

GYMNASTIQUE MASculine



La gymnastique masculine est un sport individuel et d'équipe (spécificité FSCF - la production fédérale) qui consiste à enchaîner des mouvements acrobatiques sur six agrès (sol, cheval d'arçons, anneaux, table de saut, barres parallèles et barre fixe) tout en mettant l'accent sur la dimension artistique.

C'est une activité acrobatique complète qui suit un code de pointage spécifique et précis.



APTITUDES DÉVELOPPÉES

- Force
- Puissance
- Souplesse
- Agilité
- Prise de risque

CATÉGORIES

- Jeune Poussin : 6 à 8 ans
- Pupille : 9 à 14 ans
- Adulte : 15 ans et plus

En compétition individuelle, les catégories sont modifiées :

- Poussin : 9 et 10 ans
- Benjamin : 11 et 12 ans
- Minime : 13 et 14 ans
- Cadet : 15 et 16 ans
- Junior : 17 et 18 ans
- Senior : 19 à 30 ans
- Vétéran : 30 ans et plus

MODES DE PRATIQUE

Compétition, loisir

PUBLIC

Masculin, à partir de 6 ans.

Gestion du stress

Autonomie

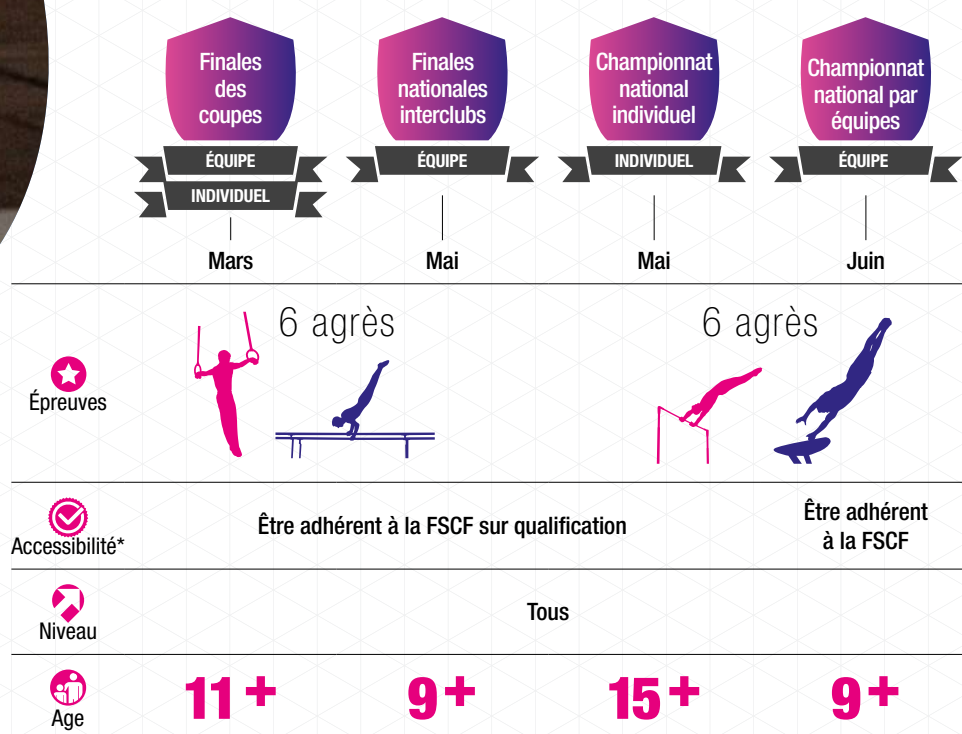
Acceptation de son corps Écoute

Concentration

Vivons ensemble l'expérience sport et culture !

LES + DE LA FSCF

Amener chacun à son maximum, telle est la façon dont est pratiquée la gymnastique à la FSCF. Organisées dans un esprit de bienveillance et de respect, les manifestations permettent la rencontre à tous les échelons, du local au national, quel que soit le niveau de pratique. Dans ce même esprit, les Coupes Nationales Interclubs font participer dans la même équipe plusieurs générations. Le partage d'expérience, le mélange des âges et des niveaux de performance en font des moments uniques riches pour chaque participant.



MANIFESTATIONS ET RASSEMBLEMENTS

À la FSCF, les compétitions sont essentiellement par équipe, au travers d'une addition des points par gymnaste. Cela permet de créer une cohésion de groupe à cette pratique de nature individuelle. Pour ceux qui le souhaitent, il existe également des compétitions en individuel. Des rencontres et/ou compétitions locales, départementales et régionales sont organisées. Au niveau national, les pratiquants en compétition sont jugés à partir de 9 ans sur la présentation de programmes imposés et évolutifs, selon leur niveau (du 1^{er} au 5^e degré, ou libre), permettant à chaque groupe ou individu de participer selon son âge et ses capacités.

FORMATIONS FÉDÉRALES ET PROFESSIONNELLES

- Initiateur
- Animateur fédéral
- Animateur spécifique/ expert
- Juge
- Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, mention activités gymniques

STAGES DE PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE

Pour les pratiquants souhaitant se perfectionner dans l'activité, des stages sont organisés du niveau local au national.



Informations

Plus d'informations sur la gymnastique masculine à la FSCF :
www.fscf.asso.fr

Contact

gymnastique.masculine@fscf.asso.fr

* Se reporter aux règlements fédéraux.