

ELEMENTS BARRES

Pour challenge A et B

ELEMENTS A	ELEMENTS B
<p><i>ENTREE :</i></p> <ul style="list-style-type: none">Traction renversementOscillation <p><i>SUR LA BARRE :</i></p> <ul style="list-style-type: none">Oscillation BS ou BI, 1 ou 2 jambesTour d'appui arrière ou avantElan circulairePose de piedsgrande culbutebaby retraitcontre volée BI ou BS <p><i>SORTIE :</i></p> <ul style="list-style-type: none">Pieds mains avec ½ tourfilée	<p><i>ENTREE :</i></p> <ul style="list-style-type: none">Bascule facialeBascule dorsaleSaut écart par-dessus BI avec impulsion des mains <p>pour saisir BS</p> <ul style="list-style-type: none">1 tour bascule (bonif +0,20) <p><i>SUR LA BARRE :</i></p> <ul style="list-style-type: none">Bascule BI ou BSGrand rétablissementRetraitATR (minimum 140°) <p><i>SORTIE :</i></p> <ul style="list-style-type: none">EchappePieds mains avec 1 tour

ELEMENTS POUTRE

Pour challenge A et B

ELEMENTS A	ELEMENTS B
<p><i>ENTREE :</i> Franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal Grand écart facial ou transversal Franchissement jambes tendus serrées à l'appui dorsal <i>CHOREGRAPHIQUE :</i> Saut groupé Saut de chat Saut sissonne Saut antero-postérieur Saut ½ tour Pivot 1 tour Maintien grand écart renversé (i) 2sec Planche 2sec <i>ACROBATIQUE :</i> Roulade avant Roulade arrière Roue ATR <i>SORTIE :</i> Saut de main (acro) Rondade ½ tour (acro)</p>	<p><i>ENTREE :</i> Saut libre à la station debout en bout de poutre ou latéral Franchissement groupé ou carpé à l'équerre libre (2sec) Roulade avant en bout ou milieu de poutre (acro) Montée à l'ATR descente libre (acro) <i>CHOREGRAPHIQUE :</i> Saut enjambé Saut kosac Saut carpé écart Saut de chat ½ tour Saut groupe ½ tour Saut 1 tour Pivot 1T ½ <i>ACROBATIQUE :</i> Roulade avant sans les mains Souplesse avant Souplesse arrière Rondade <i>SORTIE :</i> Salto avant (élément acro) Salto arriere (élément acro)</p>

ELEMENTS SOL

Pour challenge A et B

ELEMENTS A	ELEMENTS B
<p>CHOREGRAPHIQUE: Saut enjambé Saut sissone Saut pirouette 1tour Saut de chat ½ tour Saut groupé ½ tour Saut kosac Pivot 1Tour ATR ½ valse</p> <p>ACROBATIQUE: Souplesse arrière Souplesse avant Saut de poisson (grande roulade) Rondade Roulade arrière piquée roue</p>	<p>CHOREGRAPHIQUE : ATR valse Saut groupé 1 tour Saut de chat 1 tour Saut carpé écart Saut pirouette 1 t ½ Saut kosac ½ T Pivot 1 T ½ Saut changement de jambes</p> <p>ACROBATIQUE : Saut de mains appel 1 ou 2 jambes réception libre Flip et toutes ses variantes Salto avant (bonif +0,20) Salto arrière Roulade arrière piquée ½ valse</p>