

LIVRET DE PREPARATION DU JEUNE OFFICIEL

GYMNASTIQUE



1) L'USEP (Union Sportive de l'Enseignement Primaire) organise les compétitions à l'école Primaire.

L'association sportive scolaire est adhérente à l'USEP et prend des licences pour tous les élèves de l'association.

Le comité technique de l'USEP établit les programmes des différentes rencontres.

2) Une compétition de gymnastique c'est une rencontre de groupe (association) qui présente des gymnastes aux différents agrès afin de réaliser une production gymnique. L'objectif est d'obtenir le meilleur classement possible ou un brevet.

3) Le gymnaste

La tenue de sport près du corps est obligatoire, le justaucorps est préconisé pour les filles, le short pour les garçons.

Pour des raisons de sécurité ; les chaussettes sont interdites, les cheveux doivent être attachés et les bijoux enlevés.

4) Les agrès.

Féminines : sol, saut, asymétriques, poutre.

Garçons : sol, saut, parallèles, fixe ou anneaux.

Le sol se réalise sur un praticable, en musique (sauf pour les garçons).



5) L'enchaînement.

C'est une succession d'éléments chorégraphiques et acrobatiques qui répondent aux exigences des programmes.

Il débute et se termine par un salut.

Le degré de l'enchaînement est défini par le nombre et la difficulté des éléments classifiés (A B ou C).

Le ou la gymnaste ne présente qu'un seul enchaînement par engin, sauf au saut de cheval où il peut effectuer deux tentatives identiques ou différentes (la meilleure sera prise en compte). La course d'élan n'est pas notée.

En cas de chute, le gymnaste peut refaire l'élément échoué.

6) Le juge.

Il est impartial.

Juger c'est noter l'enchaînement présenté. Le juge se place de façon à voir tout le mouvement.

La note prend en compte :

- L'exécution des éléments (fautes).
- La difficulté de l'enchaînement.
- La présentation au début et à la fin.
- L'originalité et le risque.

Les fautes principales sont :

- Les flexions des jambes, de bras et des pieds.
- Les déséquilibres.
- Les chutes.

