

## PERFECTIONNEMENT GF SUR PROGRAMME LIBRE

### « Catégorie 1 – Journée 1 »

Public concerné : Toutes gymnastes participant aux compétitions sur programme libre de la saison en cours

Objectifs : Travail d'éléments du code FIG permettant de répondre ou amenant à répondre aux Exigences de Composition de la Catégorie 2 et Catégorie 1 sur chaque agrès

Programme :

SAUT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prépa tsuk</li> <li>• Tsuk</li> </ul>
BARRES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Envol de BS à BI : Retrait / Shushu (EC1-2 et EC1-1)</li> <li>• Soleil (EC3-2)</li> </ul>
POUTRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Renforcement d'élément acrobatique avec envol</li> <li>• Salti sur poutre (AV; AR; latéral; facial...)</li> </ul>
SOL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ligne acrobatique avec 1/2 vrille / vrille et + (EC2-1)</li> <li>• Éléments et séries gymniques (saut/tour)</li> </ul>