

Famille/niveau	1 (8 mvts)	2 (9 mvts)	3 (10 mvts)	4 (10 mvts)	5 (13 mvts)	6 (14 mvts)
Enchaînements, hauteur et réceptions	- De l'arrêt : 5 sauts droits bras en bas, 5 sauts droits bras en haut - De l'arrêt : 5 sauts droits prise de hauteur (pieds dépassent la tête) - Saut groupé, saut droit, saut écart, saut droit, ½ tour	- Saut carapé, saut droit, saut carapé	- Saut carapé, ventre, debout, saut groupé, assis, ½ tour assis, ½ tour debout, saut écart, dos, debout (chrono)	- Vrille, saut groupé, ½ tour ventre, debout, saut écart, salto avant carapé	- Salto arrière groupé, barani groupé - Barani groupé, salto arrière groupé - (2x) Salto arrière groupé - (2x) Barani groupé	- Salto arrière groupé, plongeon, debout - Salto arrière tendu, barani carapé, salto arrière groupé, barani tendu - (5x) Barani groupé, salto arrière groupé (chrono) - Salto arrière tendu, salto arrière groupé, salto arrière carapé
Assis	- (3x) Assis, debout - ½ tour assis, ½ tour debout	- Assis, ½ tour assis, ½ tour debout	- Assis, vrille assis - Vrille assis, debout - Assis, fermeture carpée, ventre	X	X	X
Mouvements en vrille (axe longitudinal)	- Vrille, saut droit, vrille	- Saut groupé, saut écart, ½ tour, vrille - Vrille et ½	- ½ tour ventre, debout	- Vrille dos, debout - ½ tour dos, debout - Dos, vrille dos, debout (départ - sauts sur le dos)	- Dos, ½ tour dos planche tendu (tapis) - Dos, fermeture carpée, ½ tour dos planche (tapis) - Ventre, ½ tour ventre	- Plongeon ou dos, vrille et ½ dos (tapis) - Ventre, vrille dos (tapis) - Plongeon vrille (tapis) - ½ tour plongeon dos planche OU ¾ salto arr. tendu ½ vrille (tapis)
Rotations avant (axe transversal)	- De l'arrêt : 4 pattes, 4 pattes, ventre, debout	- Ventre, debout	- 4 pattes, plongeon - (5x) Ventre, debout, saut droit - Salto avant groupé	- ¾ Salto avant groupé réception dos planche bras en bas (tapis) - Barani carapé	- ¾ Salto avant tendu (tapis) - Barani ventre groupé OU carapé (tapis)	- 1¼ salto avant carapé (tapis)
Rotations arrière (axe transversal)	- De l'arrêt : Dos planche (tapis)	- Dos, debout	- Dos, pull over groupé debout avec petite ouverture	- Dos, pull over ventre - Salto arrière groupé	- Salto arrière tendu - Salto arrière carapé	- ¾ salto arrière carapé, debout - 1¼ salto arrière groupé (tapis)
Ball out	X	- (5x) Dos consécutifs (départ sur le dos), debout à la fin	- Dos, dos, debout	- Dos, ventre tendu	- Plongeon, rebondir sur le dos, debout	- Plongeon, plongeon tendu réception dos planche (tapis) - (3x) Plongeon, plongeon groupé, debout
Cody	X	- Assis, ventre, assis - (3x) Position push-up, ventre, position push-up	X	- Ventre, dos planche (tapis)	- ¾ salto arrière groupé, dos planche (tapis)	- ¾ salto arrière groupé, cody back dos puck

L'athlète **doit** exécuter **au moins trois sauts** droits avant de débiter l'enchaînement ou le mouvement demandé sauf si spécification contraire.

Famille/ niveau	1 (11 mvts)	2 (13 mvts)	3 (12 mvts)	4 (10 mvts)	5 (10 mvts)	6 (10 mvts)
Alignement et flexibilité active	- Sur TR ^{ette} — : 5 sauts bras en bas - Sur pieds plats : battements bras en croix 2x avant, 2x diagonale, 4 pas en marche C, fermeture C - Petit pont - Planche sur les coudes (3 sec., 4 côtés)	- Départ sur 1 cube : saut C, réception au sol - 3 rebonds jambes tendues bras en bas, saut sur 1 cube, saut vers l'arrière sur le sol - ATR au mur (fromage ou non) - Gainage entre les cubes bras en bas - 5 secondes par position	- Sur le ventre, 5x montée-descente position ouverture bras en bas, 5x berceau sur le ventre, ½ vrille sur le dos, 5x v-snap G, 5x berceau sur le dos - Départ sur un genou, ATR, tomber dos taps 6" - 3x carpé roulé chandelle - Drapeau (2x par jambe)	- ATR tombé dos dans matelas 6" - ATR au mur ouverture	- 5 sauts droits bras aux oreilles ("punch") sur le sol	- Bras aux oreilles, tenir battement horizontal 5 secondes par jambe, fermeture tronc-jambes mains au sol, chenille allongée
Rotations avant	- Dans une fosse : 4 pattes - Sur fromage : roulade avant C	- Roulade avant G, remontée É, roulade É à remontée G - Roulade avant sur 2 cubes (terminer sur cubes) - Dans une fosse : ventre	- Départ sur 2 cubes, saut TR ^{ette} —, roulade sur fromage par-dessus fosses - Roulade avant C	- Départ sur 1 cube, saut TR ^{ette} —, ¾ salto avant C sur 2 fosses - Départ sur TR ^{ette} ↓ : 1 saut, ventre en reculant	- Roulade avant montée G à l'ATR, descente plat dos - Cubes, saut TR ^{ette} —, ¾ salto avant T sur 2 fosses - Cubes, saut TR ^{ette} ↓, salto avant C sur 2 fosses	- Départ sur 2 cubes, salto avant G sur matelas 6" - Cubes, saut TR ^{ette} —, salto avant T sur 1 fosse
Rotations arrière	- Sur fromage : roulade arrière G bras tendus - Sur 2 cubes en position rotation, assis sur fosse	- Départ sur 2 cubes en position rotation, dos planche en avançant dans une fosse - Dans une fosse : dos - Sur fromage : roulade arrière C, retour push-up	- Départ sur 2 ou 3 cubes, roulade arrière G sur le cube retour debout au sol en position rotation, enchaîné avec saut droit, réception	- Départ sur TR ^{ette} ↑ : 1 saut, dos planche en avançant - Cubes, prise d'élan TR ^{ette} ↓, plat dos appui sur 2 fosses et cubes (avec assistance)	- Cubes, prise d'élan TR ^{ette} ↓, dos sur 2 fosses et fromage - Cubes, prise d'élan TR ^{ette} ↓, salto arrière G sur 1 à 2 fosses - Sur fromage : streüli	- Roulade arrière montée à l'ATR, réception ventre sur matelas 6" - Salto arr. G au sol seul - Cubes, prise d'élan TR ^{ette} ↓, salto arrière C tomber plat dos sur 1 à 2 fosses
Rotations en vrille	- ½ vrille, vrille	- Départ sur 2 cubes, de dos et bras aux oreilles: saut ½ vrille en reculant - Départ sur 2 cubes: ½ tour assis en reculant dans une fosse	- Départ sur cubes en position rotation : ½ tour ventre en avançant dans une fosse - Départ sur 2 cubes, de face et bras aux oreilles: saut vrille en avançant	- Sur matelas 6" : Départ sur le dos, carpé derrière, ouverture ½ tour sur le ventre - Vrille et demie	- Départ sur cubes en position rotation : vrille dos en avançant dans une fosse	- Cubes, prise d'élan TR ^{ette} ↓, ¾ salto arrière T ½ vrille sur 1 à 2 fosses - Cubes, TR ^{ette} ↓, ¾ salto avant C vrille bras tendus collés sur 1 à 2 fosses - 3 ou 4 pas de course, vrille ventre départ bras aux oreilles sur TR ^{ette} ↑ réception sur 2 fosses
Ouvertures	- Dans une fosse : saut G ouverture dos planche - Roulade G assis	- 3x groupé, ouverture chandelle	- Sur matelas 6" : départ sur le dos, carpé derrière, ouverture curviligne - Tête entre 2 cubes, G ouverture chandelle, tomber gainage dos - Tête entre 2 cubes, bassin appui sur cube, G ouverture chandelle, tomber gainage ventre	- Roulade avant G entre 2 cubes, ouverture chandelle, tomber gainage dos - Roulade arrière G entre 2 cubes, ouverture chandelle, tomber gainage ventre	- Départ sur TR ^{ette} — : 1 à 3 sauts, double saut G sur matelas 6"	- Roulade avant G, montée G à l'ATR, roulade avant G, montée C à l'ATR