



La Gymnastique Artistique Masculine (aussi appelée GAM) est une discipline alliant force, puissance, et agilité.

La GAM se pratique sur 6 agrès : le sol, les arçons, les anneaux, le saut, les barres parallèles et la barre fixe. Chacun de ces agrès fait appel à des qualités bien précises qui en font une discipline complète.

LE SOL | Acrobatie, légèreté et souplesse
Dimensions : 12 x 12 m

LES ARÇONS | Endurance et harmonie
Hauteur : 1,15 m (du sol)
Longueur supérieure : 1,60 m
Distance entre les arçons : 40 à 45 cm

LES ANNEAUX | Force, puissance et résistance
Hauteur : 2.80 m (du sol)
Diamètre : 18 cm

LE SAUT | Dynamisme et acrobatie
Longueur de la table de saut : 1,20 m
Largeur : 95 cm
Hauteur (point max.) : 1,35 m

LES BARRES PARALLELES | Harmonie et élégance
Hauteur : 2 m
Écartement des barres : réglable

LA BARRE FIXE | Voltige, agilité et souplesse
Hauteur : 2,80 m (du sol)