

PERFECTIONNEMENT GF SUR PROGRAMME LIBRE

« Catégories 2 & 3 – journée 2 »

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"> Sauts par 1/2 tour (1/2-1/2 ; 1/2-1/1)
BARRES	<ul style="list-style-type: none"> Contre mouvement (EC3-2) Initiation soleil (balancés/sangles) (EC3-2) Sorties tendu 1/2 vrille ; vrille (EC4-2)
POUTRE	<ul style="list-style-type: none"> Élément acrobatique avec envol dans 1 série ou Sortie en liaison (EC3-2) Séries gymniques avec 1 saut écart (EC1-3; EC1-2; EC1-1)
SOL	<ul style="list-style-type: none"> Salto AV et dérivés (tendu ; salto AV décalé) (EC4-3/EC3-2) Sauts gymniques / séries gymniques