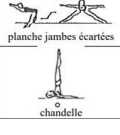


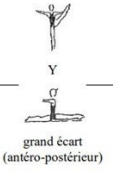
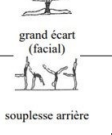
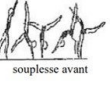



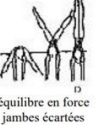
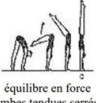


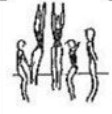
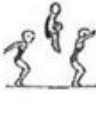

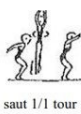
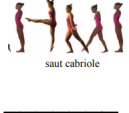

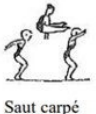
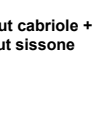

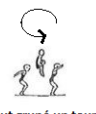
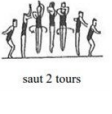


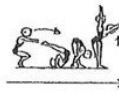

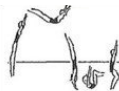


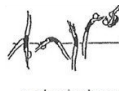


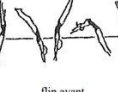

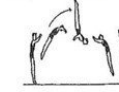



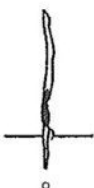





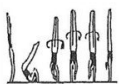




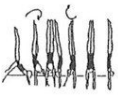
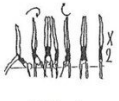
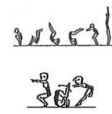










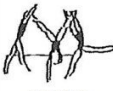

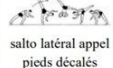
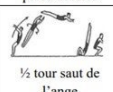




	A	B	C	D	E	F	G
Maintiens et souplesses	 <p>planche jambes écartées chandelle</p>	 <p>planches sur une jambe (costales ou faciales)</p>	 <p>écrasement facial</p>	 <p>grand écart (antéro-postérieur)</p>	 <p>grand écart (facial) souplesse arrière</p>	 <p>souplesse avant</p>	 <p>cercles (2min) (russes ou 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 1/1 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	 roulade arrière groupée ou écartée	 roulade arrière arrivée jambes tendues	 roulade arrière ATR passager (roulade arrière piquée)	 flip	 flip - flip	 tempo - flip	
				 salto arrière groupé	 salto arrière carpé	 salto arrière tendu	 salto arrière 1 tour (vrille)
	 roule	 roule 1 bras	 rondade	 salto latéral appel pieds décalés  ½ tour saut de l'ange	 salto latéral appel pieds joints	 ½ tour salto avant groupé (Twist)	
Points	0,5	0,5	1	1	1,5	1,5	2