

(0) -

Saut	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Course - saut de mains - dos (2e envol) (1m)			
Tsukahara: Course - rondade avec mini-trampoline/tremplin élastique - retour latéral -			
Yurchenko: Course (5 pas) - appel - roue sur tremplin - réception dos contre tapis			

Sangle	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Bascule prise d'élan (hor+) - arrêt			
Filé			
Établissement			
Tour libre			
Soleils (3)			
Placement sortie à l'horizontal			

Barre	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Saut à l'appui facial bras tendus (40cm), enchainé à			
Prises d'élans jbes collées (3), à la 3e, monter à 45° (au choix)			
Passer une jambe ou 2			
Balancés (jusqu'à 3) mi-renversés - retour au siège (engager 2e jambe)			
De l'appui dorsal - ½ tour - appui facial			

Trampoline	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Salto arrière groupé (2), sauts intermédiaires (max 3)			
Salto avant groupé (2), sauts intermédiaires (max 3)			
Flic avant - flic arrière (3)			
Dos - carpé - réception debout			
Kaboom arrière bloqué (assistance obligatoire)			

(0) -

<u>Poutre</u>	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
ATR split marquée retour 1-2 ou 4 appuis (PH)			
ATR split marquée - tic à pont aiguille - toc - ATR split marquée - retour 4 appuis (PH)			
Départ cavalier, roue - retour au choix (PH)			
Renv. arrière – arrêt pont aiguille - changement de jambes - retour 4 appuis (PB)			
Renv. avant - retour 1-2 (PB)			

<u>Poutre Gymnique</u>	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Pose de départ libre - 4 pas 1/2 pointes hautes, bras en 5e			
1 grand battement avant (sur place) pieds plats - 1 grand battement arrière même SPLIT -			
Chassé DR et GA			
Arabesque jambe d'appui fléchie (jambe libre 90°) maintien (3sec)			
Préparation tour, tenir (2sec) - pivot 180°			
1 pas - jeté - 1 pas - jeté - arabesque tenir (3 sec) enchaîné à			
Pas assemblé - saut split			

<u>Sol Gymnique</u>	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Pose de départ libre (NE PAS COMPTABILISER)			
1 grand battement pieds plats (latéral et arrière) (DR et GA)			
Gambadé avant ½ gambadé arrière - gambadé arrière ½ (DR ou GA)			
Assemblé - saut droit - saut split			
Cabriole (DR ou GA) - prép. switch :balancé fouetté sauté			
Tour - retour au choix			

<u>Sol</u>	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Appel (au choix) – rondade - flic (mains du flic dans 20cm)			

(0) -

Sol	1e DEFI	2e DEFI	3e DEFI
Salto avant : Départ sur bloc, assemblé sur tremplin - salto avant - réception debout (20cm)			
Départ bloc, saut mains (1-2) (mains mini tramp) - réception 2 pieds (20cm) - flic avant			