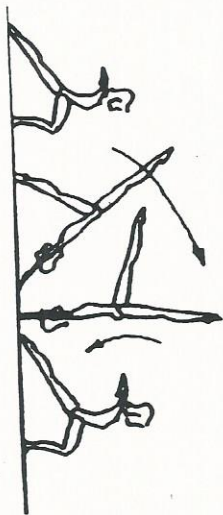


A 0,4

SOL FILLES

B 0,6



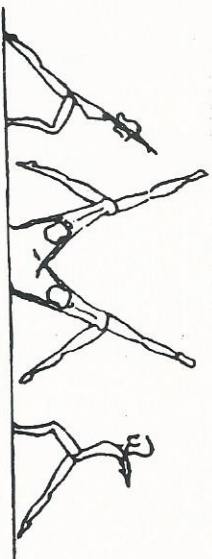
De la fente AV, venir à l'ATR une jambe à la verticale, puis revenir en fente AV



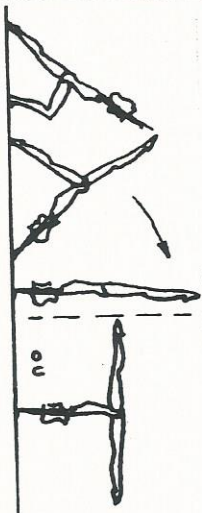
Départ sur les pieds, roulade AR arrivée sur les pieds, jambes tendues écartées



Départ libre : roulade AV arrivée sur 1 ou 2 pieds



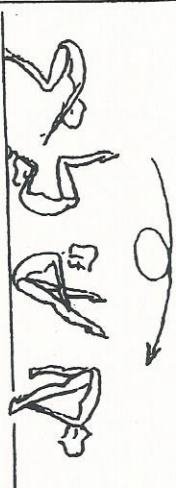
Départ fente, bras dans le prolongement du corps, roue 1/4 de tour intérieur, arrivée fente



De la fente AV, venir à l'appui tendu renversé, jambes serrées ou écartées, retour libre



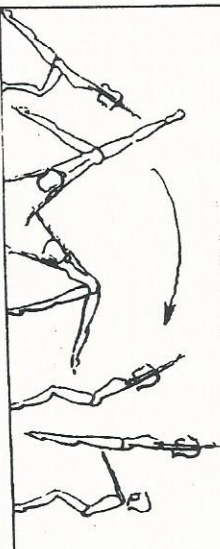
Départ sur les pieds, roulade AR arrivée sur les pieds, jambes étirées



Départ libre, roulade AV, arrivée jambes écartées, se relever avec l'aide des mains entre les jambes



Elan, roulade AV élisée



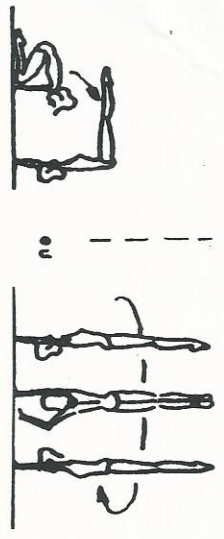
Roue pied-pied. Le 2^{ème} pied vient se placer au niveau du 1^{er}, immédiatement suivie d'un saut ventral

ou
Elan, roue simple.

C 0,8

SOL FILLES

D 1



De la position à genoux, assis sur les talons, mains au sol, placement du dos à la verticale, jambes libres
 ATR puis 1/2 tour (180°) à l'ATR, jambes serrées tendues
 OU :



De la station couchée dorsale s'établir en pont ; élan d'une jambe en passant par l'ATR jambes écartées pour arriver en fente AV



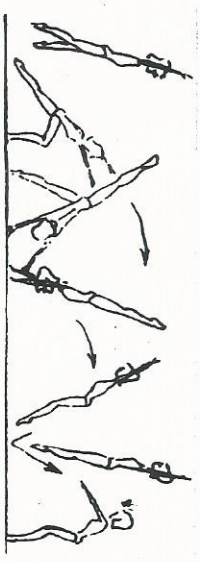
Roulade AR jambes tendues (du départ à l'arrivée)



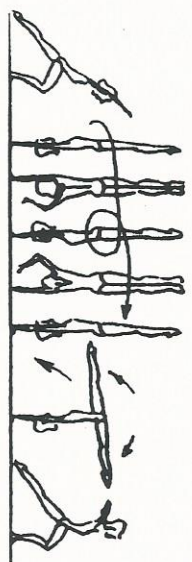
Départ libre, roulade AV arrivée jambes écartées, se relever sans l'aide des mains



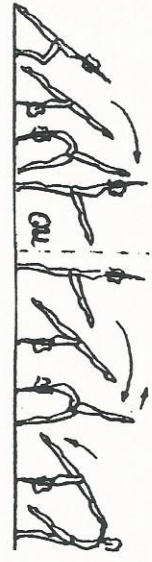
Élan, roulade AV très élevée



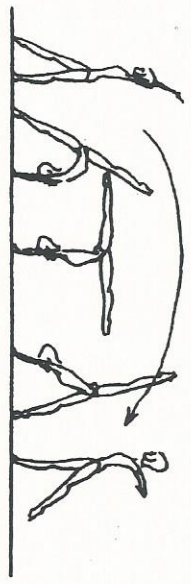
Rondade saut vertical ou suivie d'un autre élément avec envoi



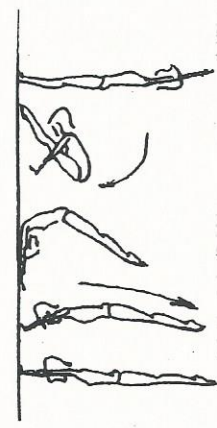
De la fente AV, venir à l'ATR puis tour à l'ATR jambes serrées et tendues, retour en fente



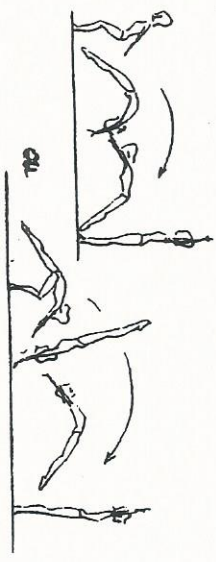
Souplesse AV d'1 jambe
 OU :
 départ debout, renversement AV pose d'1 pied au sol, et revenir à la position initiale (tic-tac)



Départ pieds décalés, souplesse AR d'une jambe



Roulade AR avec passage à l'ATR jambes serrées et tendues



Flic-flac AR arrivée sur 1 ou 2 pieds
 OU :
 Saut de mains réception 1 ou 2 pi



Salto AV groupé appel 2 pieds et réception 2 pieds ou pieds déca
 OU :
 Salto AR groupé