

# PARCOURS B Régional

## Saison 2008/2009

### A Partir de 5 ans

#### 8 gyms pour 5 notes

Parcours B		Points
<b>Saut</b>	Table de saut 1m	
	Pose pieds	2
	1 ou 2 sauts de lapin (non jugés)	
	Saut en extension	2
	Arrivée Stabilisée	2
<b>Total</b>		<b>6 points</b>
<b>Barres</b>	<b>BI:avec tremplin</b>	
	Renversement Arrière, appui tenu 2 secondes	1
	Passage d'une jambe	1
	1/2 tour (dos BS),appui 2 secondes	1
	Roulé en avant contrôlé	1
	<b>BS:avec aide pour monter pieds sur BI</b>	
	Monter appui bras tenu 2 secondes	1
Roulé en avant descente contrôlée	1	
<b>Total</b>		<b>6 points</b>
<b>Poutre</b>	<b>Poutre à 1m10</b>	
	Monter à cheval bout de poutre(1 ou 2 tremplins)	1
	Monter libre	
	Faire 5 ou 6 pas sur 1/2 pointes ,1/2 tour debout ,1pas,1/2tour	2
	Arabesque pied plat,jambe arrière tendue	1
	2 sauts en progression	1
Sortie Saut en extension,arrivée stabilisée	1	
<b>Total</b>		<b>6 points</b>
<b>Sol</b>	<b>Mini Enchaînement:</b>	
	Roulade Avant serrée se relever sans les mains	1
	Saut en extension	0.5
	Roulade Arrière Ecart arrivée Planche	1
	Ecrasement Facial	0.5
	<b>Ateliers:</b>	
	ATR 1 jambe , départ et arrivée en fente	1
	Pont départ au sol	1
	Roue dans couloir (entre 2 lignes) de 40 à 50 cm de largeur	1
<b>Total</b>		<b>6 points</b>