

PARCOURS A Régional

Saison 2008/2009

A partir de 4 ans

8 gyms pour 5 notes

Parcours A		Points
Saut	Sur Plinth 80 cm (+/- 10 cm), Double Tremplin	
	Pose pieds	2
	Saut en extension	2
	Arrivée Stabilisée	2
Total		6 points
Barres	Bl:avec tremplin mouvement en réflexion!!!	2
	Bl:avec tremplin	
	Monter appui bras tendus tenu 2 secondes, passer une jambe	1+1
	Demi tour(dos à BS) puis Roulé en avant descente contrôlée(tenu 2 sec)	1+1
Total		6 points
Poutre	Poutre à 1m	
	Monter libre à partir d'une caisse milieu poutre sans aide	0.5
	3 pas sur demi pointes	1
	Attitude Devant Jambe Fléchie ou Tendue	1.5
	Marcher sur demi pointes jusqu'au bout	1
	Sortie Saut Droit stabilisé(pas d'extension)	2
Total		6 points
Sol	Roulade Avant serrée avec ou sans aide des mains	2
	Tapis contre mur:	2
	Fente,ATR 1 jambe ,toucher le tapis avec le pied retour fente non jugée	
	Avec plan incliné:	
	Roulade Arrière Ecart	1
	Redescendre en Ecrasement facial sur le plan incliné	1
Total		6 points