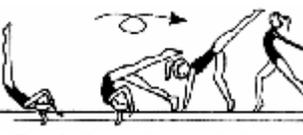
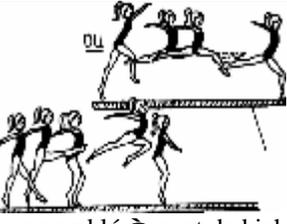


A	B	C	D
FAMILLE 1 : Entrées			
 <p>Etablissement latéral au siège par ¼ de tour <u>en appui</u></p>	 <p>Entrée latérale (une jambe entre les bras, l'autre tendue latéralement)</p>	 <p>Entrée latérale écart</p>	 <p>Entrée par passage des jambes entre les bras</p>
		 <p>Appel un pied en oblique par rapport à la poutre</p>	 <p>En bout de poutre réception sur un pied</p>
		 <p>Entrée accroupie en bout</p>	 <p>Renversement (ex B)</p>

FAMILLE 2 : Travail près de la poutre			
 <p>Pose des pieds derrière la tête (A : si mains sous la poutre) (B : si mains sur la poutre)</p>	 <p>Chandelle (mains sous la poutre)</p>	 <p>Roulade arrière (mains sur la poutre) arrivée sur un genou</p>	 <p>Roulade arrière arrivée en fente avant</p>
 <p>Equilibre fessier à appui manuel et pédestre</p>	 <p>Equilibre fessier sans les mains à appui manuel et pédestre une jambe</p>	 <p>Roulade avant arrivée au siège écarté</p>	 <p>Roulade avant arrivée en appui pédestre</p>

FAMILLE 3 : Sauts			
 <p>Saut vertical appel deux pieds</p>	 <p>Saut écart ou Saut sissonne</p>	 <p>Saut groupé, appel deux pieds</p>	 <p>Saut de chat</p>
		 <p>Pas assemblé et saut sissonne arrivée jambe libre maintenue</p>	 <p>Pas assemblé à saut de biche ou grand jeté</p>

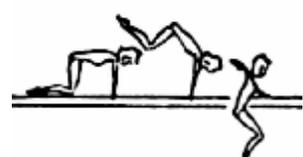
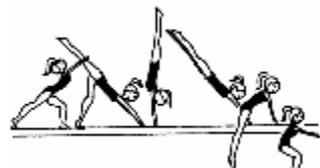
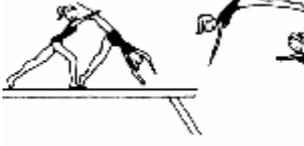
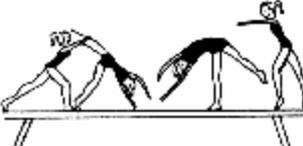
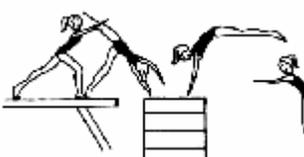
FAMILLE 4a : Attitudes avant ou après une pirouette
 (è enchaînement obligatoire avec un pas maximum entre les deux)

 <p>Planche Faciale tenue 2'' (B si amplitude)</p>	 <p>Planche Costale tenue 2''</p>	 <p>Planche Ecart tenue 2''</p>	 <p>Pied dans la main tenu 2''</p>
--	---	--	---

FAMILLE 4b : Pirouettes
 (è enchaînement obligatoire avec un pas maximum entre les deux)

 <p>½ tour sur deux pieds (accroupie ou debout) (bras libres)</p>	 <p>½ tour sur un pied, jambe libre tenue dans l'axe (derrière ou devant)</p>	 <p>½ sur un pied, jambe libre en rotation autour de l'axe</p>	 <p>Tour sur un pied</p>
--	--	--	---

FAMILLE 5 : Travail en A.T.R

 <p>Départ à genou à Placement dos à Sortie costale</p>	 <p>Fente à Sortie costale (C si passage A.T.R)</p>	 <p>A.T.R marqué (départ et retour en fente)</p>	 <p>Montée à l'A.T.R par fouetté jambe depuis la station à genoux</p>
	 <p>Rondade sans repoussé</p>	 <p>Rondade avec repoussé</p>	 <p>Roue ¼ de tour intérieur</p>
	 <p>Rondade ample sur plinth</p>	 <p>Salto depuis plinth</p>	 <p>Salto avant depuis poutre</p>