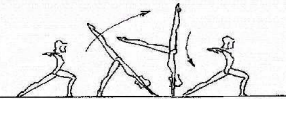
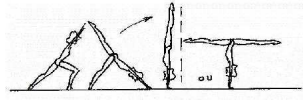


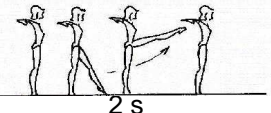
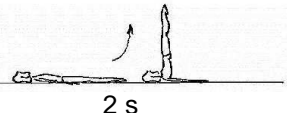
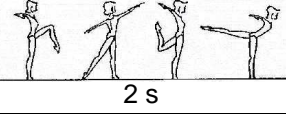
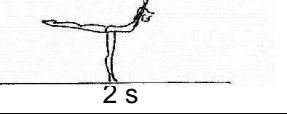
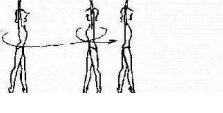
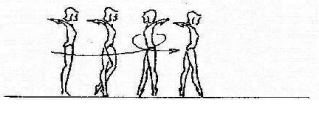
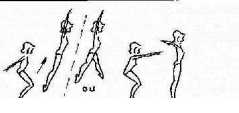
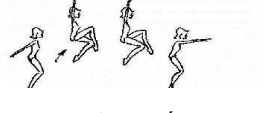
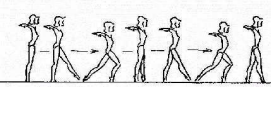
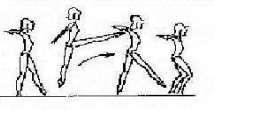
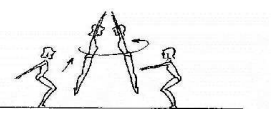
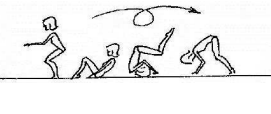
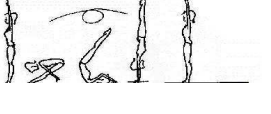
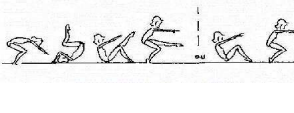
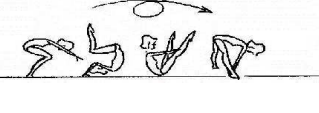
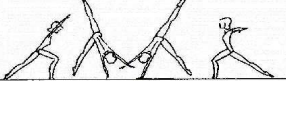
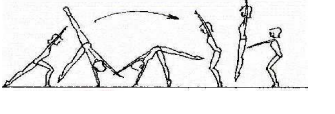
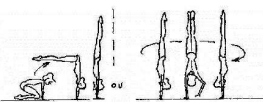
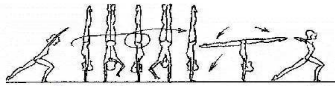
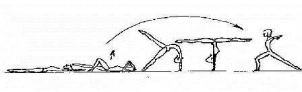
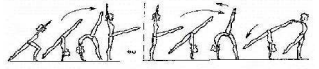
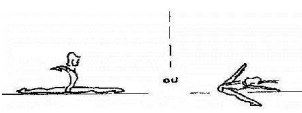
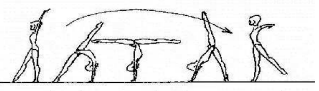
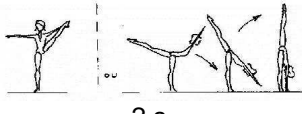
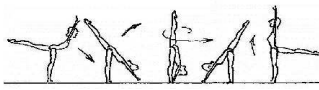
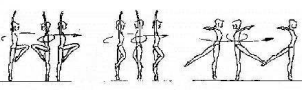
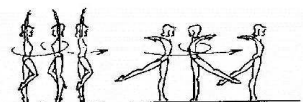


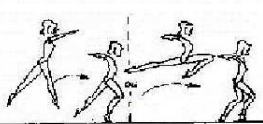
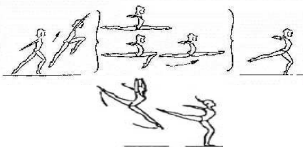
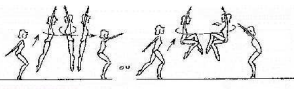
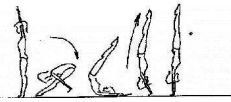
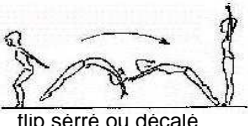
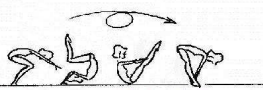
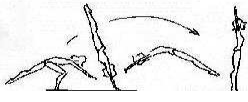
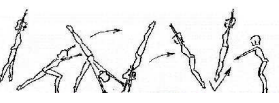
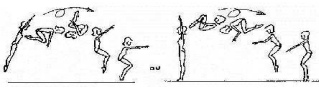


		A=0,1	Texte	B=0,2	Texte
ATR	1		ATR passé		ATR serré ou écarté
SM	2		Allongée sur le dos, vague pour arriver en position assise		Départ sur le dos puis pont
SM	3		Maintien avant horizontale		Chandelle
SM	4		Maintient pied plat		Planche
Pivot	5		$\frac{1}{2}$ tour sur $\frac{1}{2}$ pointes		Départ pieds croisés puis tour complet sur $\frac{1}{2}$ pointes
SG	6		Saut extension avec petit changement de jambes		Saut de chat ou saut groupé
SG	7		Pas chassés droit et gauche		Cabriolet Jambe à horizontale
SG	8		Saut avec 1/4 de tour		Saut extension avec rotation longitudinale de 180°
SA	9		Roulade arrière		Roulade arrière ATR bras fléchis
SA	10		Roulade avant		Roulade avant jambes tendues arrivée en écrasement debout
SA	11		Roue		Roue pied pieds

Possibilité de mettre un saut droit dans les séries ou un sur saut pour améliorer le dynamisme ex rondade percussion roulade arrière ou saut de mains sur saut rondade saut de mains saut droit roulade élevée

		C=0,3	Texte	D=0,4	Texte
ATR	1		Placement du dos ATR jambes tendues départ à 4 genoux ou ATR $\frac{1}{2}$ valse		ATR valse
SM	2	 ou Pont AV ou AR	Même exercice puis 2 ^{ème} partie de la souplesse arrière ou pont avant ou pont arrière	 TIC-TAC AV ou AR	Souplesse avant ou tic tac avant ou tic tac arrière
SM	3	 2 s	Grand écart droit, gauche ou écrasement		Souplesse arrière
SM	4	 2 s	Y ou I départ retour libre		1/2 tour Illusion
Pivot	5		$\frac{1}{2}$ Pivot	 pivot	Pivot
SG	6		Saut cosaque		Saut antéro postérieur ou carpé écart
SG	7		petit sissonne 150° ou saut de biche		Grand jeté ou sissonne
SG	8		Saut de chat ou saut groupé avec demi tour ou saut extension avec rotation de 360°		Saut cosaque avec demi tour ou saut antéro avec demi tour ou saut carpé écart avec demi tour
SA	9		Roulade arrière ATR bras tendus	 flip serré ou décalé	Flip serré ou décalé (Attention élément différent)
SA	10		Roulade avant jambes tendues arrivée en fermeture debout ou roulade élevée	 saut de mains 1 ou 2 pieds	saut de mains 1 pieds ou 2 pieds (Attention élément différent)
SA	11		rondade		Salto avant groupé ou salto arrière groupé (élément différent)

Possibilité de mettre un saut droit dans les séries ou un sur saut pour améliorer le dynamisme ex rondade percussion roulade arrière ou saut de mains sur saut rondade saut de mains saut droit roulade élevée