



Règlement : Gymnastique

Bibliothèque BRK-EPS

Respecter les règles de sécurité, techniques et d'exécution pour une pratique fluide, précise et sans risque en gymnastique.

Règles Générales de Sécurité

Échauffement Obligatoire

Tous les gymnastes doivent s'échauffer avant toute pratique pour préparer leurs muscles et réduire le risque de blessures.

Utilisation des Tapis de Sécurité

Des tapis doivent être placés sous les agrès et zones de réception pour amortir les chutes.

Présence d'un Pareur

Un pareur doit être présent pour sécuriser les gymnastes sur les figures complexes et en hauteur.

Vérification du Matériel

Tous les agrès doivent être testés et sécurisés avant utilisation pour éviter les accidents.

Règles Techniques Générales

Maîtrise de la Posture

Les mouvements doivent être exécutés avec une posture droite, un gainage fort et une bonne gestion de l'équilibre.

Contrôle de l'Élan et des Réceptions

Les impulsions doivent être maîtrisées et les réceptions réalisées avec amorti et stabilité.

Fluidité et Précision des Mouvements

Les enchaînements doivent être exécutés de manière fluide, sans hésitation ni perte d'équilibre.

Alignement Corporel

Le corps doit rester aligné en toutes circonstances pour éviter les erreurs techniques et maximiser l'efficacité des mouvements.

Règles Spécifiques aux Agrès

Saut de Cheval

La prise d'élan doit être dynamique, l'impulsion puissante et la réception contrôlée.



Barres Asymétriques

Les gymnastes doivent exécuter des balancements fluides, des lâchers maîtrisés et des transitions sans rupture.

Poutre

Les mouvements doivent être exécutés avec une parfaite stabilité et un bon contrôle du centre de gravité.

Sol

Les figures doivent être réalisées en respectant la musicalité et avec une gestion précise de l'espace.

Règles d'Évaluation et Notation

Notation sur 10 Points

Les juges attribuent une note selon la difficulté, l'exécution et l'expression artistique des mouvements.

Pénalités en Cas de Chute

Toute chute entraîne une déduction de points proportionnelle à la gravité de l'erreur.

Critères de Jugement

Les performances sont évaluées selon la technique, la précision, l'amplitude et la créativité.

Respect du Temps Imparti

Les exercices doivent être réalisés dans la limite de temps imposée sous peine de pénalité.

Règles en Compétition

Ordre de Passage

Les gymnastes passent dans l'ordre établi par l'organisation et ne peuvent modifier leur position.

Respect du Code de Pointage

Les figures doivent être exécutées selon le règlement en vigueur pour être validées par les juges.

Interdiction de l'Aide Extérieure

Toute aide extérieure, sauf en cas de sécurité par un pareur, entraîne une disqualification.

Tenue Réglementaire

Les gymnastes doivent porter une tenue adaptée et conforme aux règles de compétition.

Infractions et Sanctions

Non-Respect des Consignes de Sécurité



Toute mise en danger volontaire entraîne une exclusion de l'activité.

Non-Exécution d'un Élément Obligatoire

Le non-respect d'un élément technique obligatoire entraîne une pénalité.

Attitude Non-Sportive

Tout manque de respect envers les juges, adversaires ou entraîneurs est sanctionné.

Utilisation de Produits Interdits

Le dopage et l'utilisation de substances non autorisées sont strictement interdits.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.