



POUTRE

8-9 ans		9-10 ans		10-11 ans	
BASE	EVOLUTION	BASE	EVOLUTION	Base	EVOLUTION
Souplesse avant		Saut de mains		Salto facial *	Salto facial
				Salto costal *	Salto Costal
				Salto Japonais *	Salto Japonais
Roue		Souplesse avant + roue	Souplesse avant + roue + souplesse arrière	Souplesse avant + roue + souplesse arrière	
Souplesse arrière		Roue + souplesse arrière			
				Saut de mains salto avant groupé *	
Flip en contre-haut de 20 cm *		ATR flip ***	2 flips ***	3 flips ***	Série 3 éléments dont un salto
				1 Flip salto tendu décalé **	1 Flip salto tendu décalé
Sortie roue pied-pied impulsion verticale	Rondade percuter + rebond en sortie **	Rondade percuter en sortie de poutre	Rondade salto en sortie	Sortie salto tendu de la rondade ou de flip-flip	Sortie vville, de la rondade ou de flip-flip

* poutre basse ou poutre mousse

** poutre basse

*** poutre haute tapis fosses dessous possible