

COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

PARCOURS NIVEAU 1 - GAF

	EXERCICE	EXIGENCES TECHNIQUES
1 rotation avant	Roulade avant sur grand plan incliné	Dos rond, menton collé, genoux serrés, dans l'axe, réception jambes serrées /stabilisée / sans l'aide des mains
2 rotation arrière	Roulade arrière sur grand plan incliné	Dos rond, genoux serrés, menton collé, appui des 2 mains : roulade dans l'axe, réception sur les les pieds / stabilisée
3 souplesse dorsale arr	Descente en pont - poser les mains sur tapis de 20 à 30 cm	Descente contrôlée par le haut du corps avec le bassin qui avance, pieds dans l'axe (possibilité de les écarter légèrement), bras tendus, position de pont marquée
4 souplesse dorsale avt	Départ allongé sur le dos - monter en pont 2"	Ouverture maximale des épaules, bras tendus et à la largeur des épaules, jambes serrées, tête droite
5 appui renversé	Départ assise sur les genoux - placement du dos (groupé)	Bras tendus, alignement angle bras/tronc, tête droite : épaules collées aux oreilles
6 impulsion jambes	Trampo-tremp - Table de saut à 1m05 Saut de lapin + sautt extension	Bras tendus, légère extension avant de poser les pieds en position accroupie mais sur la table. Saut extension : hauteur max, corps droit, jambes et bras tendus, réception stabilisée en 1/2 plié
7 rotation transversale	Roue (ventre contre un mur ou un tapis)	Départ en fente ou latéral, passage par l'ATR latéral jambes écartées et tendues, bras tendus, tête droite, réception en fente ou latérale
8 Poutre 1m20	Les déplacements : marcher : 1 - pieds pointés en avt / 2 - jbes 1/2 pliées - 3 - en arrière / 4 - sur 1/2 pointes + courir et sauter	4 pas dans chaque position. Buste droit, bras en seconde, tête droite, pieds dans l'axe ou en légère ouverture, marche rythmée, précision dans les différentes positions (arabesque, genoux serrés en 1/2 plié, hauteur des 1/2 pointes...)
9 barres	Enroulé avec un plan incliné + prise d'élan retour à l'appui	Tête droite, jambes tendues et serrées, retour à l'appui bras tendus dynamique, prise d'élan bras tendus retour à l'appui
10 souplesse + rétro	Maintien jambes écarts et décollées (mains et bassin au sol) 5" + écrasement 5 "	Mains à plat, jambes et bras tendus, épaules vers l'avant, position maintenue 5", écrasement dos plat, jambes tendues, pointes de pied tirées, maintien 5"

COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

PARCOURS NIVEAU 2 - GAF

	EXERCICE	EXIGENCES TECHNIQUES
1 rotation avant	Roulade avant au sol	Dos rond, menton collé, genoux serrés, dans l'axe, réception jambes serrées /stabilisée / sans l'aide des mains
2 rotation arrière	Roulade arrière au sol	Dos rond, genoux serrés, menton collé, appui des 2 mains : roulade dans l'axe, réception sur les les pieds / stabilisée
3 souplesse dorsale arr	Descente en pont au sol	Descente contrôlée par le haut du corps avec le bassin qui avance, pieds dans l'axe (possibilité de les écarter légèrement), bras tendus, position de pont marquée
4 souplesse dorsale avt	ATR descente en pont 2 " au sol <u>ou</u> en contre-haut 20 cm (au choix)	Alignement en ATR, descente contrôlée en pont : recul des épaules en ouverture maximale, bras tendus et à la largeur des épaules, jambes serrées, tête droite
5 appui renversé	Départ assise sur les genoux - placement du dos ATR (groupé)	Bras tendus, alignement angle bras/tronc, tête droite : épaules collées aux oreilles, alignement en ATR, retour debout
6 impulsion jambes	Trampo-tremp - Table de saut à 1m15 Saut de lapin + sautt extension	Bras tendus, légère extension avant de poser les pieds en position accroupie mais sur la table. Saut extension : hauteur max, corps droit, jambes et bras tendus, réception stabilisée en 1/2 plié
7 rotation transversale	Roue au sol	Départ en fente ou latéral, passage par l'ATR latéral jambes écartées et tendues, bras tendus, tête droite, réception en fente ou latérale
8 Poutre 1m20	Les maintiens + détournés : maintien arabesque X2 + sur 1 pied jbe libre au retiré X2 / Sur 1/2 ptes 1/4 t + 1/4 t / détourné	Maintien 2" chaque position. Buste droit, bras en seconde, tête droite, pieds dans l'axe ou en légère ouverture, précision dans les différentes positions (arabesque, genou ouvert au retiré, hauteur des 1/2 pointes dans les détournés)
9 barres	Enroulé +prise d'élan + roulé en avant maintien équerre jbes pliées 2"	Tête droite, jambes tendues et serrées, retour à l'appui bras tendus dynamique, prise d'élan bras tendus retour à l'appui, rouler en avant en contrôlant la descente des jambes, maintien équerre jbes pliées 2"
10 souplesse + rétro	Maintien jambes serrées et décollées (mains et bassin au sol) 5" + fermeture 5 "	Mains à plat, jambes et bras tendus, épaules vers l'avant, postion maintenue 5", fermeture dos plat, jambes tendues, pointes de pied tirées, maintien 5"

COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

PARCOURS NIVEAU 3 - GAF

	FILIERE A		FILIERE B	
	EXERCICE	EXIGENCES	EXERCICE	EXIGENCES
1 rotation avant	Roulade avant en contre haut (tapis 40 cm)	Poussée complète des 2 jbes, roulade dos rond, menton collé, genoux serrés, dans l'axe, réception jambes serrées /stabilisée / sans l'aide des mains	Roulade avant par-dessus un bâton entre 2 cônes	Poussée complète des 2 jbes, roulade dos rond, menton collé, genoux serrés, dans l'axe, réception jambes serrées /stabilisée / sans l'aide des mains
2 rotation arrière	Roulade arrière bras tendus au sol	Dos rond, genoux serrés, menton collé, bras tendus, roulade dans l'axe, réception sur les genoux ou sur les pieds	Roulade arrière arrivée gainage	Dos rond, genoux serrés, menton collé, mains en dedans , roulade dans l'axe, réception en gainage sur les pieds
3 Splesse dorsale arr Splesse dorsale	Descente en pont au sol + retour souplesse arrière	Descente contrôlée par le haut du corps avec le bassin qui avance, pieds dans l'axe (possibilité de les écarter légèrement), bras tendus, position de pont marquée, envoyer une jambe tendue, alignement à l'ATR jbes écarts, retour en fente	ATR pont en contre ht 20 cm + retour en souplesse arrière	Alignement en ATR, descente contrôlée en pont : recul des épaules en ouverture maximale, bras tendus et à la largeur des épaules, jambes serrées, tête droite, maintien de la jambe libre tendue + Envoi de la jbe libre tendue, passage par l'ATR jbes écarts et retour contrôlé en fente
4 Splesse dorsale avt Elément gymnique	ATR pont relevé (départ sur 1 tapis de 10 cm - arrivée en contre bas)	Alignement en ATR, descente contrôlée en pont : recul des épaules en ouverture maximale, bras tendus et à la largeur des épaules, jambes serrées, relevé corps en extension jusqu'à la station droite (regard sur les mains)	Maintien 2" sur 1/2 pointes + Saut vertical	Maintien de la position verticale bras aux oreilles - 1/2 pointes hautes avec les chevilles dans l'axe Poussée complète des jambes - bras aux oreilles - réception jambes 1/2 pliées bras devant
5 appui renversé	ATR au sol	Départ à la station + fente avant. ATR corps aligné, jambes tendues et serrées. Bras tendus, oreilles cachées. Retour en fente	ATR dos au mur 3"	Départ à la station + fente avant. ATR corps aligné, jambes tendues et serrées. Bras tendus. Maintien 3 " et retour en fente
6 impulsion jambes	Trampo-tremp + tapis 50 cm : Lune arrivée dos	Bras derrière à l'appel , alignement dans le 1er envol, bras et jambes tendus, impulsion bras segments alignés, arrivée sur le dos tête droite.	Trampo-tremp + tapis 30 cm : Saut droit + ATR tombé dos	Impulsion bras derrière sur le trampo-tremp, projection des bras en sortie du trampo-tremp, maintien du corps gainé, jambes tendues - réception 1/2 plié Bras derrière au départ de la fente et projection des bras pour venir s'aligner avant la pose des mains, maintien du corps gainé
7 rotation transversale	Roue sur 2 petites caisses	Départ en fente bassin dans l'axe, passage par l'ATR latéral jbes écartées et tendus, dos plat, bras tendus, tête droite, arrivée en fente bassin dans l'axe	Roue départ sur 1 petite caisse et arrivée sur tapis à hauteur de la caisse	Départ en fente bassin dans l'axe, passage par l'ATR latéral jbes écartées et tendus, dos plat, bras tendus, tête droite, arrivée en fente bassin dans l'axe
8 Poutre 1m20	Les sauts : soubressaut - saut sur 1 pied (X2) - saut groupé et sortie saut extension	1 soubressaut + 1 saut sur 1 pied puis sur l'autre + saut groupé + saut extension en sortie de poutre. Maintien du buste droit, hauteur des sauts, jambes tendues dans les phases d'envol, genoux au dessus des hanches pour le st groupé, réceptions jbes 1/2 pliées et serrées, bras devant	Les sauts : 1/2 plié + relevé sur 1/2 ptes maintien 2" + 1/2 plié - soubressaut et sortie st extension	1/2 plié pieds dans l'axe, genoux au dessus des chevilles et buste droit, hauteur des 1/2 pointes au relévé, maintien 2 " Poussée complète des jambes pour le soubressaut et la sortie avec les bras aux oreilles - réception en 1/2 plié bras devant
9 barres	Enroulé + tour d'appui arrière + roulé en avant maintien équerre jbes tendues 2"	Tête droite, jambes tendues et serrées, retour à l'appui bras tendus dynamique, prise d'élan bras tendus retour à l'appui, rouler en avant en contrôlant la descente des jambes, maintien équerre jbes tendues 2"	Enroulé + prise d'élan à l'appui + roulé en avant maintien équerre jbes tendues 2"	Tête droite, jambes tendues et serrées, retour à l'appui bras tendus dynamique, prise d'élan bras tendus retour à l'appui, rouler en avant en contrôlant la descente des jambes, maintien équerre jbes pliées 2"
10 souplesse + rétro	Grand écart antéro-post D et G	Jambes tendues, bassin dans l'axe, jambe avant en ouverture, buste droit, marquer les positions	Grand écart antéro-post D ou G	Jambes tendues, bassin dans l'axe, jambe avant en ouverture, buste droit, marquer la position

COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

PARCOURS NIVEAU 4 - GAF

	FILIERE A		FILIERE B	
	EXERCICE	EXIGENCES	EXERCICE	EXIGENCES
1 rotation avant	2/3 pas d'élan, sauter en chandelle sur tapis 20 cm + roulade avant sur grand plan incliné	Impulsion corps droit, jambes tendues + roulade avt : dos rond, menton collé, genoux serrés, roulade dans l'axe, réception jambes serrées / sans l'aide des mains	Roulade avant en contre haut 40 cm	Poussée complète des 2 jbes, roulade dos rond, menton collé, genoux serrés, dans l'axe, réception jambes serrées /stabilisée / sans l'aide des mains
2 rotation arrière	Roulade arrière bras tendus piqué vers 45° arriver gainage	Dos rond, genoux serrés, menton collé, appui des 2 mains bras tendus, roulade dans l'axe, réception sur les pieds en position de gainage	Roulade arrière jambes tendues arrivée fermeture tronc-jambes	Dos rond, genoux serrés, menton collé, appui des 2 mains, roulade dans l'axe, réception sur les pieds en position de fermeture jambes et bras tendus
3 Splesse dorsale arr Splesse dorsale	Souplesse arrière	Descente contrôlée par le haut du corps avec le bassin qui avance, bras et jambes tendus, alignement à l'ATR jbes écarts, retour en fente	Tic-tac (contre haut 10 cm)	Passage par l'ATR jambes écartées et tendues, recul des épaules pour poser le pied, maintien de la jambe libre à l'oblique haute, retour à l'ATR jbes écarts et tendues, et fente avant bras aux oreilles.
4 Splesse dorsale avt Elément gymnique	Souplesse avant	Alignement en ATR, descente contrôlée : recul des épaules en ouverture maximale, bras tendus et à la largeur des épaules, jambes tendues, relevé corps en extension jusqu'à la station (regard sur les mains)	Détourné + saut vertical avec 1/2 tour	Détourné sur 1/2 pointes hautes, bras à la verticale, poser les talons et 1/2 plié buste droit, poussée complète des jambes, et 1/2 tour corps gainé, réception jambes serrées et 1/2 pliées.
5 appui renversé	ATR roulade avant bras tendus	Alignement en ATR, descente contrôlée : passage par la chandelle, bras tendus et à la largeur des épaules, jambes tendues puis groupé, se relever sans l'aide des mains	ATR au sol	Départ à la station + fente avant. ATR corps aligné, jambes tendues et serrées. Bras tendus, oreilles cachées. Retour en fente
6 impulsion jambes	Trampo-tremp + table de saut à 1m05 + tapis à hauteur : Lune arrivée dos	Bras derrière à l'appel , alignement dans le 1er envol, bras et jambes tendus, impulsion bras segments alignés, arrivée sur le dos tête droite, corps gainé.	Trampo-tremp + <u>tapis 50 cm</u> : Saut droit + ATR tombé dos	Impulsion bras derrière sur le trampo-tremp, projection des bras en sortie du trampo-tremp, maintien du corps gainé, jambes tendues - réception 1/2 plié Bras derrière au départ de la fente et projection des bras pour venir s'aligner avant la pose des mains, maintien du corps gainé
7 rotation transversale	Rondade debout avec les 3 caisses	Pose de mains 1 après l'autre bras alignés, oreilles "cachées", passage à l'ATR, dos plat, bras tendus, tête droite, impulsion bras , réception à la station dans l'axe	Rondade départ sur une petite caisse et arrivée ventre sur tapis à hauteur	Pose de mains 1 après l'autre bras alignés, oreilles "cachées", passage à l'ATR, dos plat, bras tendus, tête droite, réception corps gainé dans l'axe
8 Poutre 1m20	Déplacements manuels saut de lapin en avt (X4) tendre les jbes et avancer les mains puis les pieds se relever ATR une jbe à la verticale	4 sauts de lapin bras tendus, tendre les jambes et avancer les mains jusqu'à la position de gainage, se relever et ATR une jambe à la verticale : alignement des segments, bras et jambes tendus, retour en fente.	Déplacements manuels saut de lapin en avt (X4) - poser les genoux puis tendre les jbes - pointes retournées maintien 2"	4 sauts de lapin bras tendus, maintien 2 " de la position fermeture jambes tendues sur les pointes retournées - bras tendus - angle bras tronc aligné - oreilles cachées - tête droite
9 barres	Traction renversement + tour d'appui arrière + roulé en avant et maintien pieds à la barre	Traction de bras complète, enroulé et prise d'élan tour d'appui arrière : jbes serrées et tendues, tête droite, retour dynamique bras tendus, + roulé en avant et maintien 2" pieds à la barre jambes tendues	Enroulé + prise d'élan à l'appui + roulé en avant maintien pieds à la barre 2 "	Enroulé jbes tendues - prise d'élan tour : jbes tendues et serrées, tête droite, retour dynamique bras tendus, + roulé en avant et maintien 2" pieds à la barre jambes tendues
10 souplesse + rétro	Maintien équerre écarté au sol 5" + facial	Mains à plat, bras tendus, jambes tendues et plus hautes que le bassin, équerre maintenue 5" + grand écart facial : bassin au sol, jbes tendues	Grand écart facial	Grand écart facial : bassin au sol, jbes tendues

COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

PARCOURS NIVEAU 5 - GAF

	FILIERE A		FILIERE B	
	EXERCICE	EXIGENCES	EXERCICE	EXIGENCES
1 rotation avant	Tremplin + Mousse verte courrir salto avant	Impulsion corps droit, jambes tendues + salto avant : dos rond, menton collé, genoux serrés, dans l'axe, réception jambes serrées et 1/2 pliées, bras en bas ou devant	Trampo Tresp + Mousse verte courrir salto avant	Impulsion corps droit, jambes tendues + salto avant : dos rond, menton collé, genoux serrés, dans l'axe, réception jambes serrées et 1/2 pliées, bras en bas ou devant
2 rotation arrière	Roulade arrière ATR bras tendus	Dos rond, genoux serrés, menton collé, appui des 2 mains bras tendus, passage par l'ATR corps aligné, réception 2 pieds serrés	Roulade arrière bras tendus au sol (arrivée libre)	Dos rond, genoux serrés, menton collé, appui des 2 mains bras tendus, réception libre (à genoux, accroupi, en fermeture, en gainage)
3 Splesse dorsale arr Splesse dorsale	Flip ventre sur tapis	Poussée complète des jambes, tête droite, bras et jambes tendus, flip arrivée ventre corps gainé.	Descente en pont + retour souplesse arrière <u>ou</u> ATR pont relevé	Descente contrôlée par le haut du corps avec le bassin qui avance, pieds dans l'axe, bras tendus, position de pont marquée, envoyer une jambe tendue, retour en fente <u>ou</u> ATR, descente contrôlée en pont : recul des épaules bras tendus, jambes serrées, relevé corps en extension jusqu'à la station droite (regard sur les mains)
4 Splesse dorsale avt Elément gymnique	Départ sur 1 tremplin - sursaut saut de mains 2 pieds	Sursaut jambes tendues, pose de mains angle bras/tronc ouvert, impulsion bras tendus, jambes tendues, tête droite, réception à la station sur jambes tendues, bassin légèrement en avant	Saut écart antéro-post D <u>ou</u> G + Saut groupé	Poussée complète des 2 jambes avant l'écart antéro-postérieur à 180 ° Poussée complète des 2 jambes avant la montée des genoux au dessus de l'horizontale
5 appui renversé	ATR rebond	Impulsion bras tendus et à la largeur des épaules, jambes tendues, alignement en ATR, retour en fente	ATR roulade avant	Alignement des segments à l'ATR et rouler en avant en passant par la chandelle avant de grouper
6 impulsion jambes	Trampo-tresp + table de saut à 1m15 + tapis à hauteur : Lune arrivée dos	Bras derrière à l'appel, alignement dans le 1er envol, bras et jambes tendus, impulsion bras segments alignés, réception dos corps gainé	Trampo-tresp + tapis à 1m : Lune arrivée dos	Bras derrière à l'appel , alignement dans le 1er envol, bras et jambes tendus, impulsion bras segments alignés, arrivée sur le dos tête droite, corps gainé
7 rotation transversale	Sursaut rondade départ d'un tremplin	Sursaut jbes tendues, pose de mains bras alignés, resserrer les pieds avant le passage à l'ATR, dos plat, bras tendus, tête droite, impulsion bras, réception à la station dans l'axe	Rondade départ sur une petite caisse et arrivée au sol	Pose de mains bras alignés, resserrer les pieds avant le passage à l'ATR, dos plat, bras tendus, tête droite, impulsion bras, réception à la station dans l'axe, dos rond, bras devant
8 Poutre 1m20	ATR Roue sortie rondade	ATR : corps aligné et gainé, ROUE : passage par l'ATR latéral jambes écarts. Bras et jambes tendus/Réception en fente + SORTIE RONDADE	Chandelle + Fente aller poser les mains sur la poutre et monter la jambe libre au moins à l'horizontal et retour fente	Corps aligné en chandelle - position maintenue 2" Exercice 2 : maintien de l'alignement des bras dans le prolongement du corps et de la jambe d'appui fléchie durant tout l'exercice - retour contrôlé en fente, bassin dans l'axe
9 barres	Balancé de bascule + traction renversement + tour d'appui arrière + roulé en avant maintien chandelle/pieds à la barre/équerre	Départ dos rond, sauter et saisir la barre, extension complète du corps dans le balancé avant et dos rond dans le balancé arrière + traction enroulé et tour d'appui : voir niveau 4 + maintien chaque position 2"	Enroulé + prise d'élan + tour d'appui arrière	Enroulé et prise d'élan tour d'appui arrière : jbes serrées et tendues, tête droite, retour dynamique bras tendus
10 souplesse + rétro	Equerre écartée monter le dos pour poser les pieds à côté des mains et ATR en force	Equerre jbes au dessus du bassin, placement du dos pour poser les pieds à côté des mains bras tendus, tête droite, et ATR en force : segments alignés.	Maintien en équerre serrée ou écart 3 "	Equerre jambes tendues (écartées ou serrées) au niveau des coudes - bras tendus - position maintenue 3"