

Écusson 11 : Femmes Vert

Nom de l'entraîneur:	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom
Jour & heure du cours:																
T - Tenté E - En apprentissage M - Maîtrisé																
CHEVAL SAUTOIR (2 de 3)																
Saut de mains – 1/1 tour 2 ^e envol (avec tremplin et mini-trampoline)																
Yurchenko (avec tremplin – sur tapis, hauteur hanches)																
1/2 tour 1 ^e envol, réception à genoux sur tapis (avec mini-trampoline)																
BARRES ASYMÉTRIQUES (3 de 5)																
Prise d'élan à l'ATR (jambes écartées, avec aide)																
Tour pieds-mains arrière																
Établissement arrière (avec aide)																
Éducatifs (avec aide) pour passage par-dessus la barre basse ou 1/2 tour par-dessus la barre basse																
Longue bascule																
POUTRE (3 de 5)																
Entrée ATR (avec aide)																
Saut de mains ou Flic flac (avec aide)																
Un élément Acro A ou B CANGYM avec «rebond» de la poutre																
Sortie salto arrière																
Une série gymnique CANGYM (1 élément groupe A + 1 élément groupe B)																
SOL (3 de 5)																
ATR 1/1 tour																
Saut de mains (1 ^e ou 2 jambes), plongeon sur tapis empilés																
Salto avant, Rondade																
Salto arrière d'une hauteur																
Rondade, Flic flac, rebond																
PRÉPARATION ARTISTIQUE (2 de 2)																
Battement hauteur taille (1/2 pointe) sur poutre																
2/1 tour sur 1 ^e jambe																
LA COULEUR D'ÉCUSSON POUR LA PROCHAINE SESSION																