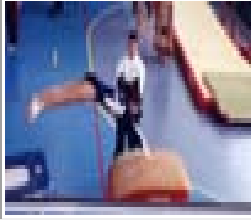
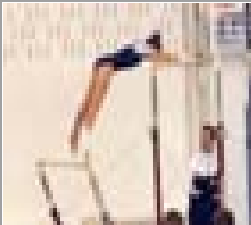
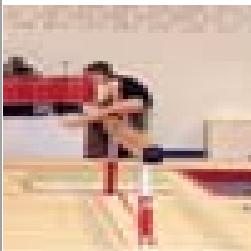
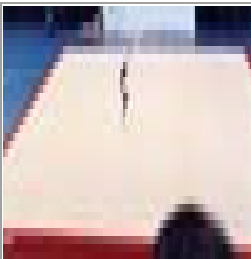


LES 4 AGRÈS DE LA GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE : **GAF**

En Gymnastique Artistique Féminine, la gymnaste recherche l'élégance et la technicité aux barres asymétriques, l'équilibre à la poutre, la légèreté et la chorégraphie au sol, l'impulsion au saut de cheval. Chacun de ces quatre agrès, tous plus difficiles les uns que les autres, exige le plus haut degré de perfection : le réglage et la coordination des mouvements doivent cohabiter en harmonie, dans une composition de mouvements créatifs.

	<p style="text-align: center;">Table de Saut</p> <p>Après une course d'élan, les gymnastes exécutent un saut par renversement en prenant appui avec les mains sur la table de saut.</p>
	<p style="text-align: center;">Barres Asymétriques</p> <p>Les barres asymétriques sont un agrès alliant les positions de suspension et d'appui permettant d'évoluer sur les deux barres ayant une hauteur différente.</p>
	<p style="text-align: center;">Poutre</p> <p>Avec une largeur de 10 cm seulement, la poutre est l'agrès qui fait peur et qui détermine beaucoup les résultats car aucune gymnaste n'est à l'abri de déséquilibre ni même d'une chute.</p>
	<p style="text-align: center;">Sol</p> <p>Sur ce praticable 12m sur 12, la gymnaste présente un enchaînement composé d'éléments gymniques, d'acrobaties et de chorégraphies devant s'adapter à la musique qu'elle a choisit.</p>