

(0)

Saut	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Course - saut de mains - dos (1er envol) (1m)			
Tsukahara: Roue en CH (2e main)* - réception debout latérale			

Sangle	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Prise d'élan - dégagé - enroulé			
Filé			
Grands balancés (5)			
Au 5e balancé, passer en lune			

Barre	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Traction - monter par renversement, enchaîné à			
Prises d'élan (3)			
Tour d'appui arrière			
Filé - réception dos (40-60cm sur plan incliné)			

Trampoline	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Départ 4 pattes, 2 rebonds – rot. Transv arrière à dos			
Départ 4 pattes, 2 rebonds - rot. Transv avant - réception dos			
Départ dos, 2 rebonds - rot. long - ½ tour - réception ventre			
Impulsion avancer pieds (bâton) - flic arrière - réception pieds			
Départ de l'arrêt sur trampo, saut arrière - flic avant			
Saut dos groupé - pullover arrière groupé - 4 pattes			

Poutre	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
(PB) Renv. arrière - arrêt pont aiguille - retour 4 appuis			
(PB) Toc - ATR split marquée - retour 4 appuis			

(0) -

<u>Poutre</u>	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
(PB) ATR maintien jambes ensemble (retour 1-2 ou 4 appuis)			
(PB) Tic à pont aiguille			
(PB) Départ cavalier, roue - arrêt en X sur bloc - retour 4 appuis			

<u>Poutre Gymnique</u>	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
(PH) Pose de départ (niv moy corps droit, jb fléchies, pied ½ pointe dev) - onde classique - 4			
(PH) 1 grand battement (sur place) avant pieds plats (DR et GA), bras à la seconde			
(PH) Prép. Chassé (DR et GA)			
(PH) Arabesque jbe d'appui fléchie (jbe libre 45°)			
(PH) Pivot 180°			
(PH) 3 petits jetés arrêtés (45° défini) - finir arabesque après le 3e jeté (3sec) (jambe libre			

<u>Sol</u>	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Pose de départ - onde			
Appel 2 pieds - rondade - roulade arrière carpé (20cm)			
1 grand battement devant (DR et GA)			
Départ de l'arrêt, flic – réception genoux en contre-bas (sur plan incliné)			
Cabriole (DR et GA) – réception marquée (2 sec)			
Assemblé - saut tour (DR ou GA)			
Sissonne (2XDR et 2XGA)			
Roulade avant - saut de tête - réception ventre (20cm)			
Chassé - grand jeté (DR et GA)			
½ Tour (DR et GA)			

(0) -

Sol

1e DEFI

2e DEFI

3e DEFI

Départ au choix : saut de mains (1-2) mains au sol - réception pieds (20cm)