

GYM MOUSTIC 2

Même système de notation que gym moustic1

Le niveau est acquis lorsque le gymnaste obtient 3 sourires et pas plus de 1 négatif

1- SAUT

« saut de lapin » : course sur caissons (de longueur suffisante), impulsion sur trampoline, pose des mains et des pieds sur table de saut 1 mètre, réception pédestre.

2- BARRES PARALLELES

Monter à l'appui entre les parallèles, monter les jambes en écart sur les barres en avant, passer les mains devant les jambes, rétablir l'appui en redescendant les jambes par l'arrière, effectuer 3 petits balancés, sortir entre les barres.

3- ENCHAINEMENT SOL

Roulade avant, saut extension $\frac{1}{2}$ tour, roulade arrière, chandelle, écrasement écart, s'allonger sur le dos et effectuer un demi tour, se mettre à genoux, début de placement du dos.

4- ENCHAINEMENT POUTRE

Entrée passage écart, revenir accroupi par l'arrière avec pose des mains, se redresser, 3 pas sur $\frac{1}{2}$ pointes, 2 battements pieds plats droite et gauche, 1 petit saut, se mettre accroupi $\frac{1}{2}$ tour, se redresser, $\frac{1}{2}$ tour debout sur $\frac{1}{2}$ pointes, sortie saut extension.

5- ENCHAINEMENT BARRE

Monter à l'appui BI, prise d'élan revenir à l'appui, sortie repousser arrière.

En suspension BS, $\frac{1}{2}$ tour manuel puis 4 fouettés.