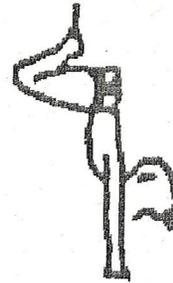
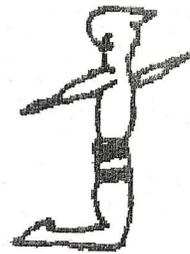


N° 1



présentation

saut de lapin

accroupi

roulade avant

arrivée ¼ tour

ruade

accroupi

présentation

saut de lapin	jambes serrées (genoux et pieds) et déplacement effectif
roulade avant	jambes serrées, se relever sans les mains (<i>tolérer une pose très momentanée des mains</i>)
arrivée ¼ tour	équilibre genoux
ruade	élévation du bassin à au moins 45°, ne pas détendre les jambes
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)