

PERFECTIONNEMENT GF SUR PROGRAMME LIBRE

« Catégorie 1 – Journée 2 »

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"> Saut par rondade (prépa Yurchenko)
BARRES	<ul style="list-style-type: none"> ATR 1/2 valse - valse Soleil avec 1/2 valse - valse
POUTRE	<ul style="list-style-type: none"> Renforcement salti sur poutre (AV ; AR ; latéral ; facial...) Salto dans série acro (EC3-1)
SOL	<ul style="list-style-type: none"> Saut de main + salto AV (groupé/tendu) Vrille AV