Schweizerischer Turnverband
Fédération suisse de gymnastique
Federazione svizzera di ginnastica

Testprogramm 2025

Kunstturnen Frauen

Version vom 09.11.2023

Programme de test 2025

Gymnastique artistique féminine

Version du 09.11.2023

Co-Partner

Ziel

Die Erstellung von Pflichtübungen nach Jahrgang zielt auf eine Harmonisierung der Vorbereitung von jungen Turnerinnen ab.
Die Tests dienen als Selektion für die Aufnahme oder den Verbleib im Kader bis zur Juniorinnenkategorie.
Die Pflichtübungen garantieren eine identische technische Basis für alle Turnerinnen des gleichen Jahrgangs

Allgemein

9 bis 11 jährige = Pflichtübungen
12 bis 14 jährige = Übungen nach Junior FIG Code
Für jede Übung werden eine D- und eine E-Note erstellt. Diese ergeben zusammen die Endnote.
Anerkennung der Elemente und Serien nach den Wertungsvorschriften der FIG.
Für gewisse Elemente oder Verbindungen, welche durch einen Stern * gekennzeichnet sind, darf die Turnerin einen zweiten Versuch beanspruchen. Aber Vorsicht, egal was passiert, der zweite Versuch zählt.
Einturnzeit: ca. 2 Minuten pro Turnerin.

D-Note für 9 bis 11 Jahre:

Sprung
3 Stationen mit einem vorgegebenen Wert für ein Total von max. 16 Punkten für die D-Note.

Barren
Eine Übung an den Schlaufen und eine Übung am Barren ergeben ein Total von max. 16 Punkten pro Altersklasse für die D-Note.

Balken
Je ein gymnastischer und ein akrobatischer Teil ergeben ein Total von max. 16 Punkten pro Altersklasse für die D-Note.
Die Reihenfolge innerhalb des akrobatischen und des gymnastischen Teils ist frei.

Boden
Je ein gymnastischer und ein akrobatischer Teil ergeben ein Total von max. 16 Punkten pro Altersklasse für die D-Note.
Die Reihenfolge innerhalb des akrobatischen und des gymnastischen Teils ist frei.

D-Note für 9 bis 14 Jahre:

Trampolin

3 Elemente pro Altersklasse mit einem Total von max. 16 Punkten für die D-Note.
Endnote = D-Note – E-Note

Barre de danse /Ballett (Max. 16 Punkte)

3 Pflichtübungen (mit Musik) über eine maximale Dauer von 3 Minuten:

- Eine Übung für 9 Jahre
- Eine Übung für 10 bis 12 Jahre
- Eine Übung für 13 und 14 Jahre

E-Note:

Sprung, Barren, Balken, Boden

Beinhaltet die Abzüge für Haltung und Technik und wird ab 10,00 Punkten gewertet.

Endnote :

D-Note + E-Note = Endnote

Sicherheit für die Turnerinnen

AK9

Barren: Zusätzliche 20cm Matte unter dem oberen Holm erlaubt

AK11

Barren: Zusätzliche 10cm Matte, für Abgang min B erlaubt

Die Übung kann in 2 Teilen geturnt werden, aber nur, wenn der 2. Teil alle Elemente enthält. Andernfalls wird ein Sturz angerechnet.

Balken: Zusätzliche "Schwebebalken-Auflagematte" für Akro und Abgänge aus Rondat erlaubt

Boden: Akro Elemente können in die Grube (unter Bodenhöhe) geturnt werden für den halben Ausgangswert

AK12-13-14:

Barren

Zusätzliche 10 cm Matte, für die Flugelemente erlaubt.

Diese Matte muss sofort nach dem Flugelement entfernt werden und darf nicht für den Abgang benützt werden.

Boden

Zusätzliche 10 cm Matte für Akro min D erlaubt.

Diese Matte kann vom Trainer während der Übung entfernt werden (kein Abzug).

Sprung

Bei allen Landungen auf den Mattenberg (Stand, Rücken und Bauchlandungen) müssen die Arme in der Hochhalte sein (wenn nichts anderes vermerkt).
Der kurze Anlauf ist definiert +/- 10m oder 15m von Einsprung vor dem Sprungbrett oder Booster aus.
3 Mal Einturnen. 4. Mal = zeigen
Abzüge für nicht Einhalten der oben genannten oder im Text vermerkten technischen Anforderungen =-0,30 Punkte.
Andere Abzüge nach Code de Pointage

Schlaufen

AK 9-10-11
Nach Element Nr. 1 ist die Anzahl der Grundschwünge vor Element Nr. 2 frei wählbar.

Barren

Abzüge für nicht Einhalten der im Text vermerkten technischen Anforderungen = -0,30 Punkte.

10 Jahre
(N°7)
Wenn die Beine leicht gebeugt sind, Wert von 0.50 wird gegeben, aber es gibt einen Abzug von -0.30 für gebeugte Beine.
Wenn Beine von Beginn an gehockt sind, Wert ist 0 und es gibt einen Abzug nach CdP

Andere Abzüge nach Code de Pointage

Balken

Handstand immer 2 Sekunden gehalten (wenn nichts anderes vermerkt).
Spreizwinkel für Handstand mit gespreizten Beinen und gymnastische Sprünge laut FIG Vorschriften
Handstand mit gespreizten Beinen: Heben durch die Arabesque mit Armkreis und gestrecktem Standbein, senken durch die Arabesque auf Standbein und ½ Plié.
Handstand mit geschlossenen Beinen: Auf- und Abschwung im Ausfallschritt.

Bögli rw.: Start Spielbein über der Horizontalen, Senken durch die Arabesque Standbein im ½ Plié.
Flick-Flack: Aufsetzen der Füsse immer hintereinander, ebenso der Hände.
Pirouette: immer einwärts, Spielbein angewinkelt, Standbein gestreckt (wenn nichts anderes vermerkt).
Nach N°8 (alle Kategorien): 2 Sekunden halten im Stand beider Beine oder -1,00 Abzug für Sturz.

Abzüge für nicht Einhalten der oben genannten oder im Text vermerkten technischen Anforderungen =-0,30 Punkte.

10 Jahre

(N°3)

Wichtigste Sache ist die Verbindung Hstd. + Flick-Flack. Wenn Handstand nicht 2 Sekunden gehalten, Wert ist 2,00 und es gibt einen Abzug von -0,30 für nicht Einhalten der technischen Anforderung.

(N°6)

N°2.101 + 2.202 von CdP => Sissone nicht erlaubt..

Andere Abzüge nach Code de Pointage.

Boden

Pirouette immer einwärts, Spielbein angewinkelt, Standbein gestreckt (wenn nichts anderes vermerkt).
Anhupf: beidbeiniger Absprung, Arme in Hochhalte, Strecksprung zum Ausfallschritt.
Wenn mehr Anlaufschritte genommen werden als vorgegeben im Text, ist die D Note 0.

Abzüge für nicht Einhalten der oben genannten oder im Text vermerkten technischen Anforderungen =-0,30 Punkte.

(N°7)
Wenn der Beinwinkel unter 135° ist, Wert ist 0.
Wenn ein Stop in der Verbindung ist, Wert ist 2,00 und es gibt einen Abzug von -1,00 für den Stop.

(N°8)
Die Position der Füsse in den Händen muss kurz gehalten sein, aber nicht 2 Sekunden.

Andere Abzüge nach Code de Pointage.

Barre de danse / Ballett

Gemäss den Videos

Für jede Übung sind 10 technische Kriterien definiert
einen Abzug bis -3,00 Punkte für nicht Einhalten der technischen Anforderung.

Trampolin

Die Turnerin darf einen zweiten Versuch beanspruchen. Aber Vorsicht, egal was passiert, der zweite Versucht zählt.
Die Übung wird immer im Zentrum des Trampolins (Tuchmitte) begonnen.
Maximum der Strecksprünge wird auf 3 Strecksprünge festgelegt
Für jedes Element gibt es einen Abzug von -1.00 Punkt für nicht einhalten der Anzahl der Sprünge.
5 technische Anforderungen werden für jedes Element definiert.
Abzug für nicht einhalten der technischen Anforderungen = bis zu -1,00 Punkt von der E-Note.

12 - 13 - 14 ans: für jede Elementegruppe wählt die Turnerin jeweils ein Niveau

Sprung

N°1	N°2	N°3
Überschlag zum Stand auf Mattenberg mit Booster (Tisch 1,25 m / Mattenberg 1,40 m)	Tsukahara Vorbereitung zum Stand auf Mattenberg mit Booster (Tisch 1,25 m / Mattenberg 1,40 m)	Rondat Flick-Flack auf Mattenberg Hände auf 80cm Landung zum Stand auf Mattenberg 100 cm Sprungbrett mit Sicherheitsmatte
5.00	5.00	6.00

Schlaufen

N°1	N°2	N°3	N°4
Hang am oberen Barrenholm: Ristanschwung zum Rückschwung	1 holmnahes Element zum Handstand	3 Riesenfelgen rückwärts nacheinander Beine geschlossen	3 Riesenfelgen vorwärts nacheinander Beine geschlossen
0,50	1,50	1,00	1,00

Barren

N°5	N°6	N°7	N°8	N°9	N°10
Kippe, Handstand uH	Kippe Rückschwung (min. horizontal)	freie Felge (min. horizontal)	Kippe, Rückschwung, Aufbücken mit gestreckten und geschlossenen Beinen	Sprung zum Hang am oberen Holm und Kippe Hstd.	5 Riesenfelgen
2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00

Balken

N°1	N°2	N°3	N°4	N°5	N°6	N°7	N°8
Aufgang A	Arabesque, Tic-Tac vw., Arabesque	Bögli rw. Landung Arabesque	Flick-Flack gespreizt	Abgang: Rondat Hände auf dem Balken Landung zum Stand auf Mattenberg mit Linie auf Balkenhöhe	Spagatsprung (2.101)	Sissone (2.108)	Pirouette 360°
2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00

Boden

N°1	N°2	N°3	N°4	N°5	N°6	N°7	N°8
Anhupf Rondat 3 Flick-Flack Strecksprung	2 - 3 Schritte Anlauf Rondat Flick-Flack Salto rw. gehockt	2-3 Schritte Anlauf Überschlag 1 Bein und Überschlag 2 Beine **oder** 2-3 Schritte Anlauf Überschlag 2 Beine Flick-Flack vw.	Anlauf Salto vw. gehockt oder Überschlag Salto vw gehockt	gymnastischer Sprung min B	Passage (1.101-1.101)	1 Pirouette (2.101)	1/2 Pirouette mit Bein 90° ohne Festhalten oder 180°
2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00

Trampolin

N°1*	N°2*	N°3*
Salto vw. geh	Salto rw. geh.	Cat twist
5.00	5.00	6.00

Sprung

N°1	N°2	N°3
Überschlag zum Stand auf Mattenberg. Sprungbrett Tisch 1,25 m / Mattenberg 1,40 m	Tsukahara Vorbereitung zum Stand auf Mattenberg mit Sprungbrett (Tisch 1,25 m / Mattenberg 1,40 m)	Rondat Flick-Flack auf Mattenberg Hände auf 100cm Landung zum Stand auf Mattenberg 120 cm Sprungbrett mit Sicherheitsmatte
5,00	5,00	6,00

Schlaufen

N°1	N°2	N°3	N°4
Hang am oberen Barrenholm: Ristanschwung zum Rückschwung	3 verschiedene holmnahe Elemente zum Handstand	3 Riesenfelgen rückwärts nacheinander Beine geschlossen	3 Riesenfelgen vorwärts nacheinander Beine geschlossen
0,50	3,00	1,00	1,00

Barren

N°5	N°6	N°7	N°8	N°9	N°10	N°11
Kippe, Handstand uH	1 holmnahes Element zum Handstand	Kippe, Rückschwung, Aufbücken mit gestreckten und geschlossenen Beinen	Sprung zum Hang am oberen Holm und Kippe Handstand	Riesenfelge rw mit 1/2 Drehung	Riesenfelge rw mit 1/2 Drehung	Riesenfelge rw Salto rw. gestreckt auf Matte 70 cm
1,00	2,00	0,50	1,00	2,00	2,00	2,00

Balken

N°1	N°2	N°3	N°4	N°5	N°6	N°7	N°8
Aufgang min. A	Arabesque, Bögli vw. Beine gehalten 90° (zeigen aber nicht stehen)	Handstand Querspagat (180°) 2 Sekunden gehalten Flick-Flack	Rad + Strecksprung	Abgang: Rondat oder Flick-Flack Beine zusammen (mit oder ohne Hstd. vor Flick-Flack), Strecksprung Landung auf Mattenberg (Balkenhöhe)	Serie: Spagatsprung + Spagatsprung (aus 2 Bein) (2.101 + 2.202)	Strecksprung in seitwärts Position	360° Pirouette, Spielbein angewinkelt (passée), Endposition 2 Sek. Gehalten (ganzer Fuss)
2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00

Boden

N°1	N°2	N°3	N°4	N°5	N°6	N°7	N°8
Rondat Flick-Flack Salto rw. Gestreckt	Rondat Flick-Flack - Temposalto - Flick - Flack	Salto vw Salto vw **oder** Überschlag Salto vw Salto vw	Salto vw gestreckt **oder** Überschlag Salto vw gestreckt	Spreizsprung mit ½ Drehung (Fouetté Sprung) 1.112	Verbindung: Durchschlagsprung - Spagatsprun (1.205 - 1.101)	Pirouette 540° (2.101+180°)	Pirouette Beinhöhe 90° oder 180°
2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00

Trampolin

N°1*	N°2*	N°3*
Salto rw. gestr	Kaboom rw. in den Handstand	Flick vw. + rw. 3 Mal nacheinander
5.00	5.00	6.00

Sprung

N°1	N°2	N°3
Aus kurzem Anlauf Hände auf dem Trampolin Überschlag + Salto vw. gehockt Landung in die Grube auf Matte 20 cm	Aus kurzem Anlauf Hände auf dem Trampolin Tsukahara gestreckt oder in Position C+ Landung in die Grube auf Matte 20 cm	Rondat Flick-Flack auf Sprungtisch (125 cm) Landung zum Stand auf Mattenberg (140 cm) Sprungbrett mit Sicherheitsmatte
5.00	5.00	6.00

Schlaufen

N°1	N°2	N°3	N°4
Hang am oberen Barrenholm: Ristanschwung zum Rückschwung	3 verschiedene holmnahe Elemente zum Handstand	3 Riesenfelgen rückwärts nacheinander Beine geschlossen	3 Riesenfelgen vorwärts nacheinander Beine geschlossen
0,00	3,00	0,50	0,50

Barren

N°5	N°6	N°7	N°8	N°9	N°10	N°11	N°12	N°13	N°14	N°15
Kippe, Handstand uH	1 holmnahes Element zum Handstand	Konterschwung (2,206, 4.205 oder 5.207)	Kippe Handstand am oberen Holm	1 holmnahes Element zum Hstd (unterschiedlich zu Nr.6)	Riesenfelge rw mit ganzer Drehung	Riesenfelge rw mit 1/2 Drehung	Riesenfelge vw	Riesenfelge vw mit 1/2 Drehung	2 Riesenfelgen rw	Abgang min B
0,50	1,00	1,00	0,50	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00

Balken

N°1	N°2*	N°3*	N°4	N°5	N°6	N°7	N°8
Aufgang min B	Serie: 3 Flick - Flack	Akrobatische Verbindung gemäss FIG	1 akrobatisches Element D unterschiedlich zu Aufgang	Abgang: Rondat Salto gestr. **oder** Flick Flack (frei) - Flick Flack (Beine zusammen) Salto gestr **oder** Abgang C Code FIG	Durschlagsprung (2.305)	Streckprung mit 1/2 Drehung in seitwärts Position	Pirouette min B
2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00

Boden

N°1	N°2	N°3	N°4	N°5	N°6	N°7	N°8
1 akrobatisches Element min D vw oder rw Landung in der Grube auf Matte (10 cm)	1 akrobatisches Element vorwärts min C	1 akrobatisches Element rückwärts min C	Rondat Flick-Flack - Temposalto - Flick - Flack Salto rw gestreckt	1 gymnastischer Sprung min C	1 gymnastischer Sprung min C, unterschiedlich zu N°5	1 Pirouette min C	1 gymnastisches Element min B, unterschiedlich zu N°5, N°6, N°7
3,00	2,00	2,00	1,00	2,00	3,00	2,00	1,00

Trampolin

N°1*	N°2*	N°3*
Doppelsalto vw. geh.	3/4 Salto rw in die Bauchlage, dann Rückenlage und pull over	Kaboom Salto rw gehockt
5.00	5.00	6.00

Sprung

N°1	N°2
FIG Code junior Landung in der Grube mit Matte (FIG Höhe) Mit 1 Sprungbrett	FIG Code junior Landung in der Grube mit Matte (FIG Höhe) Mit 1 Sprungbrett oder Booster

Der bessere der beiden Sprünge zählt

Barren

FIG Code junior

Balken

FIG Code junior

Boden

FIG Code junior

Trampolin

Cody*				
Cody Salto rw. gehockt	oder	Cody Salto rw gehockt mit 1/2 Drehung	oder	Cody Salto rw gehockt mit 1 Drehung
2.00		3.00		6.00

Kaboom*				
Kaboum Salto rw. gestreckt	oder	Kaboum Salto rw. gestreckt mit 1/2 Drehung	oder	Kaboum Salto rw. gestreckt mit 1 Drehung
2.00		3.00		5.00

Ball out oder Doppel Salto vw.*				
gehockt	oder	gehockt mit 1/2 Drehung	oder	gebückt mit 1/2 Drehung
2.00		3.00		5.00

Sprung

FIG Code junior
Landung in der Grube mit Matte (FIG Höhe)
Mit 1 Sprungbrett

Barren

FIG Code junior

Balken

FIG Code junior

Boden

FIG Code junior

Trampolin

Cody*				
Cody Salto rw. gehockt	oder	Cody Salto rw gehockt mit 1/2 Drehung	oder	Cody Salto rw gehockt mit 1 Drehung
2.00		3.00		6.00

Kaboom*				
Kaboum Salto rw. gestreckt	oder	Kaboum Salto rw. gestreckt mit 1/2 Drehung	oder	Kaboum Salto rw. gestreckt mit 1 Drehung
2.00		3.00		5.00

Ball out oder Doppel Salto vw.*				
gehockt	oder	gehockt mit 1/2 Drehung	oder	gebückt mit 1/2 Drehung
2.00		3.00		5.00

But

La création des programmes imposés par année d'âge a pour but d'harmoniser la préparation des jeunes gymnastes.
Les tests serviront pour l'entrée ou le maintien dans le cadre jusqu'à la catégorie junior.
Garantir que toutes les gymnastes du même âge aient les mêmes bases techniques.

Généralités

9 à 11 ans sur exercices imposés
12 à 14 ans sur exercices selon code FIG junior
Une note D et une note E sont données pour chaque exercice. Ces deux notes constituent la note finale.
Reconnaissance d'un élément ou d'une série selon critères FIG.
Pour certains éléments ou liaisons identifiés par un astérisque *, la gymnaste peut avoir la possibilité d'un deuxième essai, mais attention, quoi qu'il arrive, ce dernier sera pris en compte.
Temps d'échauffement : environ 2 minutes par gymnaste.

Note D de 9 à 11 ans:

<u>Saut</u>
3 ateliers d'apprentissage avec une valeur prédéterminée, pour un total de 16 points maximum pour la note D.

<u>Barres</u>
Un exercice aux sangles plus 1 exercice aux barres pour un total de 16 points maximum par niveau pour la note D.

<u>Poutre</u>
Une partie acrobatique et une partie gymnique pour un total de 16 points maximum par niveau pour la note D.
L'ordre des éléments à l'intérieur de la partie acrobatique et de la partie gymnnique est libre.

<u>Sol</u>
Une partie acrobatique et une partie gymnique pour un total de 16 points maximum par niveau pour la note D.
L'ordre des éléments à l'intérieur de la partie acrobatique et de la partie gymnnique est libre.

Note D de 9 à 14 ans:

Trampoline

3 éléments par catégorie d'âge pour un total maximum de 16 points pour la note D.

Note finale = Note D – Note E

Barre de danse / ballet (max 16 points)

3 exercices imposés (en musique) d'une durée max. de 3 minutes:

- un exercice pour les 9 ans
- un exercice pour les 10 à 12 ans
- un exercice pour les 13 et 14 ans

Note E:

Saut, barres, poutre, sol

Le total des déductions pour fautes techniques et fautes de tenue est déduit de 10 points.

Note finale:

Note D + note E = note finale.

Sécurité des gymnastes

9ans :

Barres Tapis supplémentaire de 20 cm autorisé sous la barre

11 ans:

Barres Tapis supplémentaire de 10 cm autorisé, pour les sortie min. B

La exercice peut être exécutée en 2 parties, seulement si la 2ème partie comprend tous les éléments. Sinon, une chute sera créditée. Poutre: "Tapis de support de poutre" supplémentaire autorisé pour les acrobaties et les sortie de Rondat.

Sol: Les éléments acro peuvent être exécutés dans la fosse (sous le niveau du sol) pour la moitié de la valeur initiale.

12-13-14 ans:

Barres

Tapis supplémentaire de 10 cm autorisé, pour les éléments avec envol.

Ce tapis doit être enlevé tout de suite après l'élément avec envol et ne peux pas être utilisé pour la sortie.

Sol

Tapis supplémentaire de 10 cm autorisé pour les acrobaties min D.

Ces tapis peuvent être enlevés pendant l’exercice sans pénalité.

Saut

Toutes les réceptions sur plan haut (debout, dos ou ventre) se font bras tendus aux oreilles (sauf autres indications).
La course courte est définie à +/- 10m ou 15m à compter du pré-appel devant le Booster ou le tremplin.
3 passages d'échauffement. 4ème passage = évaluation
Déductions pour exigence technique non respectée citée ci-dessus ou spécifiée dans le texte = -0,30 point.
Autres déductions selon code de pointage.

Sangles

9-10-11 Jahre
Aprés l'élément no. 1, le nombre de l'élans de base avant l'élément no. 2 peut être choise librement.

Barres

Déductions pour exigence technique non respectée spécifiée dans le texte = -0,30 point.

10 ans
(N°7)
Si les jambes sont légèrement fléchies alors la valeur attribuée est 0,50 mais il y a une pénalité de -0,30 pour la flexion des jambes.
Si les jambes sont fléchies au début alors la valeur attribuée est 0 et il y a une déduction pour l'exécution selon CdP.

Autres déductions selon code de pointage.

Poutre

Maintien de l'ATR toujours 2 secondes sauf autres spécifications.
Angle d'écart pour ATR au grand écart et sauts selon les critères FIG.
ATR jambes écartées: départ par l'arabesque avec cercle des bras sur jambe d'appui tendue, retour arabesque sur jambe mi pliée.
ATR jambes serrées: départ et retour par la fente.
Souplesse avant: départ par l'arabesque, cercle des bras sur jambe d'appui tendue, arrivée jambe libre au dessus de l'horizontale.
Souplesse arrière: départ jambe libre au dessus de l'horizontale, arrivée par l'arabesque sur jambe mi pliée.
Flic-flac: toujours jambes décalées, sauf autre indication, pose des pieds l'un devant l'autre, idem pour la pose des mains.
Pirouette: toujours en dedans au retiré, jambe d'appui tendue, sauf indications contraires.
Après N°8 (toutes les catégories): tenir 2 secondes sur les 2 pieds ou pénalité de -1,00 pour chute.

Déductions pour exigence technique non respectée citée ci-dessus ou spécifiée dans le texte = -0,30 point.

10 ans

(N°3)

La chose la plus importante est la liaison ATR+Flic-flac. Si l'ATR n'est pas tenu 2 secondes, la valeur attribuée est 2,00 et il y a une déduction de -0,30 pour exigence technique non respectée.

(N°6)

N°2.101 + 2.202 du CdP => le saut sissone n'est pas autorisé

Autres déductions selon code de pointage.

Sol

Pirouette: toujours en dedans au retiré, jambe d'appui tendue, sauf indications contraires.
Sursaut: départ deux pieds, bras aux oreilles, saut extension et passage par la fente.
Quand la course d'élan comporte plus de pas que ce qui est demandé dans le texte, la note D est 0.

Déductions pour exigence technique non respectée citée ci-dessus ou spécifiée dans le texte = -0,30 point.

(N°7)
Si l'écart des jambes est inférieur à 135° alors la valeur attribuée est 0.
S'il y a un arrêt dans la série alors la valeur attribuée est 2,00 et il y a une déduction de -1,00 pour l'arrêt.

(N°8)
La position pied dans les mains doit être marquée mais pas tenue 2 secondes.

Autres déductions selon code de pointage.

Barre de danse / ballet

Selon les vidéos misent en ligne sur le site intranet de la FSG.
10 critères techniques sont définis pour chaque exercice.
Déductions pour exigence technique non respectée = jusqu’à -3,00 points

Trampoline

Le gymnaste a le droit à un deuxième essai. Mais attention, quoi qu’il arrive, ce dernier sera pris en compte.
Le départ s’effectue toujours au centre du trampoline.
3 chandelles maximum pour chaque élément
Pour chaque élément, il y a une déduction pour non respect du nombre de chandelles de -1,00 point.
5 exigences techniques sont définies pour chaque élément.
Déductions pour exigence technique non respectée = jusqu’à -1,00 point sur la note E.

12 - 13 - 14 ans: la gymnaste doit choisir un niveau pour chaque groupe d'éléments

Saut

N°1	N°2	N°3
Renversement avant arrivée debout sur un plan haut avec Booster (Table 1,25 m / Tapis 1,40 m)	Préparation Tsukahara, arrivée debout sur plan haut avec Booster (Table 1,25 m / Tapis 1,40 m)	Rondade flic-flac sur pile de tapis Mains sur 80 cm Réception debout sur 100 cm Avec un tremplin et la protection
5.00	5.00	6.00

Sangles

N°1	N°2	N°3	N°4
En suspension à la barre haute: Prise d'élan et élancé en arrière	1 tour proche à l'ATR	3 grands tours arrière à la suite jambes serrées	3 grands tours avant à la suite jambes serrées
0.50	1.50	1.00	1.00

Barres

N°5	N°6	N°7	N°8	N°9	N°10
Bascule ATR b.i.	Relance bascule b.i. prise d'élan (minimum à l'horizontale)	Tour d'appui libre (minimum à l'horizontale)	Relance bascule bi. prise d'élan et pose de pieds serrés, jambes tendues	Sauter à la barre supérieure et bascule ATR	5 grands tours arrière
2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00

Poutre

N°1	N°2	N°3	N°4	N°5	N°6	N°7	N°8
Entrée A	Arabesque, Tic-Tac, Arabesque	Souplesse arrière arrivée à l'arabesque	Flic-flac jambes écartées	Sortie: Rondade Mains sur la poutre Réception debout sur tapis à hauteur de la poutre avec une ligne	Grand jeté (2.101)	Sissone (2.108)	Pirouette 360°
2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00

Sol

N°1	N°2	N°3	N°4	N°5	N°6	N°7	N°8
Sursaut rondade 3 flic-flac saut droit	2-3 pas d'élan rondade flic-flac salto arrière groupé	2-3 pas d'élan, saut de mains 1 pied et saut de mains 2 pieds **ou** 2-3 pas d'élan, saut de mains 2 pieds et flic-flac avant	Salto avant groupé **ou** renversement et salto avant groupé	Saut gymnique min.B	Passage (1.101-1.101)	1 pirouette (2.101)	Demi pirouette avec la jambe à 90° sans les mains ou à 180°
2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00

Trampoline

N°1*	N°2*	N°3*
Salto avant groupé	Salto arrière groupé	Cat twist
5.00	5.00	6.00

Saut

N°1	N°2	N°3
Renversement avant arrivée debout sur plan haut avec 1 tremplin Table 1,25 m Tapis 1,40 m	Préparation Tsukahara, arrivée debout sur plan haut avec 1 tremplin Table 1,25 m Tapis 1,40 m	Rondade flic-flac sur pile de tapis Mains sur 100 cm Réception debout sur tapis 120 cm Avec un tremplin et la protection
5.00	5.00	6.00

Sangles

N°1	N°2	N°3	N°4
En suspension à la barre haute: Prise d'élan et élancé en arrière	3 tours proches différents à l'ATR	3 grands tours arrière à la suite jambes serrées	3 grands tours avant à la suite jambes serrées
0.50	3.00	1.00	1.00

Barres

N°5	N°6	N°7	N°8	N°9	N°10	N°11
Bascule ATR b.i.	1 tour proche à l'ATR	Relance bascule b.i. pose de pieds serrés jambes tendues	Sauter à la barre supérieure et bascule ATR	Grand tour arrière 1/2 tour	Grand tour arrière 1/2 tour	1 grand tour arrière et sortie salto arrière tendu sur tapis 70 cm
1.00	2.00	0,50	1,00	2.00	2.00	2,00

Poutre

N°1	N°2	N°3	N°4	N°5	N°6	N°7	N°8
Entrée min. A	Arabesque, souplesse avant arrivée jambe à 90° (marquer mais pas tenir)	ATR jambes écartées (180°) tenu 2 secondes flic-flac	Roue + saut droit	Sortie: Rondade ou flic-flac jambes serrées (avec ou sans ATR avant le flic-flac), rebond saut droit, réception sur tapis à hauteur de poutre	Série: Grand jété + Saut au grand écart (2.101 + 2.202)	Saut droit en position latérale	Pirouette 360°, finir en position passée tenue 2 sec. (pied à plat)
2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00

Sol

N°1	N°2	N°3	N°4	N°5	N°6	N°7	N°8
Rondade flic-flac salto tendu	Rondade - flic-flac - tempo - flic-flac	Salto avant + salto avant **ou** Renversement avant salto avant + salto avant	Salto avant tendu **ou** Renversement avant salto avant tendu	Saut grand écart avec ½ tour (Fouetté Saut) 1.112	Verbindung: Saut changement de jambe - Grand jeté (1.205 - 1.101)	Pirouette 540° (2.101+180°)	Pirouette jambe à 90° ou à 180°
2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00

Trampoline

N°1*	N°2*	N°3*
Salto arrière tendu	Kaboom arrière ATR	Flic avant + arrière 3 fois enchaînés
5.00	5.00	6.00

Saut

N°1	N°2	N°3
En course courte impulsion des mains sur mini trampoline et renversement avant + salto avant groupé réception dans la fosse sur tapis 20 cm	En course courte impulsion des mains sur mini trampoline et tsukahara tendu ou en position gainage réception dans la fosse sur tapis de 20 cm	Rondade flic-flac sur table de saut (1,25 m) arrivée debout sur pile de tapis (1,40 m) avec 1 tremplin et protection
5.00	5.00	6.00

Sangles

N°1	N°2	N°3	N°4
En suspension à la barre haute: Prise d'élan et élancé en arrière	3 tours proches différents à l'ATR	3 grands tours arrière à la suite jambes serrées	3 grands tours avant à la suite jambes serrées
0.00	3.00	0,50	0.50

Barres

N°5	N°6	N°7	N°8	N°9	N°10	N°11	N°12	N°13	N°14	N°15
Bascule ATR b.i.	1 tour proche à l'ATR	Contre mouvement (4.205 ou 5.207)	Bascule ATR b.s	1 tour proche à l'ATR différent du premier	Grand tour arrière avec 1 tour	Grand tour arrière 1/2 tour	Grand tour avant	Grand tour avant 1/2 tour	2 grands tours arrière	Sortie min. B
0.50	1,00	1,00	0.50	2.00	2.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1,00

Poutre

N°1	N°2*	N°3*	N°4	N°5	N°6	N°7	N°8
Entrée min. B	Série: 3 flic-flac	Série acrobatique Code FIG	1 élément acrobatique D différent de l'entrée	Sortie: Rondade salto arrière tendu **ou** flic-flac (libre) - flic-flac (jambes serrées) - salto arrière tendu **ou** sortie C Code FIG	Saut changement de jambe (2.305)	Saut droit avec 1/2 tour en position latérale	Pirouette min. B
2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00

Sol

N°1	N°2	N°3	N°4	N°5	N°6	N°7	N°8
1 élément acrobatique min. D en avant ou en arrière avec réception en fosse sur un tapis de 10 cm	1 élément acrobatique min. C en avant	1 élément acrobatique min. C en arrière	Rondade flic-flac - tempo - flic-flac - salto arrière tendu	1 saut gymnique min. C	1 saut gymnique min. C différent du N°5	1 pirouette min. C	1 élément gymnique min. B différent des N° 5 - 6 - 7
3.00	2.00	2.00	1.00	2,00	3.00	2,00	1.00

Trampoline

N°1*	N°2*	N°3*
Double Salto avant groupé	¾ arrière ventre, dos, Pull over	Kaboom salto arrière groupé
5.00	5.00	6.00

Saut

N°1	N°2
Code FIG junior Arrivée en fosse sur un tapis à hauteur FIG Avec un tremplin	Code FIG junior Arrivée en fosse sur un tapis à hauteur FIG Avec un tremplin ou booster

Le meilleur des 2 sauts compte

Barres

Code FIG junior

Poutre

Code FIG junior

Sol

Code FIG junior

Trampoline

Cody*				
Cody salto arrière groupé	ou	Cody salto arrière groupé avec 1/2 tour	ou	Cody salto arrière groupé avec 1 tour
2.00		3.00		6.00

Kaboom*				
Kaboom salto arrière tendu	ou	Kaboom salto arrière tendu avec 1/2 tour	ou	Kaboom salto arrière tendu avec 1 tour
2.00		3.00		5.00

Ball out ou double salto avant*				
groupé	ou	groupé avec 1/2 tour	ou	carpé avec 1/2 tour
2.00		3.00		5.00

13-14 ans

Kadertest

01.01.2025

Saut	Code FIG junior Arrivée en fosse sur un tapis à hauteur FIG Avec un tremplin
Barres	Code FIG junior
Poutre	Code FIG junior
Sol	Code FIG junior

Trampoline

Cody*				
Cody salto arrière groupé	ou	Cody salto arrière groupé avec 1/2 tour	ou	Cody salto arrière groupé avec 1 tour
2.00		3.00		6.00

Kaboom*				
Kaboom salto arrière tendu	ou	Kaboom salto arrière tendu avec 1/2 tour	ou	Kaboom salto arrière tendu avec 1 tour
2.00		3.00		5.00

Ball out ou double salto avant*				
groupé	ou	groupé avec 1/2 tour	ou	carpé avec 1/2 tour
2.00		3.00		5.00

11 anni

Kadertest

01.01.2025

Volteggio

N°1	N°2	N°3
Corsa corta ribaltata avanti con le mani sul trampolino e salto avanti raggruppato con arrivo nella fossa su un tappeto di 20 cm	Corsa corta Tsukahara teso o posizione cucchiaio con le mani sul trampolino con arrivo nella fossa su un tappeto di 20 cm	Rondata flic-flac sulla tavola (1,25 m) e arrivo in piedi su tapetti (1,40 m) con 1 pedana e "C"
5.00	5.00	6.00

Cinghietti

N°1	N°2	N°3	N°4
In sospensione b.s: presa di slancio e bilanciamento indietro	3 giri diversi vicino allo staggio alla verticale	3 granvolte indietro di fila gambe unite	3 granvolte avanti di fila gambe unite
0.00	3.00	0,50	0.50

Parallela

N°5	N°6	N°7	N°8	N°9	N°10	N°11	N°12	N°13	N°14	N°15
Kippe verticale b.i.	1 giro vicino allo staggio alla verticale	Fioretto stacco (2,206, 4.205 o 5.207)	Kippe verticale b.s.	1 giro vicino allo staggio alla verticale diverso dal primo	Granvolta indietro con 1 giro	Granvolta indietro con 1/2 giro	Granvolta avanti	Granvolta avanti con 1/2 giro	2 Granvolte indietro	Uscita min. B
0.50	1,00	1,00	0.50	2.00	2.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1,00

Trave

N°1	N°2*	N°3*	N°4	N°5	N°6	N°7	N°8
Entrata min. B	Serie: 3 flic-flac	Serie acrobatica Codice FIG	1 elemento acrobatico D diverso dall'entrata	Uscita: Rondata salto indietro teso o flic-flac (libero) - flic-flac (gambe unite) - salto indietro teso o uscita C Codice FIG	Enjambe cambio (2.305)	Salto in estensione con 1/2 giro in posizione laterale	Pirouette min. B
2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00

Corpo Libero

N°1	N°2	N°3	N°4	N°5	N°6	N°7	N°8
1 elemento acrobatico min. D in avanti o indietro con arrivo in fossa su un tappeto di 10 cm	1 elemento acrobatico min. C in avanti	1 elemento acrobatico min. C indietro	Rondata - flic-flac - tempo - flic-flac- salto indietro teso	1 salto artistico min. C	1 salto artistico min. C diverso dal N°5	1 Pirouette min. C	1 elemento artistico min. B diverso da N°5 - 6 - 7
3.00	2.00	2.00	1.00	2,00	3.00	2,00	1.00

Trampolino

N°1*	N°2*	N°3*
Doppio salto avanti in raggruppato	¾ salto indietro sulla pancia, schiena, Pull over	Kaboom salto indietro raggruppato
5.00	5.00	6.00

Volteggio

N°1	N°2
Codice FIG junior Arrivo in fossa su un tapetto altezza FIG Con 1 pedana	Codice FIG junior Arrivo in fossa su un tapetto altezza FIG Con 1 pedana o booster

Conta il migliore dei due salti

Parallela

Codice FIG junior

Trave

Codice FIG junior

Corpo Libero

Codice FIG junior

Trampolino

Cody*				
Cody salto indietro raggruppato	o	Cody salto indietro raggruppato con 1/2 giro	o	Cody salto indietro raggruppato con 1 giro
2.00		3.00		6.00

Kaboom*				
Kaboom salto indietro teso	o	Kaboom salto indietro teso con 1/2 giro	o	Kaboom salto indietro teso con 1 giro
2.00		3.00		5.00

Ball out o doppio salto avanti*				
raccolto	o	raccolto con 1/2 giro	ou	carpio con 1/2 giro
2.00		3.00		5.00

Volteggio

Codice FIG junior
Arrivo in fossa su un tapetto altezza FIG
Con 1 pedana

Parallela

Codice FIG junior

Trave

Codice FIG junior

Corpo Libero

Codice FIG junior

Trampolino

Cody*				
Cody salto indietro raggruppato	o	Cody salto indietro raggruppato con 1/2 giro	o	Cody salto indietro raggruppato con 1 giro
2.00		3.00		6.00

Kaboom*				
Kaboom salto indietro teso	o	Kaboom salto indietro teso con 1/2 giro	o	Kaboom salto indietro teso con 1 giro
2.00		3.00		5.00

Ball out o doppio salto avanti*				
raccolto	o	raccolto con 1/2 giro	o	carpio con 1/2 giro
2.00		3.00		5.00

Kadertest

AK 9

Schlaufen	N°1	N°2	N°3	N°4
	Hang am oberen Barrenholm: Ristanschwung zum Rückschwung	1 holmnahes Element zum Handstand	3 Riesenfelgen rückwärts nacheinander Beine geschlossen	3 Riesenfelgen vorwärts nacheinander Beine geschlossen
	0,50	1,50	1,00	1,00

Kriterien

1. Körperlinie
2. Kopfhaltung
3. Schwungdynamik und Timing
4. Kurbet
5. Kernposen (I, C+, C-)

AK 10

Schlaufen	N°1	N°2	N°3	N°4
	Hang am oberen Barrenholm: Ristanschwung zum Rückschwung	3 verschiedene holmnahe Elemente zum Handstand	3 Riesenfelgen rückwärts nacheinander Beine geschlossen	3 Riesenfelgen vorwärts nacheinander Beine geschlossen
	0,50	3,00	1,00	1,00

Kriterien

1. Körperlinie
2. Kopfhaltung
3. Schwungdynamik und Timing
4. Kurbet
5. Handstandposition

AK 11

Schlaufen	N°1	N°2	N°3	N°4
	Hang am oberen Barrenholm: Ristanschwung zum Rückschwung	3 verschiedene holmnahe Elemente zum Handstand	3 Riesenfelgen rückwärts nacheinander Beine geschlossen	3 Riesenfelgen vorwärts nacheinander Beine geschlossen
	0,00	3,00	0,50	0,50

Kriterien

1. Körperlinie
2. Kopfhaltung
3. Schwungdynamik und Timing
4. Kurbet
5. Handstandposition

Trampolin

- Die Turnerin darf einen zweiten Versuch beanspruchen. Aber Vorsicht, egal was passiert, der zweite Versucht zählt!
- Die Übung wird immer im Zentrum des Trampolins (Tuchmitte) begonnen.
- Maximum der Strecksprünge wir auf 3 Strecksprünge festgelegt
- Für jedes Element gibt es einen Abzug von -1.00 Punkt für nicht einhalten der Anzahl der Sprünge.

5 technische Anforderungen werden für jedes Element definiert.
Abzug für nicht einhalten der technischen Anforderungen = bis zu -1,00 Punkt von der E-Note.

9 Jahre

1. Aus maximal 3 Sprüngen: Salto vw. geh.
   1.1. Strecksprünge als Vorbereitung
   1.2. Absprung gerade Tuch, mit Schultern und Armen nach vorne
   1.3. Hockstellung während der Rotation vorwärts
   1.4. Öffnung für die Landung
   1.5. Allgemeine Körperhaltung

2. Aus dem Stand: Salto rw. geh.
   2.1. Kompletter Abstoss der Beine
   2.2. Hochführen der Arme
   2.3. Hockstellung während der Rotation und Kopf gerade
   2.4. Öffnung für die Landung
   2.5. Landung am Punkt des Abstosses
3. Aus der Rückenlage: Cat Twist
   3.1. Öffnen des Bein Rumpfwinkels
   3.2. Streckung des Körpers
   3.3. Auslösung der Drehung
   3.4. Öffnung für die Landung
   3.5. Landung am Punkt des Abstosses

10 Jahre

1. Mit 1 Sprung: Salto rw. gestr.
   1.1. Kompletter Abstoss der Beine
   1.2. Hochführen der Arme / Öffnung der Hüfte
   1.3. Körperposition während den Rotationen
   1.4. Kopfhaltung gerade
   1.5. Landung am Punkt des Abstosses

2. Aus dem Stand: Kaboom rw. in den Handstand
   2.1. Füsse nach vorne und Ausrichtung des Körpers
   2.2. Zurück zum dynamischen Handstand, Füsse leicht verzögert
   2.3. Kopfhaltung gerade
   2.4. Beibehalten der Ausrichtung
   2.5. Handstandstellung bei der Landung

3. Flick vw.und rw.: 3 mal nacheinander

3.1. Kopfposition
3.2. Handstandposition
3.3. Kopfhaltung gerade
3.4. Kurbetverhalten
3.5. Landeposition der Hände, immer auf dem Kreuz

11 Jahre

1. Aus maximal 3 Sprüngen: Doppelsalto vw. geh.
   1.1. Allgemeine Körperhaltung während den Strecksprüngen zur Vorbereitung
   1.2. Absprung gerade aus dem Tuch, mit Schultern und Armen nach vorne oben
   1.3. Hockstellung (Position in der Luft)
   1.4. Öffnung für die Landung
   1.5. Landeposition

2. Aus dem Stand: 3/4 Salto rw. in die Bauchlage, dann Rückenlage und pull over
   2.1. Kompletter Abstoss zu Beginn mit Hochführen der Arme und Öffnung der Hüfte
   2.2. Bauchsprung mit Händen auf der Höhe des Gesichts, Blick nach vorn, Bauchmuskulatur gehalten und Beine 90° gebeugt
   2.3. Retour Körper gestreckt
   2.4. Sprung auf den Rücken mit eingezogenem Kopf, Beine und Arme vertikal gestreckt
   2.5. Retour Salto in Hockstellung, Beine bleiben gehockt, dann Öffnung zur aufrechten Landung.
3. Kaboom Salto rw gehockt
   3.1. Füsse nach vorne und Ausrichtung des Körpers
   3.2. Kurbetbewegung zum Einrollen
   3.3. Kopfhaltung gerade
   3.4. Beibehalten der Ausrichtung
   3.5. Öffnung und Landung

12 -13- 14 Jahre

1. Cody Salto rw. / Salto rw. mit ½ Drehung / mit 1/1 Drehung
   1. Kompletter Abstoss zu Beginn mit Hochführen der Arme und Öffnung der Hüfte
   2. Bauchsprung mit Händen auf der Höhe des Gesichts, Blick nach vorn, Bauchmuskulatur gehalten und Beine 90° gebeugt
   3. Retour Körper gestreckt, Kompletter Abstoss der Arme
   4. Hockstellung während der Rotation und Kopf gerade
   5. Landung am Punkt des Abstosses

2. Kaboom Salto rw .gestreckt / Salto rw. gestr mit ½ Drehung/ gestr mit 1/1 Drehung
   2.1. Füsse nach vorne und Ausrichtung des Körpers
   2.2. Kurbetbewegung zur Beschleunigung
   2.3. Kopfhaltung gerade
   2.4. Körperlinie

2.5. Rotation und Landung

3a Max. 3 Sprünge: Doppelsalto vw. geh. / geh. mit ½ Drehung / geb. mit ½ Drehung
3.1. Kompletter Abstoss der Beine
3.2. Hochführen der Arme / Öffnung der Hüfte
3.3. Hockstellung
3.4. Kopfhaltung
3.5. Landung am Punkt des Abstosses

3b Max. 3 Sprünge: Ballout (¾ Salto zum Rücken) zum Salto vw. geh./ vw. geh. mit ½ Drehung oder geb. mit ½ Drehung
3.1. Kompletter zu Beginn mit Hochführen der Arme und einrollen zum Salto
3.2. Körperposition auf dem Tuch
3.3. Aktive Streckung der Beine
3.4. Körperstellung gehockt oder gebückt
3.5. Landung am Punkt des Abstosses

Ballett/ Barres de danse

Kadertest Barre / Dance									
Name Vorname	Füsse	Knie	Mittelkörper Axe	Arme / Hände	Artistik Gesicht	Musikalität	Amplitude	Koordination	TOTAL
	Max. 3	Max. 3	Max. 1	Max. 2	Max. 2	Max. 2	Max. 2	Max. 1	Max. 16 Punkte
Turnerin 1									
Turnerin 2									
Turnerin 3									
Turnerin 4									