

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 :

SOL	<ul style="list-style-type: none"> • Double salto arrière
BARRES	<ul style="list-style-type: none"> • Lâchers de BS à BI ou à la même barre
POUTRE ou SAUT (Au choix, à indiquer lors de l'inscription)	Indiquer en fonction de l'agrès choisi : <ul style="list-style-type: none"> • 1 saut à travailler • 1 ou 2 éléments à travailler en poutre