan arrière (minimum à l'horizontale),
- f) Elan avant (minimum à l'horizontale),
- g) Elan arrière (minimum à l'horizontale),
- h) Elan avant (minimum à l'horizontale),
- i) Elan arrière et sauter à la station.

FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE DE GYMNASTIQUE
LES PARTENAIRES DE LA FLGYM
Tageblatt revue emile weber Sportlycée
FLGYM'S PARTNERS IN TEAMGYM
GymnasticAcademy.org CHOPAR eurogym.dk

Niveau 5: ND: 5 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) Mouvement pendulaire avant – arrière,
- c) Bascule à l'appui,
- d) Elan corps à l'horizontale et tour d'appui arrière-corps tendu,
- e) Elan filé vers l'avant pieds minimum à l'horizontale,
- f) Elan arrière (minimum à l'horizontale),
- g) Elan avant (minimum à l'horizontale),
- h) Elan arrière (minimum à l'horizontale),
- i) Elan avant (minimum à l'horizontale),
- j) Elan arrière et sauter à la station.

Niveau 6: ND: 6 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) Mouvement pendulaire avant – arrière,
- c) Bascule à l'appui,
- d) Elan corps à l'horizontale et descente de stalder vers l'avant,
- e) Etablissement arrière à l'appui tendu passager,
- f) Elan filé vers l'avant pieds minimum à l'horizontale,
- g) Elan arrière (minimum à l'horizontale),
- h) Dans l'élan avant salto arrière tendu à la station.

Niveau 7: ND: 7 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) Mouvement pendulaire avant – arrière,
- c) Bascule à l'appui,
- d) Elan à 45° minimum au-dessus de l'horizontale et 2 soleils,
- e) Arrivée à l'ATR descente de stalder vers l'avant,
- f) Etablissement arrière à l'appui tendu passager,
- g) Elan filé vers l'avant pieds minimum à l'horizontale,
- h) Elan arrière (minimum à l'horizontale),
- i) Dans l'élan avant salto arrière tendu à la station.

Niveau 8: ND: 8 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) Courbette et prise d'élan en avant,
- c) Etablissement arrière plus haut que l'horizontale,
- d) Stut (streuli) plus haut que l'horizontale,
- e) 2 soleils,
- f) Arrivé à l'ATR descente de stalder vers l'avant,
- g) Etablissement arrière à l'appui tendu passager,
- h) Elan filé vers l'avant pieds minimum à l'horizontale,
- i) Elan arrière (minimum à l'horizontale),
- j) Dans l'élan avant salto arrière tendu à la station.



Niveau 9: ND: 9 points

- a) Suspension corps tendu mains en prise dorsale,
- b) Mouvement pendulaire avant – arrière, prise d'élan en avant,
- c) Etablissement arrière plus haut que l'horizontale,
- d) Stut (streuli) plus haut que l'horizontale,
- e) Elan avant changer la prise des mains en 2 temps en prise palmaire,
- f) Elan arrière changer les mains en 2 temps en prise dorsale,
- g) Bascule,
- h) Elan à 45° minimum au-dessus de l'horizontale,
- i) 2 soleils,
- j) Arrivé à l'ATR descente de stalder vers l'avant,
- k) Etablissement arrière à l'appui tendu passager,
- l) Elan filé vers l'avant pieds minimum à l'horizontale,
- m) Elan arrière (minimum à l'horizontale),
- n) Dans l'élan avant salto arrière tendu à la station.

Niveau 10: ND: 10 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) Courbette et prise d'élan en avant,
- c) Etablissement arrière plus haut que l'horizontale,
- d) Stut (streuli) à l'ATR,
- e) 2 contre volée minimum à 45° au-dessus de l'horizontale,
- f) 1 soleil,
- g) 1 soleil ½ tour lune (direct),
- h) 1 lune,
- i) 1 lune ½ tour soleil,
- j) 1 soleil,
- k) Salto arrière tendu à la station.

Niveau 11: ND: 11 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) Courbette et prise d'élan en avant,
- c) Etablissement arrière plus haut que l'horizontale,
- d) Stut (streuli) à l'ATR,
- e) 2 contre volée minimum à 45° au-dessus de l'horizontale,
- f) 1 soleil,
- g) Stalder,
- h) 1 soleil ½ tour lune (direct),
- i) 1 lune,
- j) 1 lune ½ tour soleil,
- k) 1 soleil,
- l) Salto arrière tendu à la station.

FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE DE GYMNASTIQUE
LES PARTENAIRES DE LA FLGYM
Tageblatt revue Gesond lessen Mel bewegen F'CREATIONS emile weber Sportlycée LOTERIE NATIONALE
FLGYM'S PARTNERS IN TEAMGYM
GymnasticAcademy.org CHOPAR eurogym.dk