

IMPOSES NB 10-11 ans

Equerre

1	2	3	4
Glissade		Préparation	Equerre
			
5	6	7	8
Equerre	Equerre	Equerre	pose
			
1	2	3	4
Epaule D	Epaule G	NATIONAL B	Battement D
			

Si certains gymnastes peinent avec la rapidité d'exécution autour de l'équerre, la modification suivante est tolérée : les comptes 1 et 2 encadrés en rouge peuvent être supprimés au profit de l'équerre.

Pompe

5	6	7	8
Descente au sol	assis	½ tour	Préparation
			
1	2	3	4
Descente pompe		Remontée pompe	
			
5	6	7	8
A genou	Bras D	Bras G	Pose en 6ème
			

Les comptes ci-dessus précisent la réalisation des transitions autour de la pompe.

PRECISIONS SUR L'ÉLÉMENT A 376

Le 26 février 2019, la FIG a publié de nouveaux éléments et a répertorié sous le même numéro A 376, 2 éléments différents : hélicoptère 1 tour et hélicoptère ½ tour réception wenson.

fig-aerobic.com/search/A+376/



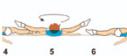
2017 – 2020 CODE OF POINTS AEROBIC GYMNASTICS

GENERAL INFORMATION |
 GUIDE TO JUDGING ARTISTIC |
 GUIDE TO JUDGING EXECUTION AND DIFFICULTY |
 DIFFICULTY TABLES / ELEMENT POOL |
 SHORTHAND SYMBOLS |
 AERO-DANCE |
 AEROSTEP |
 WORLD AGE GROUP COMPETITION

Advanced search

8 Results for your search : a 376

A 376 : HELICOPTER 1/1 TURN
| 02/26/2019 | HELICOPTER FAMILY
 Value 0.6 Straddle Sit. The leading leg crosses over the other leg to initiate the rotation, one arm on the floor at the beginning of the movement. Perform a 360° turn on back. Push up, facing the same direction as the starting seated.
 Group A, Helicopter



A 376 : HELICOPTER 1/2 TURN TO WENSON
| 02/26/2019 | HELICOPTER FAMILY
 Value 0.6 Straddle. Perform a Helicopter. Turn 180° while performing a Helicopter. Wenson.
 Group A, Helicopter



Seul l'hélicoptère ½ tour réception wenson apparait sur la grille des éléments.

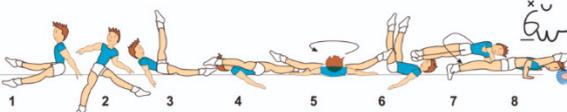
En attendant que la FIG publie une modification, la CNS reconnait ces 2 éléments qui recevront la valeur 0.6 pt s'ils sont présentés avec les exigences minimales lors des compétitions à venir. Ils seront considérés comme 2 éléments différents.

Ceci vaut uniquement pour les filières nationales.

Les gymnastes évoluant en Elite se référeront aux directives du Haut Niveau.

A 376 : HELICOPTER 1/2 TURN TO WENSON
Value 0.6

SPECIFIC DESCRIPTION



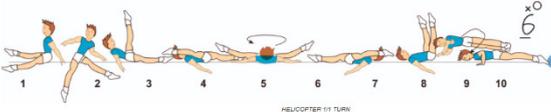
1. Straddle.
 2. Perform a Helicopter. Turn 180° while performing a Helicopter.
 3. Wenson.

MINIMUM REQUIREMENTS

- The ending position must be facing the same direction as the starting position. (except helicopter half turn to split = opposite position)
- Must be performed without fall.

A 376 : HELICOPTER 1/1 TURN
Value 0.6

SPECIFIC DESCRIPTION



1. Straddle Sit.
 2. The leading leg crosses over the other leg to initiate the rotation, one arm on the floor at the beginning of the movement. Perform a 360° turn on back.
 3. Push up, facing the same direction as the starting seated.

MINIMUM REQUIREMENTS

- The ending position must be facing the same direction as the starting position. (except helicopter half turn to split = opposite position)
- Must be performed without fall.