

TABLEAU DES ELEMENTS "A" FFG 2007 (FEDERAL C)

AGRES

VL

01		Entrée BI passage groupé à la suspension BS
02		Elan en avant avec 1/2 tour à la suspension
03		Tour d'appui arrière
04		Tour d'appui avant
05		Prise d'élan pose de pieds serrés ou écartés
06		Sortie filée

VL



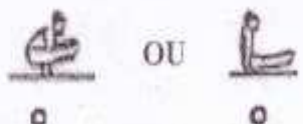

01		Roue
03		Roulade avant
04		Roulade arrière
05		Sortie saut de mains
06		Sortie salto costal
07		Sortie roue 1/4 ou 3/4 de tour
08		Saut groupé
09		saut avec 1/2 tour, entrechat 4
10		Planche
11		ATR

□




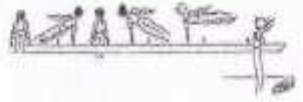

01		Roulade avant
02		Roulade arrière, roulade arrière à l'ATR
03		Tic tac
04		Souplesse avant, souplesse arrière, souplesse arrière départ du siège.
05		Saut de tête
06		Roue
07		Saut de chat aussi avec 1/2tour
08		saut ciseau avant ou arrière
09		Saut groupé aussi avec 1/2 tour

LISTE DES ÉLÉMENTS RÉPERTORIÉS FFG

SOL

Ecrasement facial		Roue ou rondade	
Equerre jambes serrées ou écartées		Saut extension avec 1 tour	





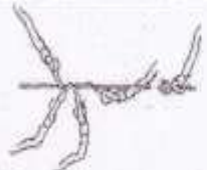
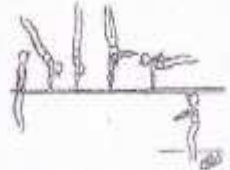
ARÇONS

Faux ciseau avant		Faux ciseau arrière	
Déplacement latéral			
¼ de cercle en sortie		Sortie par faux ciseaux avant avec ¼ tour intérieur	

ANNEAUX










Simultané		Descente de lune	
Descente de soleil			

BARRES PARALLÈLES

Etablissement en arrière à l'appui		Bascule à la suspension brachiale	
Bascule fixe		Salto en dessous à l'appui tendu ou brachial	
Moy à l'appui brachial		De l'A.T.R sortie en ¼ valse	

LISTE DES ÉLÉMENTS RÉPERTORIÉS FFG

BARRE FIXE

Contre volée à l'horizontale		Etablissement arrière à l'appui	
Tour d'appui arrière		Tour d'appui avant	
Renversement		Elan circulaire carpe serré ou écarté avant à l'ATR (pieds mains)	
Elan circulaire carpe écarté arrière à l'ATR (pieds mains)		Elan circulaire carpe serré arrière à l'ATR (pieds mains)	
Sortie en salto arrière tendu		Sortie en salto avant carpe ou tendu	