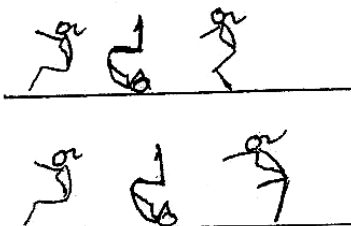
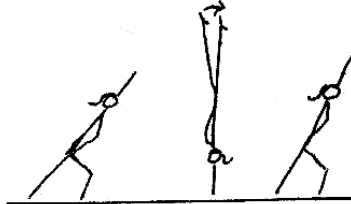
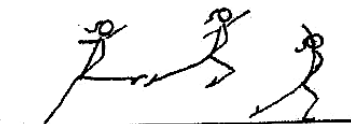
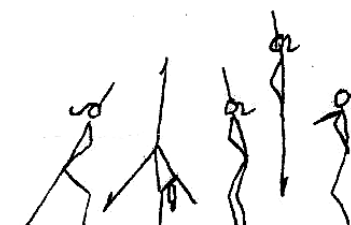
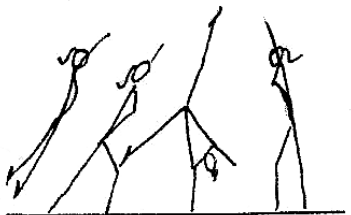




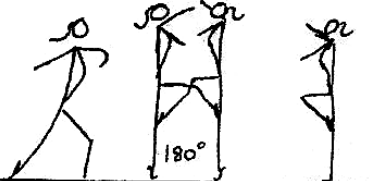
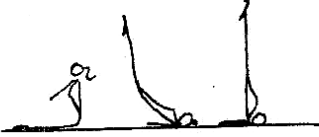
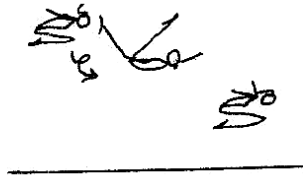
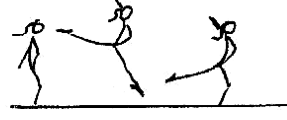

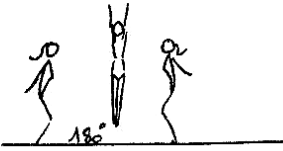
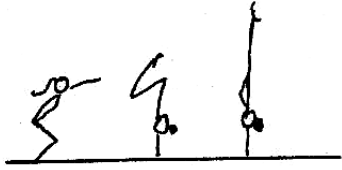


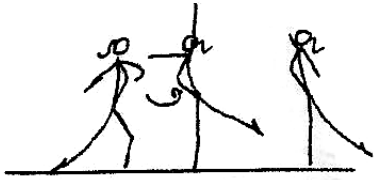
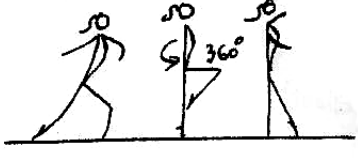
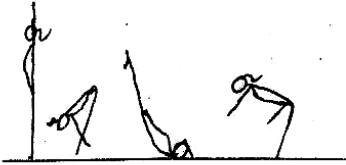


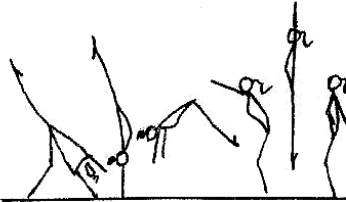
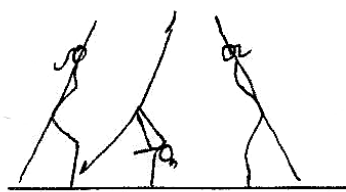


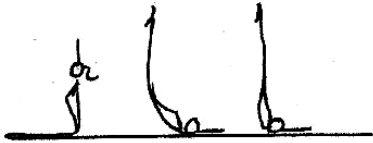
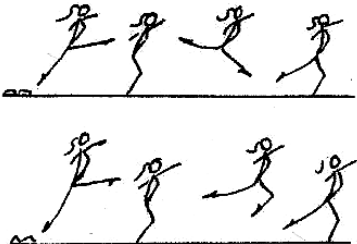

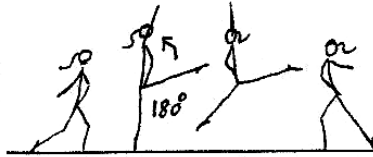
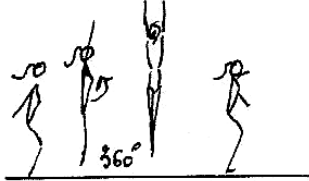
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p>A1</p> 	<p>- Roulade arrière écart ou groupée départ groupé</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bras pliés, mains à côté des oreilles - Rouler sur la nuque - Rester dans l'axe
<p>A2</p> 	<p>- ATR frappé</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mains loin - Dos placé (vertical) - Première jambe à la verticale
<p>A3</p> 	<p>- Saut de Biche, appel 1 ou 2 pieds</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Maximum de hauteur de la jambe avant - Jambe arrière maintenue - Réception passagère sur une jambe
<p>A4</p> 	<p>- Roue pied-pied saut extension</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chercher la rapidité - Bras verticaux pendant le saut - Passer à l'ATR latéral
<p>A5</p> 	<p>- Sursaut roue fente arrivée face au départ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sursauter sur la jambe inverse de la roue, réception sur la même, en avançant - Passer à l'ATR latéral

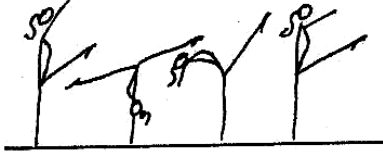
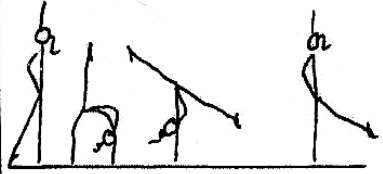
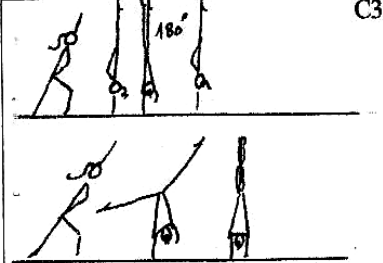
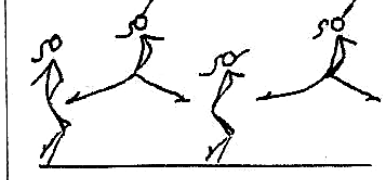
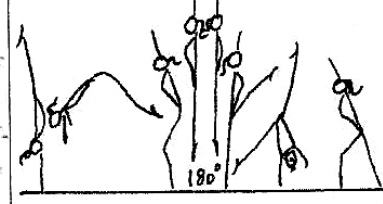
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
	<p>A6 - Placement dos départ accroupi, retour libre</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bras tendus - Dos vertical
	<p>A7 - Roulade avant groupée se relever sans les mains</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rouler sur la nuque et sur un même axe
	<p>A8 - Ecart antéro-postérieur avec 1 main en appui au sol</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bassin placé de face (à la jambe avant) - Jambes et pointes tendues
	<p>A9 - Planche faciale</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jambe libre tendue - Tenue 2" - Bras libres
	<p>A10 - 1/2 tour sur 1 pied arrivée jambe retirée et maintenue, bras libres</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Corps vertical - Jambe retirée maintenue jusqu'à l'arrivée

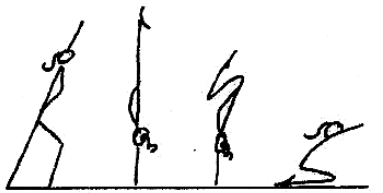
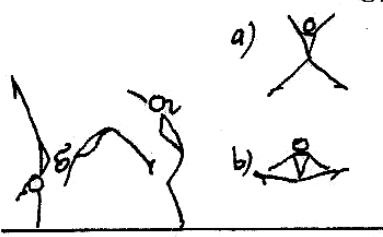
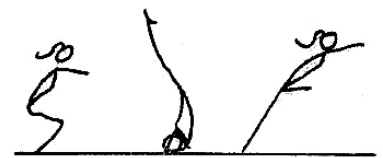
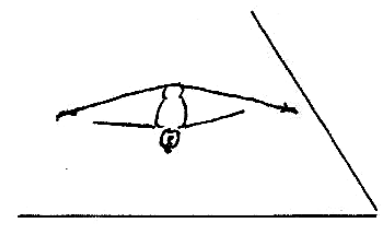

CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
	<p>A11 - Partir jambes tendues en chandelle, bras le long du corps</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alignement - Gainage - Chandelle tenue 2"
	<p>A12 - De la station à 4 pattes fléchie, roulade costale écart arrivée sur un genou en position haute avec l'autre jambe tendue latéralement</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Coordination roulade et développé écart - Roulade dans l'axe
	<p>A13 - Sissome</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jambe arrière maintenue - Bras libres mais placés
	<p>A14 - Départ à plat dos, monter en pont</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alignement vertical mains-épaules - Jambes tendues et serrées - Bras tendus - maintien 2"
	<p>A15 - Saut vertical - 1/2 volte</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Corps gainé - Bras verticaux - Appel et réception, pieds dans l'axe

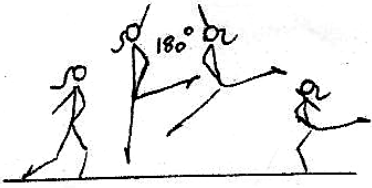
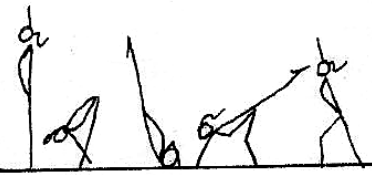
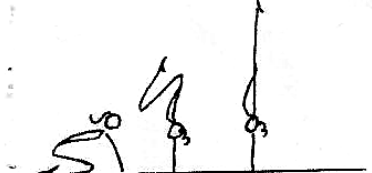
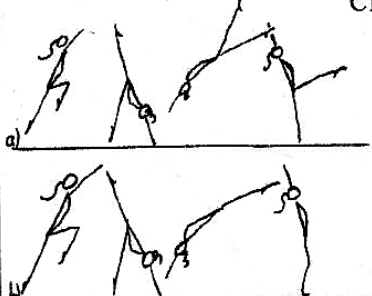
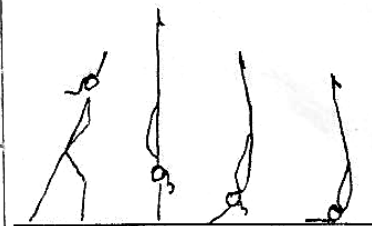
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
	<p>B1 - Placement dos groupé départ accroupi, passage à l'ATR et retour libre</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dos vertical - Bras tendus - Corps gainé
	<p>B2 - Roulade avant écart avec les mains</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes tendues - Mains entre les jambes - Jambes tendues au passage sur nuque
	<p>B3 - Ecart antéro-postérieur sans les mains</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bassin placé de face - Jambes tendues - Mains libres (mais pas au sol)
	<p>B4 - 1/2 tour plané</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sur 1/2 pointe - Sur un axe vertical - Jambe arrière maintenue arabesque (à 45° environ)
	<p>B5 - 1 tour en dedans</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pied de la jambe retirée pointé au genou - Tour sur 1/2 pointe et sur axe vertical - Finir le tour avant de reposer la jambe retirée

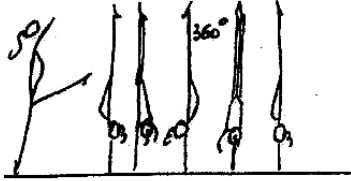
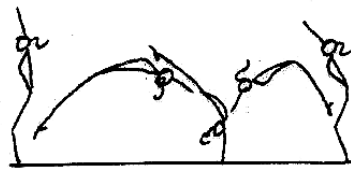
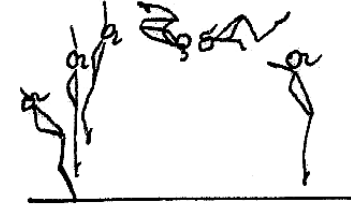


CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
	<p>B6 - Roulade arrière écart, départ jambes serrées ou écartées</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Départ jambes tendues - Arrivée jambes écart tendues - Roulé sur la nuque, jambes tendues
	<p>B7 - ATR placé, retour à la position initiale</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mains loin - Monter jambes tendues - Corps gainé - Alignement bras-tronc-jambes
	<p>B8 - Saut enjambé</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Passage à l'écart des 2 jambes tendues en progression vers l'avant
	<p>B9 - Rondade - Saut extension</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Passage par le plan vertical - Impulsion bras - Saut gainé
	<p>B10 - Roue 1 main</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sur un même axe - Jambes tendues, passer par le plan vertical - Maintenir l'écart des jambes pendant l'élément

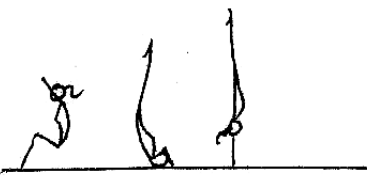
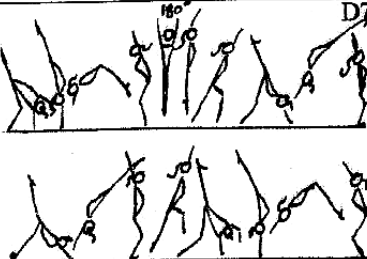

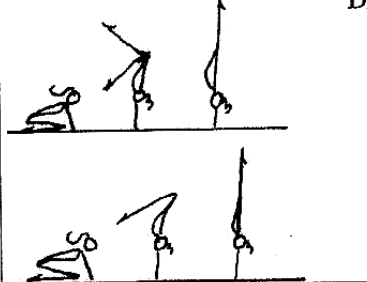
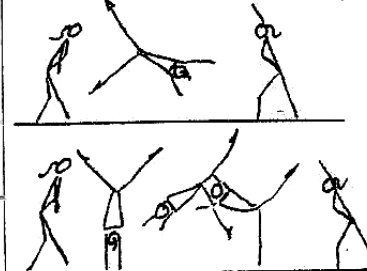
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p style="text-align: right;">B11</p> 	<p>- Partir jambes tendues en chandelle, bras dans le prolongement du corps (près de la tête)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alignement - Gainage - Chandelle tenue 2"
<p style="text-align: right;">B12</p> 	<p>- Assemblée - sissonne ou - Assemblée - saut de biche</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dégager la jambe arrière maintenue pendant le sissonne ou le saut de biche - Buste vertical
<p style="text-align: right;">B13</p> 	<p>- Placement du dos groupé, départ à genoux, retour libre</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dos vertical - Bras tendus - Placement marqué
<p style="text-align: right;">B14</p> 	<p>- Saut tournant</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Impulsion verticale - Départ et arrivée sur un même axe - Bras libres - Arrivée sur 1 pied
<p style="text-align: right;">B15</p> 	<p>- Saut vertical - volte complète</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Appel et réception pied dans l'axe - Corps gainé - Bras verticaux

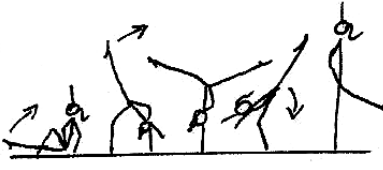
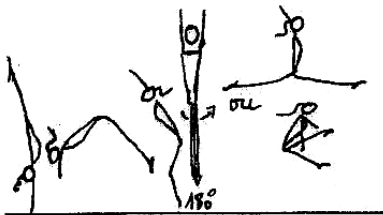



CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p>C1</p> 	- Souplesse avant * * *	<ul style="list-style-type: none"> - Mains parallèles sur le même axe - Passage à l'ATR - Jambes à l'écart à 120° - Bras tendus - Se relever dans l'axe jusqu'à la station debout
<p>C2</p> 	- Souplesse arrière* *	<ul style="list-style-type: none"> - Mains parallèles sur le même axe - Passage à l'ATR - Jambes à l'écart à 120° - Bras tendus - Se relever dans l'axe jusqu'à la station debout
<p>C3</p> 	<p>a) - 1/2 valse *</p> <p>b) - Départ roue, bloquée à l'ATR, retour libre *</p>	<p>a/b) - Corps gainé</p> <ul style="list-style-type: none"> - ATR marqué <p>a) - Tourner sur un axe vertical</p> <ul style="list-style-type: none"> - Finir le 1/2 tour (mains libres) avant de revenir en fente <p>b) - Mains dans l'axe sinon refusé</p> <ul style="list-style-type: none"> - ATR marqué - Corps gainé
<p>C4</p> 	- 2 sauts enjambés enchaînés	<ul style="list-style-type: none"> - écart minimum de 120° - Bras libres - 1 seul appui entre les 2 sauts
<p>C5</p> 	- Rondade - 1/2 tour - Roue	<ul style="list-style-type: none"> - Sur un même axe - Impulsion bras - Les 3 éléments enchaînés au temps - Corps gainé


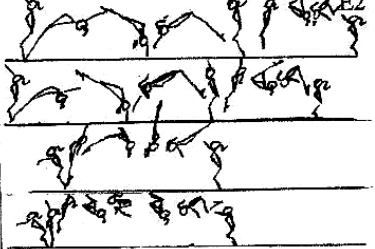
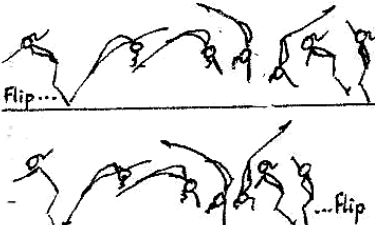
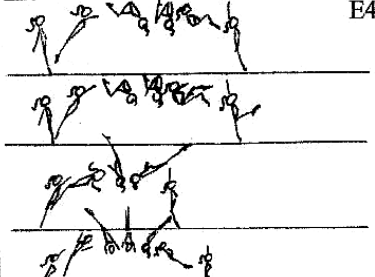
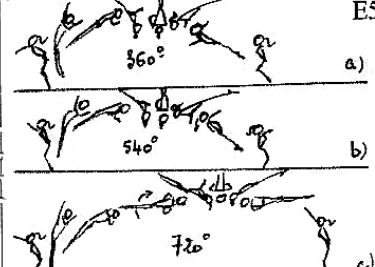
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
	<p>C6 - ATR, descendre à genoux</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ATR tenu - descente maîtrisée
	<p>C7 - Rondade – a) saut écart latéral b) saut carpé écarté</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sur un même axe - Impulsion bras - Impulsion jambes - passage à l'écart pendant le saut (90°minimum) - b) élévation des jambes à l'horizontale
	<p>C8 - Roulade avant écart sans les mains (à l'arrivée)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes tendues
	<p>C9 - Ecrasement facial</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes tendues - Jambes et pieds en ouverture - Dos plat et à l'horizontal
	<p>C10 - Roue 1^{ère} main enchaînée avec roue 2^{ème} main *</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sur un même axe - Jambes tendues - Passer par le plan vertical - Enchaîner les 2 roues

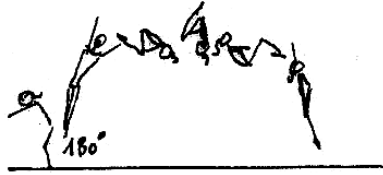
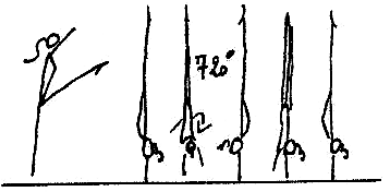
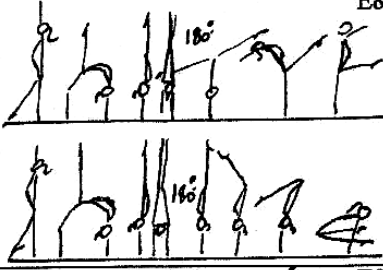
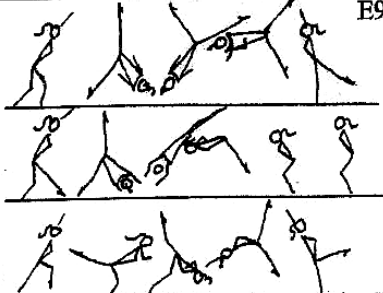
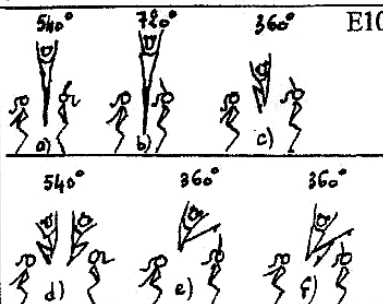
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p style="text-align: right;">C11</p> 	<p>- Saut tournant arabesque</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tourner sur un axe vertical - Tenir l'arabesque 2" - Bras libres - Jambes tendues
<p style="text-align: right;">C12</p> 	<p>- Roulade arrière, fente haute</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Départ jambes tendues - Jambe libre tendue au passage à l'oblique haute - Bras pliés ou tendus - Roulade dans l'axe - Impulsion dynamique avec ouverture bras-tronc
<p style="text-align: right;">C13</p> 	<p>- Placement du dos groupé, jusqu'à l'ATR, départ à genoux, retour libre *</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Corps gainé - ATR marqué
<p style="text-align: right;">C14</p> 	<p>a) - Saut de mains 1 pied * *</p> <p>b) - Saut de mains 2 pieds * * *</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Impulsion bras - Les mains ont quitté le sol avant la pose du pied ou des pieds - Alignement bras-tronc-jambes - Arriver debout bras verticaux
<p style="text-align: right;">C15</p> 	<p>- ATR tenu roulé</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Corps gainé - Jambes tendues - ATR marqué - Roulé dans l'axe

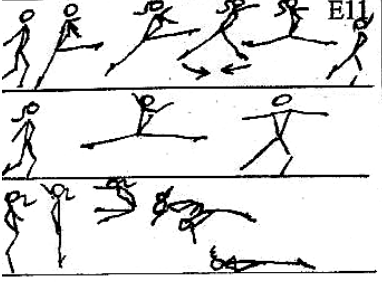
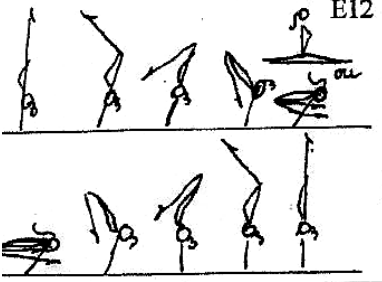
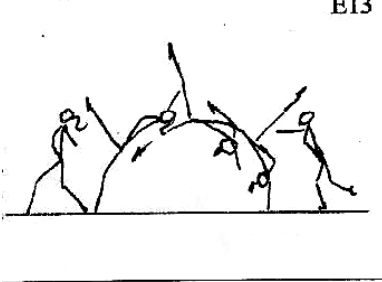
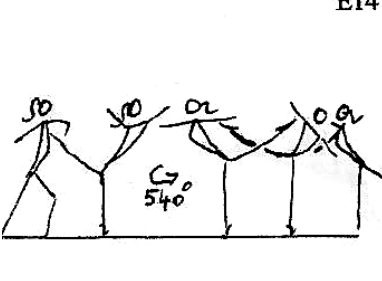
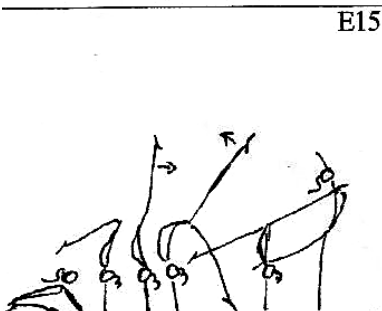
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
	D1 - ATR, valse 1 tour **	<ul style="list-style-type: none"> - Corps gainé - Tour sur un axe vertical - ATR marqué avant la rotation
	D2 - a) Rondade-Flip ** - b) Equilibre -Flip ** - c) Souplesse - Flip ** - d) Roue - Flip ** - e) Flip **	<ul style="list-style-type: none"> - Impulsion jambes - Impulsion bras - Jambes tendues - éléments enchaînés au temps
	D3 - Rondade suivi du salto arrière groupé ***	<ul style="list-style-type: none"> - Impulsion jambes - Impulsion verticale - arrivée à la station debout dans l'axe - Corps groupé dans le salto
	D4 - Roue ou appui tendu renversé, arrivée en écart antéro-postérieur, avec passage de la jambe sur le côté	<ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser l'ATR - Bassin près des appuis - Descente contrôlée
	D5 - Cloche (souplesse avant, retour souplesse arrière) *	<ul style="list-style-type: none"> - Impulsion bras - Jambes libre à l'oblique haute - Passage à l'ATR - Ecart de jambes (120° minimum)

CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
	D6 - Roulade arrière ATR (piquée) *	<ul style="list-style-type: none"> - Bras pliés ou tendus - ATR marqué - Corps gainé
	a) - Rondade 1/2 tour saut de mains (2 pieds ou 1 pied) * b) - Saut de mains 1 pied-rondade ou saut de mains 2 pieds-sursaut rondade *	<ul style="list-style-type: none"> a) - élément enchaîné au temps sur un même axe a) - décaler les pieds à la fin du 1/2 tour b) - Impulsion bras - Arrivée debout, bras verticaux a/b) - alignement vertical
	D8 - Saut enjambé, 1 pas saut cosaque (appel 1 pied pour le saut cosaque)	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes tendues à l'écart dans l'axe (120°minimum) - Jambe avant à l'horizontale et tendue - Cuisse de la jambe retirée horizontale et parallèle à la jambe avant
	a)- Placement du dos, jambes écartées jusqu'à l'ATR départ à genou, retour libre b)-Placement du dos, jambes serrées et tendues jusqu'à l'ATR départ à genou, retour libre *	<ul style="list-style-type: none"> - Dos vertical avant de monter les jambes - Bras tendus - Jambes tendues - ATR tenu
	a)- Roue sautée b) - Roue repoussée	<ul style="list-style-type: none"> a) - Mains loin - Sauter avant de poser les mains b) - Impulsion bras - Les mains ont quitté le sol avant la pose des pieds a/b) - Temps de suspension et jambes à l'écart

CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p style="text-align: right;">D11</p> 	<p>- Souplesse arrière départ assis * *</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sur un même axe - Jambes tendues et écartées - Passage à l'AT R - Lancer la jambe libre dès la pose de la 2^{ème} main.
<p style="text-align: right;">D12</p> 	<p>- Rondade 1/2 tour, saut écart antéro-postérieur ou carpé *</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Corps gainé - Bras et jambes tendus - Garder le même axe - Impulsion bras - Ecart minimum de 120° - Finir la rotation - Amplitude maximale
<p style="text-align: right;">D13</p> 	<p>- Saut de mains 1 pied enchaîné saut de mains 2 pieds * *</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Enchaînement au temps - Impulsion bras - Ecart pendant le 1er saut de mains - Corps gainé
<p style="text-align: right;">D14</p> 	<p>- Tour plané</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jambe arrière tenue pendant le tour et à l'arrivée - Corps gainé
<p style="text-align: right;">D15</p> 	<p>- Saut cosaque 1/2 tour Appel 2 pieds, réception sur 1 ou 2 pieds *</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jambe avant à l'horizontale et tendue - Cuisse de la jambe retirée à l'horizontale et parallèle à la jambe avant tendue - Rotation terminée

CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
 <p style="text-align: right;">E1</p>	<p>Flip avant</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Corps gainé - Maintenir l'axe - Impulsion bras tendus - Temps de suspension
 <p style="text-align: right;">E2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a) Flip-Salto arrière groupé * - b) Flip-Salto arrière carpé * - c) Rondade-Salto tendu ** ou Rondade flip-Salto tendu** - d) double salto arrière * * * * 	<ul style="list-style-type: none"> - Impulsion verticale - Maintenir l'axe - Corps gainé b/c) - Jambes tendues
 <p style="text-align: right;">E3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a) Flip-Flip tempo * - b) Tempo-flip * 	<ul style="list-style-type: none"> - Rythme maintenu - Maintenir l'axe - Jambes tendues
 <p style="text-align: right;">E4</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a) Salto avant groupé * - b) Salto avant décalé * * - c) Salto avant tendu * * * - d) Salto avant vrillé * * * * 	<ul style="list-style-type: none"> a/b/c) - Impulsion verticale - Arrivée debout, corps gainé
 <p style="text-align: right;">E5</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Salto arrière a) Vrillé * * * b) vrille 1/2 * * * * c) double vrille * * * * 	<ul style="list-style-type: none"> - Impulsion verticale - Corps gainé - Maintenir l'axe - b) Réception debout face au point de départ - Finir la rotation

CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p>E6</p> 	- Twist * * *	<ul style="list-style-type: none"> - Impulsion verticale - Maintenir l'axe - Réception debout dos au point de départ - 1/2 tour fini
<p>E7</p> 	- Valse 2 tours, jambes libres *	<ul style="list-style-type: none"> - Corps gainé - 2 déplacements de main par 1/2 tour
<p>E8</p> 	<p>a) - Souplesse arrière, ATR, 1/2 valse, souplesse avant</p> <p>b) - Souplesse arrière, ATR, 1/2 valse, descente stalder</p>	<p>a/b) - Corps gainé à l'ATR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maintenir l'axe - 1/2 valse maîtrisée <p>b) - Stalder contrôlé</p>
<p>E9</p> 	<p>a) - Salto costal</p> <p>b) - Rondade libre</p> <p>c) - Salto facial * *</p>	<p>a/b/c) - Impulsion verticale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bras libre - Maintenir l'axe <p>a/c) - Jambes à l'écart</p>
<p>E10</p> 	<p>a) - Saut vertical 1 tour 1/2</p> <p>b) - Saut vertical 2 tours * *</p> <p>c) - Saut groupé 1 tour</p> <p>d) - Saut groupé 1 tour 1/2 * *</p> <p>e) - Saut carpé 1 tour (popa) *</p> <p>f) - Saut cosaque 1 tour *</p>	<ul style="list-style-type: none"> - corps gainé - Finir les rotations <p>c/d/e/f) - cuisses à l'horizontale</p>

CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
	<p>a) - Saut enjambé avec changement de jambe</p> <p>b) - Saut facial (saut enjambé avec 1/4 de tour en l'air)</p> <p>c)- Schuschunova *</p>	<p>a/b/c - Impulsion jambes</p> <p>a/b - Bras libres</p> <p>- Réception sur une jambe</p> <p>a) - Jambes à l'écart après le changement de jambe (120°)</p> <p>b) Passage à l'écart latéral</p> <p>c)- saut carpé</p> <p>- corps à l'horizontale</p> <p>- passage des jambes à l'horizontale</p>
	<p>a) - ATR arrivée en écart antéro-postérieur ou stalder (de l'ATR, descendre en équerre)</p> <p>b) - Endo (équerre, monter à l'ATR) *</p>	<p>- ATR maîtrisé</p> <p>- Descente contrôlée</p> <p>- Engager la jambe tendue entre les appuis ou équerre marquée</p>
	<p>- Coup de pied à la lune (Flip Auerbach)</p>	<p>- Jambes tendues</p> <p>- ATR écart passager</p>
	<p>a) - 1 tour 1/2, arrivée en arabesque</p> <p>b) - 2 tours, arrivée jambe libre devant *</p>	<p>- Pivot sur 1/2 pointes</p> <p>- Maintenir l'axe vertical</p> <p>- Jambe arrière tenue en arabesque à l'arrivée</p>
	<p>- Départ à genoux, placement du dos, jambes serrées, cloche</p>	<p>- Montée jambes tendues et serrées</p> <p>- Jambe maintenue à l'oblique haute pendant la cloche (jambes tendues)</p> <p>- Ecart minimum 120°</p>