

PERFECTIONNEMENT GF SUR PROGRAMME LIBRE
« Catégories 2 & 3 – journée 1 »

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 des Catégorie 3 et Catégorie 2 sur chaque agrès

Programme :

SAUT	<ul style="list-style-type: none"> • Renforcement Lune • Evolutions de la lune (lune vrille; lune salto)
BARRES	<ul style="list-style-type: none"> • Prise d'élan à l'ATR (EC2-3 et EC2-2) • Tour Arrière libre / Tour Arrière à l'ATR (EC3-3) • Sortie échappe Groupé/Tendu (EC4-3 et EC4-2)
POUTRE	<ul style="list-style-type: none"> • Eléments acrobatiques avec envol : Rondade/Flip/St main (EC3-3/EC3-2) • Sauts écarts (≠ sauts / ≠ sens sur poutre)
SOL	<ul style="list-style-type: none"> • Salto AR tendu / demie-vrille (EC3-3/EC2-2) • Sauts gymniques / séries gymniques