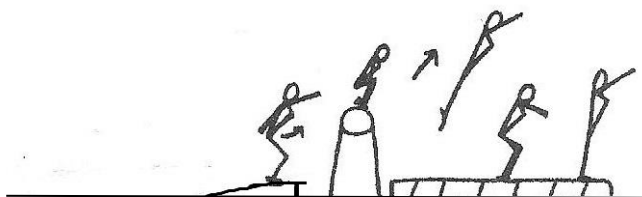




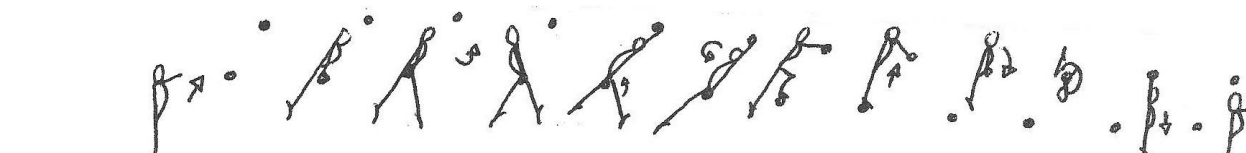
GYMNASTIQUE SPORTIVE – IMPOSÉS

SAUT



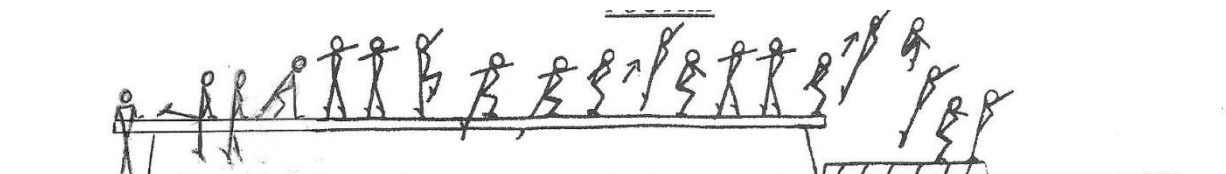
Saut sur tremplin – arriver accroupi sur table de saut – saut extension – réception

BARRES



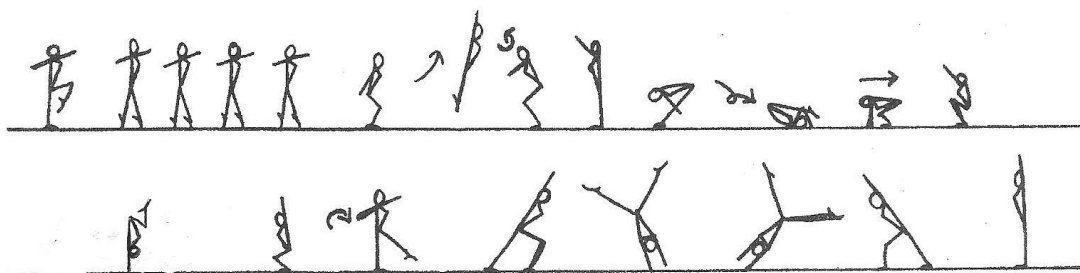
Monter à l'appui sur BI – couper d'une jambe au siège écart – demi-tour pour attraper BS – demi-tour couronné pour arriver debout sur BI – sauter à l'appui sur BS – rotation avant sur BS – arriver suspension – lâcher

POUTRE



Sauter à cheval sur la poutre – engager une jambe – marche sur demi-pointes – attitude tenue 3 secondes - pas glissés – saut extension – marche sur demi-pointes – sortie saut groupé

SOL



Attitude tenue 3 secondes – 4 pas sur demi-pointes – saut extension demi-tour – roulade arrière (descente jambes tendues) – placement du dos à la verticale – demi-tour dégagé d'une jambe - roue