

(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 avant - réception dos			
Départ 4 pattes, 2 rebonds - rot. transv arrière à 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
ATR maintien jambes ensemble (retour 1-2 ou 4 appuis) (PB)			
Tic à pont aiguille (PB)			

(0) -

Poutre	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Toc - ATR split marquée - retour 4 appuis (PB)			
Renv. arrière - arrêt pont aiguille - retour 4 appuis (PB)			
Départ cavalier, roue - arrêt en X sur bloc - retour 4 appuis (PB)			

Poutre Gymnique	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Pose de départ (niveau moyen corps droit, jambes fléchies, pied ½ pointe devant) - onde			
1 grand battement (sur place) avant pieds plats (DR et GA), bras à la seconde			
Prép. chassé (DR et GA)			
Arabesque jbe d'appui fléchie (jbe libre 45°)			
Pivot 180°			
3 petits jetés (45° défini) - finir arabesque (3sec) (jambe libre 45°),			

Sol Gymnique	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Pose de départ - onde			
1 grand battement devant (DR et GA)			
Cabriole (DR et GA)			
Assemblé - saut tour (DR ou GA)			
Sissonne (2XDR et 2XGA)			
Chassé - grand jeté (DR et GA)			
Tour (DR et GA)			

Sol	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Appel 2 pieds - rondade - roulade arrière carapé (20cm)			
Départ de l'arrêt, flic – réception genoux en contre-bas (sur plan incliné)			
Roulade avant - saut de tête - réception ventre (20cm)			

(0) -

Sol

1e DEFI

2e DEFI

3e DEFI

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