

	Nbre exercice	Parcours B	Points	Critères à Respecter
Saut au choix	1	sur caisse , trampo et table de saut à 1m Course sur caisse , impulsion jambes trampo Pose alternative Mains/Pieds et saut extension Réception jambes 1/2 pliées	6 points 2 Impulsion 2 pieds,pose alternative mains/pieds 3 pose alternative mains/pied, mais après la ligne matérialisée au milieu du saut 1 réception 1/2 pliée	
		ou BONUS Course sur caisse , impulsion jambes trampo Saut droit sur pile de tapis à 80cm Fente ATR Tombé Dos	Total 6 pts	Total 8 pts 2 Impulsion 2 pieds 3 Bras aux oreilles, arrivée jambes demie pliées (pas accroupie) 3 Alignement B/T/J et maintien de l'arrivée dos 3sec
Barres	1	Bl: Départ 1 jambe sur module mousse (hauteur 50-60cm) pliée et l'autre tendue renversement arrière en s'aidant du module. Jbe libre passe à côté du module		sans aide , si aide élément ne compte pas plus faute d'aide 1 Actions des bras à l'enroulé (Traction)
		BONUS Renversement arrière avec ou sans tremplin	OU	sans aide , si aide élément ne compte pas plus faute d'aide 2 Barre hauteur epaule - Actions des bras à l'enroulé (Traction)
	2	Appui actif 2sec,passage d'une jambe latérale sans toucher la barre Dégagé de jambe sans 1/2 tour		1 barres mi-cuisses et dos rond , jambes tendues et pointes 1 jambes tendues et pointes 1 bras tendus,corps gainé, sortie dos rond et repoussée
3	Sortie prise d'élan dos rond, arrivée contrehaut sur bloc (40cm) tenue 2 sec PUIS lâcher les mains BS:avec aide uniquement pour mettre pied sur Bl BARRES REGLABLES Monter à l'appui BS , roulé en avant en passant par la fermeture, alignement 2sec Courbe arrière, avant statique maintenue 2 sec Courbe arrière, avant Dynamique - Alignement réception jambes 1/2 pliées		1 passage en fermeture contrôlée 1 Courbe avant = dos rond 1 Courbe arrière = ouverture épaule 1 réception 1/2 pliée	
		Total	8 ou 9 pts	
Poutre	1	Poutre à 1m10 avec Simple ou Double tremplin Monter cheval 3/4 de poutre (opposé sortie) dos à la sortie, passage près de la poutre choré finir accroupie 3 pas en canard et demi tour accroupi puis se relever Marcher sur demi pointes 2 sauts différents non enchainés (saut au choix : soubresaut, progression, chgt pied) Planche 2sec en dessous horizontale Sortie Saut Droit stabilisé(pas d'extension),réception jambes 1/2 pliées		Déplacement sur 1/2 pointes 1 Jambes tendues 2 1/2 tour sur 1 temps 2 les 2 pieds doivent décoller- jambes tendues et pas de pas intermédiaires 2 Jambe arrière tendue avec pointe entre 45° et 90° 1 réception 1/2 pliée (nas pas se laisser tomber)
		Total	8 points	
Sol	1	Mini enchainement ATR 1jambe ou BONUS ATR 2 jambes		1 ou 2 Alignement B/T/J- jambes tendues et pointes
	2	Roue dans le couloir de 40cm avec départ et arrivée fente		2 appui alternatif des mains- jambes tendues et pointes
	3	Roulade avant serrée sans aide des mains , départ pieds serrés		1 roulade axée, menton/poitrine, jambes serrées
	4	Faire 1 pas , série de sauts : saut de chat enchainé soubresaut		1 Amplitude sauts
	5	Roulade arrière écart arrivée planche (non jugée)		1 roulade axées, menton/poitrine
	6	Ecrasement facial ou grand écart au choix		1 pointes ouvertes jbes axées(latéral)
		Total	7 ou 8 pts	