



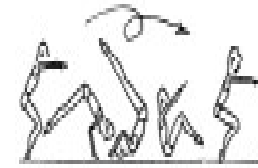




# SOL 1

Difficulté = 3,2 / 6 pts

A4 = 0,4	B3 = 0,6	A7 = 0,4	A8 = 0,4	A5 = 0,4	B2 = 0,6	A9 = 0,4
						
NA	NA	NA	AR/L	AV	NA	ATR
<b>Planche faciale jambes écartées</b> (Tenue 2 secondes)	Appel 2 pieds saut groupé, genoux poitrine et réception 2 pieds.	<b>Saut vertical</b> , appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.	<b>Roue</b>	<b>Roulade AV</b> arrivée 2 pieds, arrivée pieds serrés.	Appel 2 pieds saut vertical avec ½ tour et réception 2 pieds.	<b>Placement dos.</b> Départ accroupi mains au sol, élever le bassin dans le prolongement des bras, jambes fléchies.
Dos rond (-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)	Manque d'alignement (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)	Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (-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)

