

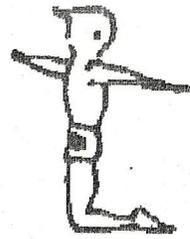
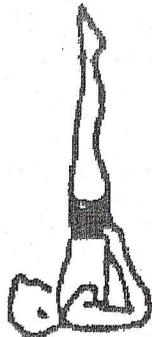
N° 2



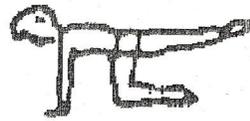
présentation



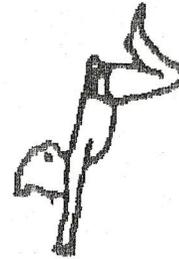
chandelle



arrivée ¼ tour
à genoux



équilibre 1 genou
2 mains



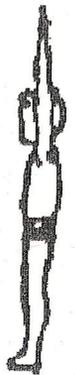
ruade



accroupi



saut



présentation

chandelle	bassin au-dessus de la tête, jambes tendues
équilibre 1 genou 2 mains	dos plat, bras et jambes tendus
ruade	élévation du bassin à au moins 45°, ne pas détendre les jambes
saut	impulsion effective et réception équilibrée se font au même endroit
présentation et enchaînement	une présentation debout, bras tendus en V est exigée en début et en fin d'enchaînement pas d'interruption ou d'hésitation pendant le mouvement sauf pour les équilibres tenus 3 secondes (compter jusqu'à 5)