

## Filière pré-compétitive

Suite à des tests effectués en Evolutive 1 et 2 , certaines gymnastes peuvent accéder au programme pré-compétitif , appelé **coupe formation. Niv 2 et 3**

La coupe formation est un programme permettant de préparer les gymnastes à l'accès à la compétition. Ce programme s'adresse prioritairement aux 7-11 ans qui n'ont pas validé le niveau 3.

Celle-ci se déroule en 2 étapes :

- 1ère étape où les gymnastes présentent un main libre imposé et un enchaînement avec 1 engin (choisi par la région)
- 2ème étape , les gymnastes représentent le même main libre et un engin surprise

l'engin surprise : les gymnastes apprennent sur place un mini enchaînement et le présentent devant un jury. Nous notons la capacité de mémoriser , la continuité e l'enchaînement...

En Mars , les gymanstes seront évaluées sur des tests physiques

L'addition des 2 étapes + les tests physiques = la note finale pour valider le niveau 2 ou 3

Tout au long de l'année , les gymnastes admises dans ce cours apprendront un répertoire de mouvements techniques de tous les engins.

Cette coupe formation permet de déterminer le niveau des gymnastes pour la compétition.