

## LES 6 AGRÈS DE LA GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

### MASCULINE : GAM



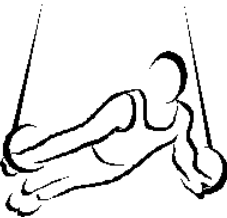
#### Sol

Sur une surface de 12 mètres sur 12, les gymnastes doivent "s'exprimer" entre 50 et 70 secondes. C'est un exercice où alternent les mouvements d'acrobaties pures et de chorégraphie. L'exercice qui comprend principalement 3 à 4 séries acrobatiques exécutées dans au moins deux directions (avant, arrière et latérale), doit également inclure des mouvements d'équilibre, de souplesse (comme le grand écart) et de force. Il n'y a pas d'accompagnement musical pour les gymnastes masculins.



#### Arçons

La difficulté se trouve dans le plan horizontal. Il s'agit de mouvements circulaires du corps, de cercles des deux jambes, de ciseaux avant et arrière, de passages alternatifs de jambes ; tout doit être exécuté en élan, sans interruption et en déplacement sur les trois parties du cheval (le centre, et les deux extrémités). Seules les mains peuvent toucher le cheval et les figures doivent être réalisées sans rupture de rythme.



#### anneaux

Sur cet appareil où le balancement est source de pénalisation, le gymnaste démontre tant sa force que son équilibre. L'exercice est composé d'éléments d'élan, de force et de maintien. La sortie met en valeur la maîtrise acrobatique du gymnaste. C'est l'appareil qui sollicite le plus de force musculaire. Les éléments de force comme la croix de fer doivent être maintenus au moins deux secondes.



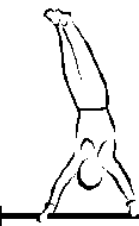
#### Saut

Le gymnaste après une course de 25 mètres d'élan et un appel explosif sur le tremplin, s'envole pour poser les mains, ou une seule, sur le cheval placé dans le sens de la longueur. Le gymnaste réalise une figure de haut vol avec une ou plusieurs rotations autour des différents axes du corps. La réception doit être stable dans l'alignement du cheval. Des lignes sur le sol permettent d'évaluer l'éloignement du gymnaste et sa position par rapport à l'axe de l'élan. Hauteur : 1,35m.



#### Barres parallèles

C'est une combinaison permanente de suspension et d'équilibre, d'élan de voltige et de maintien. Le travail actuel tend vers des difficultés comme les grands tours arrière ou les doubles salto entre les barres. Les sorties sont de plus en plus complexes, et exécutées avec beaucoup d'amplitude. Hauteur : 1,75m ; écartement des barres : réglable.



#### Barre fixe

Le gymnaste, toujours en mouvement, exécute des lunes et des soleils en combinant avec des rotations longitudinales en appui ou en suspension, parfois avec un seul bras. Un exercice en suspension dorsale et un lâcher de barre sont obligatoires. La sortie permet d'apprécier le sens acrobatique du gymnaste qui combine les rotations dans tous les axes. L'exercice peut comprendre des bascules, des tours d'appui, des grands tours ainsi que des pirouettes. Hauteur de barre : 2,55m.