

VALIDE

	Nbre exercice	Parcours A	Points	Critères à Respecter
Saut au choix	1	sur caisse , trampo,tapis de réception à hauteur du trampo Course sur caisse , impulsion jambes trampo,saut droit bras oreilles Réception jambes 1/2 pliées	6 points	appel 1 pied sur la caisse 4 Bras qui monte aux oreilles 2 Jambes tendues dans l'impulsion
		ou BONIF +2 points avec plinth mousse (60 à 80cm maxi) Course sur caisse , impulsion jambes trampo saut droit sur plinth mousse (entre 60 et 80cm maxi) saut droit en sortie de plinth bras oreilles, réception 1/2 pliée	8 points	Réception jambes 1/2 pliées 2 2 4
Barres	1	BI: Départ sur un module , barre au niveau du ventre , monter appui (pas d'exigence) Appui actif 2sec Battement latéral (droit et gauche)alternatif avec pose de pointes sur barres Roulé en avant contrôlé	Total 8 points	1 monter gainé 1 barres mi-cuisses et dos rond 1 pointes touches sur barres, jambes tendues 1 descente contrôlée-jbes pliées ou tendues-Bras fléchies à la fin
	2	BS: Monter avec aide à la suspension, alignement 2sec Equerre groupée (genoux poitrine) bras tendus Alignement 2sec, Sortie en lâché et réception jambes 1/2 fléchies		1 corps gainé avec pointes 1 genoux au dessus bassin 1 corps gainé avec pointes 1 Réception jambes 1/2 pliées
Poutre	1	Poutre à 1m Monter libre à partir d'une caisse milieu poutre sans aide Arabesque pied plat , jambe arrière tendue (tenue 2 sec pied plat) 3 pas sur demi pointes et 1 saut (soubresaut ou progression) Marcher sur demi pointes jusqu'au bout Sortie Saut Droit stabilisé(pas d'extension),réception jambes 1/2 fléchies	Total 8 points	Déplacements sur 1/2 pointes 1 2 2 jambes tendues - bras côté ou aux oreilles 2 les 2 pieds doivent décoller 1 2 Impulsion jambes, jambes tendues bras oreilles Réception jambes 1/2 pliées
Sol	1	Départ pieds serrés, Roulade Avant serrée sans aide des mains Arrivée stabilisée	2	Menton/poitrine Jambes serrées
	2	Sur bloc mousse de 60 à 80cm: aide uniquement pour monter sur la bloc , la gym se place elle-même , marquage au sol non autorise Alignement B/T/J (mains au sol , 1 jambe tendue sur le bloc et l'autre alignée avec le reste du corps:dos, épaules, bras) Puis alignement B/T/J avec l'autre jambe	OU 2 3	appui bras tendus Alignement B/T/J Jambes tendues-pointes de pieds
		ou BONUS ATR 1 jambe Départ et arrivée fente		Alignement B/T/J Pas de dos creux
	3	Avec ou sans plan incliné: Roulade Arrière Ecart tenue 2sec Redescendre en Ecrasement facial		Ne pas rouler sur les épaules 2 jambes tendues roulade dans l'axe 1 pointes et genoux ouverts
4	Atelier roue : (franchissement d'un obstacle = mains derrière obstacle) Départ fente -passage obstacle jambes tendues + mains alignées Réception 1 ou 2 pieds dans le cercle CERCLE : cercle dessiné au sol diamètre 65-75cm	Total 9 ou 10 pts	Départ fente 2 pas d'alignement B/T/J de demandé Mains dans l'axe, pose alternative et Jambes tendues Arrivée dans le cercle	