

NOTE EXPLICATIVE FEDERALE A9

GENERALITES	<p>Note de Départ maximum : 9 points Éléments issus obligatoirement des grilles Fédérale A de la brochure des programmes FFG</p> <p>3 éléments à 2 points maximum 3 éléments à 1 point minimum</p> <p>Si 0 ou 1 ou 2 éléments à 2 points : des éléments à 1 point seront comptabilisés à leur place dans la ND</p> <p>Autorisation de réaliser des éléments bonifiés cependant aucun point supplémentaire n'est accordé sur la ND</p>
-------------	---

<u>SAUT</u>	<u>BARRES</u>	<u>POUTRE</u>	<u>SOL</u>
<p>Se référer au programme saut de la catégorie Fédérale A de la brochure des programmes FFG</p>	<p>Enchaînement libre de 6 éléments issus de la grille des barres Fédérale A de la brochure des programmes FFG</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 élément du groupe ENTREE - 1 élément du groupe SUSPENSION - 1 élément du groupe APPUIS - 1 élément du groupe SORTIE - 2 éléments au choix dans la grille 	<p>Enchaînement libre de 6 éléments (durée maximum 1 minute) issus de la grille poutre Fédérale A de la brochure des programmes FFG</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 élément du groupe ENTREE - 1 élément du groupe TOURS - 1 élément du groupe SAUTS - 1 élément du groupe ELEMENTS ACROBATIQUES EN ARRIERE - 1 élément du groupe ELEMENTS ACROBATIQUES AVANT/LATERAL - 1 élément du groupe SORTIE <p><u>ATTENTION</u></p> <p>Un des élément à 2 points doit faire partie du groupe ELEMENTS ACROBATIQUES EN ARRIERE ou ELEMENTS ACROBATIQUES AVANT/LATERAL.</p> <p>Si tel n'est pas le cas, autorisation de mettre seulement 2 éléments à 2 points choisis parmi les 4 autres groupes (Entrée, Tours, Sauts et Sortie)</p>	<p>Enchaînement libre de 6 éléments (durée maximum 1 minute) issus de la grille sol Fédérale A de la brochure des programmes FFG</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 élément du groupe ELEMENTS ACROBATIQUES AVANT/LATERAL - 1 élément du groupe ELEMENTS ACROBATIQUES ARRIERE - 2 éléments gymniques au choix (SAUTS et TOURS) - 2 éléments au choix dans la grille <p><u>ATTENTION</u></p> <p>Un des élément à 2 points doit faire partie du groupe ELEMENTS ACROBATIQUES AVANT/LATERAL ou ELEMENTS ACROBATIQUES ARRIERE.</p> <p>Si tel n'est pas le cas, autorisation de mettre seulement 2 éléments à 2 points choisis parmi les 2 autres groupes (Sauts et Tours)</p>