

VALIDE	PARCOURS C	Points	Critères à respecter
Saut au choix	Pile de tapis 1m Course sur caisse , impulsion jambes trampo Saut droit sur pile de tapis à 1m Fente ATR Tombé Dos <p style="text-align: right;">TOTAL</p>	<p style="text-align: center;">6 points</p>	2 Impulsion 2 pieds- jbs tendues 2 Départ fente - Alignement B/T/J 2 Impulsion épaules ,réception en 1 seule fois
	OU BONIF +2 points Pile de tapis 1m Course ,impulsion sur trampoline (tremplin devant trampo autorisé) ATR Plat dos sur pile de tapis Arrivée plat dos aligné <p style="text-align: right;">TOTAL</p>	<p style="text-align: center;">8 points</p>	2 Impulsion 2 pieds, envoi des bras, jambes tendues 4 Corps aligné, passage ATR 2 Impulsion épaules ,réception en 1 seule fois
Barres	MINI ENCHAINEMENT BI Départ dos BS,renversement 1 pied ou BONUS Traction renversement départ pieds serrés(sauts autorisés) Appui actif 2sec Prise d'élan Coupé de jambes,dégager de jambes en faisant un 1/2 tour Sortie repoussée, Réception jbes 1/2 flechies	<p style="text-align: center;">bonif 2</p>	1 Actions des bras à l'enroulé 0,5 barres mi-cuisses et dos rond , jambes tendues et pointes 0,5 dos rond - décollement du bassin de la barre 2 décollement main, jambes tendues, dégager ss toucher et jambes tendues 0,5 bras tendus,corps gainé, sortie dos rond et repoussée, réception stabilisée
	MINI ENCHAINEMENT BS Plinth en mousse hauteur BI et devant la BI- Attraper la BS Balancé avant (pas d'amplitude de demandée) Balancé arrière (pas d'amplitude de demandée) Reprise de la barre Balancé avant non noté Sortie sur Balancé arrière <p style="text-align: right;">TOTAL</p>	<p style="text-align: center;">8 ou 9 pts</p>	Bras tendus et en courbe arrière 1 Cuillère, corp gainé, jambes serrées et tendues et pointes de pieds 1 Dos rond, corp gainé, jambes serrées et tendues et pointes de pieds 0,5 1 réception jbes 1/2 fléchies
Poutre	Poutre à 1m20: Monter à cheval direct bout de poutre + choré 3/4 Battements Planche alignée tenue 2sec jbe à l'horizontale 3/4 pas en choré SERIE SAUT: 1 progression/1 soubresaut (ordre au choix) Demi tour debout sur 2 pieds Placement du dos groupé Demi tour accroupi sur 2 pieds Marcher jusqu'à la sortie de poutre en choré Sortie saut extension ou bonif +1 Sortie Rondade <p style="text-align: right;">TOTAL</p>	<p style="text-align: center;">bonif 2</p>	1 Le bassin et jambe ne doivent pas toucher la poutre Sur pieds plats 1 Alignement T/J , jambe arrière tendue Sur 1/2 pointes, jbes tendues et corps gainé 2 Bonne amplitude hauteur ou longueur- sans arrêt de plus de 2sec 1 demi tour en 1 temps sur 1/2 pointes 2 Départ et arrivée accroupi- Fesses au dessus de 45° sinon non compté 1 Demi tour en 1 temps sur 1/2 pointes Sur 1/2 pointes, jbes tendues et corps gainé 1 Hauteur du saut, extension épaules, jambes tendues et serrées 1 Roue axe de poutre - repoussé de la poutre - jambes tendues
	<p style="text-align: center;">9 ou 10</p> <p style="text-align: center;">Réception jambes 1/2 pliées pour les sorties</p>		
sol	Mini enchainement sur bande de sol avec musique maxi 55sec Roulade avant serrée Placement du dos groupé ou BONUS Placement dos Groupé monté à l'ATR Quelques pas sur demi pointes SERIE: soubresaut + 1 ou 2 pas chassés en avant + Saut de Chat choré , Prépa 1/2 tout + monté sur 1/2 pointes + 1/2 tour 2 jbes Roue départ et arrivée fente - faire 3 ou 4 pas sur pointes SERIE: ATR 2 jambes, départ fente arrivée pied pied/roulade arrière écart planche Ecrasement facial ou grand écart au choix Choré, chandelle bras au sol tenue 2sec sans aide des mains Finir en Pont Note pour dynamisme,créativité,concentration... <p style="text-align: right;">TOTAL</p>	<p style="text-align: center;">10 ou 11</p>	1 roulade dans axe, relevé sans les mains 1 alignement B/T- position groupé 2 alignement B/T/J- Valide si du placement groupé monte vers ATR 2 genoux au dessus bassin 1 pose alternative mains , alignement, jambes tendues 2 Alignement B/T/J - Roulade dans axe, jambes tendues-planche 3 sec 1 pointes ouvertes et jambes dans l'axe tendues 0,5 Alignement T/J 1 Ouverture épaules, jambes tendues 0,5

Légende:

B/T/J: Bras/Tronc/Jambes

Chgt: Changement