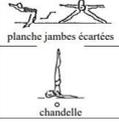
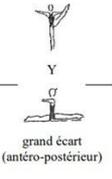
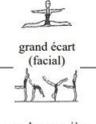
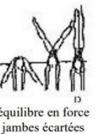
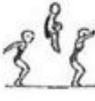
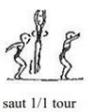
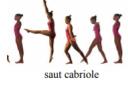
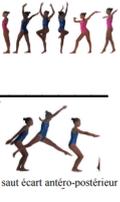
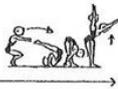
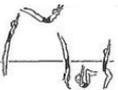
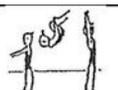
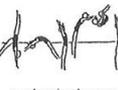
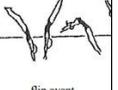
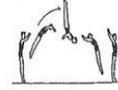
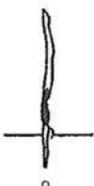
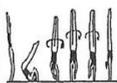
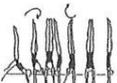
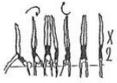
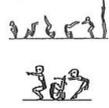
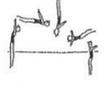
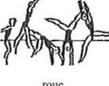


	A	B	C	D	E	F	G
Maintiens et souplesses	 <p>planche jambes écartées chandelle</p>	 <p>planches sur une jambe (costales ou faciales)</p>	 <p>écrasement facial</p>	 <p>grand écart (antéro-postérieur)</p>	 <p>grand écart (facial) souplesse arrière</p>	 <p>souplesse avant</p>	 <p>cercles (2min) (russes ou Thomas)</p>
Forces	<p>Dos droit, jambes tendues serrées et levées, tenue 2 sec.</p>	<p>Équerre, main au sol et un pied au sol. Jambes tendues dont une relevée</p>	 <p>équerre jambes tendues serrées</p>	 <p>équerre (mains à l'intérieur des jambes écartées)</p>	 <p>équilibre en force jambes écartées</p>	 <p>équilibre en force jambes tendues serrées</p>	 <p>équilibre en force depuis l'équerre jambes écartées</p>  <p>appui facial horizontal</p>
Sauts et pivots	 <p>saut 1/2 tour</p>  <p>saut cabriole</p> <p>saut groupé</p>  <p>1/2 tour sur une jambe</p>	 <p>saut 1/4 tour</p>  <p>saut cabriole</p>  <p>saut sissone</p>	 <p>Saut carpé (jambes à l'horizontal)</p> <p>Saut cabriole + saut sissone</p>	 <p>saut écart antéro-postérieur</p>	 <p>Saut groupé un tour</p>	 <p>saut 2 tours</p>	<p>Saut 1 tour, jambes écartées antéropostérieures à la moitié du tour. Réception jambes fléchies serrées.</p>
Points	0,5	0,5	1	1	1,5	1,5	2

	A	B	C	D	E	F	G
Rotations avant	 roulade avant groupée	 roulade avant écart	 prise d'élan, roulade avant arrivée jambe tendue	 saut de tête			
			 saut de l'ange	 salto avant groupé	 salto avant carpé	 saut de main salto avant	 salto avant salto avant (au temps)
				 saut de mains	 flip avant	 saut de mains flip avant	 salto avant tendu
Points	0,5	0,5	1	1	1,5	1,5	2

	A	B	C	D	E	F	G
Equilibres et alignements	 <p>placement du dos groupé</p>	 <p>de la position à genou ou accroupie, placement de dos, à l'équerre passagère</p>	 <p>de la position à genou ou accroupie, placement de dos, jambes groupées ou écartées et tendues, jusqu'à l'ATR</p>  <p>ATR tenu 2''</p>	 <p>de la position à genou ou accroupie, placement de dos, jambes tendues serrées, jusqu'à l'ATR</p>			 <p>de la position allongée couchée, avec élan, s'élever à l'ATR tenu 2''</p>
	 <p>trépid</p>		 <p>Healy</p>	 <p>roulade arrière à l'ATR, suivi d'1/2 valse</p>	 <p>roulade arrière à l'ATR, suivi d'1 valse</p>	 <p>saut de tête suivi de Healy</p>	
	 <p>ATR passager</p>	 <p>ATR roulé</p>	 <p>ATR 1/2 valse</p>	 <p>ATR 1 valse</p>	 <p>ATR 2 valeses</p>		
Points	0,5	0,5	1	1	1,5	1,5	2

	A	B	C	D	E	F	G
Rotations arrières et latérales	 <p>roulade arrière groupée ou écartée</p>	 <p>roulade arrière arrivée jambes tendues</p>	 <p>roulade arrière ATR passager (roulade arrière piquée)</p>	 <p>flip</p>	 <p>flip - flip</p>	 <p>tempo - flip</p>	
				 <p>salto arrière groupé</p>	 <p>salto arrière carpé</p>	 <p>salto arrière tendu</p>	 <p>salto arrière 1 tour (vriille)</p>
	 <p>roule</p>	 <p>roule 1 bras</p>	 <p>rondade</p>	 <p>salto latéral appel pieds décalés</p>  <p>½ tour saut de l'ange</p>	 <p>salto latéral appel pieds joints</p>	 <p>½ tour salto avant groupé (Twist)</p>	
Points	0,5	0,5	1	1	1,5	1,5	2