

Familles	A = 0,4	B = 0,6	C = 0,8	D = 1 point
ELEMENTS ACROBATIQUES	Appui renversé de face 1. ATR passager 	1. ATR tenu 2" 	1. ATR roulade 	1. Saut de mains 2. flip
	Appui renversé latéralement 1. Roue 	1. Roue demi-tour Roue 	1. Rondade saut extension 	1. Rondade 1/2 tour roue
	Rotation avant 1. Roulade avant 	Roulade avant + Roulade avant écart. 	1. Roulade avant tendue 	1. Salto avant
	Rotation arrière 1. Roulade arrière jambes écartées. 	1. Roulade arrière-jambes fléchies + Roulade arrière-jambes écartées 	1. Roulade arrière-jambes tendues serrées 	1. Roulade arrière à l'ATR 2. Salto arrière

ELEMENTS DE MAINTIEN	SE MAINTENIR 1. attitude sur 2 pieds 2" 2. chandelle tendue 2" avec les mains 	1. planche faciale ou costale 2. chandelle tendue 2" sans les mains 	1. Planche sur 1/2 pointes 2. grand écart- 3. écrasement facial 4. 	1. Y-
	SE MAINTENIR 1. Pont 2 <small>® Sur les mains et les pieds (appui facial)</small> 	1. Pont bras et jambes tendues 2 Trépied 	1. Pont Souplesse 2 	1. Souplesse. 2

SERIE GYMNIQUE : 1 élément acrobatique + 1 élément de maintien

Exemple : Roue (niveau A) + Y (niveau D)