

Écusson 8 : Femmes

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																
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 ASYMÉTRIQUES																
Prise d'élan (retour à la barre) au-dessus de l'horizontale																
Grouper ou carper (d'une prise d'élan ou d'un saut) – saut vers l'avant																
Balancé en suspension, renversement arrière à l'appui facial																
Tour d'appui arrière libre																
Routine																
POUTRE																
Entrée 2 pieds (différente de celle réussie pour le N6)																
ATR																
3 pas de course, sortie plongeon réception tapis empilés (hauteur poutre)																
Série Acro/Gym (2 éléments CANGYM Group A)																
Série de 2 éléments CANGYM Group A - Danse																
Routine																
SOL																
4 transferts de poids en ATR																
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																
PRÉPARATION ARTISTIQUE																
Battement hauteur hanche (pied à plat) sur poutre																
Battement hauteur hanche (1/2 pointe) au sol																
1/2 tour sur 1 pied sur poutre																
LA COULEUR D'ÉCUSSON POUR LA PROCHAINE SESSION																