

(0) -

<u>Saut</u>	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Saut extension (départ CH*) retour pieds (bloc, tremplin, 60cm)			
Bascule du corps à l'ATR sur rouleau, pousser 2 pieds – ATR - réception mains & dos			

<u>Sangle</u>	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Monter par renversement			
Tour d'appui arrière (assisté)			
Rouleau avant tendu			
Saccadés (5)			
Filé (assisté)			
Grands balancers (5)			

<u>Trampoline</u>	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Grands sauts droits (5)			
Départ à genoux, rebonds à genoux, (3) et 3eme retour sur pieds			
4 pattes - plat ventre (3)			
Assis debout (3)			

<u>Poutre</u>	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
(PB)-Montée en pont			
(PB)-Aiguille (3sec)			
(PB)-Retour 4 appuis (assisté)			
(PB)-De 4 appuis, changement de jambes (2) à l'ATR - retour debout 1-2			
(PB)-ATR - réception dos (20 cm)			

<u>Poutre Gymnique</u>	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
(PH)-Pose de départ, fente avant bras en V			

(0) -

Poutre Gymnique

	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
(PH)(4) pas avant pieds plats, bras à la seconde			
(PH)(4) pas arrière pieds plats, bras à la seconde			
(PH)fente arrière, bras en V			

Sol

	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Pose de départ - onde à genoux			
2 pas - prép. chassé (pas chassé) (DR et GA)			
Préparation saut : plié – relevé – maintien			
Assemblé - saut extension			
Préparation tour (DR et GA)			
ATR, roulade avant (au choix)			
Descente pont (2 pieds)			
Aiguille (3 sec)			
Retour arrière (1-1) – 4 appuis			
ATR - descente en pont avant (1-2)			
Maintien pont jambes tendues (3sec) – ½ tour avec 1 seule qui se déplace (retour au choix)			
Roue (1-2) (DR ou GA)			