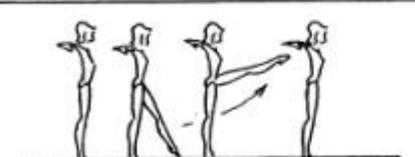
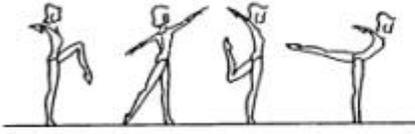
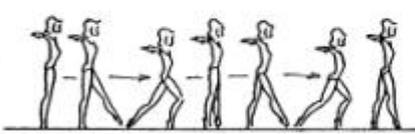
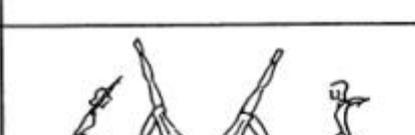
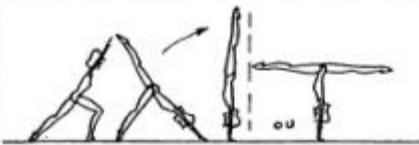
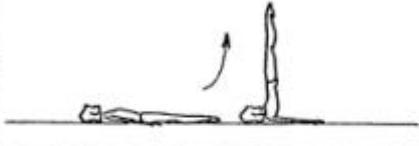
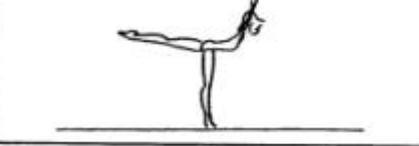
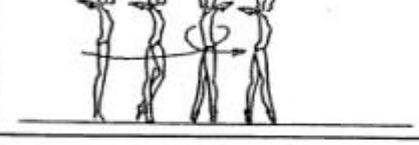
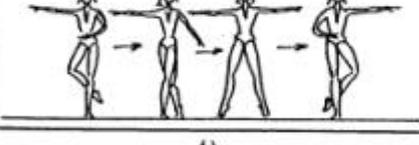
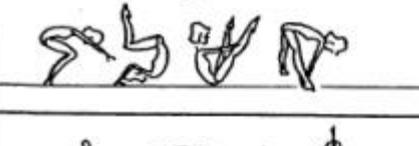
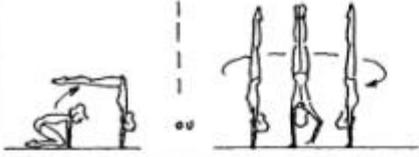
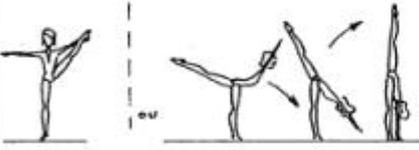
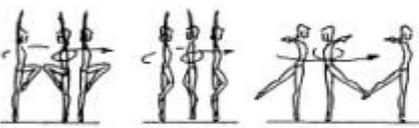
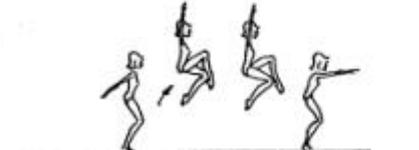
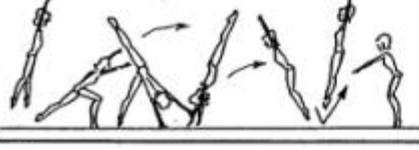
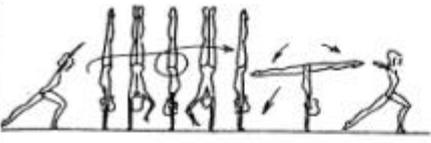
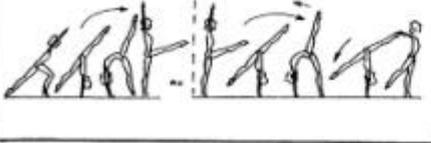
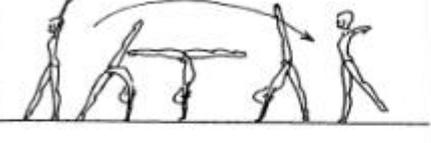
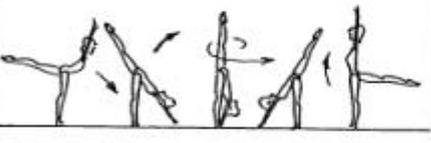
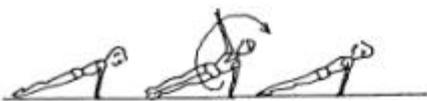
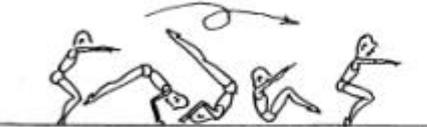
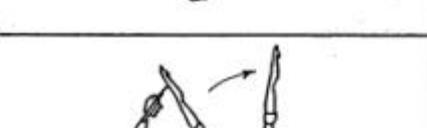


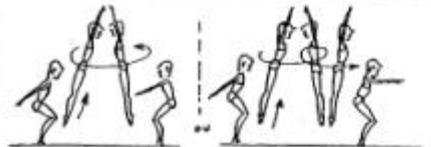
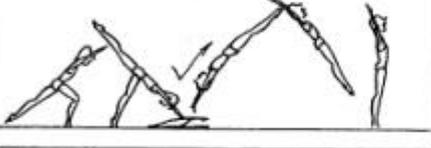
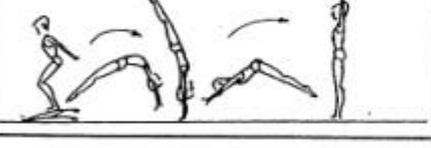
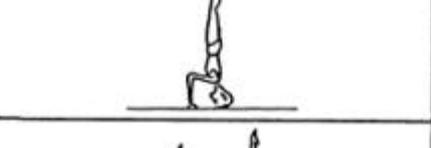
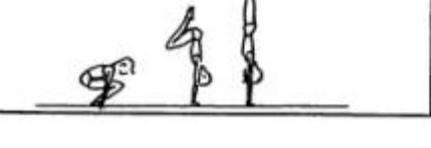
A SOL FILLES		
1 I		De la fente AV, venir à l'ATR une jambe à la verticale, puis revenir en fente AV
2 II		De la station couchée dorsale, extension dorsale pour arriver en position assise, dos droit, jambes demi-fléchies
3 II		Grand battement, jambe au-dessus de l'horizontale, jambe d'appui tendue
4 II		Elément de maintien sur 1 pied jambe d'appui tendue, tenu 2 sec., bras libres (attitude, arabesque)
5 IV		Tour naturel sur 1/2 pointes bras libres
6 IV		2 pas chassés AV enchaînés sur 1/2 pointes bras libres
7 IV		Saut vertical, appel 2 pieds, jambes tendues, serrées ou écartées, réception 2 pieds
8 III		Départ sur les pieds, roulade AR arrivée sur les pieds, jambes tendues écartées
9 III		Départ libre : roulade AV arrivée sur 1 ou 2 pieds
10 III		Départ fente, bras dans le prolongement du corps, roue 1/4 de tour intérieur, arrivée fente

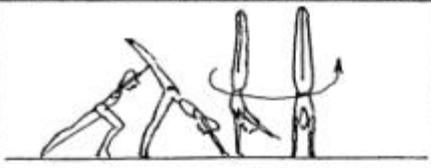
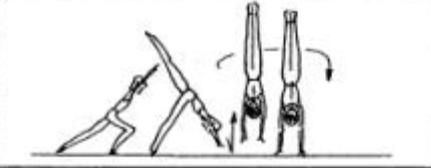
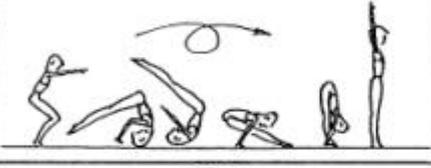
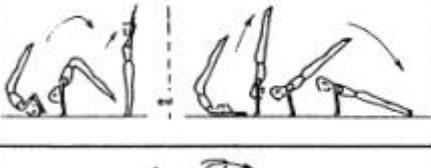
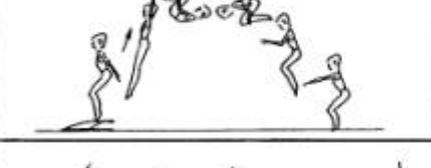
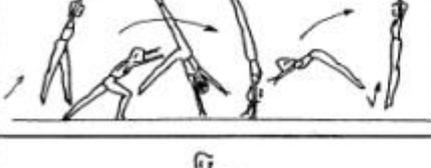
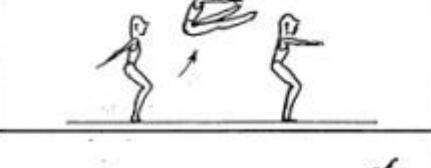
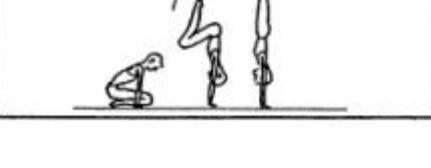
SOL FILLES		
REQUIS	TOUTS	
1 I		De la fente AV, venir à l'appui tendu renversé, jambes serrées ou écartées, retour libre
2 II		De la station couchée dorsale, s'établir en pont, jambes serrées et tendues
3 II		Chandelle tenue 2 sec. bras tendus en appui au sol
4 II		Planche faciale tenue 2 sec. jambe d'appui tendue, jambe libre à l'horizontale minimum (si en dessous = A4)
5 IV		Tour enveloppé sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres
6 IV		Pas de bourrée
7 IV		Appel 2 pieds, saut vertical avec 1/2 tour, réception 2 pieds
8 III		Départ sur les pieds, roulade AR arrivée sur les pieds, jambes fléchies
9 III		Départ libre, roulade AV, arrivée jambes écartées, se relever avec l'aide des mains entre les jambes
10 III		Roue pied-pied. Le 2 ^{ème} pied vient se placer au niveau du 1 ^{er} , immédiatement suivie d'un saut vertical

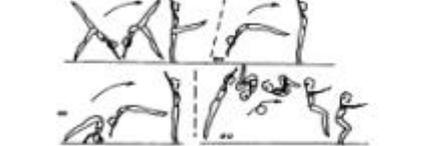
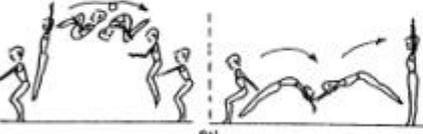
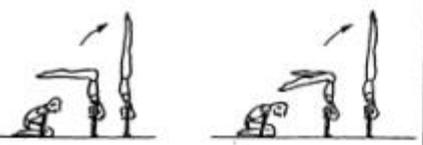
SOL FILLES		
1 I		De la position à genoux, assis sur les talons, mains au sol, placement du dos à la verticale, jambes libres OU : ATR puis 1/2 tour (180°) à l'ATR, jambes serrées tendues
2 II		De la station couchée dorsale s'établir en pont ; élan d'une jambe en passant par l'ATR jambes écartées pour arriver en fente AV
3 II		Grand écart antéro-postérieur OU : Ecrasement facial, jambes écartées
4 II		Pied dans la main (Y tenu 2 sec.) OU : De la position arabesque, abaisser le buste avec élévation de la jambe libre pour venir à la position grand écart vertical tenue 2 sec.
5 IV		1/2 tour sur 1 pied, position de la jambe libre indifférente, arrivée jambe libre maintenue
6 IV		1 pas assemblé sissonne OU : 1 pas assemblé saut de biche réception 1 ou 2 pieds
7 IV		Saut de chat
8 III		Roulade AR jambes tendues (du départ à l'arrivée)
9 III		Départ libre, roulade AV arrivée jambes écartées, se relever sans l'aide des mains
10 III		Rondade saut vertical ou suivie d'un autre élément avec envoi

SOL FILLES	
ÉVALUÉS	ÉPREUVES
1 I	 <p>De la fente AV, venir à l'ATR puis tour à l'ATR jambes serrées et tendues, retour en fente</p>
2 II	 <p>Souplesse AV d'1 jambe OU : départ debout, renversement AV pose d'1 pied au sol, et revenir à la position initiale (tic-tac)</p>
3 II	 <p>Départ pieds décalés, souplesse AR d'une jambe</p>
4 II	 <p>De la position arabesque, abaisser le buste avec élévation de la jambe libre pour venir à la position grand-écart vertical et 1/2 tour pour arriver à la station droite jambe à l'horizontale</p>
5 IV	 <p>Tour sur 1 pied position de la jambe libre indifférente arrivée jambe libre maintenue</p>
6 IV	 <p>Grand jeté AV jambe AV tendue ou fléchie-tendue avant la réception (grand écart exigé)</p>
7 IV	 <p>Appel 2 pieds, saut vertical tour complet (pirouette) réception 2 pieds OU : Saut de chat 1/2 tour</p>
8 III	 <p>Roulade AR avec passage à l'ATR jambes serrées et tendues</p>
9 III	 <p>Flic-flac AR arrivée sur 1 ou 2 pieds OU : Saut de mains réception 1 ou 2 pieds</p>
10 III	 <p>Salto AV groupé appel 2 pieds et réception 2 pieds ou pieds décalés OU : Salto AR groupé</p>

A SOL GARÇONS	
1 I	 <p>De l'appui tendu facial, 1/2 tour à l'appui tendu dorsal en passant par l'appui costal passager sur 1 bras</p>
2 I	 <p>Appel 2 pieds, saut vertical 1/4 de tour, réception 2 pieds</p>
3 II	 <p>Roulade AV, arrivée 2 pieds (départ libre)</p>
4 II	 <p>De la fente AV, rouler en AV avec passage lent par la chandelle, arriver 2 pieds</p>
5 III	 <p>Roulade AR, arrivée à la station jambes fléchies</p>
6 III	 <p>Avec trampoline : flic-flac AR</p>
7	 <p>Appui manuel et pédestre, 1 jambe fléchie, l'autre tendue, 2 cercles de la jambe tendue passant sous les appuis OU : Roue</p>
8	 <p>Appel 2 pieds, saut vertical corps tendu avec élévation des bras</p>
9	 <p>2 pieds au sol, planche faciale, jambes écartées tenue 2 sec.</p>
10 IV	 <p>Appui tendu renversé passager départ en fente</p>

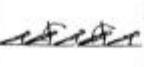
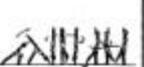
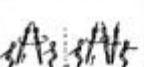
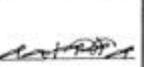
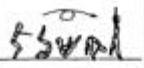
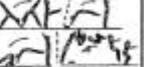
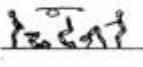
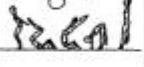
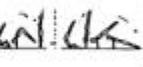
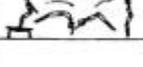
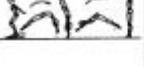
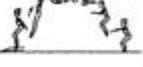
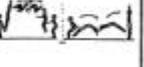
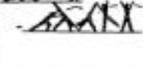
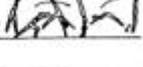
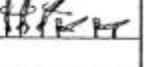
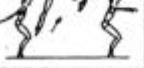
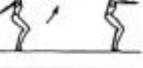
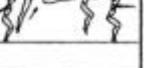
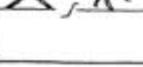
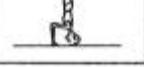
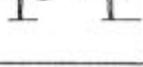
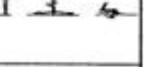
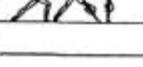
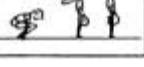
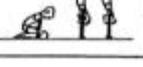
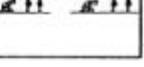
B SOL GARÇONS		
	DEBUT	FIN
1 I		De l'appui tendu facial 1 tour complet à l'appui tendu facial en passant par l'appui tendu dorsal passager
2 I		Avec ou sans élan, appel 2 pieds, saut vertical 1/2 tour, réception 2 pieds OU : Idem, mais tour complet (pirouette)
3 II		Départ libre, roulade AV, arriver jambes tendues écartées, se relever à l'aide des mains
4 II		Saut de mains (mains sur tremplin) réception 1 ou 2 pieds
5 III		Roulade AR, arrivée jambes écartées et tendues
6 III		Avec tremplin : flic-flac AR
7		Appui manuel et pédestre, 1 jambe fléchie, l'autre tendue, 2 cercles de la jambe tendue passant sous les appuis en effectuant 1/4 de tour à chaque cercle
8		Appel 2 pieds, saut groupé avec élévation des bras genoux poitrine
9		Trépied tenu 2 sec.
10 IV		Départ accroupi mains au sol, élever le bassin dans le prolongement des bras, développer les jambes fléchies puis tendues jusqu'à l'ATR passager

SOL GARÇONS		
1 I		ATR passager et 1/4 de tour
2 I		ATR passager et impulsion des 2 bras pour effectuer 1/4 de tour en l'air
3 II		Roulade AV jambes tendues et serrées
4 II		Avec tremplin : salto AV groupé
5 III		Roulade AR avec repoussée des bras avant de revenir jambes tendues à la station OU : Roulade AR avec repoussé des bras corps tendu, arrivée en appui facial
6 III		Avec tremplin : salto AR groupé
7		Rondade
8		Saut carpié jambes écartées à l'horizontale
9		Planche costale ou faciale sur 1 pied tenue 2 sec. jambe libre au dessus de l'horizontale
10 IV		De la station à genoux assis sur les talons, mains au sol, pieds en extension, placement du dos, corps groupé et développer à l'ATR

SOL GARÇONS	
1 I	 <p>ATR passerger puis 1/2 tour à l'ATR passerger jambes serrées et tendues (1/2 valse) OU : Pivot sur 1 jambe en effectuant un tour complet</p>
2 I	 <p>De l'appui tendu facial, tour complet en l'air par impulsion des 2 bras, arrivée en appui tendu facial</p>
3 II	 <p>Saut de l'ange corps tendu et roulade AV</p>
4 II	 <p>Saut de mains réception sur 1 ou 2 pieds OU : Saut de tête arrivée sur 1 ou 2 pieds OU : salto AV groupé</p>
5 III	 <p>Roulade AR avec passage à l'ATR jambes serrées et tendues</p>
6 III	 <p>Salto AR groupé OU : Flic-flac AR</p>
7	 <p>De l'ATR, tour complet en appui sur 1 bras pour se retrouver en appui tendu dorsal sur 1 jambe fléchie et 1 jambe tendue (Healy Quirl)</p>
8	 <p>Saut carpé jambes serrées à l'horizontale</p>
9	 <p>Pied dans la main (Y) tenue 2 sec. OU : Grand écart antéro-postérieur 2 sec. OU : Ecrasement facial jambes écartées (2 sec.)</p>
10 IV	 <p>De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, placement du dos, monter les jambes tendues, serrées ou écartées à l'ATR marqué</p>

SOL FILLES

	A = 0,20	B = 0,30	C = 0,40	D = 0,50
1 I				
2 I				
3 I				
4 I				
5 IV				
6 IV				
7 IV				
8 II				
9 II				
10 II				

	A = 0,20	B = 0,30	C = 0,40	D = 0,50
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

SOL GARÇONS