

Principales difficultés vues en FSCF

1 - SAUTS GYMNIQUES * = Même éléments	Symbole	Valeur	N° code
Saut grand jeté		A	1.101
Saut grand jeté avec ¼ tour à la position carpé-écarté réception sur 1 ou 2 pieds *		A	1,104
Saut grand jeté avec ¼ tour à la position écart latéral réception sur 1 ou 2 pieds *		A	1,104
Saut grand jeté changement de jbe à la position saut cosaque		A	1.105
Saut carpé		A	1.106
Saut (appel 2 pieds) carpé-écarté *		A	1,107
Saut écart latéral *		A	1,107
Saut (appel 2 pieds) carpé-écarté réception en appui couché facial		A	1.108
Saut écart (appel 2 pieds) *		A	1,109
Saut de biche (appel 2 pieds) *		A	1,109
Saut de biche (appel 2 pieds) avec ½ tour *		A	1,109
Sissonne impulsion 2 pieds réception 1 pied *		A	1,109
Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 1 tour		A	1,110
Saut avec changement alternatif des jbes (saut de chat) *		A	1.111
Saut ciseaux AV *		A	1,111
Saut (appel 1 pied) avec ½ tour en écartant la jbe libre à l'horizontale pendant tout le tour		A	1,112
Saut cosaque (appel 1 ou 2 pieds)		A	1.114
Saut grand jeté avec ½ tour		B	1.201
Saut fouetté avec changement de jbe au grand écart transversal		B	1.202
Saut grand jeté changement de jbe avec ¼ de tour au grand écart latéral ou à la position carpée-écartée (saut Johnson)		B	1.204
Saut grand jeté changement de jbe au grand écart transversal		B	1.205
Saut cambré (appel 2 pieds) avec le haut du dos et tête en extension avec les pieds touchant presque la tête (saut de mouton)		B	1.206