

## STAGES DE PERFECTIONNEMENT EN GYMNASTIQUE FEMININE TERRITOIRE DAUPHINE-SAVOIE-VIVARAIS

INTITULE	OBJECTIFS	FREQUENCE/DUREE	PROGRAMME	PRE REQUIS	PUBLIC
<b>PERFECTIONNEMENT POUSSINES</b>	TRAVAIL DES ELEMENTS DES IMPOSES 4° ET 5°	2x 1 journée/saison	SAUT: Lune BARRES: Balancers- Bascules POUTRE: ATR; Roue/Soupleses; Sauts; Pivots SOL: ATR; Rondade; Saut de main; Flip; Sauts; Pivots	*Maîtriser le 3° à <u>tous les agrès</u> * être prêt physiquement à faire 6 heures de gym	POUSSINES TRAVAILLANT LES ELEMENTS DU 4° ET/OU 5°
<b>PERFECTIONNEMENT JEUNESSES/ AINEES 5°degré</b>	TRAVAIL DES ELEMENTS PERMETTANT D'ACCEDER AU 5ème DEGRE OU LE PERFECTIONNER	2x 1 journée/saison	SAUT: Lune BARRES: Bascules BI/BS; Sortie échappe; balancers POUTRE: Souplesse AR/AV; Cloche; Sortie salto AV/AR SOL: Saut de main; salto AV; enchaînement flip-flip; flip-salto + travail éléments gymniques poutre/sol 5° (sauts/pivots)	*Maîtriser le 4° à tous les agrès sauf AUX BARRES *avoir engagé le travail des bascules dans son club	JEUNESSES et AINEES TRAVAILLANT LES ELEMENTS DES 5°
<b>PERFECTIONNEMENT LIBRE "CAT 2 &amp; 3"</b>	TRAVAIL SUR LES EXIGENCES DE COMPOSITION DES CATEGORIES 2 ET 3	2x 1 journée/saison	Travail d'éléments ou de séries répondant aux exigences de composition des Catégories 2 et 3  ATTENTION: Les éléments travaillés sont indiqués par agrès et par journée. Voir le programme	*Avoir validé la 5ème étoile	GYMNASTES TOUTES CATEGORIES D'AGES SE PRESENTANT EN COMPETITION SUR <b>PROGRAMME LIBRE</b>
<b>PERFECTIONNEMENT LIBRE "CAT 1"</b>	TRAVAIL SUR LES EXIGENCES DE COMPOSITION DES CATEGORIES 1 ET 2	3x 1 journée/saison	Travail d'éléments ou de séries répondant aux exigences de composition des Catégories 1 et 2  ATTENTION: Les éléments travaillés sont indiqués par agrès et par journée. Voir le programme	*Journées 1 et 2: Gymnastes engagées en compétition sur programme Cat1  * <u>Journée 3</u> : qualifiées aux finales et/ou fédéral individuel	GYMNASTES TOUTES CATEGORIES D'AGES SE PRESENTANT EN COMPETITION SUR <b>PROGRAMME LIBRE CAT1</b>

Pour tout renseignement complémentaire vous pouvez joindre le service formation du Territoire Dauphiné-Savoie-Vivaraïis:

☎ 06 27 70 57 18      ou      @ : fscf.auvergnerhonealpes.formation@orange.fr