

(0) -

Saut	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Course - saut extension (pieds) (60cm)			
(Bloc et mini trampo) Saut de mains - réception dos (1m)			

Sangle	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Départ en suspension, saccadé et filé			
(3) grands balancés * enchaîné			
Établissement			
Prise d'élan à filé			
1 grand balancé à enroulé			

Trampoline	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
2 sauts - plat dos (10 cm)			
Assis - 4 pattes (2X)			
Plat ventre (10cm)			
Assis ½ tour - réception pieds			
Courbettes à genoux (3)			
4 pattes - ventre - genoux (2X)			

Poutre	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Descente en pont arrière (2-2)			
Pont aiguille			
Retour en renversement arrière (4 appuis)			
ATR split marquée (appui orteil sur bloc)			

Poutre Gymnique	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Pose de départ (niv haut corps cambré) - onde classique - 4 pas sur 1/2 pointes			

(0)

Poutre Gymnique

	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Tendu avant (DR ou GA) – assemblé			
Prép. saut			
Saut extension			
Retiré tenir (3 sec), bras en 5e			
Pivot			

Sol

	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Pose de départ - onde			
Pas - 1 grand battement (DR et GA)			
Chassé (DR et GA)			
Gambadé (DR et GA)			
Assemblé - saut ½ tour			
Tendu avant - petit jeté (DR et GA)			
½ tour (DR ou GA)			
Roulade avant - roulade carpé sur bloc (contre-haut)			
Renv. arrière : sur le dos, pont (pieds sur bloc ou sans bloc) - 3 poussées - pass à l'ATR - retour			
Renv. avant : ATR - desc en pont (mains sur bloc ou sans bloc) - 3 poussées – retour debout			
Départ à l'arrêt (au choix : appel 2 pieds ou de la roue), rondade - réception genoux (20cm)			
Flic adapté (coudes) - réception ventre (curviligne ouvert)			