# NOTE EXPLICATIVE FEDERALE A9

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

| SAUT | BARRES | POUTRE | SOL |
|---|---|---|---|
| Se référer au programme saut de la catégorie Fédérale A de la brochure des programmes FFG | Enchaînement libre de 6 éléments issus de la grille des barres Fédérale A de la brochure des programmes FFG<br><br>- 1 élément du groupe ENTREE<br>- 1 élément du groupe SUSPENSION<br>- 1 élément du groupe APPUIS<br>- 1 élément du groupe SORTIE<br>- 2 éléments au choix dans la grille | Enchaînement libre de 6 éléments (durée maximum 1 minute) issus de la grille poutre Fédérale A de la brochure des programmes FFG<br><br>- 1 élément du groupe ENTREE<br>- 1 élément du groupe TOURS<br>- 1 élément du groupe SAUTS<br>- 1 élément du groupe ELEMENTS ACROBATIQUES EN ARRIERE<br>- 1 élément du groupe ELEMENTS ACROBATIQUES AVANT/LATERAL<br>- 1 élément du groupe SORTIE<br><br>**ATTENTION**<br>Un des élément à 2 points doit faire partie du groupe ELEMENTS ACROBATIQUES EN ARRIERE ou ELEMENTS ACROBATIQUES AVANT/LATERAL.<br>Si tel n'est pas le cas, l'autorisation de mettre un élément à 1 point pour ELEMENT ACROBATIQUE et mettre seulement 2 éléments à 2 points choisis parmi les 4 autres groupes (Entrée, Tours, Sauts et Sortie) | Enchaînement libre de 6 éléments (durée maximum 1 minute) issus de la grille sol Fédérale A de la brochure des programmes FFG<br><br>- 1 élément du groupe ELEMENTS ACROBATIQUES AVANT/LATERAL<br>- 1 élément du groupe ELEMENTS ACROBATIQUES ARRIERE<br>- 2 éléments gymniques au choix (SAUTS et TOURS)<br>- 2 éléments au choix dans la grille<br><br>**ATTENTION**<br>Un des élément à 2 points doit faire partie du groupe ELEMENTS ACROBATIQUES AVANT/LATERAL ou ELEMENTS ACROBATIQUES ARRIERE.<br>Si tel n'est pas le cas, l'autorisation de mettre un élément à 1 point pour ELEMENT ACROBATIQUE et de mettre seulement 2 éléments à 2 points choisis parmi les 2 autres groupes (Sauts et Tours) |