

POUSSINES - PUPILLES

SAUT

Même programme que les libres

BARRES

1 Sauter à la suspension barre sup, engager une jambe au dessus de la barre inf.

Option ***S'asseoir sur barre inf. engagé la seconde jambe à l'appui dorsal, demi tour à l'appui facial, engagé une jambe et prendre la barre sup. avec demi-tour. (revenir à la position de la fin du 1)***

2 Poser les pieds sur barre inf, repousser, balancer arrière, balancer avant en engageant une jambe

3 Demi – tour couronné

4 Sauter à l'appui sur la barre sup.

5 Rotation avant à la suspension

Option demi-tour

6 Sortie

POUTRE

1 Sauter à l'appui, passer une jambe au siège écarté

2 Equilibre fessier jambes serrées avec appui sur les mains

Option ***Alignement tripédique***

3 Poser les pieds en arrière sur la poutre, se relever

4 Marcher sur demi-pointes

5 Demi-tour sur demi-pointes puis marche

Option ***Arabesque***

6 Saut sur place, appel des deux pieds

7 Marche et sortie saut extension

SOL

Option ***Roulade Avant écart***

1 Roulade avant groupée

2 Fente ATR une jambe à la verticale, revenir à la fente

3 Demi-tour naturel sur demi-pointes

4 Roulade arrière

5 S'allonger puis pont, s'asseoir, se relever

6 Saut assemblé avant

7 Roue

Option ***Chandelle mains au sol***

NOTES DE DEPART

Sans option : 8 points

Chaque option : 0.2 point

