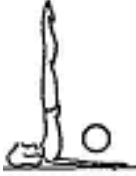

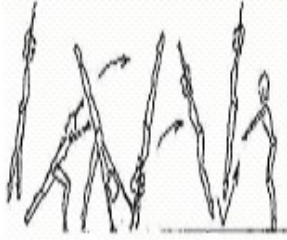


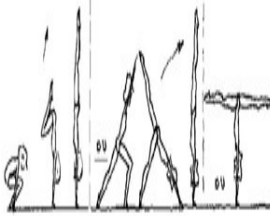



SOL 3

Difficulté = 4,6 / 6 pts

B3 = 0,6	C7 = 0,8 + A7	C10 = 0,8	B8 = 0,6	B7 = 0,6	B1 = 0,6	B10 = 0,6
						
<i>SM</i>	<i>SG + SG</i>	<i>AC</i>	<i>AC</i>		<i>ATR</i>	
Chandelle tenue 2 sec , bras tendus en appui au sol	Saut de chat + Saut vertical ou ordre inverse <i>A enchaîner pour valider la série gymnique</i>	Du sursaut, rondade + saut vertical ou suivie d'un autre élément avec envol.	Départ sur les pieds, roulade AR jambes fléchies	Appel 2 pieds, saut ½ tour , réception 2 pieds.	Départ accroupi mains au sol et placement de dos jusqu'à l'ATR . venir à l'ATR, jambes serrées ou écartées.	Roue pied-pied . Le 2ème pied vient se placer au niveau du 1er immédiatement suivi d'un saut vertical
Manque d'alignement (-0,10 ; -0,30 ; -0,50) Si non tenu=Elément non comptabilisé	Si genoux sous l'horizontale = Elément non comptabilisé	Corps cassé à l'arrivée (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)	Faute d'axe (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)	Hauteur insuffisante (-0,10 ; -0,30 ; -0,50) Corps relâché (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)	Manque d'alignement (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)	Mouvement non continu - 0,20 pt Pas de passage à la verticale ==> 0,30 pt Manque de gainage ==> 0,30 pt

