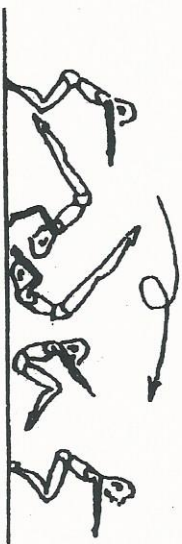


A 0,4

SOL GARÇONS

B 0,6



Roulade AV, arrivée 2 pieds
(départ libre)



De la fente AV, rouler en AV
avec passage lent par la chandelle,
arriver 2 pieds



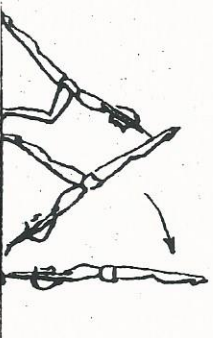
Roulade AR,
arrivée à la station jambes fléchies



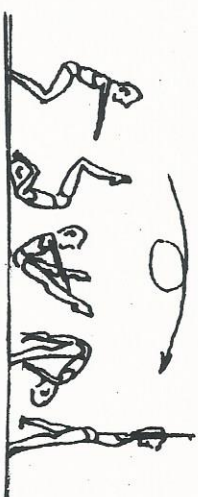
Avec trampoline : flic-flac AR



Roue



Appui tendu renversé passager
départ en fente



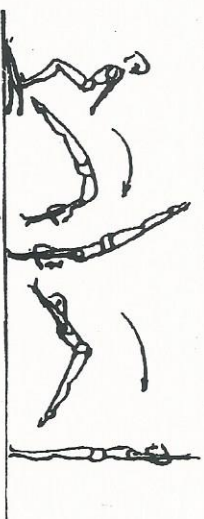
Départ libre, roulade AV, arriver
jambes tendues écartées,
se relever à l'aide des mains



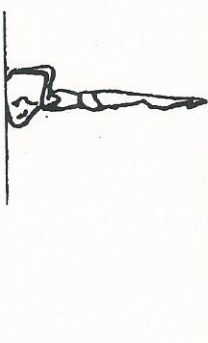
Saut de mains (mains sur tremplin)
réception 1 ou 2 pieds



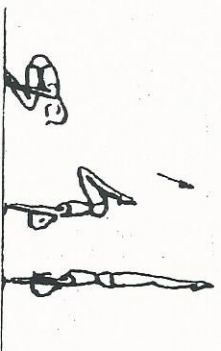
Roulade AR, arrivée jambes écartée
et tendues



Avec tremplin : flic-flac AR



Trépied tenu 2 sec.

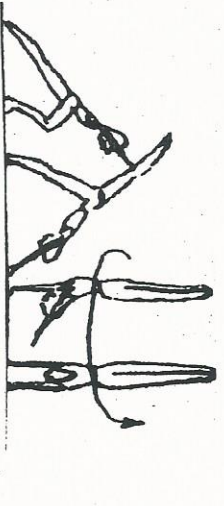


Départ accroupi mains au sol,
élever le bassin dans le prolongement
des bras, développer les jambes fléchies
puis tendues jusqu'à l'ATR passager

C 0,8

SOL GARÇONS

D 1



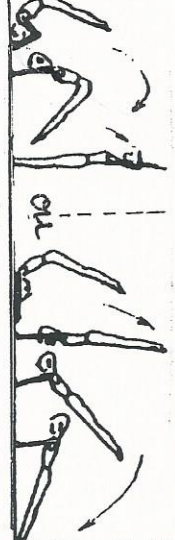
ATR passager et 1/4 de tour



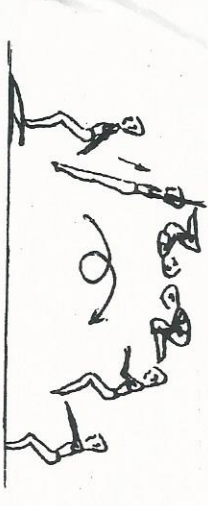
Roulade AV jambes tendues et serrées



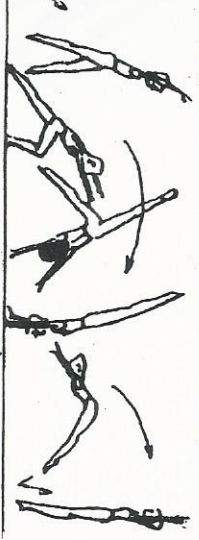
Avec tremplin : salto AV groupé



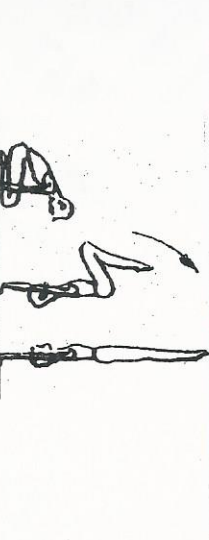
Roulade AR avec repoussée des bras avant de revenir jambes tendues à la station



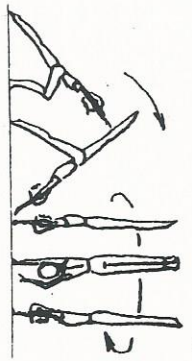
Avec tremplin : salto AR groupé



Roulade, salto extension



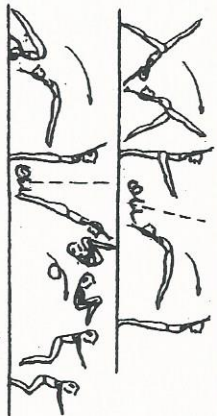
De la station à genoux assis sur les talons, mains au sol, pieds en extension, placement du dos, corps groupé et développer à l'ATR



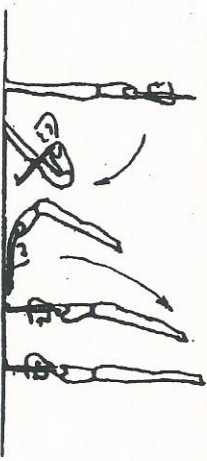
ATR passager puis 1/2 tour à l'ATR passager jambes serrées et tendues (1/2 valse)



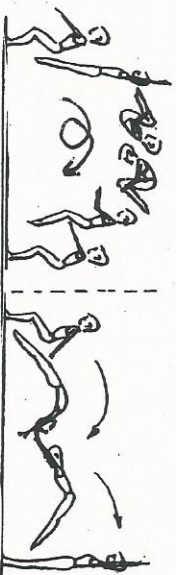
Saut de l'ange corps tendu et roulade AV



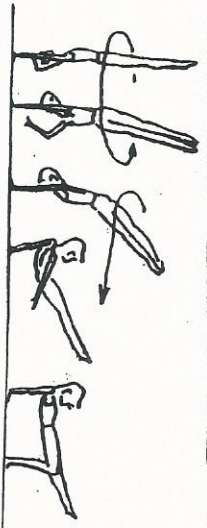
Saut de mains réception sur 1 ou 2 pi
OU :
Saut de tête arrivée sur 1 ou 2 pieds
OU :



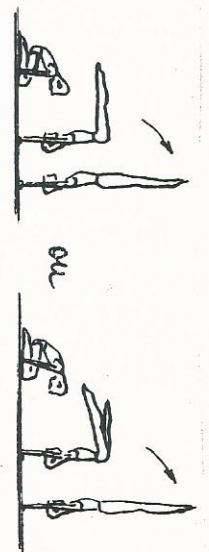
salto AV groupé



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



Salto AR groupé
OU :
Flic-flac AR



De l'ATR, tour complet en appui sur 1 bras pour se retrouver en appui tendu dorsal sur 1 jambe fléchie et 1 jambe tendue (Healy Quirl)

De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, placement du dos, monter les jambes tendues, serrées ou écartées à l'ATR marqué