

(0) -

<b>Saut</b>	<b>1e DEFI</b>	<b>2e DEFI</b>	<b>3e DEFI</b>
Course - ¾ salto avant tendu (1m)			
Course - saut de mains (1m) – réception dos sur CH (40cm)			
Tsukahara : Course - tsukahara (1m) – réception ventre sur CH (40cm)			
Yurchenko: Course (max 10m) - appel - roue repoussée (2e main sur tapis accordéon)			

<b>Sangle</b>	<b>1e DEFI</b>	<b>2e DEFI</b>	<b>3e DEFI</b>
De l'appui facial : filé - établissement			
Tour libre 45+, enchainé à			
Soleils (3)			
Tour PM carpé (avant ou arrière)			
Placement sortie (avant ou arrière)			

<b>Barre</b>	<b>1e DEFI</b>	<b>2e DEFI</b>	<b>3e DEFI</b>
Élan (course) - bascule			
Prise d'élan ATR (au choix)			
Prise d'élan - dégagé - enroulé (bras tendus) (assisté)*			

<b>Trampoline</b>	<b>1e DEFI</b>	<b>2e DEFI</b>	<b>3e DEFI</b>
Salto arrière tendu			
Salto avant tendu			
Courbettes (3) - flic			
Dos carpé - vrille - réception debout			
Pull-over avant ou Départ de l'arrêt, kaboom avant - ATR			

<b>Poutre</b>	<b>1e DEFI</b>	<b>2e DEFI</b>	<b>3e DEFI</b>
Renversement arrière - arrêt pont aiguille - retour 1-2 enchainé à renversement arrière -			

(0) -

<b><u>Poutre</u></b>	<b>1e DEFI</b>	<b>2e DEFI</b>	<b>3e DEFI</b>
Renv. avant - arrêt pont aiguille - retour 1-2 (PH)			
Marche-roue (1-2) - sortie impulsion arrière (PH)			
Menichelli - retour au choix (PB)			
Roue – menichelli sur ligne			

<b><u>Poutre Gymnique</u></b>	<b>1e DEFI</b>	<b>2e DEFI</b>	<b>3e DEFI</b>
Pose de départ libre – cavalier corps droit – préparation cabriole sur ½ pointe			
2 grands battements avant (sur place) - 2 grands battements arrière (même split)			
Assemblé - saut split (160°)			
Prép. tour sur ½ pointe haute, bras en 5e, maintien (3sec) - ½ tour, bras en 5e, maintien (2			
1 sissonne fermé - 1 sissonne ouvert - arabesque tenir (3sec) (jambe libre 90°)			
1 grand battement latéral (plan latéral) - pas croisé - 1 grand battement latéral (plan transv)			

<b><u>Sol Gymnique</u></b>	<b>1e DEFI</b>	<b>2e DEFI</b>	<b>3e DEFI</b>
Pose de départ libre (NE PAS COMPTABILISER)			
1 battement cloche (DR ou GA) - arabesque			
Séquence : chassé devant-côté-derrrière (DR ou GA)			
Assemblé - séquence (2X): saut droit - saut split			
Saut switch (160°)			
Tour développé			

<b><u>Sol</u></b>	<b>1e DEFI</b>	<b>2e DEFI</b>	<b>3e DEFI</b>
3 pas - appel - rondade - flic - salto arrière groupé			
Approche au choix, saut de mains - flic avant (20cm permis)			
Un salto ou Un aerial			

(0) -

**Sol**

**1e DEFI**

**2e DEFI**

**3e DEFI**

Appel 2 pieds - rondade - flics (3)