



**Si vous aimez effectuer des acrobaties en musique, vous retrouver la tête en bas à tourner autour d'une barre ou encore gérer vos émotions et effectuer sauts et acrobaties sur une poutre de 10 cm de large... Alors la GAF est faite pour vous !**

La Gymnastique Artistique Féminine (communément appelée GAF) permet au gymnaste la pratiquant de développer force, souplesse, grâce, ainsi qu'une très bonne coordination des mouvements.

La GAF se pratique sur 4 agrès : le saut, les barres asymétriques, la poutre et le sol. La complémentarité de ces 4 agrès en fait une discipline très complète.

**LE SAUT** | Dynamisme et acrobatie

Longueur de la table de saut : 1,20 m

Largeur : 95 cm

Hauteur (point max.) : 1,25 m

**LES BARRES ASYMETRIQUES** | Force et agilité

Hauteur barre supérieure : 2,50 m

Hauteur barre inférieure : 1,70 m

Distance entre les barres : jusqu'à 1.80 m

**LA POUTRE** | Equilibre et élégance

Largeur : 10 cm

Longueur : 5 m

Hauteur du sol : 1,25 m

**LE SOL** | Acrobatie, élégance et dynamisme

Dimensions : 12 x 12 m