



# GYMNASTIQUE

## Les 4 agrès en Gymnastique Artistique Féminine

<b>Saut de cheval</b>	 <p>Après une course d' élan de 25 m, les gymnastes exécutent un saut en posant obligatoirement les deux mains sur le cheval.</p> <p>La table de saut est haute de 1m25, large de 95cm et longue de 1m20.</p> <p>La réception se fait sur des tapis de 20cm d' épaisseur.</p>
<b>Barres Asymétriques</b>	 <p>Les barres Asymétriques sont un agrès de haut vol qui s' apparente de plus en plus à la barre fixe des garçons.</p> <p>Les gymnastes doivent évoluer sur les deux barres.</p> <p>La barre supérieure est à un hauteur de 2m25.La barre inférieur est a une hauteur de 1m45.Les barres ont un écartement réglable de 1m à 1m60.Les tapis de réception ont une épaisseur de 12 ou 20cm.</p>
<b>La Poutre</b>	 <p>La poutre est un agrès redouté par les gymnastes. Elle nécessite beaucoup d' équilibre et de concentration.</p> <p>Sa hauteur est de 1m05, sa longueur est de 5m et sa largeur est de 10cm seulement.</p>
<b>Exercices au Sol</b>	<p>Les gymnastes présentent un enchaînement en musique sur un praticable dynamique de 12m sur 12m.</p> <p>Il est composé d' éléments acrobatiques, d' éléments gymniques, de chorégraphie et doit durer entre 1'10 et 1'30.</p>