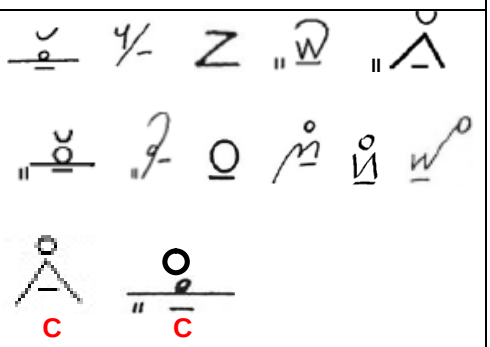
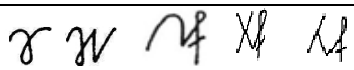
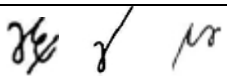
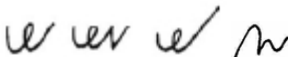
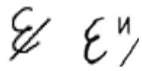
Janvier 2017	A – 0.10	B – 0.20
SOL 1 – Sauts Gymniques		
2 - Pirouettes Gymniques		
3 – Eléments avec appui des mains		
4 – Salti Avant et Latéraux		
5 –Salti Arrières		

Les difficultés avec un astérisque * sont des Afscf.

<u>Exigences de Composition</u> :

1. Une série acrobatique de 2 éléments minimum avec envol dont un salto.
2. Un élément acrobatique des groupes 4-5 (salto) faisant partie ou non d'une série acrobatique
3. Des éléments acrobatiques dans les 3 sens (avant, latéral, arrière)
4. Un passage gymnique d'au moins de 2 SAUTS différents (sauts appel 1 pied) du code liés directement ou indirectement (avec des pas courus, petits sauts appel1 pied, pas chassés, tours chaînés) dont un avec un écart de 180° en position transversale