

2009/2012

	SOL	ARCONS	ANNEAUX	BARRES
Elt	Ecrasement facial 2"	faux ciseau avant	simultané	établissement arrière
Figurine				
Elt	saut pirouette (1/2 t ou 1/1 t)	1/2 cercle (sans sortir)	poirier 2"	sortie en 1/2 valse
Figurine				
Elt	équerre (jb écartées ou serrées) 2"	déplacement latéral "casse noisette"	ATR en force marqué et descente contrôlée à l'appui ou en chandelle	rouleau avant
Figurine				
Elt	roulade ar ATR	sortie faux ciseau		ATR en force jambes écartées 2"
Figurine				
Elt	roue	sortie 1/2 cercle		bascule à l'appui brachial
Figurine				
Elt	rondade	déplacement latéral jb serrées		bascule fixe
Figurine				
BARRE FIXE				
Elt	Contre-volée	tour d'appui arrière	engagé stalder (idem niv. C)	établissement arrière
Figurine				
Elt	renversement	culbute	engagé et coupé écart à la suspension	
Figurine				