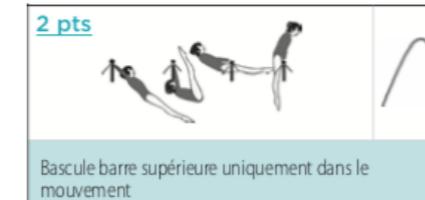


GRILLE DES SAUTS NOTES D			
DESSIN / SYMBOLE	DESCRIPTION	NOTE DE DÉPART	
		Trampo-tremp*	1 tremplin
	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	10	11
	Renversement avant avec 1/2 tour (180°) dans le 1 ^{er} envol	11	12
	Renversement avant	12	13
	Renversement avant avec 1/2 tour (180°) dans le 1 ^{er} envol et 1/2 tour (180°) dans le 2 ^e envol. Saut reconnu avec ou sans changement de sens de rotation entre les 2 envols	12	13

- 6 éléments au maximum à 2 points au mieux
- 3 bonifications possibles
- Note maximale 13, 5 points
- Bonification en bleu dans la brochure des programmes 3 max
- Note final sur case jaune
- Remplir au crayons papier pour changement
- Entourer le saut

BARRES Pages 16/17

FED A



	1 entrée	1 Suspension	1 Appui	1 Sortie	1 Élément au choix	1 Élément au choix	Total
Choix d'éléments							
Symboles							
Points							
Bonification cocher la case							

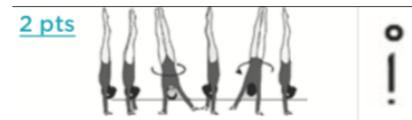
Sol Pages 20/21
FED A



Salto arrière groupé ou tendu



Flic Flac jambes serrées avec rebond de la rondade : bonification



ATR valse, jambes tendues serrées retour en fente

	1 entrée	1 Suspension	1 Appui	1 Sortie	1 Élément au choix	1 Élément au choix	Total
Choix d'éléments							
Symboles							
Points							
Bonification cocher la case							

POUTRE Pages 18/19
FED A



Pivot



Saut changement de jambe écart à 180°



Flic Flac jambes décalées



Saut de mains



Souplesse avant

	1 entrée	1 Tour	1 Saut	1 Acro AR	1 Acro AV ou latéral	1 sortie	Total
Choix d'éléments							
Symboles							
Points							
Bonification cocher la case							