

Principales difficultés vues en FSCF

1 - ENTREES * = Gymnique	Symbole	Valeur	N° code
Saut appel 1 pied à la réception la position arabesque doit être visible *		A	1.101
Saut de voleur appel 1 pied franchissement libre par-dessus la poutre, 1 jbe après l'autre, à l'appui dorsal Elan à 90° par rapport à la poutre *		A	1.102
Saut ciseau par-dessus la poutre au siège transversal en appui sur les cuisses Elan oblique par rapport à la poutre *		A	1.102
Saut appel 2 pieds (avec appui des mains) au grand écart latéral (la position finale doit montrer le grand écart sans les mains qui touchent la poutre) *		A	1.105
Saut appel 2 pieds (avec appui des mains) écartée latéral (le buste doit toucher la poutre) *		A	1.105
Saut appel 1 pied au grand écart transversal - élan oblique par rapport à la poutre (appui des mains) *		A	1.105
Station faciale Franchissement groupé à l'appui dorsal		A	1.106
Station faciale Franchissement carpé à l'appui dorsal		A	1.106
Saut Roulade AV au bout ou au milieu de la poutre		B	1.207
Saut, élévation ou élan à l'ATR (2 sec) s'abaisser à une position finale à l'appui libre		B	1.210
Saut, élévation ou élan à l'ATR (2 sec) s'abaisser à une position finale en touchant la poutre		B	1.210
Renversement latéral		B	1.214
Renversement AV avec appel des mains sur le tremplin à l'appui dorsal		B	1.215
Saut vertical à la station appel 2 pieds, avec ½ tour pendant l'envol *		C	1.302
De la station dos à la poutre, flic flac par-dessus la poutre en position de chandelle pour terminer à l'appui facial		C	1,314
Renversement AV libre à l'appui dorsal		C	1.315
Salto AV groupé à la station transversale ou latérale - élan au bout de la poutre		D	1.416
Rondade en bout de la poutre - Salto AR tendu décalé à la station transversale ou latérale sur la poutre		E	1.518