









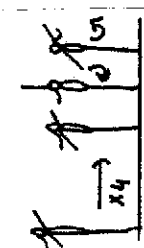

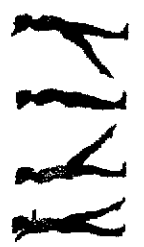
Elément 1		Elément 2		Elément 3	
					
Roulade avant		Roulade + Saut vertical			
<p>Fléchir les jambes en élevant les bras dans le prolongement du corps Roulade avant, se relever sans les mains à la station, bras latéraux</p>		<p>Elever les bras à la verticale, Fléchir les jbes pour effectuer une Roulade AV en se relevant sans les mains, sans arrêt, Saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres. Extension des jbes, bras à l'horizontale latérale</p>			
<p>. Ne pas poser le dessus de la tête . Dos rond . Ne pas arriver jambes croisées ou écartées . Se relever sans les mains</p>		<p>. Ne pas poser le dessus de la tête . Dos rond . Ne pas arriver jambes croisées ou écartées . Se relever sans les mains</p>			
<p>Exigences Techniques</p>		<p>Exigences Techniques</p>			
					
Roulade arrière plan incliné		Roulade arrière jambe écart		Roulade arrière arrivée accroupi	
<p>Départ assis sur le plan incliné, dos à la pente, Roulade arrière, bras tendus, doigts vers l'intérieur, arrivée accroupie. Se redresser à la station bras latéraux</p>		<p>Fléchir les jambes, Roulade arrière, bras tendus, doigts vers l'intérieur, arrivée jambes écartées, mains au sol. Par appui des mains, sauter à la station accroupie. Se redresser à la station bras latéraux.</p>		<p>Fléchir les jambes, Roulade arrière, bras tendus, doigts vers l'intérieur, arrivée accroupie, bras libres. Se redresser à la station bras latéraux.</p>	
<p>Exigences Techniques</p>		<p>Exigences Techniques</p>		<p>Exigences Techniques</p>	
<p>. Départ bras dans le prolongement du corps . Les mains doivent être placées en arrière de la tête . Arrivée accroupie ou à genoux</p>		<p>. Départ bras dans le prolongement du corps . Les mains doivent être placées en arrière de la tête . Arrivée jambes écart tendues</p>		<p>. Départ bras dans le prolongement du corps . Les mains doivent être placées en arrière de la tête . Arrivée accroupie (pas à genoux)</p>	
<p>R O T A T I O N</p>		<p>R O T A T I O N</p>		<p>R O T A T I O N</p>	

Elément 1

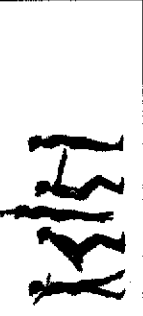
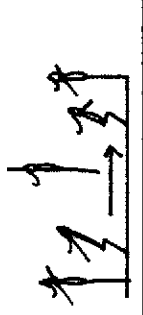


Elément 2

R E N V E R S E A T P E N D R E P U I			
Schéma			
Description	<p>Placement de dos avec matériel</p> <p>Poser les 2 pieds sur caisson, mains au sol, pou s'établir au Placement de dos. Descendre pied G et pied D du caisson pour s'établir à la station accroupie. Se redresser debout, bras le long du corps</p>		
Exigences Techniques	<p>. Alignement mains, épaules, bassin . Regard sur mains</p> <p>Départ à genoux, assis sur les talons, Poser les mains au sol devant les genoux Par extension des jbes, élever le bassin, jbes tendues, pieds pointés au sol (Placement de dos), revenir à genoux, assis sur les talons Par appui des bras, sauter à la position accroupie, puis se relever à la station, bras à l'horizontale latérale</p> <p>. Les mains doivent être collées aux genoux . Epaules à la verticale des mains</p>		

R O U E			
Schéma			
Description	<p>Départ en 1/2 fente, bras dans le prolongement du corps Roue, arrivée face au départ en 1/2 fente, bras dans le prolongement du corps.</p>		
Exigences Techniques	<p>. Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains . La roue doit passer dans le plan vertical</p>		

		Elément 1	Elément 2	Elément 3 (
	Schéma			
	Description	4 pas D/G sur 1/2 pointes, rassembler pied droit derrière pied gauche, 1/2 tour à droite, sur 1/2 pointes et 1/2 tour à gauche bras libres.	1 pas du pied D, lancer la jambe à l'horizontal minimum poser pied D à la 1/2 fente avant, bras libres 1/2 tour pointé, arrivée pied pointé au sol, position tenue.	Départ à la station, 1 pas élever la jambe G à l'oblique AR basse, Mi-flexion de la jambe D, Arabesque position tenue. Rassesembler Jambe G à jambe D pour s'établir à la station
	Exigences Techniques	<ul style="list-style-type: none"> Bras placés à l'horizontal Passage sur pointes, bras dans le prolongement du corps Retour bras horizontaux pieds plats 	<ul style="list-style-type: none"> La jambe doit être à l'oblique arrière basse pendant tout le 1/2 tour. La pose du talon détermine la fin du 1/2 tour Le 1/2 tour est obligatoirement en dedans. (à G sur jambe G, à droite sur jambe D. 	<ul style="list-style-type: none"> La jambe doit être à l'oblique AR basse. La jambe d'appui doit être mi-fléchie

M e
A t
I N P
T I V
E O
N T S

	Elément 1	Elément 2	Elément 3	Elément 4
Schéma				
Description	<p>Départ à la station, fléchir les jambes à l'arrière oblique basse pour effectuer un Saut vertical, réception jambes mi-fléchies, bras libres, retour à la station, bras à l'horizontal</p>	<p>Départ à la station, fléchir les jambes à l'arrière oblique basse pour effectuer un Saut en progression, réception jambes mi-fléchies, bras libres, retour à la station, bras libres</p>	<p>Départ à la station, fléchir les jambes à l'arrière oblique basse pour effectuer un Saut vertical, réception jambes mi-fléchies, bras à l'oblique AR basse, sans arrêt, Saut en progression, réception jambes mi-fléchies, bras libres, se redresser à la station, bras libres</p>	<p>Départ à la station, Fléchir les jambes, bras à l'oblique AR basse, Saut écart antéropostérieur, 90° minimum, réception jambes mi-fléchies, bras libres. Se redresser à la station, bras latéraux</p>
Exigences Techniques	<ul style="list-style-type: none"> Bras à la vertical, jambes tendues, pointes pieds tirées 	<ul style="list-style-type: none"> Elever les bras vers l'avant Jambes tendues pendant le saut 	<ul style="list-style-type: none"> Bras à la verticale pendant les sauts Jambes tendues pendant les sauts 	<ul style="list-style-type: none"> Ecart des jambes symétriques par rapport à la verticale. Ecart minimum 90°

G Y M
S A N
A U I Q
S U E S