



Critères de réussite + Bonus

1	SAUT BARRES ASYMÉTRIQUES	Lune Exercice 1		Réaliser un appui alternatif mains-pieds sur le tapis. Garder les jambes tendues jusqu'à la pose de pieds.
2		Balancés Exercice 2		Déplacer 3 x chaque main. Conserver les jambes tendues et serrées durant toute la traversée.
3		Suspension Exercice 3		Changer 2 x chaque prise. Conserver les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice.
4		Balancés Exercice 4		Enchaîner les courbes (3 fois). Conserver les jambes tendues.
5		Appui facial Exercice 5		Maintenir l'appui 2" bras tendus. Sauter l'appui bras tendus et maintenir l'appui 2" bras tendus.
6		Bascule Exercice 6		Départ et retour sur caisses. Reprendre les mains en arrière de la barre. Maintien de la position dos rond pendant toute la durée de l'exercice.
7	POUTRE	Maintien Exercice 7		Maintien sur pointes 5" jambes tendues. Maintien sans déséquilibre.
8		Sauts Exercice 8		Enchaînement en marquant les 3 positions. Enchaînement sans déséquilibre.
9		Aérobatie Exercice 9		Maintien 3" avec le bassin décollé. Corps proche de la verticale.
10		Sortie Exercice 10		Saut avec élévation et réception sur les pieds. Réaliser une réception stabilisée maintenue 2".
11	SOL	Rondade Exercice 11		Poser les mains doigts face à face. Passer par la verticale.
12		Flip arrière Exercice 12		Arriver en courbe concave arrière sur le tapis. Réaliser une poussée complète des jambes et pointes tendues.
13	SOL	Salto arrière Exercice 13		Enchaîner 3 chandelles. Enchaîner 5 chandelles.
14		Salto de mains Exercice 14		Conserver l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos. Maintenir l'ATR 2".
15		Salto avant Exercice 15		Créer un envol avant la pose des mains. Se renverser corps aligné, jambes tendues jusqu'à la pose des mains.
16	PRÉPARATION GYMNIQUE	Tour Exercice 16		Maintien sur les pointes 10" jambes tendues. Maintien de la hauteur des talons durant les 10".
17		Saut Exercice 17		Maintien de l'alignement du corps. Extension complète des pointes de pieds.
18		Souplesse Exercice 18		Maintien 3" bras tendus. Epaules au-dessus des mains.





Critères de réussite + Bonus

1	SAUT	Lune Exercice 1		Garder les jambes tendues jusqu'à la réception plat dos. Rester aligné à l'ATR.	
2		Balancés Exercice 2		Réaliser une reprise de barre en balancé arrière. Être en courbe avant lors de la reprise d'appuis.	
3	BARRES ASYMÉTRIQUES	Suspension Exercice 3		Replacer la main en pronation après le dernier 1/2 tour. Conserver les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice.	
4		Prise d'élan Exercice 4		Conserver les mains sur la barre jusqu'à la réception. Monter les pieds à hauteur de barre.	
5		Appui facial Exercice 5		Déplacer 3 fois chaque main. Garder la barre à hauteur des cuisses durant la traversée.	
6		ATR Exercice 6		Bras tendus et tête droite. Alignement mains épaules bassin - fesses au dessus des épaules.	
7		POUTRE	Maintien Exercice 7		Jambe d'appui et jambe libre tendues durant tout l'exercice. Départ et retour pied pointé pour chaque battement.
8			Sauts Exercice 8		Extension complète des pointes de pieds. Réaliser une réception stabilisée maintenue 2".
9	Acrobatie Exercice 9			Réalisation sans temps d'arrêt. Se relever sans les mains.	
10	Sortie Exercice 10			Réalisation sans temps d'arrêt. Extension complète des pointes de pieds.	
11	SOL	Rondade Exercice 11		Arriver debout en déséquilibre arrière jambes tendues avec le dos rond. Passer par la verticale.	
12		Flip arrière Exercice 12		Arriver les mains au sol avec les bras aux oreilles. Réaliser une poussée complète des jbes (tendues lorsqu'elles quittent le sol).	
13	SOL	Salto arrière Exercice 13		Réaliser toutes les impulsions sur le milieu de la toile. Réaliser une réception sur le dos en restant aligné.	
14		Salto de mains Exercice 14		Décoller les mains en gardant les bras tendus. Rester aligné sur le tombé plat dos.	
15		Salto avant Exercice 15		Arriver en position groupée. Arriver corps tendu, bras tendus, mains sur les cuisses.	
16	PRÉPARATION GYMNIQUE	Tour Exercice 16		Maintien 5" avec jambe d'appui tendue. Monter sur 1/2 pointe de pied.	
17		Saut Exercice 17		Maintien du battement à l'oblique avant basse pied en ouverture. Enchaînement réalisé sans déséquilibre.	
18		Souplesse Exercice 18		Réalisation contrôlée de l'exercice. Epaules au dessus des mains.	



Critères de réussite + Bonus

1	SAUT	Lune Exercice 1		Conserver l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos. Décoller les mains du tapis à la fin de l'impulsion (bras tendus).	
2		Balancés Exercice 2		Corps au moins à 45° sous l'horizontale en fin de balancé av ou ar. Corps au moins à 30° sous l'horizontale en fin de balancé av ou ar.	
3	BARRES ASYMÉTRIQUES	Suspension Exercice 3		Replacer la main en supination après le dernier 1/2 tour. Conserver les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice.	
4		Prise d'élan Exercice 4		Corps proche de l'horizontale, bassin décollé de la barre. Corps proche de 45°.	
5		Appui Exercice 5		Conserver les bras tendus durant tout l'exercice. Conserver les jambes tendues durant tout l'exercice.	
6		ATR Exercice 6		Corps aligné proche de la verticale. Passage marqué (1") en ATR.	
7		POUTRE	Maintien Exercice 7		Maintien 2" en arabesque. Enchaînement sans déséquilibre.
8			Sauts Exercice 8		Réalisation sans temps d'arrêt. Extension complète des pointes de pieds pour les deux sauts.
9	Aérobic Exercice 9			Passer par la verticale. Exercice réalisé sans chute.	
10	Sortie Exercice 10			Conserver l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos. Réaliser avec impulsion bras et élévation avant le tomber dos.	
11	SOL	Rondade Exercice 11		Maintien de la courbe avant de l'impulsion bras jusqu'à l'arrivée dos. Réalisation avec une poussée complète des jambes avant de tomber dos.	
12		Flip arrière Exercice 12		Arriver au sol corps aligné, bras aux oreilles. Réaliser une poussée complète des jambes.	
13	SOL	Salto arrière Exercice 13		Arriver en chandelle en courbe avant, bras aux oreilles. Conserver les bras tendus aux oreilles du début à la fin de l'exercice.	
14		Saut de mains Exercice 14		Décoller les mains en gardant les bras tendus. Réaliser deux rebonds bras tendus.	
15		Salto avant Exercice 15		Arriver debout. Réaliser une réception stabilisée 2".	
16	PRÉPARATION GYMNIQUE	Tour Exercice 16		Réalisation sans déséquilibre. Monter sur 1/2 pointe de pied (marquer la position).	
17		Saut Exercice 17		Enchaînement de l'impulsion jambe et du battement de l'autre jambe. Réception sur un pied sans déséquilibre.	
18		Souplesse Exercice 18		Réalisation contrôlée bras tendus. Réalisation de l'exercice départ pieds serrés.	