

**Commission Gymnaestrada 2023
GS grand groupe FSG**

Notification d'intérêt pour la Gymnaestrada 2023 à Amsterdam

Chers responsables cantonaux

Amsterdam a le plaisir de vous convier à la 17^e Gymnaestrada, du 30 juillet au 5 août 2023.

Les préparatifs de cette manifestation sportive internationale ont déjà débuté et les grands groupes de la FSG sont en cours de formation. UNE production de grand groupe suisse est prévue. Deux profils d'exigence sont définis pour ce groupe de production : les personnes intéressées doivent se décider soit pour le groupe « Silver » soit pour le groupe « Color » avec, pour ce dernier, l'option « Color+ ». **Les exigences posées par les groupes doivent obligatoirement être remplies.**

Nous sommes à la recherche de gymnastes confirmés et intéressés originaires de toute la Suisse.

Exigences générales

Être affilié à la FSG
Être disposé à participer régulièrement aux entraînements (entraînements cantonaux mensuels, env. 4 entraînements régionaux, répétition générale, première, participation à la Gymnaestrada 2023, aptitude à suivre des entraînements de 3 - 8h)

Exigences spécifiques

	Capacités de coordination	Compétences motrices
Silver	<ul style="list-style-type: none">• Sens du rythme• Sens de l'orientation• Flexibilité en cas de changement / capacité à s'adapter	<ul style="list-style-type: none">• Marche / course à pied : courtes distances• Sautiller sur place avec ¼ rotation• 1/1 rotation sur place (en marchant)• Position agenouillée à dr ou à g• Lever les genoux à hauteur de la hanche• Étirement du corps entier• Port des bras en l'air• Balancé / cercles des bras• Position accroupie ou sur les talons

Commission Gymnaestrada 2023
GS grand groupe FSG

5

Color	<ul style="list-style-type: none"> • Sens du rythme • Sens de l'orientation • Flexibilité en cas de changement / capacité à s'adapter • Rapidité 	<ul style="list-style-type: none"> • Course à pied / jogging : distances plus longues (environ une longueur de salle de gymnastique triple). • Sautiller sur place avec ¼ rotation • Sautiller sur place avec ½ rotation • 1/1 rotation sur place (sur une jambe) • Saut tendu avec ½ rotation • Passer de la position accroupie à la station en sautant • Passer de la station à la position accroupie en sautant • Sauter d'une jambe sur l'autre • Position agenouillée à dr ou à g • Position accroupie et sur les talons • Position à quatre pattes • Lever les genoux à hauteur de la hanche • Lever la jambe tendue à environ 45° • Étirement du corps tout entier • Balancé / cercles des bras • Formes de coordination / variations
Color +	<p>Capacités de coordination de Color plus les éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Gymnastique aux agrès</i> • <i>Éléments acrobatiques avec partenaire</i> 	<p>Compétences motrices de Color plus les éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Roue d'un côté / des deux côtés</i> • <i>Rondade</i> • <i>Flic / Salto</i> • <i>Appui tendu renversé</i> • <i>Pirouette</i> • <i>Éléments de porter / Éléments acrobatiques avec partenaire</i> <p>→ <i>La production se déroule sur du gazon !</i></p>