Fédération Sportive et Culturelle de France

COMITÉ RÉGIONAL
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

PERFECTIONNEMENT GF SUR PROGRAMME LIBRE

« Catégorie 1 – Journée 1 »

Public concerné : Toutes gymnastes participant aux compétitions sur programme libre **catégorie 1** 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 1 sur chaque agrès

Programme :

SAUT	• Prépa Tsuk / Tsuk • Prépa Lune salto / Lune salto
BARRES	• Tours proches de la barre • Grands tours • Contre-Mouvement
POUTRE	• Renforcement d'élément acrobatique avec envol • Salti sur poutre (AV; AR; latéral; facial…)
SOL	• Ligne acrobatique avec 1/2 vrille / vrille et + (EC2-1) • Eléments et séries gymniques (saut/tour)