

Le sol

31-08-2007

Dernière mise à jour : 25-09-2007

Le sol

un travail d'acrobate

Sur une surface de 12 mètres sur 12 appelée praticable, les gymnastes doivent "s'exprimer" entre 50 et 70 secondes.

C'est un exercice où alternent les mouvements d'acrobaties pures et de chorégraphies ; c'est un harmonieux cocktail de détente, de force, de souplesse et d'équilibre.

L'exercice qui comprend principalement 3 à 4 séries acrobatiques exécutées dans au moins deux directions (avant, arrière et latérale), doit également inclure des mouvements d'équilibre de souplesse (comme le grand écart) et de force (appui tendu renversé par la planche bras tendus par exemple).

Il n'y a pas d'accompagnement musical pour les gymnastes masculins.

Avec le nouveau code de pointage et pour acquérir un bonus, les gymnastes exécutent des enchaînements d'acrobaties multiples.

© Fédération Française de Gymnastique