

NOTE EXPLICATIVE FEDERALE A7

<b>GENERALITES</b>	<p>Note de Départ maximum : 7 points Éléments issus obligatoirement des grilles Fédérale A de la brochure des programmes FFG</p> <p>1 élément à 2 points maximum 5 éléments à 1 point minimum</p> <p>Si pas d'élément à 2 points : un élément à 1 point sera comptabilisé à la place dans la ND</p> <p>Autorisation de réaliser des éléments bonifiés cependant aucun point supplémentaire n'est accordé sur la ND Sol : Passage en musique selon les choix opérés en fédérale B (40 secondes) et passage sur ½ praticable</p> <p><b>Catégorie 7-9 ans</b> : Barres : mouvement en BI ou BS OU mouvement en 2 partie (1 BI et 1 BS départ de la suspension ou de l'appui) Saut : 1,15m</p>
--------------------	--

<u>SAUT</u>	<u>BARRES</u>	<u>POUTRE</u>	<u>SOL</u>
<p>SAUT DE LAPIN en Tempo-tremp ET tremplin possible.</p> <p>Les autres sauts issus de la brochure des programmes FFG sont autorisés UNIQUEMENT AVEC TREMPO-TREMP</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"> <li>- 1 élément du groupe ENTREE</li> <li>- 1 élément du groupe SUSPENSION</li> <li>- 1 élément du groupe APPUIS</li> <li>- 1 élément du groupe SORTIE</li> <li>- 2 éléments au choix dans la grille</li> </ul>	<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"> <li>- 1 élément du groupe ENTREE</li> <li>- 1 élément du groupe TOURS</li> <li>- 1 élément du groupe SAUTS</li> <li>- 1 élément du groupe ELEMENTS ACROBATIQUES EN ARRIERE</li> <li>- 1 élément du groupe ELEMENTS ACROBATIQUES AVANT/LATERAL</li> <li>- 1 élément du groupe SORTIE</li> </ul> <p><b>ATTENTION</b> L'élément à 2 points doit faire partie du groupe ELEMENTS ACROBATIQUES EN ARRIERE ou ELEMENTS ACROBATIQUES AVANT/LATERAL. Si tel n'est pas le cas, autorisation de mettre un élément à 1 point à la place.</p>	<p>Enchaînement libre de 6 éléments (durée maximum 40 secondes) issus de la grille sol Fédérale A de la brochure des programmes FFG</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 élément du groupe ELEMENTS ACROBATIQUES AVANT/LATERAL</li> <li>- 1 élément du groupe ELEMENTS ACROBATIQUES ARRIERE</li> <li>- 2 éléments gymniques au choix (SAUTS et TOURS)</li> <li>- 2 éléments au choix dans la grille</li> </ul> <p><b>ATTENTION</b> L'élément à 2 points doit faire partie du groupe ELEMENTS ACROBATIQUES AVANT/LATERAL ou ELEMENTS ACROBATIQUES ARRIERE. Si tel n'est pas le cas, autorisation de mettre un élément à 1 point à la place.</p>