Fédération Sportive et Culturelle de France

COMITÉ RÉGIONAL
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

PERFECTIONNEMENT GF SUR PROGRAMME LIBRE

« Catégorie 1 – Journée 2 »

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 Yurchenko / Yurchenko • Prépa Tsuk / Tsuk
BARRES	• Lâchés de BS à BI
POUTRE	• Renforcement salti sur poutre (AV ; AR ; latéral ; facial…) • Salto dans série acro (EC3-1)
SOL	• Saut de main + salto AV (groupé/tendu) • Vrille AV