

Pour la GAF, TABLEAU DES ELEMENTS "FFSU" 2023/2024

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
03		Oscillation 1 jambe ou 2 jambes
04		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		Sortie saut de mains
04		Sortie salto costal
05		Sortie salto facial
06		Saut groupé
07		Saut avec 1/2 tour, entrechat 4
08		ATR jambes serrées passager



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