

# JURY COUPE FORMATION 3 Décembre 2016 Saint Gilles Croix de Vie

(les juges notent les 3 rotations)

SOL	ARCONS	ANNEAUX	ST/ CHEVAL	TRAMPOLINE	B.PARALLELES	B FIXE
<b>4 juges</b> J1 : Sablé Gym J2 : Les Alcyons J3 : G.A.C J4 : La Persévérante	<b>2 juges</b> J1 : Laval Bourny Gym J2 : ESS Segré	<b>4 juges</b> J1 : Etoile Parignéenne J2 : AGSH J3 : La Fontenaysienne J4 : GC Suzerain	<b>2 juges</b> J1 : La Cambronnaise J2 : Elan 2000	<b>3 juges</b> J1 : SNOS J2 : GCRY J3 : La Nantaise	<b>3 juges</b> J1 : E.Cholet J2 : US Laval J3 : ESM Challans	<b>2 juges</b> J1 : Elan Mortagnais J2 : AG La Chataigneraie
<b>PREPARATION TECHNIQUE</b>						
J1 Saut de Mains <b>Elément 1</b>	J1 Mouvement M4 <b>Elément 6</b>	J1 Les Balancés <b>Elément 7</b>	J1 La Lune (M4) <b>Elément 8</b>	J1 Le Salto arrière Tendu <b>Elément 9</b>	J1 Le Travail en suspension <b>Elément 13</b>	J1 Les Shoots avants et arrières <b>Elément 14</b>
J2 La Rondade flic flac <b>Elément 2</b>	J2 Cercles au Champignon <b>Elément 5</b>			J2 Le Salto avant tendu <b>Elément 10</b>	J2 Le Balancer ATR <b>Elément 12</b>	J2 Le Passement filé <b>Elément 15</b>
J3 Roulade arrière ATR Roulade avant jambes tendues <b>Elément 3</b>				J3 Les rotations longitudinales <b>Elément 11</b>		
<b>PREPARATION GYMNIQUE</b>						
J4 Les Souplesses <b>Elément 4</b>		J2 ATR aux Anneaux <b>Elément 17</b>	J2 ATR tenu au Sol <b>Elément 20</b>		J3 L'équerre renversée <b>Elément 19</b>	
		J3 Le Simultané <b>Elément 18</b>			J3 Le endo <b>Elément 16</b>	
		J4 Série de placements aux Anneaux				



		Élément 22				
--	--	------------	--	--	--	--

