

# ACROGYM

## Freundschaftswettkampf

**am Samstag, 16. Januar 2027 in Heppenbach**

**Wettkampfbeginn: 13.30 Uhr (unter Vorbehalt)**

**Programmverantwortliche: Ramona SCHÖPGES**

### **RICHTLINIEN**

- Dieser Freundschaftswettkampf ist für **ALLE** Turner/innen offen.
- In der Division 7 darf keine Choreographie gezeigt werden (nur Chassée oder Ähnliches zum Stellenwechsel). Jedes Paar/Trio soll jedoch eine Musik für seine Übung haben (die Musik wird gestoppt, wenn die Übung fertig ist).
- In allen Divisionen ist es erlaubt, in mehreren Formationen zu turnen.
- Die Musik für alle Divisionen muss bis zum 08. Januar 2027 per WeTransfer an den Organisator geschickt werden!
- Die „feuilles de difficulté“ müssen bis zum 08. Januar 2027 an [ramona.schoepges@hotmail.de](mailto:ramona.schoepges@hotmail.de) und an [info@vdt.be](mailto:info@vdt.be) geschickt werden!

## DIVISION 7

### Die Reihenfolge der Übungen muss eingehalten werden!

#### Paar:

|   |                                                                                     |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 |    | Voltigeur debout sur cuisses du porteur en fente avant                                                                        | Tenir 3 sec sans bouger<br>Porteur : Alignement des fesses, dos et épaules<br>Porteur : Cuisses à l'horizontal<br>Voltigeur : Position verticale, bras aux oreilles<br>Voltigeur : Alignement des fesses, ventres et des épaules (gainage)                                                                                        |
| 2 |    | Roulade avant jambes groupées au sol                                                                                          | Départ accroupi<br>Rentrer la tête pour avoir un dos rond<br>Position groupée, les mains viennent sur les tibias<br>Les genoux et les pieds restent serrés durant la roulade<br>Revenir debout sans l'aide des mains (les mains quittent les tibias pour revenir à la verticale) et les bras tendus aux oreilles                  |
| 3 |    | Préparation du voltigeur sur porteur en position squat. Le voltigeur pousse pour tendre la jambe à la verticale, tenir 1 sec. | Voltigeur : Extension bras aux oreilles et gainé<br>Voltigeur : Pied en extension avec le talon plus haut que la pointe (travail commun)<br>Porteur : Dos droit<br>Tempo lent dans la phase de flexion puis rapide dans la phase d'extension<br>Réception amortie, tenir 1 sec gx légèrement fléchis et redressement synchro      |
| 4 |   | Avion du voltigeur sur porteur couché tenu avec les mains                                                                     | Tenir 3 sec sans bouger<br>Bras tendus du voltigeur et du porteur<br>Mains en-dessous / au-dessus des épaules<br>Genoux et pieds collés<br>Voltigeur : Alignement des pieds, du bassin et des épaules (gainage)                                                                                                                   |
| 5 |  | Souplesse assistée jambes décalées sans les mains                                                                             | Voltigeur : Jambes décalées dans l'envoi<br>Voltigeur : Arrivée 1 jambe puis l'autre mais pieds serrés<br>Petit envol visible<br>Tempo lent dans la phase de flexion puis rapide dans la phase d'extension<br>Réception amortie, tenir 1 sec gx légèrement fléchis et redressement synchro                                        |
| 6 |  | Chandelle mains dans le dos, tenir 2 sec.                                                                                     | Mains dans le dos (pas aux fesses)<br>Alignement du dos, des fesses et des jambes (gainage)<br>Jambes tendues<br>Pointes de pieds tendues<br>Tenir 2 sec sans bouger                                                                                                                                                              |
| 7 |  | Départ saut assisté, flexion des jambes du porteur, élévation de la voltigeuse (envol bien visible)                           | Voltigeur : Envol visible du voltigeur en étant gainé<br>Porteur : Prise du voltigeur aux hanches et dos bien droit<br>Flexion des jambes simultanées<br>Tempo lent dans la phase de flexion puis rapide dans la phase d'extension<br>Réception amortie, tenir 1 sec gx légèrement fléchis et redressement synchro                |
| 8 |  | ATR du voltigeur tenu par porteur sur genoux du porteur                                                                       | Tenir 3 sec sans bouger<br>Porteur : Dos droit<br>Voltigeur : Jambes tendues et serrées<br>Voltigeur : Alignement du dos, fesses et genoux (gainage)<br>Voltigeur : Bras tendus et dans l'alignement du corps                                                                                                                     |
| 9 |  | Porteur : Araignée au sol sur une main<br><br>Voltigeur : Avion en équilibre                                                  | Porteur : Tenir 3 sec sans bouger<br>Genoux au-dessus des pieds<br>Lâcher 1 main<br>Epaules au-dessus des mains<br>Alignement des fesses avec épaules et genoux (gainage)<br>Voltigeur : Tenir 3 sec sans bouger<br>Jambes serrées et tendues<br>Epaules et poitrine décollées du sol<br>Genoux décollés du sol<br>Fesses serrées |

## Trio:

|   |                                                                                     |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 |    | Voltigeur debout sur cuisses des porteurs à demi-genoux                                                                             | Tenir 3 sec sans bouger<br>Bras libres tendus<br>Porteurs : Dos droit<br>Porteurs : Maintien du voltigeur avec un bras chacun<br>Voltigeur : Alignement des jambes, fesses et dos (gainage)                                                                                                                                                      |
| 2 |    | Roulade avant jambes groupées au sol                                                                                                | Départ accroupi<br>Rentrer la tête pour avoir un dos rond<br>Position groupée, les mains viennent sur les tibias<br>Les genoux et les pieds restent serrés durant la roulade<br>Revenir debout sans l'aide des mains (les mains quittent les tibias pour revenir à la verticale) et les bras tendus aux oreilles                                 |
| 3 |    | Course saut à l'avion catché en trio                                                                                                | Voltigeur : Course rapide<br>Voltigeur : Impulsion avec les 2 pieds collés et vers le haut<br>Voltigeur : Réception gainée<br>Porteurs : Réception en alternance tout le long du corps du voltigeur et dos droit<br>Réception amortie, tenir 1 sec gx légèrement fléchis et redressement synchro                                                 |
| 4 |    | Chaise/équerre du voltigeur 1 sur porteur et chute faciale du voltigeur 2                                                           | Tenir 3 sec sans bouger<br>Porteur : Mains au-dessus des épaules<br>Voltigeur 1 : Mains en-dessous des épaules et jambes fléchies<br>Voltigeur 2 : Mains en-dessous des épaules et jambes tendues<br>Voltigeur 2 : Alignement des épaules, fesses et cuisses (gainage)                                                                           |
| 5 |    | Chandelle mains dans le dos, tenir 2 sec.                                                                                           | Mains dans le dos (pas aux fesses)<br>Alignement du dos, des fesses et des jambes (gainage)<br>Jambes tendues<br>Pointes de pieds tendues<br>Tenir 2 sec sans bouger                                                                                                                                                                             |
| 6 |   | Voltigeur assis sur le carré, préparation des porteurs phase 1 + 2 (flexion et extension des jambes jusqu'à la poitrine) sans envol | Voltigeur : Assis dos droit et bras aux oreilles<br>Porteurs : Mains en carré et dos droit<br>Porteurs : Flexion et extension des jambes synchronisées + montée jusqu'à la poitrine<br>Tempo lent dans la phase de flexion puis rapide dans la phase d'extension<br>Réception amortie, tenir 1 sec gx légèrement fléchis et redressement synchro |
| 7 |  | ATR du voltigeur tenu par porteur 1 sur genoux du porteur 2                                                                         | Tenir 3 sec sans bouger<br>Porteur : Dos droit<br>Voltigeurs : Jambes tendues et serrées<br>Voltigeurs : Alignement du dos, fesses et genoux (gainage)<br>Voltigeurs : Bras tendus et dans l'alignement du corps                                                                                                                                 |
| 8 |  | Prise du voltigeur au sol, bascule avec bras jusqu'à l'horizontale minimum + chandelle                                              | Voltigeur : Alignement des jambes, fesses et dos (gainage)<br>Voltigeur : Arrivée debout gainée<br>Porteurs : bascule jusqu'au niveau de l'horizontal (bras à l'horizontal)<br>Porteurs : rester gainé<br>2 balancers pour arriver à l'horizontale                                                                                               |
| 9 |  | Porteurs : Araignée au sol sur une main<br><br>Voltigeur : Avion en équilibre                                                       | Porteurs : Tenir 3 sec sans bouger<br>Genoux au-dessus des pieds<br>Lâcher 1 main<br>Epaules au-dessus des mains<br>Alignement des fesses avec épaules et genoux (gainage)<br><br>Voltigeur : Tenir 3 sec sans bouger<br>Jambes serrées et tendues<br>Epaules et poitrine décollées du sol<br>Genoux décollés du sol<br>Fesses serrées           |

#### ALLE ANDEREN DIVISIONEN

Es wird laut FFG-Programm 2026-2027 geturnt.

#### KAMPFRICHTER

Pro Verein min. 2 Kampfrichter (hängt davon ab, wie viele Vereine teilnehmen).

#### PREISE

Die 3 erstplatzierten Paare/Trios pro Division erhalten eine Gold- Silber- bzw. Bronzemedaille.  
Alle anderen Teilnehmer/innen erhalten eine Erinnerungsmedaille.  
Alle erhalten eine Urkunde.

#### EINSCHREIBUNGEN

Anmeldungen **nur mittels Einschreibeformular** unter [www.vdt.be](http://www.vdt.be)

an [anmeldung@vdt.be](mailto:anmeldung@vdt.be)

bis **18. Dezember 2026**

ICH BIN JETZT  
MEGANER.  
ICH ESSE  
ALLES, WAS  
MEGA GUT  
SCHMECKT.

# ACROGYM

## Wettkämpfe:

**Coupe Formation: 31. Januar 2027 in Visé**

**Test amical: 30. Januar 2027 in Visé**

**Chpt. Prov. BCBW: 13. Februar 2027 bei Gym Club Athena**

**Chpt. Prov. LUX : 6. März 2027 bei Acro Club d'Attert**

**Chpt. Prov. LIEGE: 20. März 2027 bei Etoile 68 Slins**

Programmverantwortliche: Ramona SCHÖPGES

 Die ausführlichen und ausschlaggebenden Programme sind in französischer Sprache unter [www.ffgym.be](http://www.ffgym.be) → Espace Membres → Documents erhältlich!!

## Ärztliches Attest:

Alle Turner/innen der Division 1 und 2 müssen ein ärztliches Attest vorlegen, um an den Provinz-, FfG- und Belgischen Meisterschaften teilnehmen zu können. Das ärztliche Attest sowie eine Kopie des Personalausweises müssen zu Beginn des Turnjahres und spätestens bis zum 1. November 2026 bei der FfG eingereicht werden.

**Ärztliche Atteste, die nach Ablauf der Frist eintreffen, werden akzeptiert, jedoch mit einer Strafe von 50 € pro Turnerin.**

 Es wird vorgeschlagen, dass die Turner/innen das Attest und die Kopie des Personalausweises bereits Anfang Oktober im VDT-Sekretariat einreichen sollen.

## WETTKÄMPFE

Pro Saison gibt es drei Wettkampfniveaus:

- 3 Provinzmeisterschaften: offen für alle
- 1 FFG-Meisterschaft: Teilnahme an mindestens zwei Provinzmeisterschaften und Erreichen der Mindestpunktzahl.
- 1 Belgische Meisterschaft (nur Div. 1 und 2): Teilnahme an der FFG-Meisterschaft und Erreichen der Mindestpunktzahl.

## KAMPFRICHTER

Für alle Wettkämpfe gilt **pro Verein mindestens zwei Kampfrichter Kategorie III für den ganzen Tag.** Kein Ersatz durch einen anderen Verein ist erlaubt, um diese Bedingung zu erfüllen, es sei denn eine Anfrage wird 14 Tage vor der ersten Provinzmeisterschaft für alle Provinzmeisterschaften bei der technischen Koordinatorin der FFG eingereicht und 14 Tage vor der FFG-Meisterschaft. Die technische Kommission behält sich das Recht vor, diese Anfrage abzulehnen.

**Für die Divisionen 1-2-3** muss ein Verein **mindestens einen Kampfrichter Niveau 1** für den gesamten Wettkampftag bereitstellen.

## PREISE

Hängt von der organisierenden Provinz ab.

VDT-Meister werden jeweils die erstplatzierten VDT-Turnerinnen und -Turner bzw. Formationen der Divisionen 1, 2 und 3.

Der VDT-Meistertitel wird somit **in jeder Division** (Division 1, Division 2 und Division 3) separat vergeben, sofern die jeweiligen Voraussetzungen und Kriterien erfüllt sind.

## EINSCHREIBUNGEN

Nur über → **ClubNet**

**Für Turner/innen UND Kampfrichter:**

**FfG-Meisterschaft am 10. April 2027 in Visé**

**Belgische Meisterschaft Div. 1-2 am 22. Mai bis 23. Mai 2027 bei**  
**Royale Vaillante Jupille**