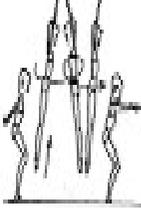
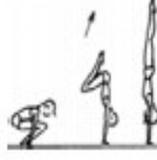


SOL 3

Difficulté = 4,2 / 6 pts

B4 = 0,6	B3 = 0,6	C2 = 0,8	B8 = 0,6	B7 = 0,6	A7 = 0,4	B9 = 0,6
						
NA	NA	NA	AR/L	AR/L	AV	ATR
Chandelle bras tendus en appui au sol (tenue 2 secondes).	Appel 2 pieds saut groupé , genoux poitrine et réception 2 pieds.	Appel 2 pieds saut vertical avec 1 tour et réception 2 pieds.	Rondade	Roulade AR écart , arrivée jambes tendues écartées.	Roulade AV arrivée 2 pieds, arrivée pieds serrés.	Placement dos monter à l'ATR Départ accroupi mains au sol, élever le bassin dans le prolongement des bras, développer les jambes fléchies puis tendues jusqu'à l'ATR.
Manque d'alignement (-0,10 ; -0,30 ; -0,50) Si non tenu = Elément non comptabilisé	Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) Si genoux sous l'horizontale = Elément non comptabilisé	Hauteur insuffisante (-0,10 ; -0,30 ; -0,50) Corps relâché (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)	Corps cassé à l'arrivée (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)	Faute d'axe (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)	Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (-0,50)	Manque d'alignement (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)

