

| Janvier 2017 | A - 0.10 | B - 0.20 |
|--|----------|----------|
| BARRES 1 - ENTREES | | |
| 2 - ELANS en ARRIERE et TOURS D'APPUI LIBRES | | |
| 3 -GRANDS TOURS | | |
| 4 - TOURS STALDER | | |
| 5 - ELANS CIRCULAIRES CARPES | | |
| 6 - SORTIES | | |

Les difficultés avec un astérisque * sont des Afscf.

Exigences de Composition :

1. Une entrée minimum A
2. Un changement de barres minimum
3. Une bascule en cours de mouvement
4. Un élément avec rotation longitudinale (180° minimum, entrée et sortie comprises)