







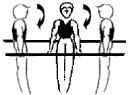
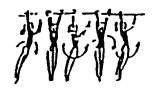
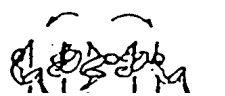
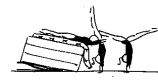



P'TIT AS DE BRONZE












SAUT	1		Course sur 10 m montée de genoux régulière
	2		Tremplin et tapis derrière hauteur environ 60 cm Course sur 10 m, appel sur tremplin et saut extension réception sur tapis
	3		Table saut 1m, trampoline et tremplin devant: Saut de lapin groupé - saut extension
BARRES	4		Barre parallèle basse et un tremplin : Aller retour jambes fléchies entre les barres parallèles
	5		PUIS Monter à l'appui et se déplacer en avant bras tendus
	6		Barre unique haute et une caisse ou module : Monter à l'appui et renversement avant descente contrôlée à la suspension
	7		PUIS effectuer deux 1/2 tours
SOL	8		Caisse inclinée : roulade arrière groupée sur la caisse, réception à la station en contrebas
	9		Tremplin avec tapis ou module en pente: départ pieds au sol, roulade avant sur le tremplin ou le module, retour debout à la station
	10		Mur ou module mousse debout avec tapis devant : placement du dos groupé genoux contre mur ou module, tenir 3"
	11		2 caisses basses en T espacées et tapis réception : roue départ fente sur caisse en long, poser mains sur autre caisse, retour fente sur tapis

POUTRE GAF	12		Poutre basse sur sol : Marcher en avant sur 1/2 pointes
	13		Poutre basse sur sol : départ à genoux, venir en sur les bras, dos placé, jambes tendues sur le "coup de pied"
ARCONS GAM	12		Cheval d'arçons et tremplin : Passer les jambes entre les bras
	13		PUIS Equerre tenue 3" jambes fléchies
SOUPLESSE	14		Fermeture jambes tendues et serrées
	15		Ecrasement facial
	16		Grand écart antéro-postérieur de la bonne jambe
PHYSIQUE	17		"Poule" tenue 3" sur des poignées
	18		Gainage sur le dos tenu 5"



P'TIT AS D'ARGENT

SAUT	1		Course sur 10 m foulée bondissante
	2		Tremplin et tapis derrière hauteur environ 60 cm Course sur 10 m, appel sur tremplin et saut extension 1/2 tour réception sur tapis
	3		Table saut 1m, trampoline et tremplin devant: Saut de lapin jambes tendues - saut extension
BARRES	4		Barre parallèle basse : Aller retour entre les bras jambes tendues
	5		PUIS monter à l'appui et effectuer un 1/2 tour par changement d'appuis entre les barres
	6		Barre unique haute : En suspension, se déplacer jusqu'à la moitié de la barre par 1/2 tours
	7		PUIS aller retour entre les bras jambes fléchies retour à la suspension
SOL	8		Caisse inclinée : départ sur caisse, aller poser les mains en contrebas, lancer 1 jambe pour passer par l'ATR écart retour en fente
	9		Tremplin avec tapis ou module en pente : Roulade arrière bras tendus jambes tendues
	10		Mur ou module mousse debout avec tapis devant : ATR ventre contre mur ou module, tenir 3" puis rouler en avant, retour debout à la station
	11		2 caisses basses en T espacées et tapis réception : roue pied-pied départ fente sur caisse en long, poser mains sur autre caisse, retour sur tapis

POUTRE GAF	12		Poutre basse sur sol : 1/2 tour - 1/2 tour sur 1/2 pointes en gardant le même sens de rotation
	13		Poutre basse sur sol : Placement du dos groupé, retour accroupi
ARCONS GAM	12		Champignon au sol : Effectuer un cercle complet avec pose de pieds illimitées
	13		Cheval d'arçons : Equerre jambes tendues et serrées tenue 3"
SOUPLESE	14		Grand écart antéro-postérieur droit
	15		Grand écart antéro-postérieur gauche
	16		Ecrasement facial pieds surélevés
	17		Pont
PHYSIQUE	18		Assis jambes serrées, mains à côté des genoux, élévation des jambes tendues 3"
	19		Sur le ventre, relever buste et jambes 5 fois ("Superman")
	20		Pompes 3 fois



P'TIT AS D'OR

SAUT	1		ATR Impulsion bras
	2		Tremplin et tapis derrière hauteur environ 60 cm Lune tomber dos
	3		Table saut 1m, trampoline et tremplin devant: Sauter debout sur table - Saut extension
BARES	4		Barres parallèles basses : départ assis, resserrer les les jambes par élan en avant, balancer arrière, balancer avant revenir assis écart , 2 x de suite
	5		Barre unique haute : Traction renversement arrière
	6		PUIS renversement avant jambes tendues descente contrôlée à la suspension
	7		PUIS prise d'élan et effectuer 3 balancés
SOL	8		Caisse inclinée : départ allongé dos sur caisse, poser mains en contrebas, lancer jambes à l'ATR serré puis tomber sur ventre (descente dos rond)
	9		Tremplin avec tapis : roulade arrière tendue, bras tendus arrivée en gainage sur module mousse
	10		Mur ou module mousse debout avec tapis devant : ATR tenu 10" ventre au mur ou module
	11		2 caisses basses en T espacées, tapis réception avec plan incliné : roue pied-pied puis tomber dos rond gagné sur plan incliné

POUTRE GAF	12		Poutre basse sur sol : Saut extension
	13		Poutre basse sur sol : Départ fente, passage à l'ATR jambe libre à la verticale, retour fente
ARCONS GAM	12		Sauter à l'appui en engageant une jambe, se retourner en engageant à nouveau la jambe pour terminer à l'appui dorsal
	13		PUIS passer les jambes entre les bras pour arriver debout au sol
SOUPLESSE	14		Caisse graduée : fermeture jambes serrées, tendues (doigts ne touchent pas caisse: 1 pt - entre 0 et 6 cm : 2 pts - plus bas: 3 pts)
	15		Grand écart facial
	16		Pont pieds surélevés ATR retour fente
	17		Couché sur le dos : Temps de flèche (ciseaux) enchaînés rapidement (temps de flèche ou ciseaux)
PHYSIQUE	18		Gainage dos : fermetures jambes fléchies 5 fois
	19		Equerre serrée tenue 3"
	20		Gainage dos, tourner sur le ventre en "superman" puis retour gainage dos : 1 x fois dans chaque sens

P'TIT AS DE BRONZE

NOM - Prénom :

Naiss. :

Club :

		1	2	3	4	5
SAUT	1					
	2					
	3					
BARRES	4					
	5					
	6					
	7					
SOL	8					
	9					
	10					
	11					

TOTAL		/ 80
-------	--	------

		1	2	3	4	5
POUTRE GAF	12					
	13					
ARCONS GAM	12					
	13					
SOUPLESSE	14					
	15					
	16					
PHYSIQUE	17					
	18					

P'TIT AS DE BRONZE

NOM - Prénom :

Naiss. :

Club :

		1	2	3	4	5
SAUT	1					
	2					
	3					
BARRES	4					
	5					
	6					
	7					
SOL	8					
	9					
	10					
	11					

TOTAL		/ 80
-------	--	------

P'TIT AS D'ARGENT

NOM - Prénom :

Naiss. :

Club :

		1	2	3	4	5
SAUT	1					
	2					
	3					
BARRES	4					
	5					
	6					
	7					
SOL	8					
	9					
	10					
	11					

TOTAL		/ 86
-------	--	------

P'TIT AS D'ARGENT

NOM - Prénom :

Naiss. :

Club :

		1	2	3	4	5	
SAUT	1						
	2						
	3						
BARRES	4						
	5						
	6						
	7						
SOL	8						
	9						
	10						
	11						
POUTRE GAF	12						
	13						
	ARCONS GAM	12					
		13					
	SOUPLESSE	14					
15							
16							
17							
PHYSIQUE	18						
	19						
	20						

TOTAL		/ 86
-------	--	------

P'TIT AS D'OR

NOM - Prénom :

Naiss. :

Club :

		1	2	3	4	5
SAUT	1					
	2					
	3					
BARRES	4					
	5					
	6					
	7					
SOL	8					
	9					
	10					
	11					
TOTAL						

TOTAL / 86

P'TIT AS D'OR

NOM - Prénom :

Naiss. :

Club :

		1	2	3	4	5
SAUT	1					
	2					
	3					
BARRES	4					
	5					
	6					
	7					
SOL	8					
	9					
	10					
	11					
TOTAL						

TOTAL / 86