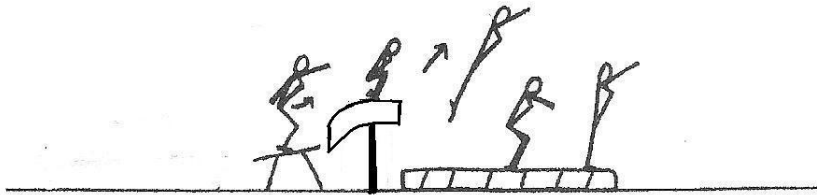


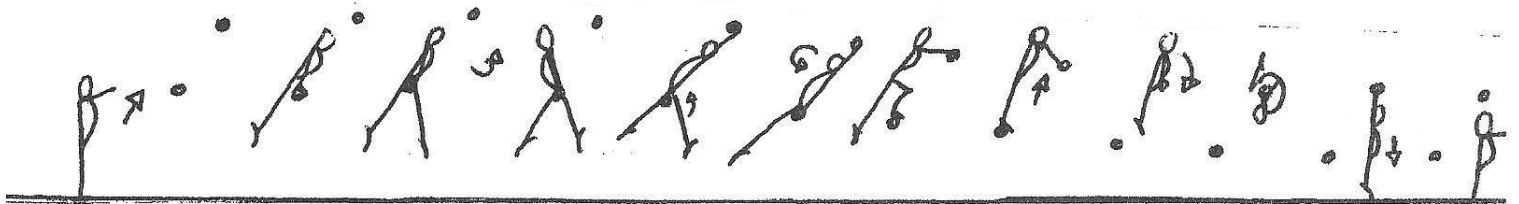
# IMPOSES U. S. E. P.

## SAUT (1 m 10)



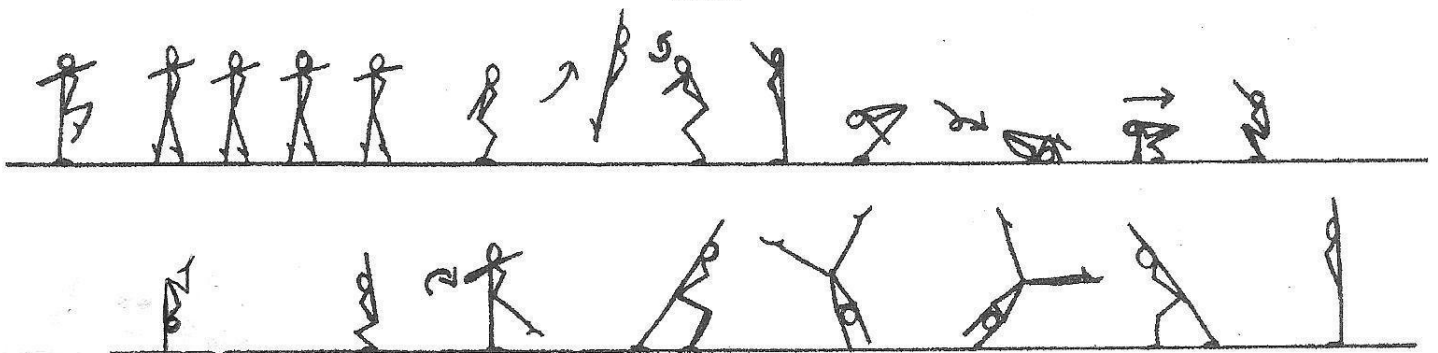
saut mini-trampoline, pose des pieds, position accroupie, saut extension.

## BARRES



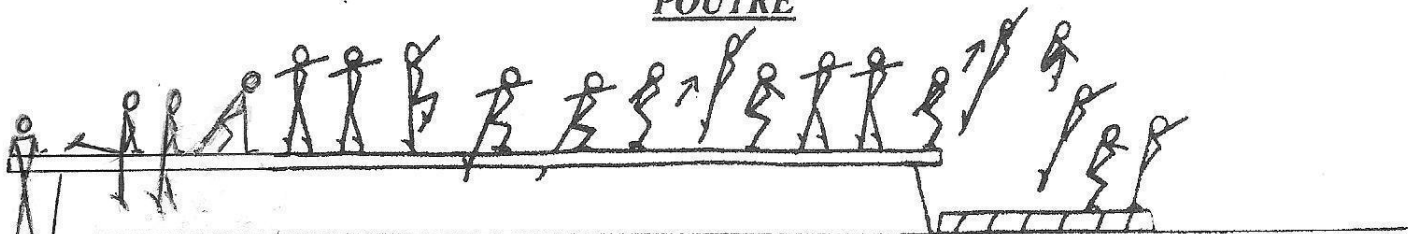
monter à l'appui BI - coupé d'une jambe au siège écart - 1/2 tour pour attraper BS - 1/2 tour couronné pour arriver debout BI - sauter à l'appui sur BS - rotation avant pour arriver à la suspension - lâcher

## SOL



Attitude - 4 pas sur 1/2 pointes - saut extension 1/2 tour - roulade arrière (descente jambes tendues) - placement de dos - 1/2 tour dégagé 1 jambe - roue.

## POUTRE



sauter à cheval - engager une jambe - marche sur 1/2 pointe - attitude sur 1/2 pointe tenue 3 secondes - pas glissés - saut extension - marche sur 1/2 pointe - sortie saut groupé.