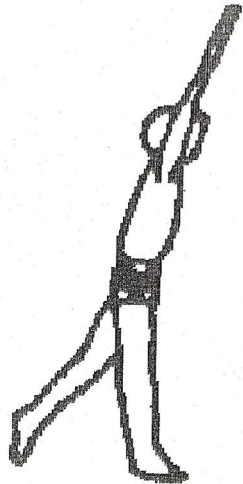


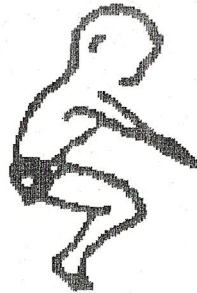
N° 3



présentation



pointé arrière



accroupi



roulade avant



saut



présentation

pointé arrière	alignement jambes, tronc, bras
roulade avant	jambes serrées, se relever sans les mains (<i>tolérer une pose très momentanée des mains</i>)
saut	impulsion effective et réception équilibrée se font au même endroit
enchaînement roulade et saut	aucun arrêt marqué entre roulade et impulsion
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)