

MODULE ACROBATIQUE

TRAMPOLINE

8-9 ans	9-10 ans		10-11 ans	
BASE	BASE	EVOLUTION	BASE	EVOLUTION
5 Chandelles	5 Chandelles		5 Chandelles	
3 x tomber dos, revenir debout				
Tomber dos prépa kaboom (<i>bloque jb</i>)	Kaboom ATR mains vers l'intérieur (<i>tapis autorisé</i>)		Kaboom Tendu	
Pull over	Tomber ventre + dos + pull over		3/4 ventre + cody	
3 x tomber ventre, revenir debout				
2 Chandelles salto arrière groupé	Salto arr 1/4 + pull over		Double salto arrière groupé **	Double salto arrière puck ** (pour les 11 ans)
	Salto arr tendu	Vrille arrière (10 ans)	Double vrille arrière **	Vrille dos sur bloc
Salto avant groupé ouverture arrivée debout sur bloc de 80 cm. *	Salto avant groupé ouverture arrivée debout sur bloc de 80 cm, puis sauter 4 pattes *		Salto avant + 3/4 dos sur bloc fosse *	Double salto avant *

* départ sur caisse + mini trampoline ou en sortie de toile

** en sortie ou dans la toile

FAST TRACK

8-9 ans	9-10 ans		10-11 ans	
BASE	BASE		BASE	EVOLUTION
(1 rebond bras aux oreilles flip avant) x 3	Série de 5 flips avant enchaînés (<i>départ 1 rebond bras aux oreilles</i>)		(Salto tendu-salto groupé liés) x 2	2 salto avant tendus liés
(3 rebonds bras aux oreilles salto avant groupé) x 3	Série de 3 salto avant groupés enchaînés (<i>départ 3 rebonds bras aux oreilles</i>)			
(1 rebond bras aux oreilles flip arrière) x 5	1 rebond (<i>bras aux oreilles</i>) 3 flips arrière		1 rebond (<i>bras aux oreilles</i>) 3 flips arrière	1 rebond 2 flips arrière + tempo rebond