

# COMITE REGIONAL CORSE DE GYMNASTIQUE

## PARCOURS 1 à 5 - GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4	NIVEAU 5
1 rotation avant	Roulade avant avec grand plan incliné	Roulade avant au sol	Roulade avant en contre haut 40 cm	2/3 pas d'élan, sauter en chandelle sur tapis 20 cm + roulade avant sur grand plan incliné	Tremplin + Mousse verte courrir salto avant
2 rotation arrière	Roulade arrière avec grand plan incliné	Roulade arrière au sol	Roulade arrière bras tendus au sol	Roulade arrière bras tendus piqué vers 45° arriver gainage	Roulade arrière ATR bras tendus
3 souplesse dorsale arr	Descente en pont - poser les mains sur tapis 20 à 30 cm	Descente en pont au sol	Descente en pont + retour souplesse arrière	Souplesse arrière	Flip ventre sur tapis
4 souplesse dorsale avt	Départ allongé sur le dos - monter en pont 2"	ATR descente en pont 2" au sol	ATR pont relevé (départ sur 1 tapis de 10cm - arrivée en contre-bas)	Souplesse avant	Départ sur 1 tremplin - sursaut saut de mains 2 pieds
5 appui renversé	Départ assis sur les genoux - placement du dos groupé	Départ assis sur les genoux - placement du dos ATR (groupé)	ATR au sol	ATR roulade avant bras tendus	ATR rebond
6 impulsion jambes	<b>Trampo-tremp + Cheval 1m05</b> Saut de lapin	<b>Trampo-tremp + Cheval 1m15</b> Saut de lapin	<b>Trampo-tremp + Tapis à 1m05</b> Lune dos	<b>Trampo-tremp + Cheval à 1m05</b> Lune	<b>Trampo-tremp + Cheval à 1m15</b> Lune
7 rotation transversale	Roue (ventre contre un mur ou un tapis)	Roue au sol	Roue sur 2 petites caisses	Rondade debout avec les 3 caisses	Sursaut rondade départ d'un tremplin
8 Poutre 1m20	<u>Les déplacements</u> marcher pieds pointés en avt/jbes 1/2 pliés/en arrière/sur 1/2 ptes en avt/courrir et sauter	<u>Les maintiens + détournés</u> maintien arabesque (X2) sur 1 pied jbe libre au retiré (x2) sur 1/2 ptes + 1/4t + 1/4t et détourné	<u>Les sauts</u> soubressaut - saut sur 1 pied (X2) saut groupé et sortie saut extension	<u>Déplacements manuels</u> saut de lapin en avt (X4) tendre les jbes et avancer les mains puis les pieds se relever ATR une jbe à la verticale	ATR Roue sortie rondade
9 barres	Enroulé avec un plan incliné + prise d'élan retour à l'appui	Enroulé + prise d'élan à l'appui + roulé en avant maintien équerre jbes pliées	Enroulé + tour d'appui arrière + roulé en avant maintien équerre jbes tendues	Traction renversement + tour d'appui arrière + roulé en avant et maintien pieds à la barre	Balancés de bascule + traction renversement + tour d'appui arrière + roulé en avant maintien chandelle/pieds à la barre/équerre
10 souplesse + rétro	Maintien jambes écarts - mains et bassin au sol 5" + écrasement 5"	Maintien jambes serrées - mains et bassin au sol 5" + fermeture 5"	Grand écart antéro-post D et G	Maintien équerre écarté au sol 5" + facial	Equerre écartée monter le dos pour poser les pieds à côté des mains et ATR en force