

Écusson 8 : Hommes

Argent

	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom
Nom de l'entraîneur:																
Jour & heure du cours:																
T - Tenté E - En apprentissage M - Maîtrisé																
SOL																
Saut de mains (avec aide)																
Salto avant d'un tremplin ou avec aide																
Flic flac sur plan incliné descendant																
Roulade arrière à l'ATR passager																
Routine																
CHEVAL-ARÇONS/CHAMPIGNON																
1 cercle des jambes sur champignon																
Balancé en appui facial jambes écartées, jambe inférieure à la hauteur cheval																
Routine																
ANNEAUX																
Balancé en appui manuel																
Traction à l'appui manuel, pieds en appui																
Appui manuel groupé																
Routine																
CHEVAL SAUTOIR																
Saut de mains avec tremplin																
1/2 tour 1 ^e envol – réception ventre sur tapis de 1m																
1/2 tour 2 ^e envol (avec tremplin et mini-trampoline)																
BARRES PARALLÈLES																
Balancés en suspension mi-renversée																
De l'appui transversal carpé-écarté, s'élever à l'ATR sur les épaules																
Sortie après un balancé en appui transversal à l'ATR (avec aide)																
Balancé en appui transversal, sortie costale sur l'élan avant																
Routine																
BARRE FIXE																
Prise d'élan (retour à la barre) au-dessus de l'horizontale																
Tour d'appui arrière libre																
Balancé en suspension à l'horizontale (élan arrière)																
Balancé en suspension, renversement arrière à l'appui facial																
Routine																
LA COULEUR D'ÉCUSSON POUR LA PROCHAINE SESSION																