

Difficultés ou paragraphes côtés

Sol Poussines	1er degré	2ème degré	3ème degré	4ème degré	5ème degré
	valeur	valeur	valeur	valeur	valeur
Roulade AV	1,00				
Placement du dos (par appui des bras et extension des jambes, élever le bassin pieds pointés au sol)	1,00				
1/2 tour	1,00				
Saut en progression AV	1,00				
Roue		1,00			
Roulade AV		1,00			
Roulade AR		1,00			
Arabesque		1,00			
Sauts :		1,00			
* Saut en progression AV		0,50			
* Saut vertical		0,50			
Sursaut Roue			1,00		
Saut écart antéropostérieur			1,00		
Roulade AV (0,50) + Placement du dos (0,50)			1,00		
ATR jambes écartées transversalement			1,00		
1/2 tour en DD			1,00		
Roulade AR			1,00		
Sursaut Rondade				1,50	
Roulade AV élevée (0,50) + Placement du dos groupé ou écarté (0,50) + Développer à l'ATR (0,50) ou ATR				1,50	
Saut sissone				1,00	
1/2 tour plané en DD				1,00	
Saut assemblé + saut vertical 1/2 tour				1,00	
Souplesse AR ou Roulade AR à l'ATR				1,00	
Rondade flip					1,50
Roulade AV élevée (0,50) + Placement du dos groupé ou écarté (0,50) + Développer à l'ATR (0,50)					1,50
Saut vertical 1 tour					1
pivot 1 tour en DD ou DH					1
ATR 1/2 valse (180 °)					1
Saut enjambé					1
Souplesse AR ou Roulade AR à l'ATR					1