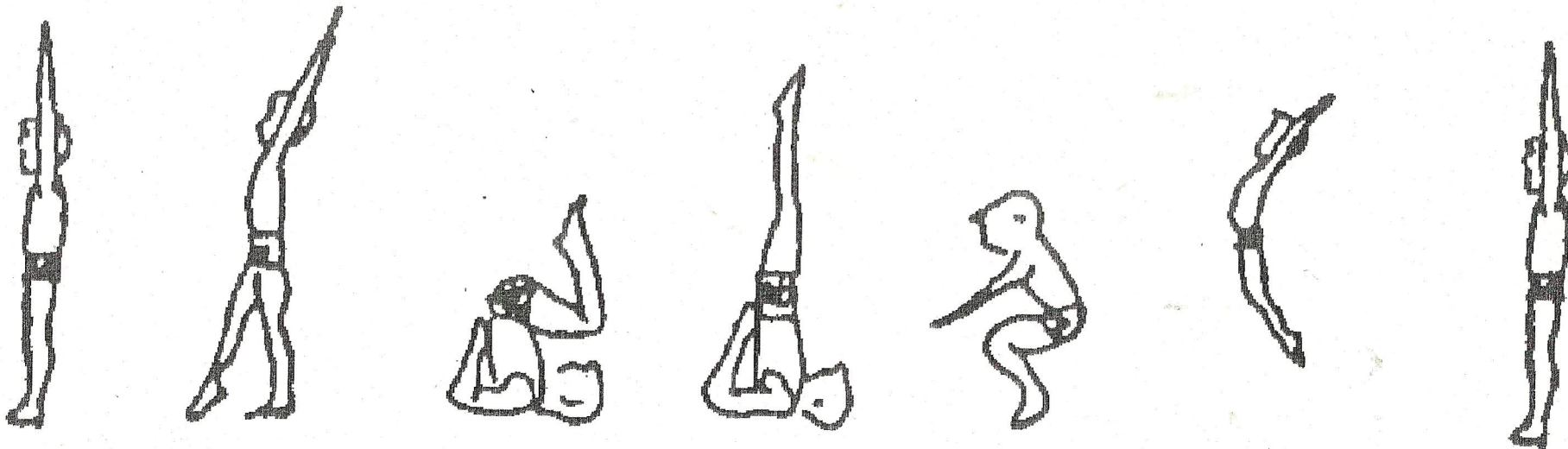


N° 4



présentation

pointé avant

chandelle

accroupi

saut

présentation

pointé avant	corps gainé (monter les bras puis tendre la jambe), pointe de pieds au sol
chandelle	bassin au-dessus de la tête, jambes tendues
chandelle	se relever de la chandelle jambes serrées et sans l'aide des mains
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)