

Pour la GAF, TABLEAU DES ELEMENTS "FFSU" 2017/2018

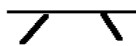
PROGRAMMES CHAMPIONNAT N1 et N2:

Les éléments "FFSU" permettent d'être comptabilisés pour éviter les déductions pour mouvement trop court (ne donnent pas de valeur de difficulté, ne répondent pas aux Exigences de Composition).

AGRES



01		Elan en av. avec 1/2 tour proche de l'horizontale
02		BI ou BS : élan par-dessous la barre (appui des pieds) avec 1/2 tour à la suspension
O3		Oscillation 1 jambe ou 2 jambes
O4		Prise d'élan pose de pieds jambes serrées tendues ou groupées ou jambes tendues écartées pour attraper BS
05		Bascule fixe
06		Sortie filée



01		Roulade avant (départ et arrivée sur les pieds)
02		Roulade arrière (départ et arrivée sur les pieds)
03		Chandelle tenue 2sec (mains sous la poutre autorisées)
04		Sortie saut de mains
05		Sortie salto costal
06		Sortie salto facial
07		Saut groupé
08		Saut avec 1/2 tour, entrechat 4
09		ATR jambes serrées passager
10	 90°min	Planche tenue 2s avec jambe à l'horizontale



01		roulade arrière à l'ATR
02		Tic tac
03		Souplesse avant, souplesse arrière, souplesse arrière départ du siège.