Fédération Sportive et Culturelle de France

COMITÉ RÉGIONAL
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

PERFECTIONNEMENT GF SUR PROGRAMME LIBRE

« Catégorie 1 – Journée 3 »

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

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	• Tsukara / Yurtchenko / Lune salto… (Sauts Code FIG Gr 2, 3 et 4)
BARRES	• Lâchés à la même barre
POUTRE	• Série acrobatique de 2 éléments avec envol dont 1 salto (EC3-1) • Recherche de valeur de liaison (VL) et bonus série (BS)
SOL	• Double rotation transversale (EC3-1) • Recherche de valeur de liaison (VL) et bonus série (BS)