Difficultés ou paragraphes cotés

Poutre Aînées-Jeunesses	1er degré	2e degré	3e degré	4e degré	5e degré
	valeur	valeur	valeur	valeur	valeur
Préparation de saut :	1,00				
•Mi-flexion des jambes	0,25				
•Extension des jambes sur 1/2 pointes	0,25				
•Mi-flexion des jambes pieds à plat	0,25				
•Extension des jambes	0,25				
Placement du dos :(par appui des bras et extension des jbes, élever le bassin pointes de pieds en extension)	1,00				
1/2 tour + 1/2 tour (1/2 tour à D sur 1/2 pointes (0,50) et 1/2 tour à G sur 1/2 pointes (0,50))	1,00				
Sortie saut vertical	1,00				
Entrée : Sauter à l'appui facial....		1,00			
Saut vertical		1,00			
Placement du dos (par appui des bras et extension des jbes, élever le bassin pointes de pieds en extension)		1,00			
1/2 tour + 1/2 tour (1/2 tour à D sur 1/2 pointes (0,50) et 1/2 tour à G sur 1/2 pointes (0,50))		1,00			
Sortie saut vertical groupé		1,00			
Entrée accroupie ou écart			1,00		
Sauts : Saut en progression (0,50) + Saut vertical (0,50)			1,00		
1/2 tour plané			1,00		
ATR jambes écartées transversalement			1,50		
Sortie rondade			1,50		
Saut à la station sur 1 jbe, appel d'1 pied appui d'1 main ou franchissement groupé				1,00	
Sissone				1,00	
ATR				1,00	
Saut vertical + saut écart antéropostérieur				1,00	
1/2 tour plané				1,00	
Roue				1,00	
Sortie saut de mains				1,00	
Entrée saut vertical ou entrée équerre serrée					1,00
Saut enjambé					1,50
ATR jambes serrées					1,50
Sauts : (saut groupé (0,50) + sans arrêt saut sissone (0,50))					1,00
Souplesse AR ou Roue pied-pied					1,00
Pivot d'1 tour					1,00
Sortie salto AV groupé					1,00