

Fédération Luxembourgeoise de Gymnastique



Gymnastique Artistique Masculine

Exercices imposés masculins

2013 - 2016

| Catégories d'âge | | |
|-------------------------|----------------|-----------------------|
| 6 ans | Poussins | Mouvement de base |
| 7/8 ans | Benjamins | Mouvement avec option |
| 9/10 ans | Minimes | Mouvement avec option |
| 11/12 ans | Jeunes Espoirs | Code aménagé |
| 13/14 ans | Cadets | Code aménagé |
| 15-17 ans | Juniors | Code FIG Juniors |
| 18+ ans | National | Code FIG |

Sol

6 ans Poussins

| Note de Départ: 10 points | | Points |
|----------------------------------|--|--------|
| 1. | ATR (Appui Tendu Renversé) et retour à la station, | 1,5 |
| 2. | Sursaut, roue avec 1/4 tour en direction du mouvement, | 2 |
| 3. | ATR + rouleau en avant, | 1,5 |
| 4. | Saut d'extension avec 1/2 tour, | 0,5 |
| 5. | Rouleau en arrière, | 1 |
| 6. | Planche (2"), | 2 |
| 7. | 3 pas d'élan et rouleau sauté + Saut d'extension | 1,5 |

7/8 ans Benjamins

| Note de Départ: 10 points (sans options) | | Points |
|---|---|------------|
| 1. | Saut d'extension 1/1 Tour, | 1,5 |
| 2. | Sursaut, ATR-sauter et retour à la station, | 1 |
| 3. | 3 pas d'élan et rouleau sauté, <i>Option 1: 3 pas d'élan et salto avant groupé,</i> | 1 2 |
| 4. | Sauter à l'appui ventral, écart latéral (2"), | 1,5 |
| 5. | Monter et placement du dos en force et effectuer un 1/4 tour, | 0,5 |
| 6. | Sursaut, roue avec 1/4 tour en direction du mouvement, | 1 |
| 7. | ATR rouleau en avant, battement de jambes pour revenir sur la diagonale, | 1 |
| 8. | Planche (2"), | 1 |
| 9. | 3 pas d'élan et rondade + saut d'extension <i>Option 2: 3 pas d'élan et rondade + flic flac + saut d'extension</i> | 1,5 2,5 |

9/10 ans Minimes

| Note de Départ: 10 points (sans options) | | Points |
|---|---|--------|
| 1. | 3 pas d'élan et saut de mains + saut d'ange, <i>Option 1: 3 pas d'élan et saut de main + salto avant groupé,</i> | 2 3 |
| 2. | ATR avec 1/2 Tour, | 0,5 |
| 3. | Descendre écart latéral (2"), | 1,5 |
| 4. | Monter à l'ATR en force (2"), retour à la station, | 2 |
| 5. | Sursaut, rondade et saut d'extension avec 1/2 tour, saut d'ange, | 1 |
| 6. | Saut d'extension avec 1/2 tour, planche (2"), | 1 |
| 7. | 3 pas d'élan et rondade + flic flac + saut d'extension <i>Option 2: 3 pas d'élan et rondade + flic flac + salto arrière groupé</i> | 2 3 |

Arçons

6 ans Poussins

| Note de Départ: 10 points | | Points |
|----------------------------------|--|--------|
| 1. | Monter à l'appui (partie gauche de l'agrès, main droite sur arçon gauche), | 1 |
| 2. | Déplacement au milieu (main gauche sur arçon gauche, main droite sur arçon droit), | 2 |
| 3. | Passer les 2 jambes groupées en avant, | 2 |
| 4. | Passer les 2 jambes groupées en arrière, | 2 |
| 5. | Déplacement à droite (main gauche sur arçon droit), | 2 |
| 6. | Descente avec bras tendu | 1 |

7/8 ans Benjamins

| Note de Départ: 10 points (sans options) | | Points |
|--|--|--------|
| Bonifications: 3x 0,3 points pour le champignon | | |
| 1. | Monter à l'appui (partie gauche de l'agrès, main droite sur arçon gauche), | 0,5 |
| 2. | Déplacement au milieu (main gauche sur arçon gauche, main droite sur arçon droit), | 0,5 |
| 3. | Balancer à droite, | 1 |
| 4. | Balancer à gauche, | 1 |
| 5. | Engager à droite, | 1 |
| | <i>Option 1: Engager à droite, faux ciseaux gauche et engager à droite</i> | 2 |
| 6. | Engager à gauche, | 1 |
| 7. | Dégager à droite, | 1 |
| 8. | Dégager à gauche, | 1 |
| 9. | Déplacement à droite (main gauche sur arçon droit), | 0,5 |
| 10. | Sortie en 1/4 de cercle | 2,5 |
| | <i>Option 2: 3 cercles sans arrêt au champignon</i> | |

9/10 ans Minimes

| Note de Départ: 10 points | | Points |
|--|--|--------|
| Bonifications: 5x 0,3 points pour le champignon | | |
| 1. | Monter à l'appui (partie gauche de l'agrès, main droite sur arçon gauche), | 0,5 |
| 2. | Déplacement au milieu (main gauche sur arçon gauche, main droite sur arçon droit), | 0,5 |
| 3. | Balancer à droite, | 0,5 |
| 4. | Balancer à gauche, | 0,5 |
| 5. | Engager à droite, | 0,5 |
| 6. | Faux ciseaux gauche, | 1,5 |
| 7. | Engager à droite, | 0,5 |
| 8. | Ciseaux gauche (passer jambe droite sur l'agès), | 2 |
| 9. | Déplacement à droite (main gauche sur arçon droit), | 0,5 |
| 10. | Sortie en cercle complet | 3 |
| | <i>Option 1: Allemande</i> | 4 |
| | <i>Option 2: 5 cercles sans arrêt au champignon</i> | |

Anneaux

Précision: Il est autorisé de mettre des tapis supplémentaires en fonction de la taille du gymnaste, notamment en catégorie Poussins.

6 ans Poussins

| Note de Départ: 10 points | | Points |
|----------------------------------|--|--------|
| 1. | Balancer légèrement en avant, | 0,5 |
| 2. | Balancer légèrement en arrière, | 0,5 |
| 3. | Monter en chandelle (jambes groupées), | 1 |
| 4. | Prise d'élan, | 0,5 |
| 5. | Balancer en arrière, | 1,5 |
| 6. | Balancer en avant, | 1,5 |
| 7. | Balancer en arrière, | 1,5 |
| 8. | Balancer en avant, | 1,5 |
| 9. | Balancer en arrière et sauter à la station | 1,5 |

7/8 ans Benjamins

| Note de Départ: 10 points (sans bonifications) | | Points |
|---|--|--------|
| 1. | Placement à l'appui, | 0 |
| 2. | Equerre (2"), | 2 |
| 3. | Descente contrôlée, | 0,5 |
| 4. | Tirade de bras en position de chandelle, | 0,5 |
| 5. | Prise d'élan et balancer en arrière, | 1 |
| 6. | Balancer en avant, | 1 |
| 7. | Balancer en arrière, | 1 |
| 8. | Balancer en avant, | 1 |
| | <i>Option 1: Dislocation avant au 2ième balancement,</i> | 2 |
| 9. | Balancer en arrière | 1 |
| 10. | Balancer en avant et salto arrière groupé | 2 |
| | <i>Option 2: Sortie salto arrière tendu</i> | 3 |

9/10 ans Minimes

| Note de Départ: 10 points (sans options) | | Points |
|--|--|--------|
| 1. | Placement à l'appui, <i>Option 1: Simultaner</i> | 0 1 |
| 2. | Equerre (2") <i>Option 2: Equerre (2"), ATR (2") avec bras pliés, et descente en arrière,</i> | 2 3 |
| 3. | Planche arrière passagère, | 2 |
| 4. | Remonter à l'appui renversé, corps fléchis, | 0,5 |
| 5. | Prise d'élan, | 0,5 |
| 6. | Disloquation avant, | 2 |
| 7. | Balancer en arrière, | 1 |
| 8. | Balancer en avant et salto arrière tendu | 2 |

Saut

Précisions: La moyenne des 2 sauts est calculée.

Les tapis sont définis de manière 20cm+10cm tapis de réception.

6 ans Poussins

Note de Départ: 10 points

1. Sauter à l'ATR et tomber en position tendue sur des tapis (hauteur: 1m)
Trampoline (tremplin avant le trampoline autorisé)

2. Trampoline: Saut groupé

7/8 ans Benjamins

Note de Départ: 10 points (1 point de bonification par option)

1. Saut de main (Hauteur table de saut: 1m ou 1m15) avec trampoline (+ tremplin)
Option 1: Même saut avec 2 tremplins

2. Trampoline (+ tremplin): Salto avant groupé
Option 2: tremplin: Salto avant groupé

9/10 ans Minimes

Note de Départ: 10 points (1 point de bonification par option)

1. Saut de main (Hauteur table de saut: 1m25) avec 2 tremplins
Option 1: 1 tremplin à la place des 2 tremplins

2. Trampoline: Salto avant carpé
Option 2: Trampoline: Salto avant carpé avec 1/2 Tour

Barres parallèles

6 ans Poussins

| Note de Départ: 10 points | | Points |
|---------------------------|---|--------|
| 1. | De la station, sauter à l'appui, | 0,5 |
| 2. | Equerre (2"), | 2,5 |
| 3. | Ecarter les jambes, | 0,5 |
| 4. | Prise d'élan, | 0,5 |
| 5. | Balancer en arrière, | 1 |
| 6. | Balancer en avant, | 1 |
| 7. | Balancer en arrière, | 1 |
| 8. | Balancer en avant, | 1 |
| 9. | Balancer en arrière et sortie avec jambes tendues | 2 |

7/8 ans Benjamins

| Note de Départ: 10 points (sans options) | | Points |
|--|--|--------|
| 1. | Sauter en position de bascule et effectuer une oscillation et retour à la station, | 2 |
| | <i>Option 1: oscillation et bascule avec jambes écartées, retour à l'appui,</i> | 3 |
| 2. | Sauter à l'appui, effectuer un 1/2 tour à l'appui, | 1 |
| 3. | Equerre (2"), | 2 |
| 4. | Ecarter les jambes, | 0 |
| 5. | Prise d'élan, | 0 |
| 6. | Balancer en arrière, | 1 |
| 7. | Balancer en avant, | 1 |
| 8. | Balancer en arrière, | 1 |
| 9. | Balancer en avant, | 1 |
| 10. | Balancer en arrière et sortie avec jambes tendues | 1 |
| | <i>Option 2: Balancer en arrière à l'ATR et sortie avec jambes tendues</i> | 2 |

9/10 ans Minimes

| Note de Départ: 10 points (sans bonifications) | | Points |
|--|---|--------|
| 1. | Sauter et balancer en avant en suspension, | 0,5 |
| 2. | Balancer en arrière en suspension, | 0,5 |
| 3. | Balancer en avant en suspension, | 0,5 |
| 4. | Balancer en arrière en suspension, | 0,5 |
| 5. | Bascule à l'appui brachial, | 1 |
| 6. | Balancer en arrière en appui brachial, | 0,5 |
| 7. | Balancer en avant en appui brachial et temps de ventre en écartant les jambes, | 1,5 |
| 8. | Equerre (2"), écarter les jambes, et change de prise en avant, | 1 |
| 9. | S'élever au trépied (2"), s'élancer en avant, | 1,5 |
| | <i>Option 1: s'élever en force de l'équerre au trépied (2") sans pause, s'élancer en avant,</i> | 2,5 |
| 10. | Balancer en arrière en appui brachial et grand élan, | 1,5 |
| 11. | Balancer en avant, balancer en arrière et sortie avec jambes tendues | 1 |
| | <i>Option 2: Balancer en avant, balancer en arrière à l'ATR et sortie avec jambes tendues</i> | 2 |

Barre fixe

Précision: Il est autorisé de mettre des tapis supplémentaires en fonction de la taille du gymnaste, notamment en catégorie Poussins.

6 ans Poussins

| Note de Départ: 10 points | | Points |
|----------------------------------|--|--------|
| 1. | Courbette en avant, | 1 |
| 2. | Courbette en arrière, | 1 |
| 3. | Courbette en avant, | 1 |
| 4. | Courbette en arrière, | 1 |
| 5. | Courbette en avant, | 1 |
| 6. | Courbette en arrière, et puis s'arrêter, | 1 |
| 7. | 1/2 et changer les prises (sans elan), | 1 |
| 8. | Prise d'élan et balancer en avant, | 2 |
| 9. | Balancer en arrière et sauter à la station | 1 |

7/8 ans Benjamins

| Note de Départ: 10 points | | Points |
|----------------------------------|--|--------|
| 1. | De la suspension, renversement arrière (monter/tourner à l'appui), | 2 |
| 2. | S'élancer en arrière et tour d'appui arrière, | 2 |
| 3. | Filer en avant (élancer en avant en mouvement de balancer), | 1 |
| 4. | Balancer en arrière, | 1 |
| 5. | Balancer en avant, | 1 |
| 6. | Balancer en arrière, | 1 |
| 7. | Balancer en avant, | 1 |
| 8. | Balancer en arrière et sauter à la station | 1 |

9/10 ans Minimes

| Note de Départ: 10 points (sans bonifications) | | Points |
|---|--|------------|
| 1. | De la suspension, renversement arrière (monter/tourner à l'appui), <i>Option 1: Prise d'élan et bascule</i> | 1 2 |
| 2. | S'élancer en arrière et grande culbute, | 1,5 |
| 3. | S'élancer en arrière et tour d'appui arrière, | 1 |
| 4. | Filer en avant (élancer en avant en mouvement de balancer), | 0,5 |
| 5. | Balancer en arrière, | 0,5 |
| 6. | Balancer en avant et 1/2 tour en prise mixte, | 2 |
| 7. | Balancer en avant en prise mixte, | 1 |
| 8. | Balancer en arrière et change de prise en prise dorsale, | 1 |
| 9. | Balancer en avant, | 0,5 |
| 10. | Balancer en arrière, | 0,5 |
| 11. | Sauter à la station, <i>Option 2: Balancer en avant et sortie salto arrière groupé</i> | 0,5 1,5 |

Catégorie Jeunes Espoirs (11/12 ans)

Chaque gymnaste devra présenter des exercices libres de 6 éléments à chaque agrès. Les mouvements doivent contenir 3 éléments A. Le reste peut être complété par des éléments non-codifiés du tableau annexé. Chaque gymnaste devra présenter 1 saut qui figure dans le Code de Pointage de la FIG à une hauteur de 1m25. Les exercices doivent être basés sur le Code de Pointage FIG Junior.

La note D sera calculée sans prendre en compte les différents groupes d'éléments. Alors seulement les éléments A et B seront valorisés (A=0,3 et B=0,5). Les éléments C et D seront aussi considérés avec une valeur de 0,5 points. Les éléments non-codifiés n'auront pas d'effet sur la note D.

Une déduction neutre de 0,5 points sera faite pour chaque élément A manquant dans l'exercice. Pour des exercices courts, le tableau suivant sera pris en compte:

| # éléments | | Déduction neutre de |
|--------------|---|---------------------|
| 6 éléments | = | 0 points |
| 5 éléments | = | 2 points |
| 4 éléments | = | 4 points |
| 3-0 éléments | = | 10 points |

Catégorie Cadets (13/14 ans)

Chaque gymnaste devra présenter des exercices libres de 7 éléments à chaque agrès. Les mouvements doivent contenir 3 éléments A et 1 élément B. Le reste peut être complété par des éléments non-codifiés du tableau annexé. Les exercices doivent être basés sur le Code de Pointage FIG Junior. Chaque gymnaste devra présenter 1 saut qui figure dans le Code de Pointage de la FIG à une hauteur de 1m35. En option le gymnaste peut utiliser 2 tremplins, ce qui causera une déduction neutre de 1 point.

La note D sera calculée sans prendre en compte les différents groupes d'éléments. Alors seulement les éléments A et B seront valorisés (A=0,3 et B=0,5). Les éléments C et D seront aussi considérés avec une valeur de 0,5 points. Les éléments non-codifiés n'auront pas d'effet sur la note D.

Une déduction neutre de 0,5 points sera faite pour chaque élément A et de 0,7 points pour chaque élément B manquant dans l'exercice.

Pour des exercices courts, le tableau suivant sera pris en compte:

| # éléments | | Déduction neutre de |
|--------------|---|---------------------|
| 7 éléments | = | 0 points |
| 6 éléments | = | 2 points |
| 5 éléments | = | 4 points |
| 4 éléments | = | 6 points |
| 3-0 éléments | = | 10 points |

Eléments non-codifiés

| Sol |
|-------------------------|
| Equerre (2") |
| Equerre écartée (2") |
| Saut 1/1 tour |
| Ecart |
| ATR + rouleau |
| Rouleau arrière à l'ATR |
| Roue |
| Rondade |

| Arçons |
|------------------------------|
| Balancer droit/gauche |
| Faux ciseaux |
| Cercle 1 jambe avant |
| Cercle 1 jambe arrière |
| Cercle appui sur 1 arçon |
| Déplacement latéral |
| Sortie faux ciseaux 1/4 tour |
| Toute sortie de cercle |

| Anneaux |
|-----------------------------|
| Simultaner |
| Planche passagère |
| ATR bras pliés |
| Balancer |
| Descente soleil de l'ATR |
| Descente lune de l'ATR |
| Sortie salto avant groupé |
| Sortie salto arrière groupé |

| Barres parallèles |
|-----------------------------|
| Equerre placement du dos |
| Trépied |
| Bascule brachiale |
| Moy brachial |
| Bascule fixe |
| Balancer |
| Grand élan |
| Sortie ATR 1/4 tour |
| Sortie salto avant groupé |
| Sortie salto arrière groupé |

| Barre fixe |
|---|
| Renversement arrière |
| Tour d'appui arrière |
| Tour d'appui avant |
| Grande culbute |
| Tour d'appui libre |
| Bascule 1 jambe |
| Bascule |
| Grand élan |
| Balancer 1/2 tour avec changement de prises |
| Sortie salto avant groupé |
| Sortie salto arrière groupé |