

# RÈGLEMENT DU CONCOURS

Programme court national 6-8, 8-10, 10-12, 12-14, 14 et plus



Fédération Luxembourgeoise de  
Gymnastique Esthétique de Groupe

LFAGG est propriétaire des droits d'auteur de ce document.  
Utilisation et modification du règlement (en tout ou partie) sans l'autorisation de LFAGG, est interdit.

## 1.1. L'idée du Programme Court National AGG pour la catégorie enfants

- **pour démonstrer la technique AGG**
- **engagement musculaire bilatéral/des deux côtés**
- **capacités physiques des gymnastes**

- Le programme court offre un chemin plus facile vers l'AGG, en tant que sport de compétition.
- Sport

## 1.2. CATÉGORIE DE COMPÉTITION



- 6-8 ans (2019,2018,2017)
- 8-10 ans (2017, 2016, 2015)
- 10-12 ans (2015,2014,2013)
- 12-14 ans (2013,2012,2011)

Deux participants du groupe peuvent avoir un an de plus ou un an de moins que le participant le plus âgé ou le plus jeune.

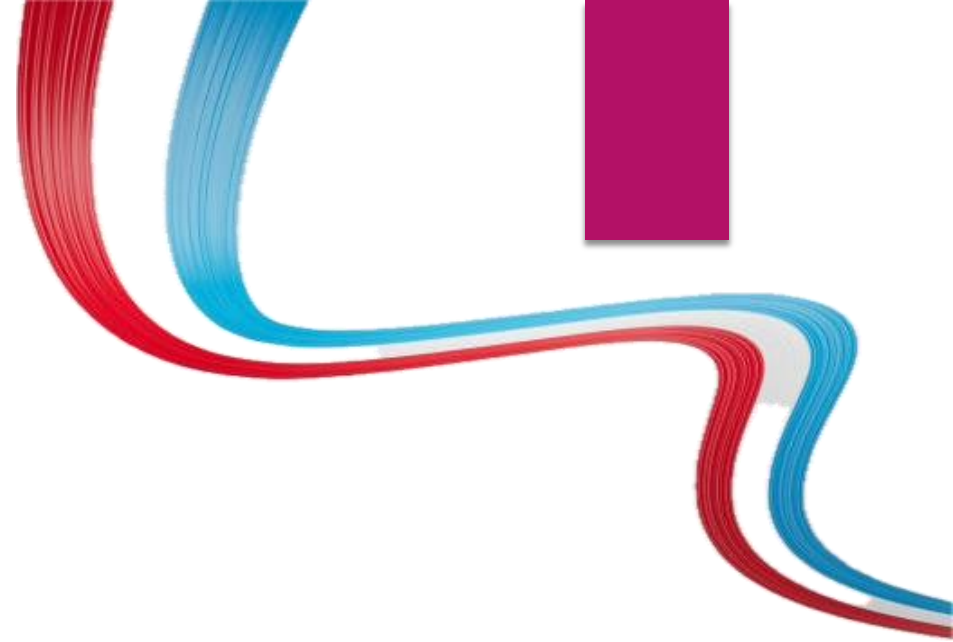
### 1.1.1. Nombre de gymnastes

- 4 à 14 gymnastes pour les catégories 6-8/8-10
- 4 à 10 gymnastes pour les catégories 10-12/12-14/14 et plus



## 1.1.2. Durée du programme court pour toutes les catégories

- La durée autorisée d'un programme court est de 1 minute 20 secondes - 1 minute 35 secondes.

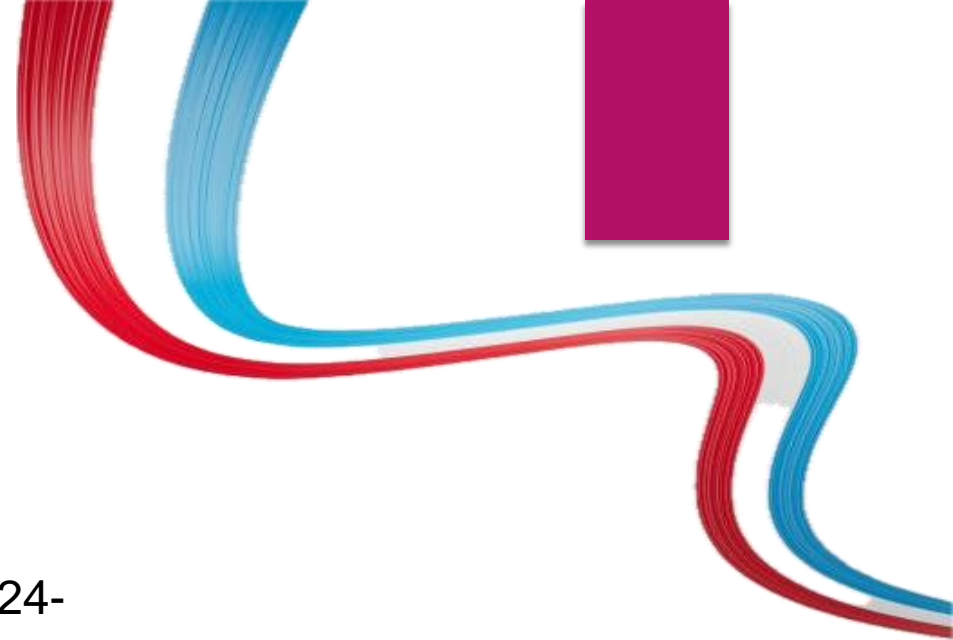


### 1.1.3. Musique

- Thème musical pour la période 2024-2025:

Pour les catégories 6-8 ans, 8-10 ans, et 10-12 ans: folklore, adapté à l'âge des enfants

Pour la catégorie 12-14 ans: thème librement choisi, adapté à leur âge



## 2. VALEUR TECHNIQUE

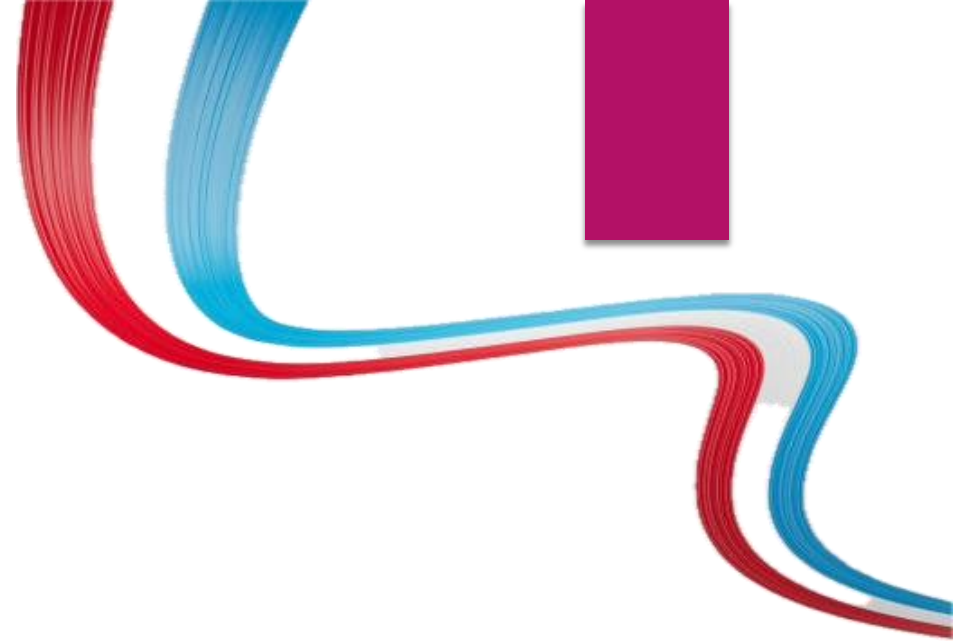
- pour les catégories 6-8/ 8-10  
3,2 points

- pour la catégorie 10-12/ 12-14  
4,1 points



## 2.7. Liste des éléments requis

Éléments techniques requis pour  
les catégories 6 – 8 , 8 – 10



# 1. FORMATION 0,4



- Quatre formations différentes avec différentes manières de changer
- La valeur de chaque formation est de 0,1  
Maximum :  $0,1 * 4 = 0,4$

## 2. POIDS CORPORELS

Équilibre

Valeur 0,1

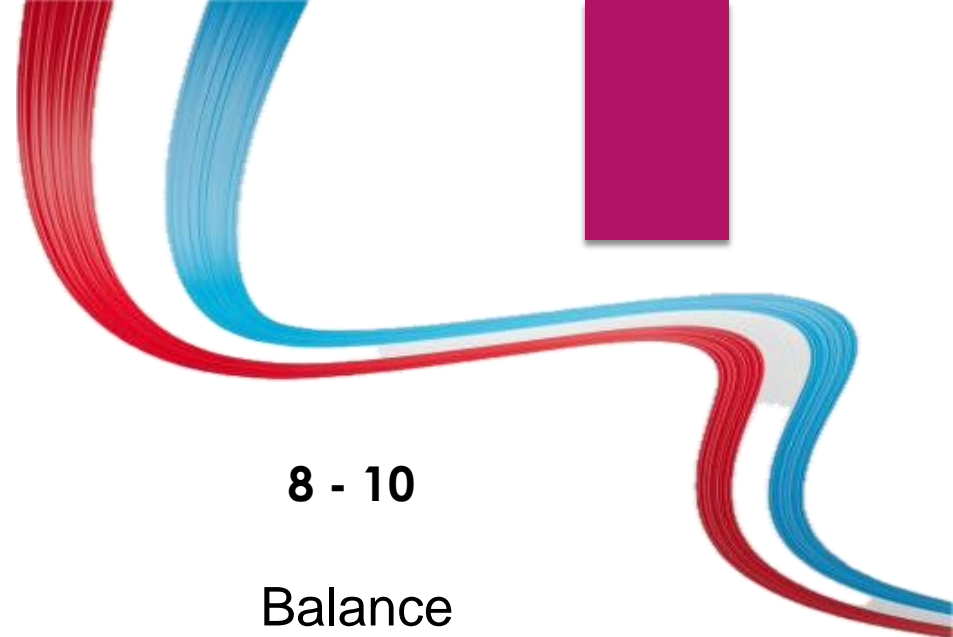
6 - 8

Brouter tout le pied



8 - 10

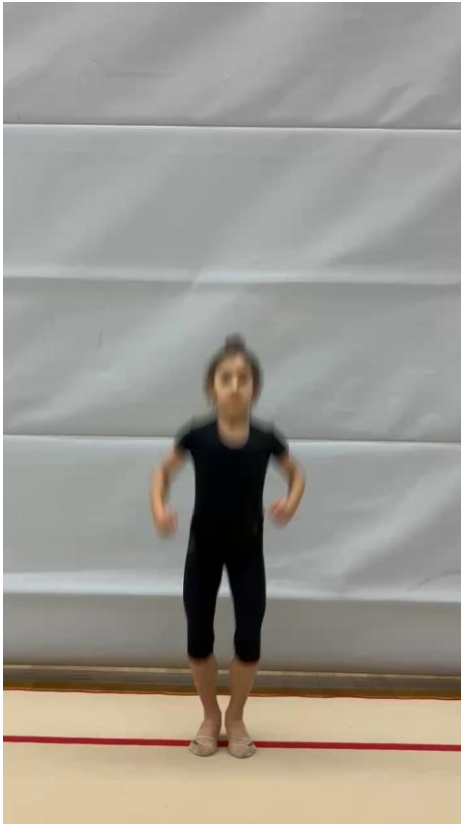
Balance



**Saut.** Valeur. 0,1

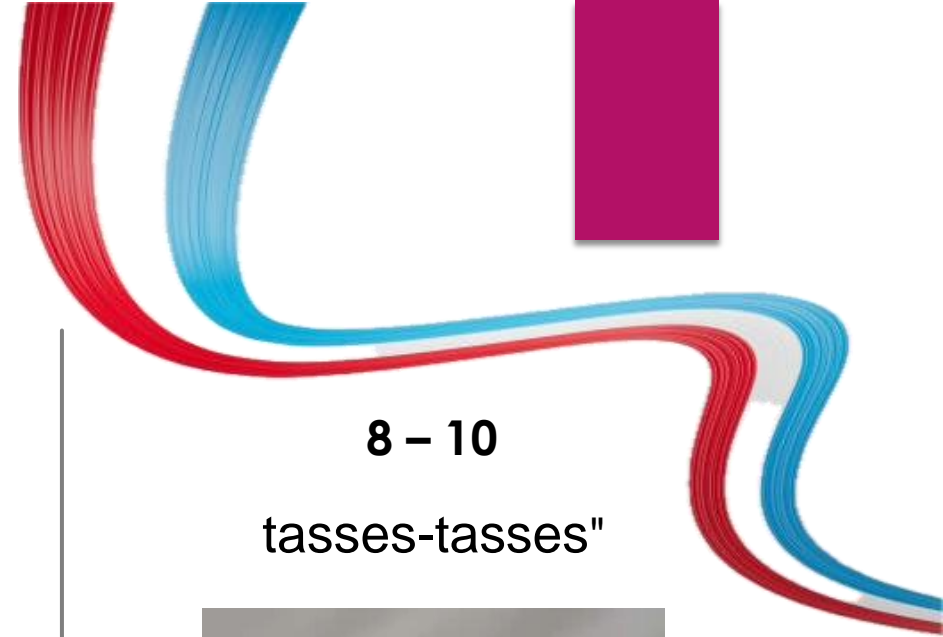
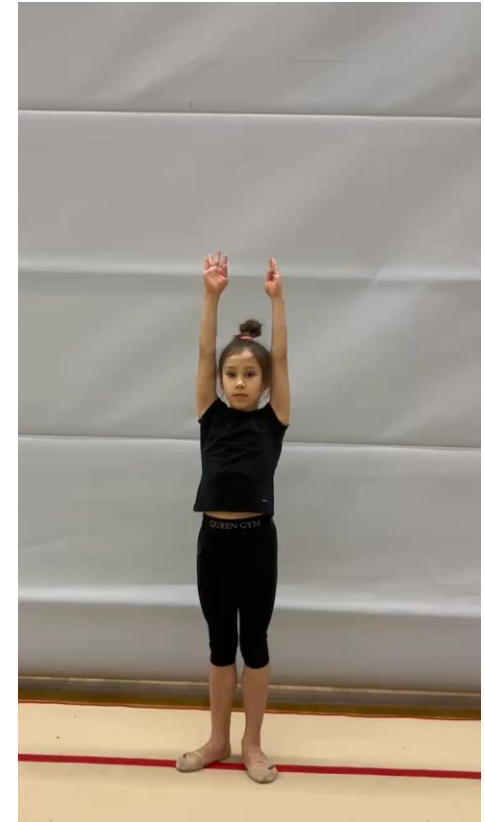
**6 - 8**

saut d'étoile"



**8 - 10**

tasses-tasses"



**Rotation.** Valeur. 0,1

**6 - 8**

virage croisé

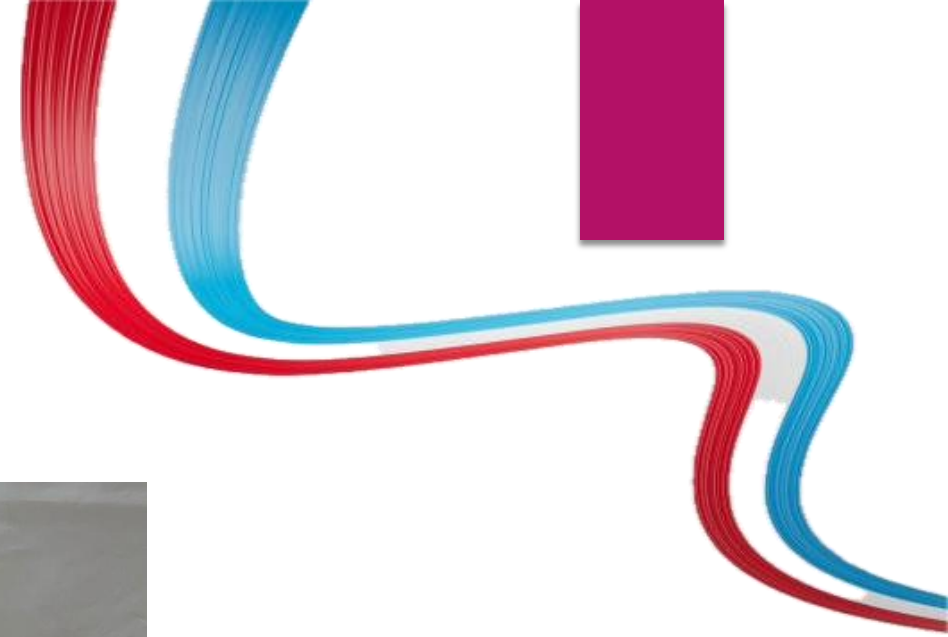


**8 - 10**

se tourner pour passer



**Bougie.** Valeur 0,1.



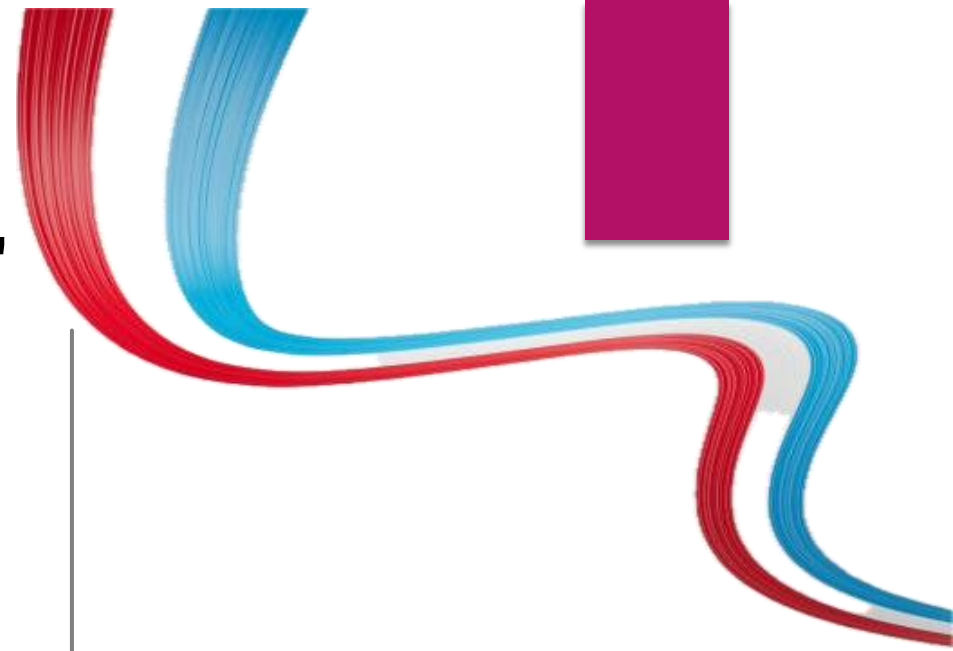
### 3. BOUGEZ VOTRE CORPS

«Inclinaison" et "Fente" Valeur 0,2

Exemples:



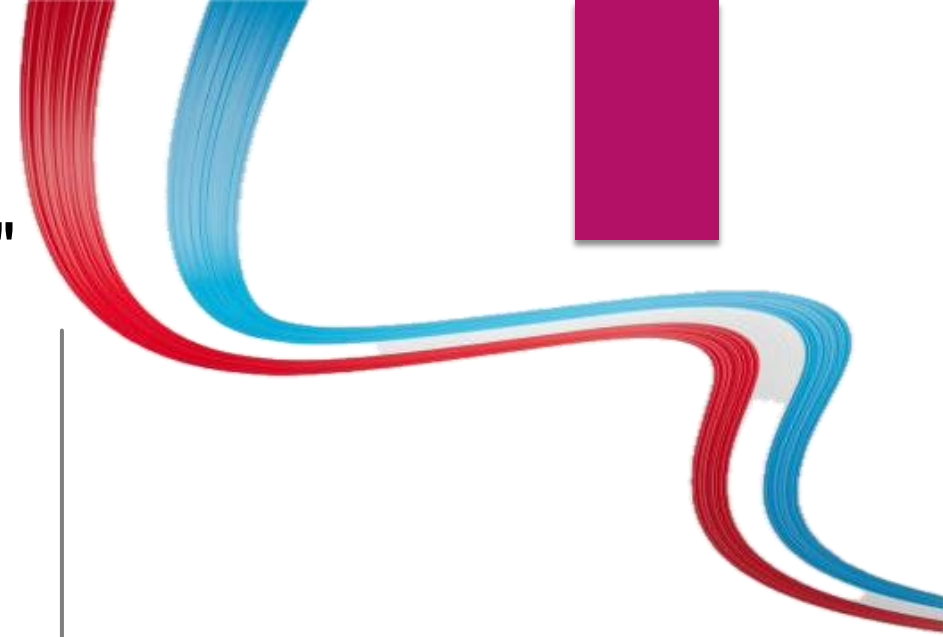
## «Inclinaison" et "Fente"



Exemples:



# "Inclinaison" et "Fente"

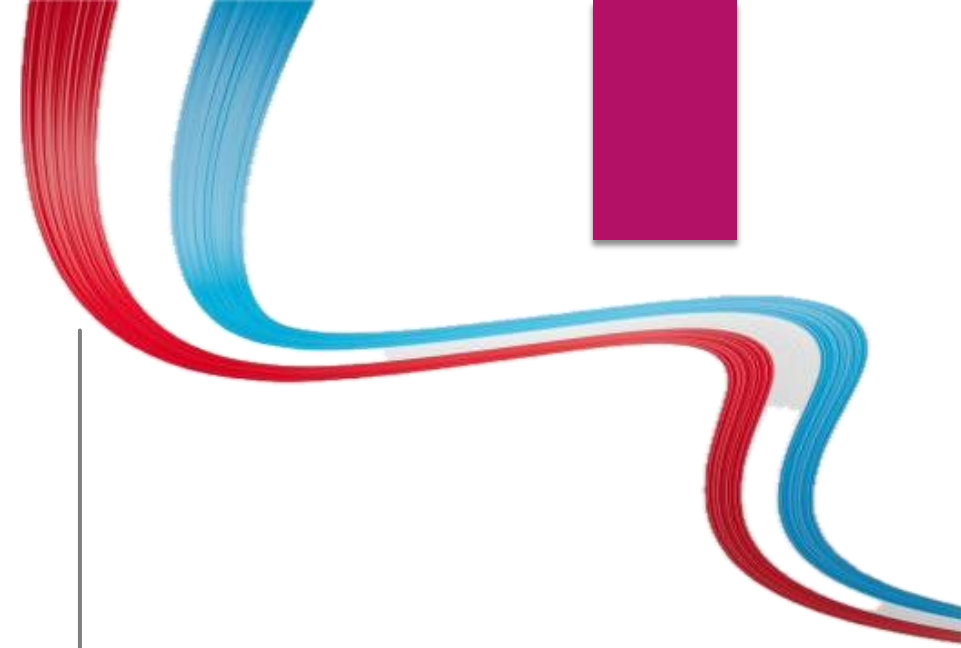


Exemples:



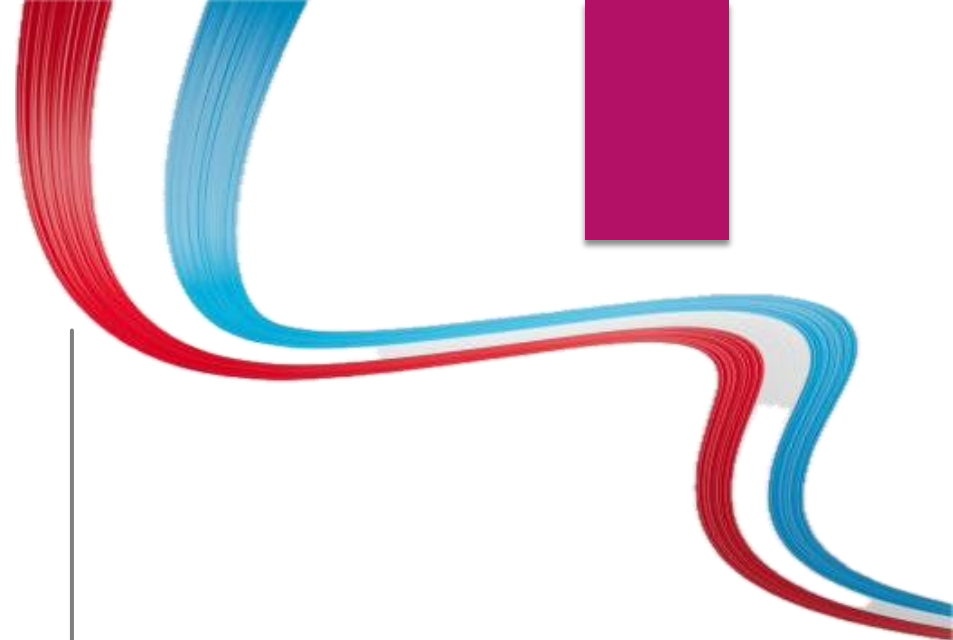
## "Inclinaison" et "Fente"

Exemples:



## "Inclinaison" et "Fente"

Exemples:



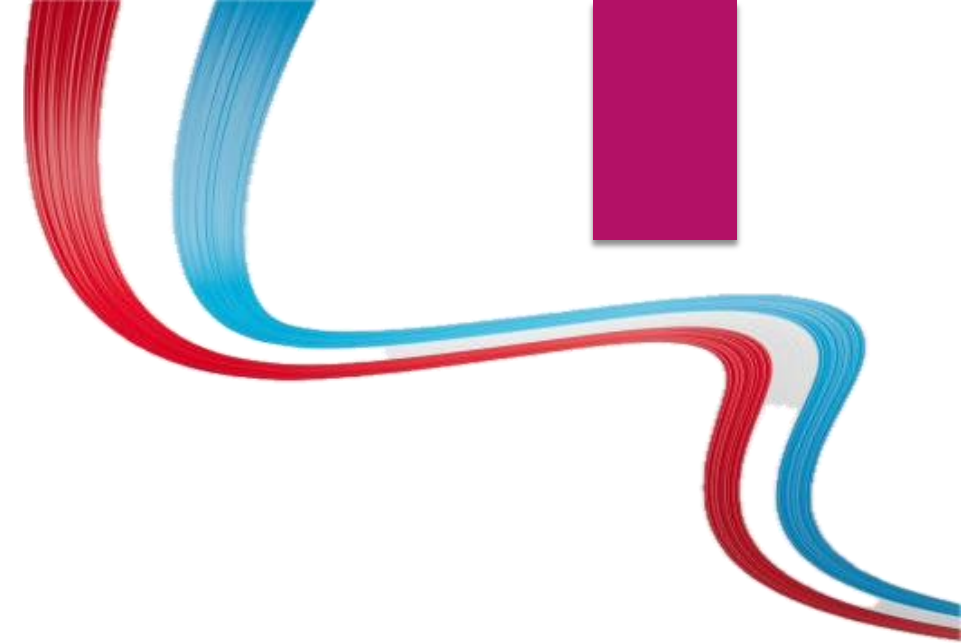
**Plier le torse vers l'avant.**

Valeur 0,2.



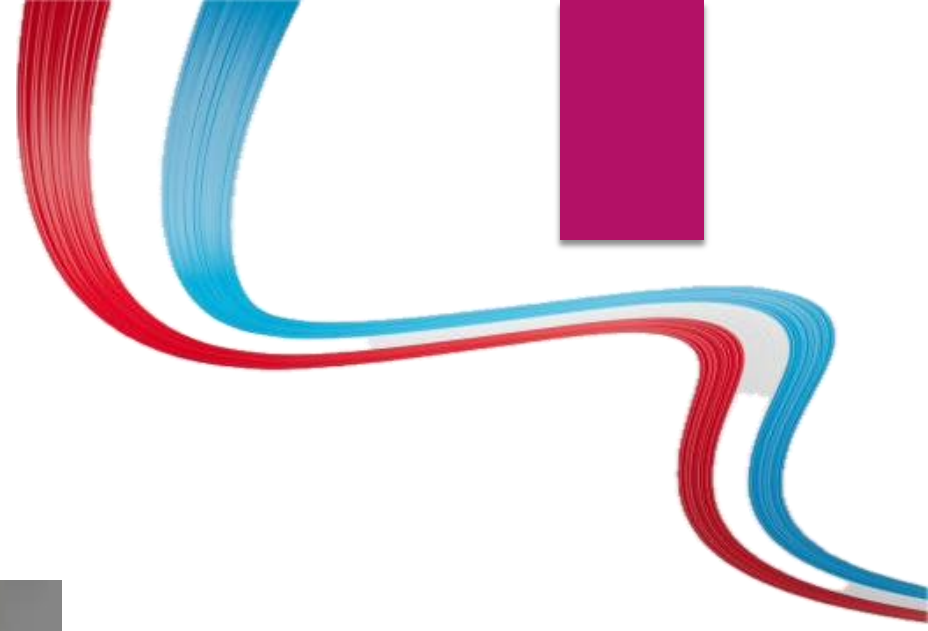
# Relaxation

Valeur 0,2



## 4. SERIE DE MOUVEMENTS DU CORPS

Valeur 0,4.



- Depuis une position debout
- Ou du genou



## 5. SÉRIES DE PAS ET SAUTS ET MOUVEMENTS FLEXIBLES 0,4



- Pas de danse, sauts et séries de sauts : composés d'au moins 6 pas, d'au moins 2 formes différentes, mouvement compris.

Valeur 0,2

# MOUVEMENTS SOUPLES

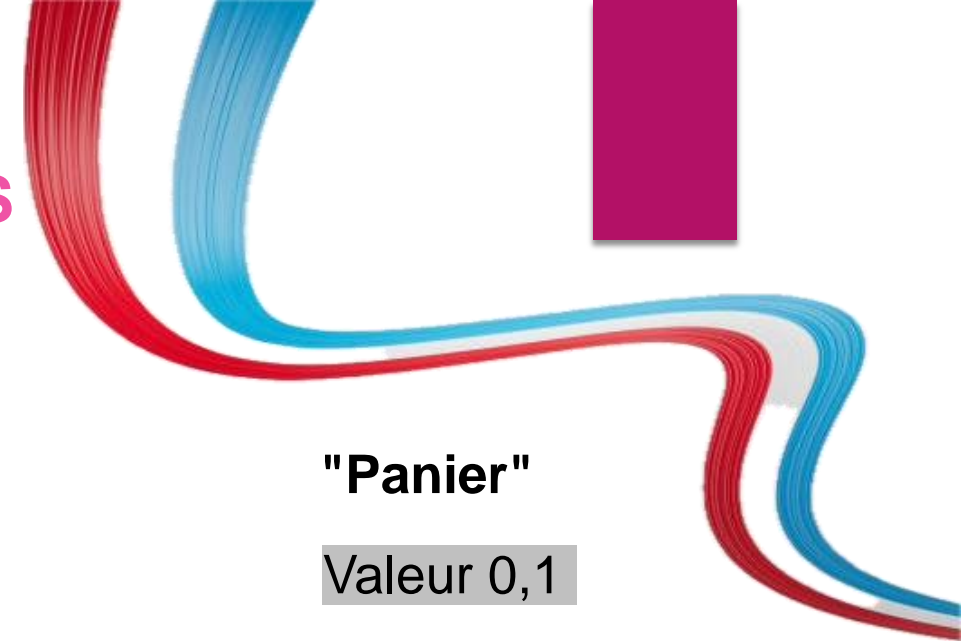
**Passage a travers grand écart facial**

valeur 0,1



**"Panier"**

Valeur 0,1



## 6. COLLABORATION. 0,4

**collaboration d'équipe, pas de levée.**

Valeur 0,2.



**collaboration couple/duo ou trio, pas de levée.**

Valeur 0,2.



## 7. VALEUR ARTISTIQUE 0,4

**Élément d'équipe synchronisé.**

Valeur 0,2.

Minimum 5 secondes  
ou 8 battements



**Élément Canon** Valeur 0,2

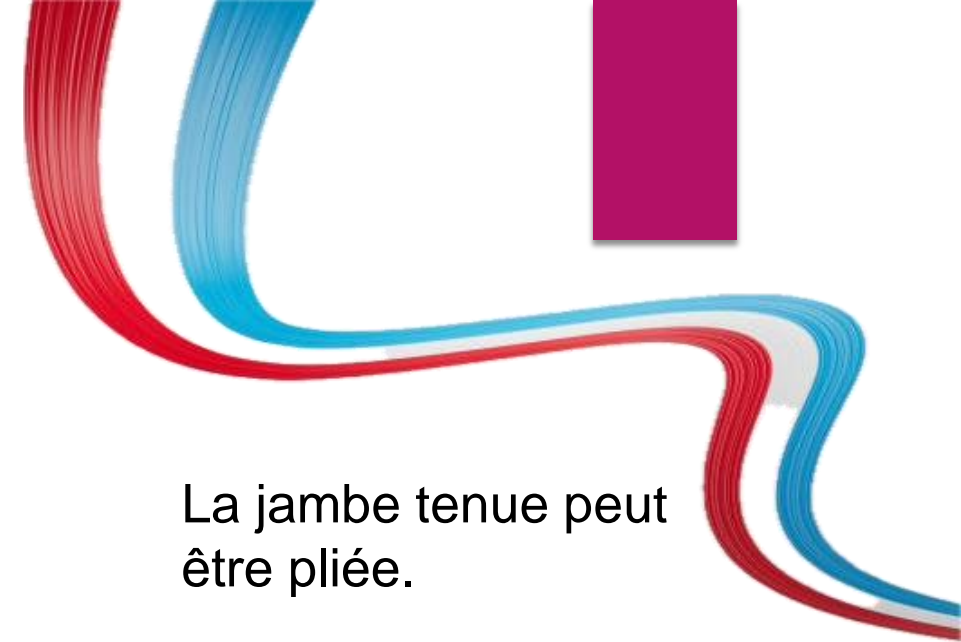
Un minimum de trois (3) intervalles de répétition sont requis.



- **2.7.1. Éléments techniques requis pour les catégories 10 – 12 / 12 – 14**



## 2. Poids du corps et acrobaties (0,4)



La jambe tenue peut être pliée.

Équilibre avec élévation de la jambe gauche à 90° ou plus, avec l'aide de la/ les main (s).

**Valeur 0,1**



Saut. (saut de biche), jambe droite en avant.

. Valeur 0,1

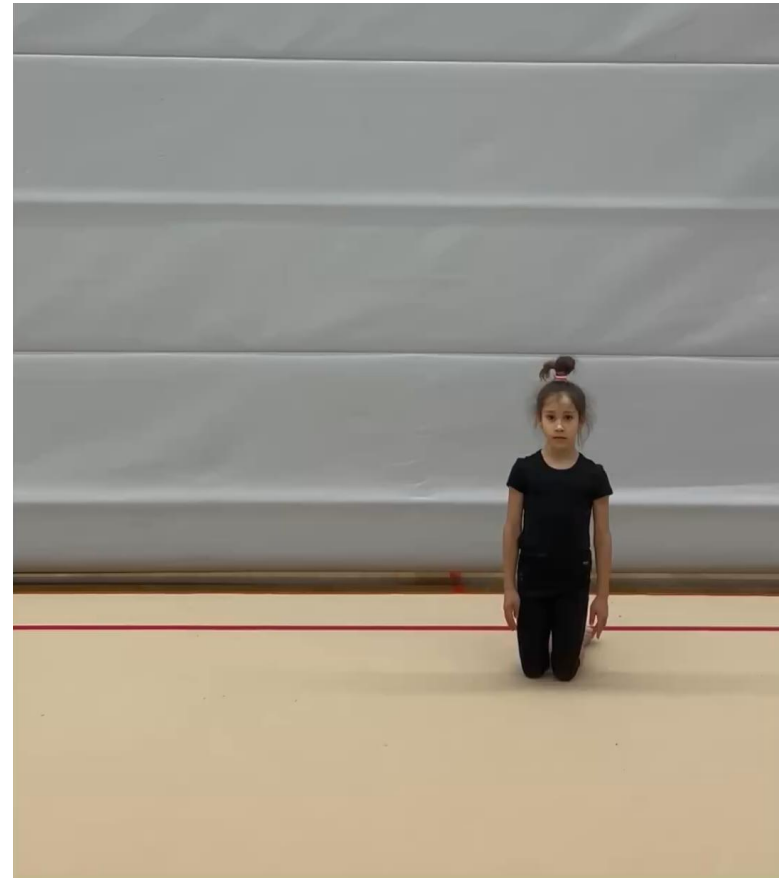
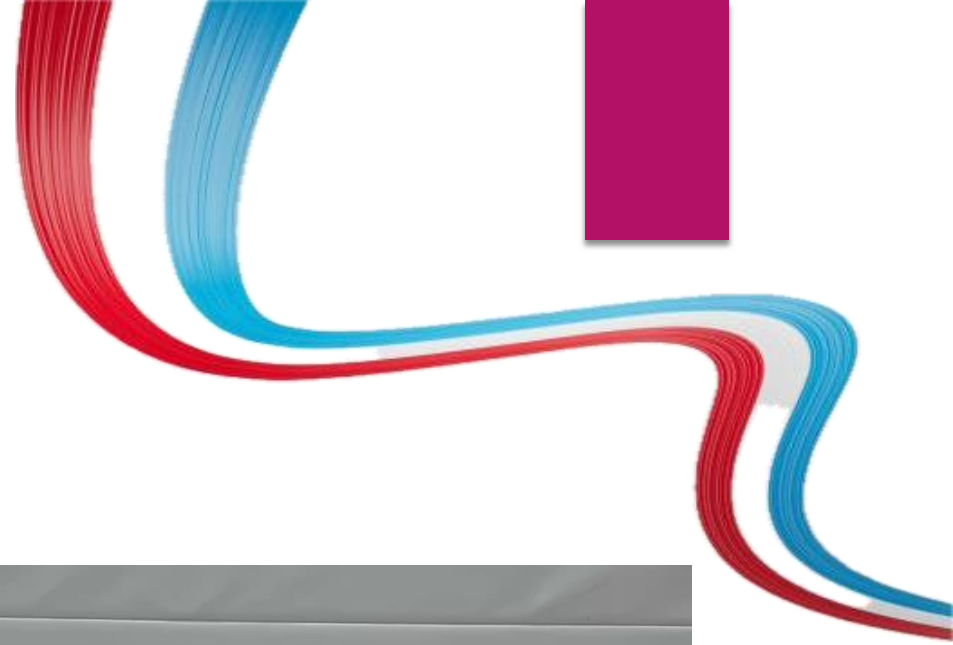


Rotation. Tour de passe, valeur 0,1.



# Etoile.

Valeur 0,1.

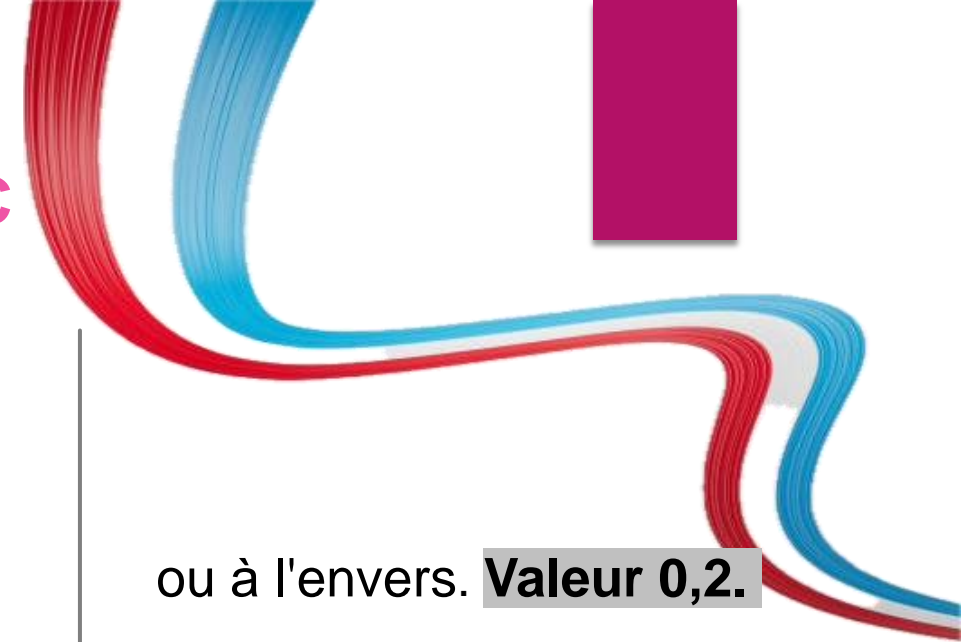


### 3. MOUVEMENTS AVEC TOUT LE CORPS - 0,4

Vague avant sur tout le corps

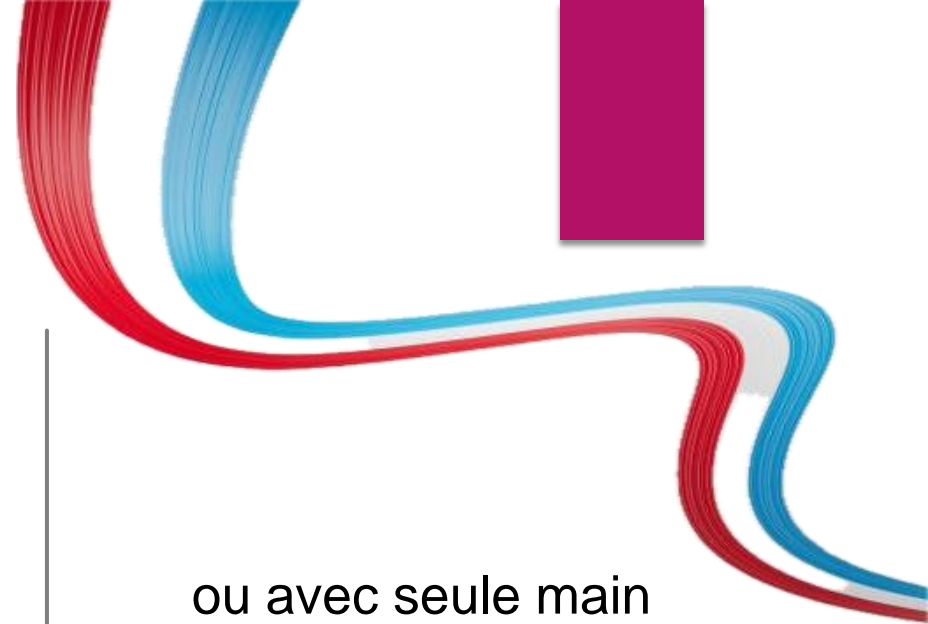


ou à l'envers. **Valeur 0,2.**



# Swing avant de tout le corps

Valeur 0,2.



avec deux mains

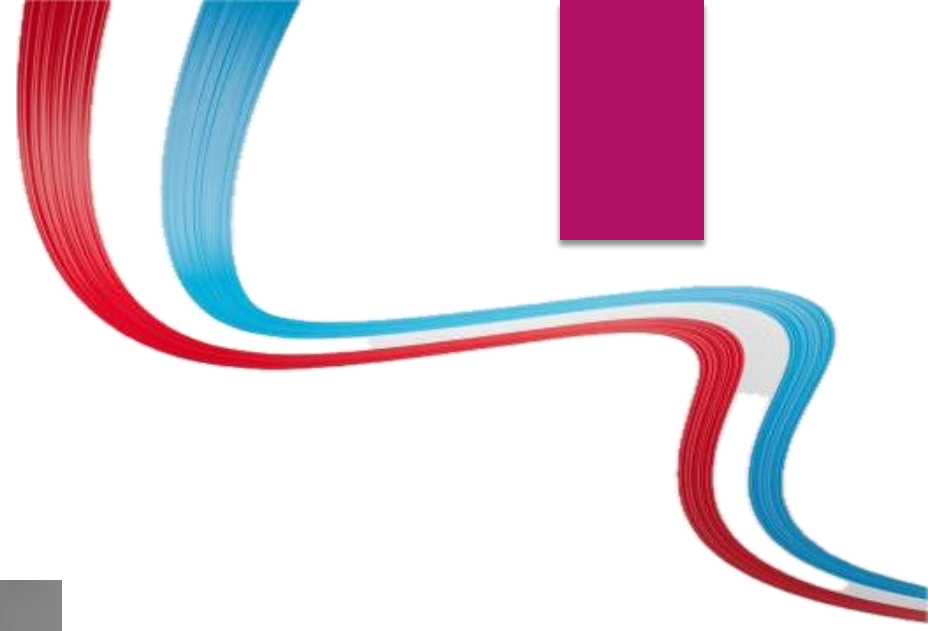


ou avec seule main



## 4. SERIE DE MOUVEMENTS DU CORPS 1

Valeur 0,4.



- Depuis une position debout
- Ou du genou



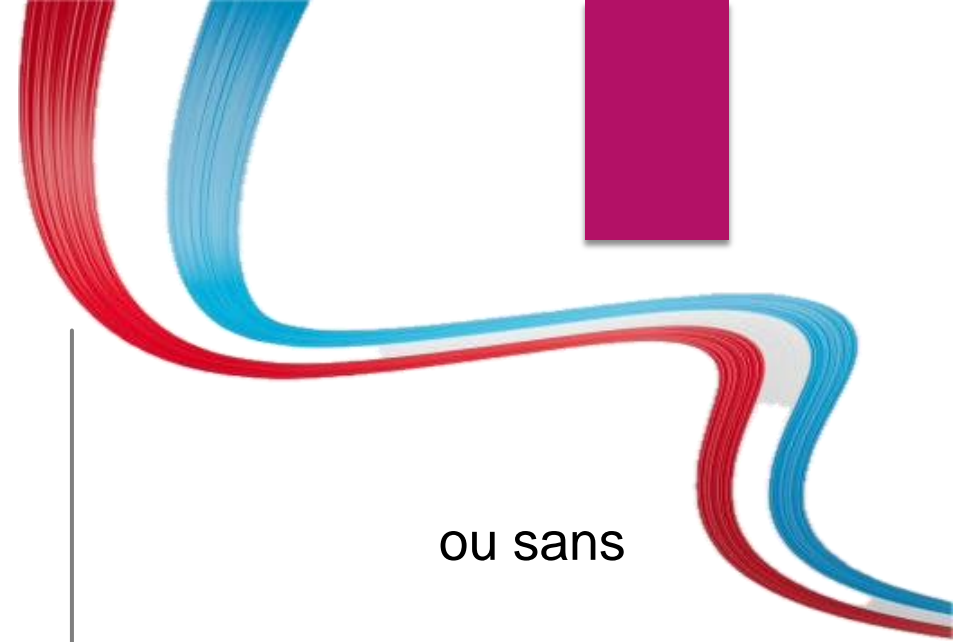
## 5. SERIE DE MOUVEMENTS DU CORPS 2.

valeur 0,4

avec les mains



ou sans

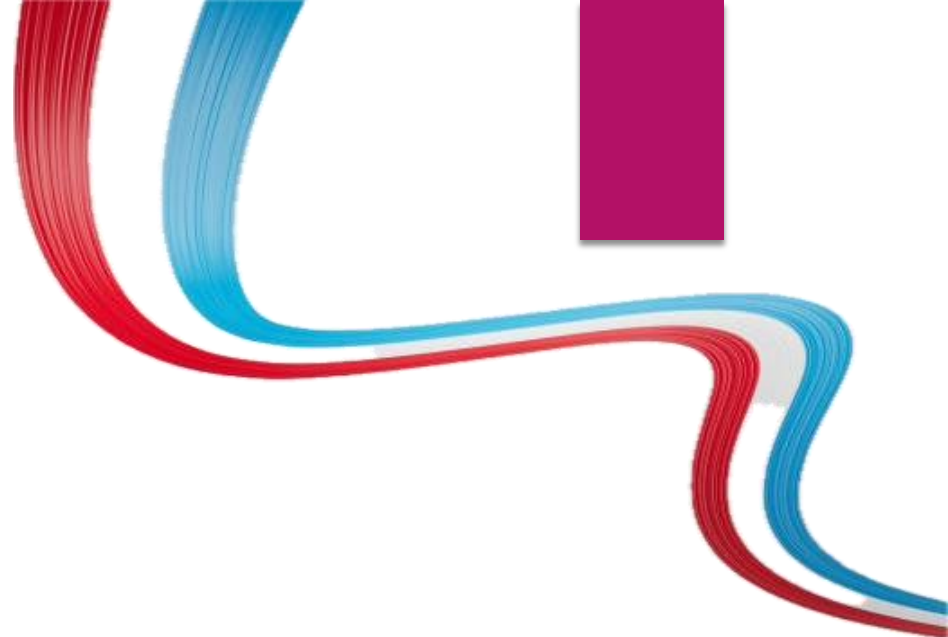


## 6. SÉRIE DE PAS ET SAUTS ET MOUVEMENTS FLEXIBLES

0.4

- Pas de danse, sauts et séries de sauts : composés d'au moins 6 pas, avec au moins 2 formes différentes, incluant des déplacements

**Valeur 0,2**

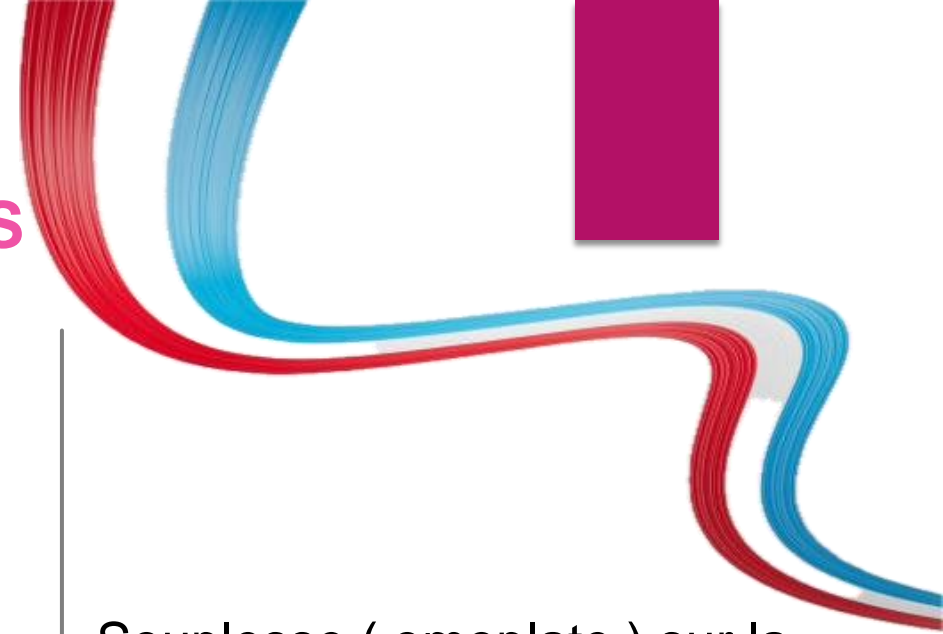


## MOUVEMENTS SOUPLES

Souplesse ( omoplate ) sur la  
jambe droite **valeur 0,1**

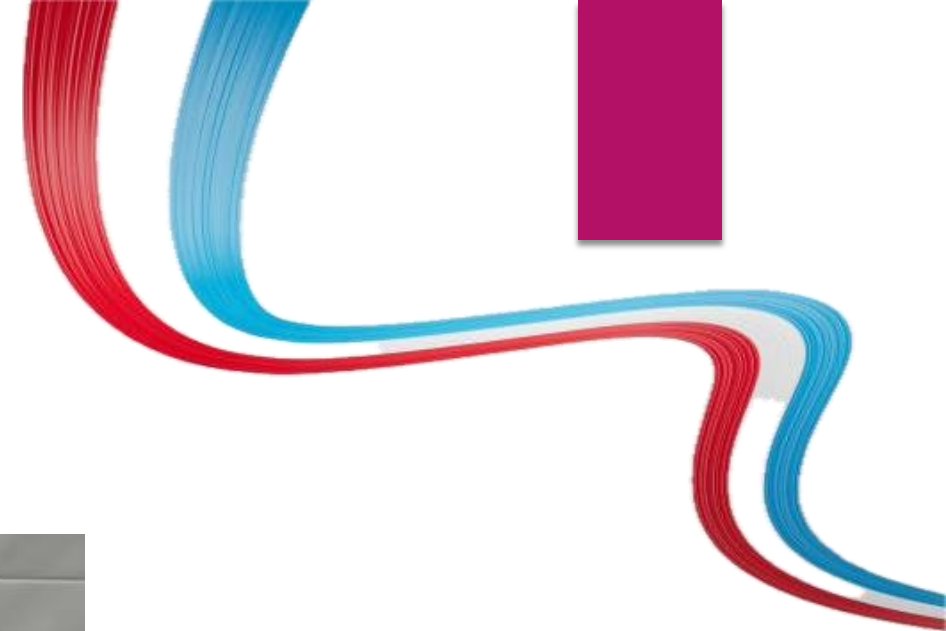


Souplesse ( omoplate ) sur la  
jambe gauche **valeur 0,1**



## 7. SÉRIE COMBINÉE Balance + Mouvement du corps

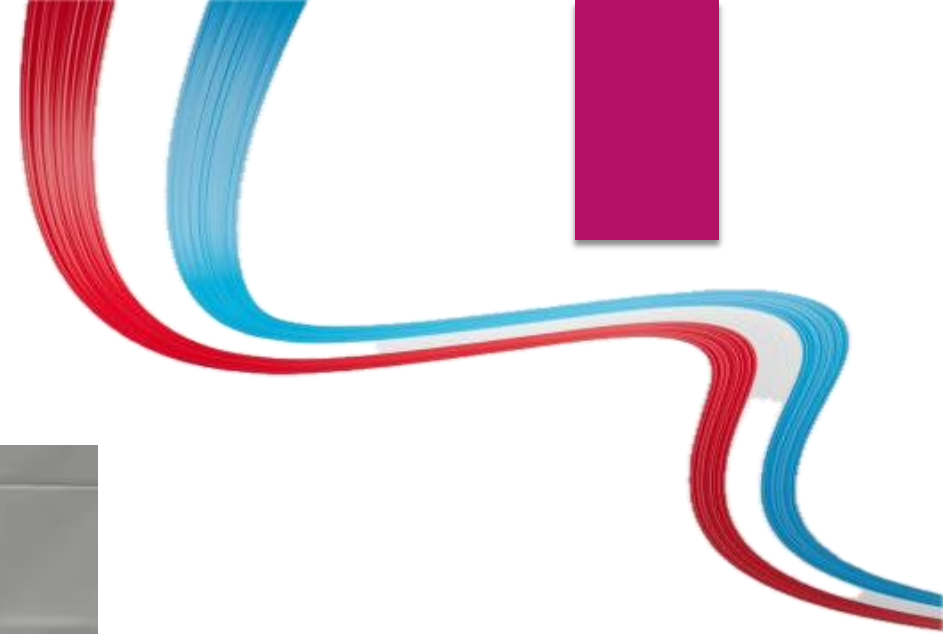
Valeur 0,4



## 8. SÉRIE COMBINÉE

Équilibre + Saut

Valeur 0,4



## 9. COLLABORATION. 0.4

**collaboration d'équipe, pas de levée.**

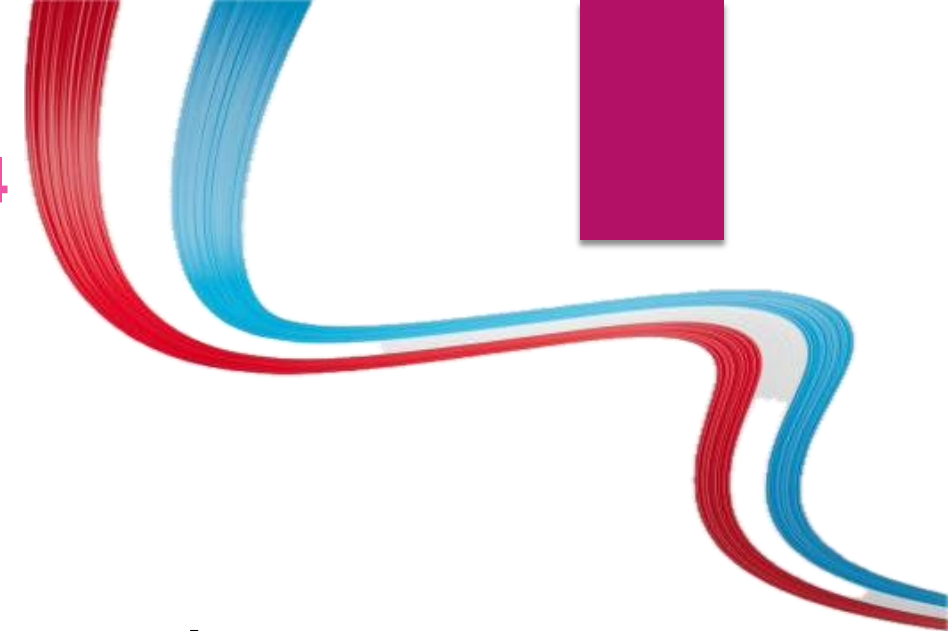
Valeur 0,2.



**collaboration couple/duo ou trio, pas de levée.** Valeur 0,2



## 10. VALEUR ARTISTISTIQUE 0,4



**Elément d'équipe  
synchronisé.**  
Valeur 0,2.



**Élément Canon**  
valeur 0,2.



## 2.8. Évaluation de la valeur technique



- L'ensemble du groupe doit exécuter l'élément technique de manière reconnaissable ; sinon, l'élément ne sera pas considéré comme un ÉQUILIBRE et ne sera pas de compté.

- 1/2 du groupe doit exécuter l'élément de manière correcte pour qu'il rapporte des points pour la valeur technique.

## 4.PERFORMANCE 10 points

- 1. La performance doit être synchronisée et coordonnée entre les gymnastes de l'équipe.
- 2. Tous les membres de l'équipe doivent exécuter les mêmes éléments soit simultanément, Soit successivement, soit avec un court délai.
- 3. La technique de base de la gymnastique esthétique de groupe doit dominer l'exécution. Tous les mouvements et combinaisons de mouvements doivent être réalisés selon la technique du "mouvement corporel global", où la transition d'un mouvement corporel à un autre DOIT être fluide.  
Dans la technique du "mouvement corporel global", l'initiation commence depuis le centre du corps/la zone des hanches ou y revient. Les mouvements se succèdent dans une continuité ininterrompue.
- 4. La performance doit être caractérisée par une bonne technique, une bonne amplitude, la précision des mouvements, le contrôle des différents niveaux de tension, de relaxation et de force, ainsi que la précision des formations et des transitions.
- 5. La performance doit être caractérisée par une bonne posture corporelle, une bonne coordination, un équilibre, une stabilité et un rythme.
- 6. La performance doit mettre l'accent sur le niveau de développement des habiletés motrices ;  
coordination, flexibilité, force, vitesse et endurance.
- 7. La performance doit mettre l'accent sur l'expressivité et l'attrait esthétique.
- 8. Les gymnastes doivent exécuter le programme en harmonie avec la dynamique et le rythme de la musique.
- 9. Les positions de départ et d'arrivée de la composition font partie de la représentation et sont soumises aux règles de représentation.
- 10. L'évaluation de la qualité des performances en  
AGG doit prendre en compte certains aspects de santé: épaules  
et les hanches doivent être dans la relation géométrique d'un quadrilatère régulier ; la jambe d'appui, la forme des éléments et la position des parties du corps doivent être réalisées conformément au principe de bilatéralité

IFAGU TIOPH

ESTONIA 2024

▶ MERCI DE VOTRE ATTENTION!

