
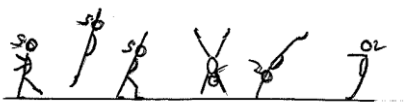
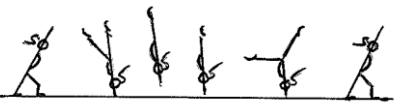

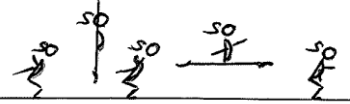


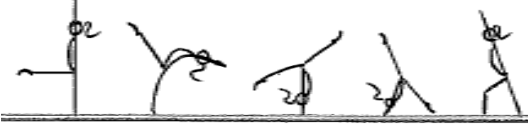


SOL  
IMPOSE 1

IMPOSE 1 ND = 2.00	ILLUSTRATIONS
Acrobatie 1	
<u>OU</u> OPTION 1	
Acrobatie 2	
Gymnique 1	
Gymnique 2	
Gymnique 3	
Gymnique 4	
<u>OU</u> OPTION 2	

SOL  
IMPOSE 2

IMPOSE 2 ND = 3.50		DESCRIPTION
Acrobatie 1		Départ pieds serrés, bras aux oreilles, battement rondade bloquée arrivée en courbe avant <u>sans</u> rebond
<b><u>OU</u> OPTION 1</b>		<b>Rondade flip rebond</b>
Acrobatie 2		Saut de main rebond
Gymnique 1	Liaison Gymnique	Saut extension droit + Sissone
Gymnique 2	Pirouette	Pivot 360° sur 1 pied (jambe libre)
Gymnique 3		Equi pont
Gymnique 4		Souplesse arrière
<b><u>ET</u> OPTION 2</b>		<b>Souplesse avant d'une jambe</b>

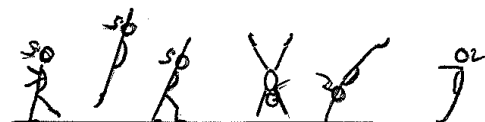
Les acrobaties doivent être placées dans l'ordre du texte mais les éléments gymniques et chorégraphiques sont à placer dans l'ordre de votre choix

SOL  
IMPOSE 2

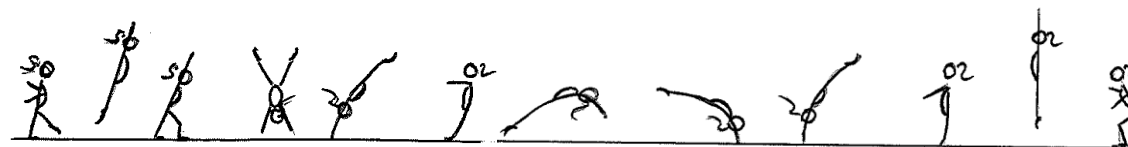
IMPOSE 2  
ND = 3.50

ILLUSTRATIONS

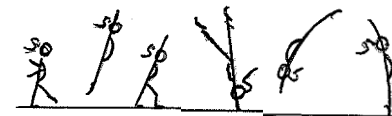
Acrobatie 1



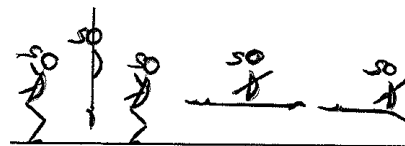
OU OPTION 1



Acrobatie 2



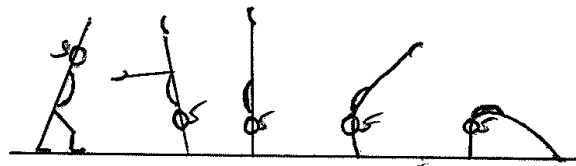
Gymnique 1



Gymnique 2

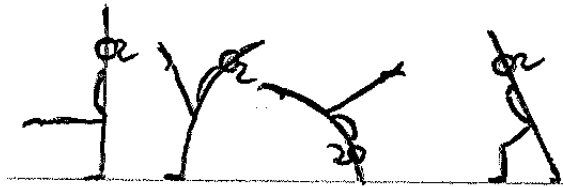


Gymnique 3

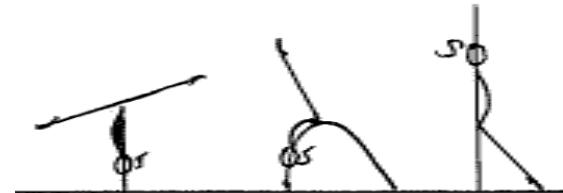


SOL  
IMPOSE 2 (suite)

Gymnique 4



ET OPTION 2



**SOL**  
**IMPOSE 3**

IMPOSE 3 ND = 5.00	DESCRIPTION
<i>Acrobatie 1</i>	<i>Rondade Flip</i>
<b><u>OU</u> OPTION 1</b>	<b>Rondade flip salto arrière groupé</b>
<i>Acrobatie 2</i>	<i>Saut de main 1 pied + saut de mains 2 pieds rebond</i>
<b><u>OU</u> OPTION 2</b>	<b>Course + salto avant groupé</b>
<i>Acrobatie 3</i>	<i>Rondade flip flip</i>
Gymnique 1	Pirouette Pivot 360° sur 1 pied (jambe libre)
Gymnique 2	Liaison gymnique Saut extension droit + sissone
Gymnique 3	1 pas chassé complet d'une jambe + grand jeté

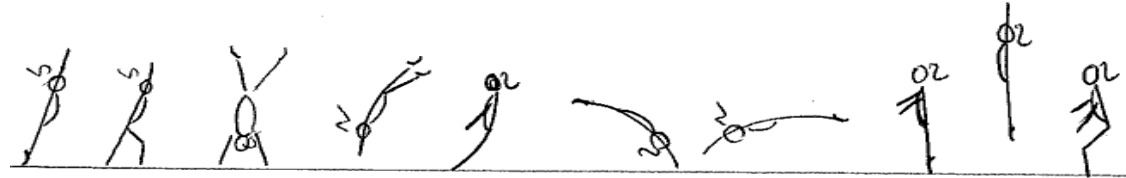
Les acrobaties doivent être placées dans l'ordre du texte mais les éléments gymniques et chorégraphiques sont à placer dans l'ordre de votre choix

SOL  
IMPOSE 3

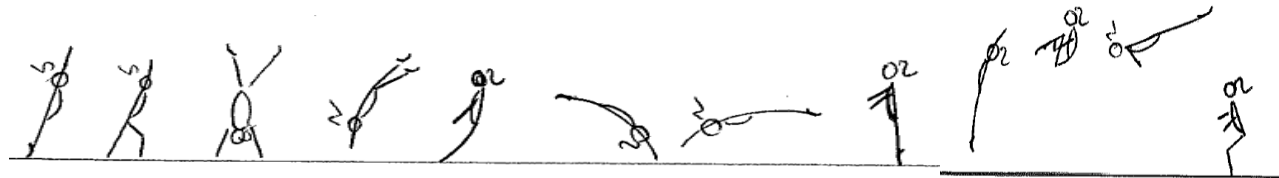
IMPOSE 3  
ND = 5.00

ILLUSTRATIONS

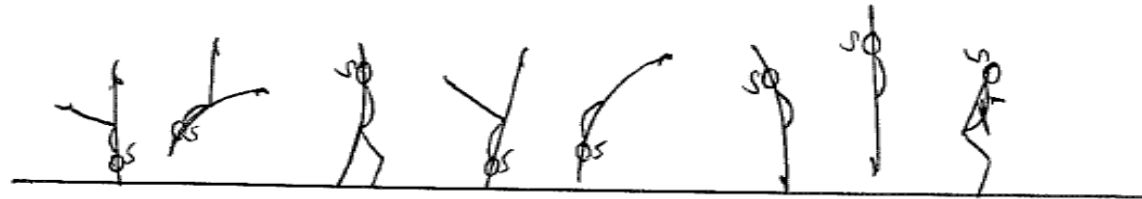
Acrobatie 1



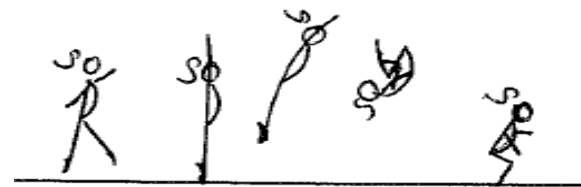
OU OPTION 1



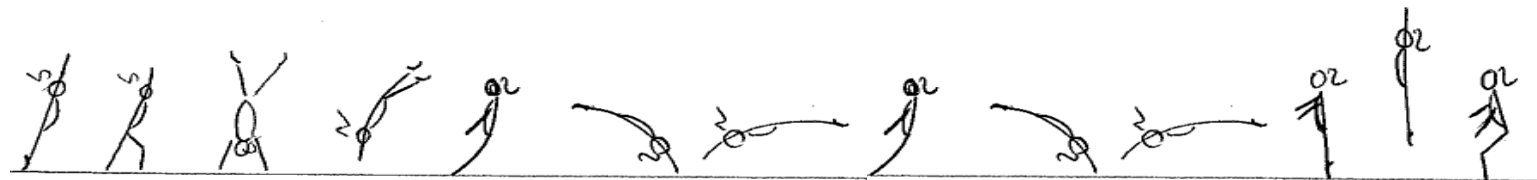
Acrobatie 2



OU OPTION 2

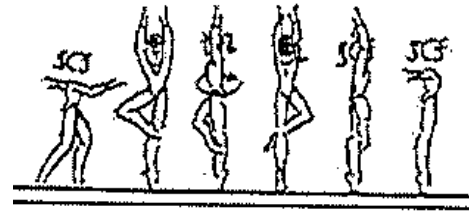


Acrobatie 3



SOL  
IMPOSE 3 (suite)

Gymnique 1



Gymnique 2



Gymnique 3



**SOL**  
**IMPOSE 4**

<b>IMPOSE 4</b> <b>ND = 6.50</b>		<b>DESCRIPTION</b>
Acrobatie 1		Rondade flip flip flip (3 flip)
Acrobatie 2		<i>Course flip avant rebond</i>
<b><u>OU</u> OPTION 1</b>		<b>Saut de main flip avant rebond</b>
Acrobatie 3		<i>Rondade flip salto arrière groupé</i>
<b><u>OU</u> OPTION 2</b>		<b>Rondade flip salto arrière tendu</b>
Gymnique 1	Pirouette	Pivot 360° sur 1 pied (jambe libre)
Gymnique 2		Pas chassé changement de jambes
Gymnique 3	Liaison gymnique	Saut antéro + sissonne

Les acrobaties doivent être placées dans l'ordre du texte mais les éléments gymniques et chorégraphiques sont à placer dans l'ordre de votre choix

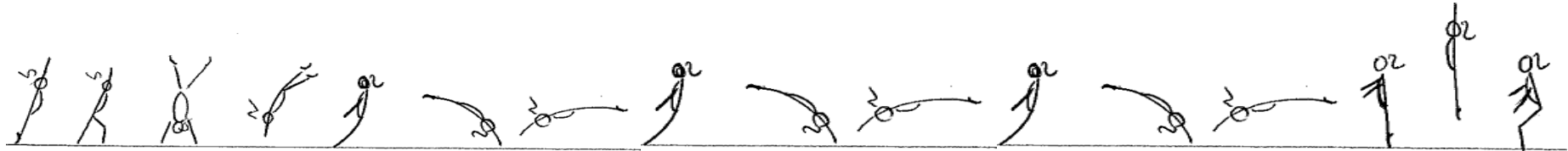


SOL  
IMPOSE 4

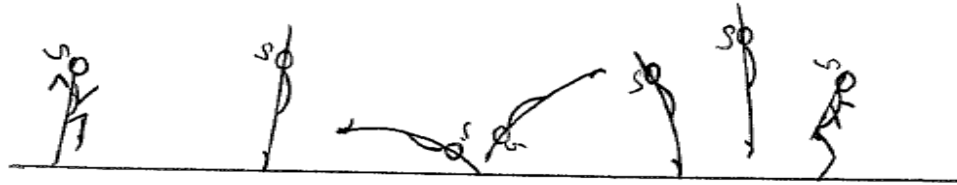
IMPOSE 4  
ND = 6.50

ILLUSTRATIONS

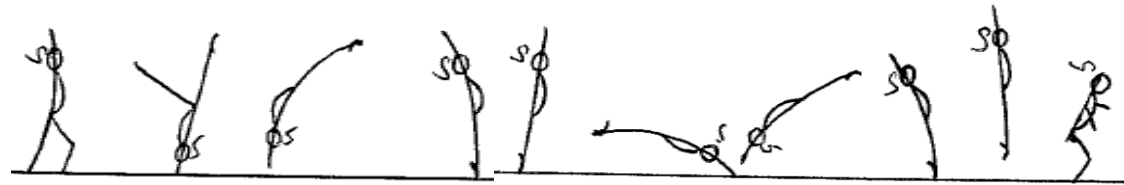
Acrobatie 1



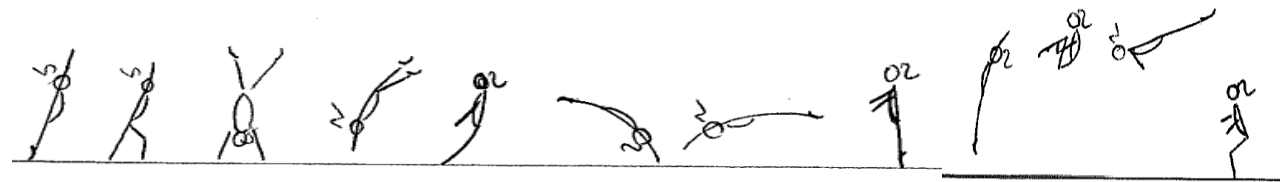
Acrobatie 2



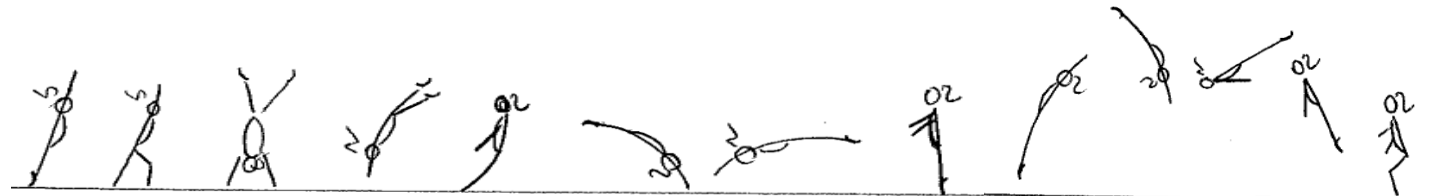
OU OPTION 1



Acrobatie 3



OU OPTION 2

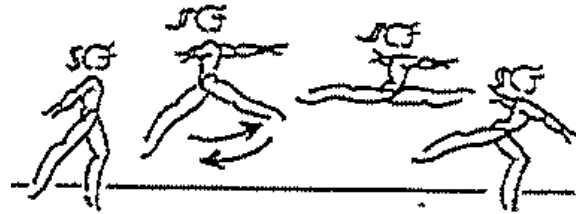


SOL  
IMPOSE 4 (suite)

Gymnique 1



Gymnique 2



Gymnique 3



**SOL**  
**IMPOSE 5**

IMPOSE 5 ND = 8.00		DESCRIPTION
Acrobatie 1		<i>Rondade flip salto arrière tendu</i>
<b><u>OU</u> OPTION 1</b>		<b>Rondade flip ½ vrille <u>ou</u> vrille</b>
Acrobatie 2		<i>Saut de main flip avant rebond</i>
<b><u>OU</u> OPTION 2</b>		<b>Saut de main salto avant groupé</b>
Acrobatie 3	Liaison Acrobatique	Salto avant groupé salto avant groupé
Gymnique 1	Pirouette	Pivot 360° sur 1 pied (jambe libre)
Gymnique 2		Saut écart facial
Gymnique 3	Liaison gymnique	Changement de jambes et grand jeté (liaison directe ou indirecte)

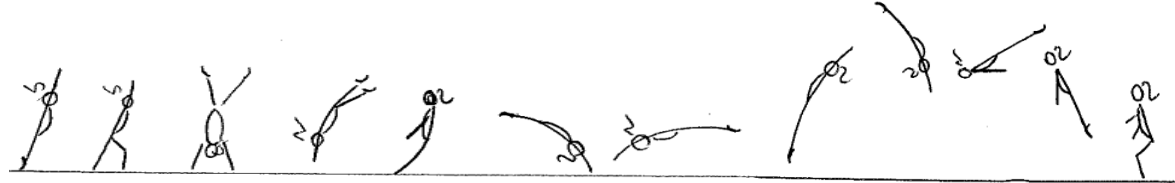
Les acrobaties doivent être placées dans l'ordre du texte mais les éléments gymniques et chorégraphiques sont à placer dans l'ordre de votre choix

SOL  
IMPOSE 5

IMPOSE 5  
ND = 8.00

ILLUSTRATIONS

Acrobatie 1



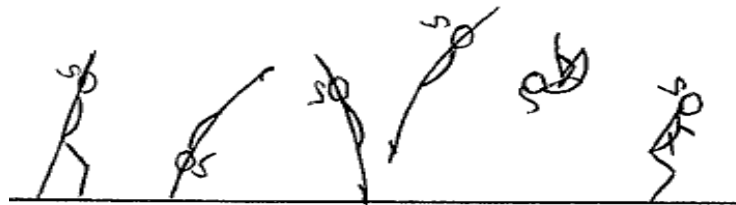
OU OPTION 1



Acrobatie 2



OU OPTION 2

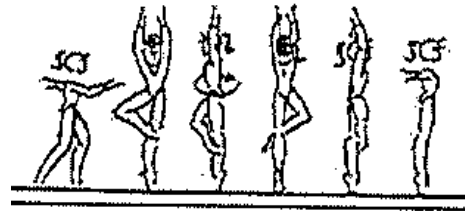


SOL  
IMPOSE 5 (suite)

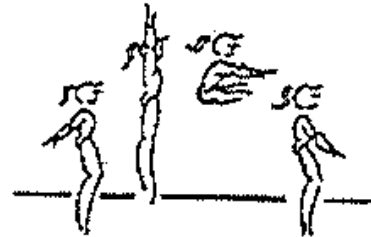
Acrobatie 3



Gymnique 1



Gymnique 2



Gymnique 3

