

TOUTE PETITE

SAUT

Même programme que les libres

BARRES

1 Sauter à l'appui barre inf.

Ou Option **Sauter à la suspension barre sup**

2 couper une jambe au dessus de la barre inf.

Option **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

6 Sortie

POUTRE

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

Option **Equilibre fessier jambes serrées avec appui sur les mains**

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

3 Marcher sur demi-pointes

4 Demi-tour sur demi-pointes puis marche

Option **Saut sur place, appel des deux pieds**

5 Marche et sortie saut extension

SOL

1 Roulade avant groupée

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

3 Demi-tour naturel sur demi-pointes

Option **Roulade arrière**

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

5 Saut assemblé avant

Option **roue**

NOTES DE DEPART

Sans option : 7.2 points

Chaque option : 0.4 point