

PERFECTIONNEMENT GF SUR PROGRAMME LIBRE

« Catégorie 1 – Journée 3 »

Public concerné : Gymnastes ayant participé aux compétitions sur programme libre Catégorie 1 de la saison en cours et qualifiées pour la finale des Coupes Nationales et/ou fédéral individuel

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

Programme : Travail d'éléments et/ou de séries permettant aux gymnastes de faire évoluer le contenu de leur programme vers un maximum d'Exigences de composition de la Catégorie 1.

Exemples :

SAUT	<ul style="list-style-type: none"> Tsukara / Yurtchenko / Lune salto... (Sauts Code FIG Gr 2, 3 et 4)
BARRES	<ul style="list-style-type: none"> Renforcement des éléments précédents Envol à la même barre / Grand tour Lune (EC2-1 / EC3-1)
POUTRE	<ul style="list-style-type: none"> Série acrobatique de 2 éléments avec envol dont 1 salto (EC3-1) Recherche de valeur de liaison (VL) et bonus série (BS)
SOL	<ul style="list-style-type: none"> Double rotation transversale (EC3-1) Recherche de valeur de liaison (VL) et bonus série (BS)