

# POUSSIN

2002 &  
2003

Deux livres à exigences :

Exercice de 10 sauts

Chaque figure peut-être répétée une fois.

Un ou plusieurs sauts avec réception assise

Difficulté max 1.0

## Proposition d'exercices types

Mouvement n° 1		
1	Assis	0 *
2	4 pattes	1
3	Ventre	0
4	Debout	1
5	Saut groupé	0
6	Assis	0
7	½ vrille debout	1
8	Saut écart	0
9	½ vrille Assis	1
10	Debout	0

0,4

Mouvement n° 2		
1	Ventre	1
2	Debout	1
3	Saut groupé	0
4	Assis	0 *
5	½ vrille assis	1
6	½ vrille debout	1
7	Saut Carpé	0
8	Saut écart	0
9	½ vrille Assis	1
10	Debout	0

0,5

Mouvement n° 3		
1	½ vrille assis	1 *
2	Debout	0
3	Saut groupé	0
4	Ventre	1
5	Debout	1
6	Saut Carpé	0
7	Assis	0
8	½ vrille debout	1
9	Saut écart	0
10	vrille (tour)	2

0,6

Mouvement n° 4		
1	Ventre	1
2	Debout	1
3	½ Assis	1
4	Debout	0
5	Saut groupé	0
6	Assis	0 *
7	½ Debout	1
8	Saut écart	0
9	Dos	1
10	Debout	1

0,6

<u>ou</u>		
1	½ Ventre	0,7

<u>ou</u>		
10	½ Debout	0,7

Mouvement n° 5		
1	½ Ventre	2
2	Debout	1
3	Saut groupé	0
4	½ vrille Assis	1 *
5	½ vrille Assis	1
6	½ vrille Debout	1
7	Saut carpé serré	0
8	Saut écart	0
9	Dos	1
10	Debout	1

0,8

<u>ou</u>		
10	½ Debout	0,9

Mouvement n° 6		
1	Dos	1
2	½ vrille Debout	2
3	Saut carpé serré	0
4	Ventre	1
5	Debout	1
6	Saut groupé	0
7	½ vrille Assis	1 *
8	½ vrille Debout	1
9	Saut écart	0
10	vrille (tour)	2

0,9

Mouvement n° 7		
1	Dos	1
2	½ vrille Debout	2
3	Saut groupé	0
4	Ventre	1
5	Debout	1
6	½ Assis	1
7	½ vrille Assis	1 *
8	½ vrille Debout	1
9	Saut écart	0
10	vrille (tour)	2

1,0

# BENJAMIN

2000 &  
2001

## Exigences :

10 sauts dont maximum 1 avec 360° de rotation transversale  
Un saut avec réception sur le dos ou sur le ventre  
Un ou plusieurs sauts avec réception assise

Difficulté max 1.2

Chaque figure peut-être répétée une fois

## Proposition d'exercices types

Mouvement n° 1		Mouvement n° 2		Mouvement n° 3		Mouvement n° 4		Mouvement n° 5											
1	Assis	0	*	1	Ventre	1	*	1	½ vrille assis	1	*	1	Ventre	1	*	1	½ Ventre	2	*
2	4 pattes	1		2	Debout	1		2	Debout	0		2	Debout	1		2	Debout	1	
3	Ventre	0	*	3	Saut groupé	0		3	Saut groupé	0		3	½ Assis	1	*	3	Saut groupé	0	
4	Debout	1		4	Assis	0	*	4	Ventre	1	*	4	Debout	0		4	½ vrille Assis	1	*
5	Saut groupé	0		5	½ vrille assis	1		5	Debout	1		5	Saut groupé	0		5	½ vrille Assis	1	
6	½ vrille Assis	1		6	½ vrille debout	1		6	Saut Carpé	0		6	Assis	0		6	½ vrille Debout	1	
7	½ vrille debout	1		7	Saut Carpé	0		7	Assis	0		7	½ Debout	1		7	Saut carpé serré	0	
8	Saut écart	0		8	Saut écart	0		8	½ vrille debout	1		8	Saut écart	0		8	Saut écart	0	
9	½ vrille Assis	1		9	½ vrille Assis	1		9	Saut écart	0		9	Dos	1		9	Dos	1	
10	Debout	0		10	Debout	0		10	vrille (tour)	2		10	Debout	1		10	Debout	1	
<b>0,5</b>		<b>0,5</b>		<b>0,6</b>		<b>ou</b>		<b>0,6</b>		<b>ou</b>		<b>0,8</b>							
						1		½ Ventre		0,7		10		½ Debout		0,9			
						<b>ou</b>													
						10		½ Debout		0,7									
Mouvement n° 6		Mouvement n° 7		Mouvement n° 8		Mouvement n° 9													
1	Dos	1	*	1	Dos	1	*	1	½ vrille	1		1	Dos	1	*				
2	½ vrille Debout	2		2	½ vrille Debout	2		2	Assis	0	*	2	½ vrille Debout	2					
3	Saut carpé serré	0		3	Saut groupé	0		3	½ vrille Debout	1		3	Saut carpé serré	0					
4	Ventre	1		4	Ventre	1		4	Saut (choisir posit°)	0		4	Ventre	1					
5	Debout	1		5	Debout	1		5	Ventre	1	*	5	Debout	1					
6	Saut groupé	0		6	½ Assis	1	*	6	Debout	1		6	Saut groupé	0					
7	½ vrille Assis	1	*	7	½ vrille Assis	1		7	Dos	1		7	½ vrille Assis	1	*				
8	½ vrille Debout	1		8	½ vrille Debout	1		8	Debout	1		8	½ vrille Debout	1					
9	Saut écart	0		9	Saut écart	0		9	Saut (choisir posit°)	0		9	Saut écart	0					
10	vrille (tour)	2		10	vrille (tour)	2		10	Salto avant groupé	5	*	10	Salto avant groupé	5	*				
<b>0,9</b>		<b>1,0</b>		<b>1,1</b>		<b>ou</b>		<b>1,2</b>											
						10		Salto arrière groupé		1,2									

# MINIME

1998 &  
1999

## Exigences :

10 sauts différents dont maximum 3 avec 360° de rotation transversale

Un saut avec réception sur le dos

Un saut avec réception sur le ventre

Difficulté max 2.2

## Proposition d'exercices types

Mouvement n° 1		Mouvement n° 2		Mouvement n° 3		Mouvement n° 4		Mouvement n° 5											
1	Ventre	1	*	1	Ventre	1	*	1	½ Ventre	2	*	1	Dos	1	*	1	Dos	1	*
2	Debout	1		2	Debout	1		2	½ vrille Debout	2		2	½ vrille Debout	2		2	½ vrille Debout	2	
3	Saut groupé	0		3	½ Assis	1		3	Saut groupé	0		3	Saut carapé serré	0		3	Saut groupé	0	
4	Assis	0		4	Debout	0		4	½ vrille Assis	1	*	4	Ventre	1	*	4	Ventre	1	*
5	½ vrille assis	1		5	Saut groupé	0		5	½ vrille Assis	1		5	Debout	1		5	Debout	1	
6	debout	0		6	Assis	0		6	½ vrille Debout	1		6	Saut groupé	0		6	½ Assis	1	
7	Saut Carapé	0		7	½ Debout	1		7	Saut carapé serré	0		7	½ vrille Assis	1		7	½ vrille Assis	1	
8	Saut écart	0		8	Saut écart	0		8	Saut écart	0		8	½ vrille Debout	1		8	½ vrille Debout	1	
9	Dos	1	*	9	Dos	1	*	9	Dos	1	*	9	Saut écart	0		9	Saut écart	0	
10	Debout	1		10	Debout	1		10	Debout	1		10	Salto avant groupé	5		10	Salto avant groupé	5	
		0.5		<u>ou</u>		0.6		<u>ou</u>		1.2		<u>ou</u>		1.3		<u>ou</u>		1.3	
1	½ Ventre	0.7	*	10	½ Debout	0.9		10	Salto arrière groupé	1.2		10	Salto arrière groupé	1.3		10	Salto arrière groupé	1.3	
		<u>ou</u>										<u>ou</u>		1.4					
10	½ Debout	0.7										10	Salto avant carapé	1.4					
Mouvement n° 6		Mouvement n° 7		Mouvement n° 8		Mouvement n° 9		Mouvement n° 10											
1	½ ventre	2	*	1	Salto arrière groupé	5		1	Salto arrière groupé	5		1	Salto arrière groupé	5		1	Salto arrière groupé	5	
2	debout	1		2	½ Assis	1		2	½ Assis	1		2	½ Assis	1		2	Saut groupé	0	
3	½ vrille Assis	1		3	Debout	0		3	½ Debout	1		3	½ Debout	1		3	salto avt carapé ½ vr (*)	6	
4	½ vrille Assis	1		4	Saut groupé	0		4	Saut groupé	0		4	Saut groupé	0		4	Saut carapé	0	
5	½ vrille Debout	1		5	Ventre	1	*	5	Ventre	1	*	5	½ ventre	2	*	5	Ventre	1	*
6	Saut groupé	0		6	Debout	1		6	Debout	1		6	Debout	1		6	Debout	1	
7	Dos	1	*	7	Dos	1	*	7	Dos	1	*	7	Dos	1	*	7	Dos	1	*
8	½ Debout	2		8	½ Debout	2		8	½ vrille Debout	2		8	½ vrille Debout	2		8	½ Debout	2	
9	Saut écart	0		9	Saut écart	0		9	Saut écart	0		9	Saut écart	0		9	Saut écart	0	
10	Salto arrière groupé	5		10	Salto avant groupé	5		10	Salto arrière carapé	6		10	Salto avant carapé	6		10	Salto avant carapé	6	
		1.4		<u>ou</u>		1.6		<u>ou</u>		1.8		<u>ou</u>		1.9		<u>ou</u>		2.2	
10	Salto avant carapé	1.5		10	Salto avant carapé	1.7		10	Salto avant carapé	1.8		10	Salto avant carapé	1.8		3	Barani carapé	2.2	

(\*) la ½ vr tardive ne sera pas pénalisée par les juges

# CADET

1996 & 1997

Exigences :

10 sauts différents dont maximum 5 avec 360° de rotation transversale

Difficulté max 3.6

Un saut avec réception sur le dos

Un saut avec réception sur le ventre

Mouvement n° 1	
1	½ Ventre 2 *
2	Debout 1
3	Saut groupé 0
4	½ vrille Assis 1
5	½ vrille Assis 1
6	½ vrille Debout 1
7	Saut carapé serré 0
8	Saut écart 0
9	Dos 1 *
10	Debout 1
<b>ou</b>	<b>0.8</b>
10	½ Debout 0.9

Mouvement n° 2	
1	Dos 1 *
2	½ vrille Debout 2
3	Saut carapé serré 0
4	Ventre 1 *
5	Debout 1
6	Saut groupé 0
7	½ vrille Assis 1
8	½ vrille Debout 1
9	Saut écart 0
10	Salto avant groupé 5
<b>ou</b>	<b>1.2</b>
10	Salto arrière groupé 1.2

Mouvement n° 3	
1	Dos 1 *
2	½ vrille Debout 2
3	Saut groupé 0
4	Ventre 1 *
5	Debout 1
6	½ Assis 1
7	½ vrille Assis 1
8	½ vrille Debout 1
9	Saut écart 0
10	Salto avant groupé 5
<b>ou</b>	<b>1.3</b>
10	Salto avant carapé 1.4

Mouvement n° 4	
1	½ ventre 2 *
2	debout 1
3	½ vrille Assis 1
4	½ vrille Assis 1
5	½ vrille Debout 1
6	Saut groupé 0
7	Dos 1 *
8	½ Debout 2
9	Saut écart 0
10	Salto arrière groupé 5
<b>ou</b>	<b>1.4</b>
10	Salto avant carapé 1.5

Mouvement n° 5	
1	Salto arrière groupé 5
2	½ Assis 1
3	Debout 0
4	Saut groupé 0
5	Ventre 1 *
6	Debout 1
7	Dos 1 *
8	½ Debout 2
9	Saut écart 0
10	Salto avant groupé 5
<b>ou</b>	<b>1.6</b>
10	Salto avant carapé 1.7

Mouvement n° 6	
1	Salto arrière groupé 5
2	½ Assis 1
3	½ Debout 1
4	Saut groupé 0
5	Ventre 1 *
6	Debout 1
7	Dos 1 *
8	½ vrille Debout 2
9	Saut écart 0
10	Salto arrière carapé 6
<b>ou</b>	<b>1.8</b>
10	Salto avant carapé 1.8

Mouvement n° 7	
1	Salto arrière groupé 5
2	½ Assis 1
3	½ Debout 1
4	Saut groupé 0
5	½ ventre 2 *
6	Debout 1
7	Dos 1 *
8	½ vrille Debout 2
9	Saut écart 0
10	Salto avant carapé 6
<b>ou</b>	<b>1.9</b>

Mouvement n° 8	
1	Salto arrière groupé 5
2	Saut groupé 0
3	salto avt carapé ½ vr (*) 6
4	Saut carapé 0
5	Ventre 1 *
6	Debout 1
7	Dos 1 *
8	½ Debout 2
9	Saut écart 0
10	Salto avant carapé 6
<b>ou</b>	<b>2.2</b>
3	Barani carapé 2.2

Mouvement n° 9	
1	Salto arrière groupé 5
2	Barani groupé 6
3	Saut groupé 0
4	½ ventre 2 *
5	debout 1
6	Saut carapé 0
7	Dos 1 *
8	½ Debout 2
9	Saut écart 0
10	Salto avant carapé 6
<b>ou</b>	<b>2.3</b>

Mouvement n° 10	
1	Salto arrière groupé 5
2	Barani carapé 6
3	½ vrille Assis 1
4	½ debout 1
5	Saut écart 0
6	½ ventre 2 *
7	debout 1
8	Dos 1 *
9	½ Debout 2
10	Salto avant carapé 6
<b>ou</b>	<b>2.5</b>
1	Salto arrière tendu
2	Barani groupé 2.6

Mouvement n° 11	
1	Salto arrière carapé 6
2	Barani groupé 6
3	Saut groupé 0
4	Salto arrière groupé 5
5	Barani carapé 6
6	Saut écart 0
7	Ventre 1 *
8	Debout 1
9	Dos 1 *
10	1/2 Debout 2
<b>ou</b>	<b>2.8</b>
7	½ ventre 2.9

Mouvement n° 12	
1	3/4 Arrière tendu 3
2	Cody groupé 6 *
3	Saut groupé 0
4	Salto arrière groupé 5
5	Barani carapé 6
6	Saut carapé 0
7	Ventre 1 *
8	Debout 1
9	Saut écart 1
10	Salto avant carapé 6
<b>ou</b>	<b>2.9</b>
7	½ ventre 3,0

Mouvement n° 13	
1	Salto arrière Tendu 6
2	Barani carapé 6
3	½ vrille ventre 2 *
4	Debout 1
5	Saut groupé 0
6	Barani groupé 6
7	Salto arrière carapé 6
8	Saut écart 0
9	Piqué américain 3 *
10	½ vrille debout 2
<b>ou</b>	<b>3.2</b>
2	Barani groupé
6	Barani carapé 3.2

Mouvement n° 14	
1	Salto arrière Tendu 6
2	Barani groupé 6
3	½ vrille ventre 2 *
4	debout 1
5	Saut groupé 0
6	Barani carapé 6
7	Back groupé 5
8	Saut écart 0
9	Piqué américain 3 *
10	Ball out groupé 6
<b>ou</b>	<b>3.5</b>
10	Ball out carapé 3.6

Mouvement n° 15	
1	Salto arrière Tendu 6
2	Barani carapé 6
3	½ vrille ventre 2 *
4	debout 1
5	Saut groupé 0
6	Barani groupé 6
7	Salto arrière groupé 5
8	Saut écart 0
9	Piqué américain 3 *
10	Ball out carapé 7
<b>ou</b>	<b>3.6</b>
10	Barani ball out groupé 3.6
<b>ou</b>	<b>3.6</b>
10	Barani ball out carapé 3.6

# JUNIOR

1993, 1994 &  
1995

## Exigences :

10 sauts différents dont maximum 8 avec 360° de rotation transversale  
Autorisation d'exécuter 1 rotation avec 450° de rotation transversale au maximum

Difficulté max 4.8

## Proposition d'exercices types

Mouvement n° 1	
1	Dos 1
2	½ vrille Debout 2
3	Saut carapé serré 0
4	Ventre 1
5	Debout 1
6	Saut groupé 0
7	½ vrille Assis 1
8	½ vrille Debout 1
9	Saut écart 0
10	Salto avant groupé 5
<b>ou</b>	<b>1.2</b>
10	Salto arrière groupé 1.2

Mouvement n° 2	
1	Dos 1
2	½ vrille Debout 2
3	Saut groupé 0
4	Ventre 1
5	Debout 1
6	½ Assis 1
7	½ vrille Assis 1
8	½ vrille Debout 1
9	Saut écart 0
10	Salto avant groupé 5
<b>ou</b>	<b>1.3</b>
10	Salto avant carapé 1.4

Mouvement n° 3	
1	Salto arrière groupé 5
2	½ Assis 1
3	Debout 0
4	Saut groupé 0
5	Ventre 1
6	Debout 1
7	Dos 1
8	½ Debout 2
9	Saut écart 0
10	Salto avant groupé 5
<b>ou</b>	<b>1.6</b>
10	Salto avant carapé 1.7

Mouvement n° 4	
1	Salto arrière groupé 5
2	½ Assis 1
3	½ Debout 1
4	Saut groupé 0
5	Ventre 1
6	Debout 1
7	Dos 1
8	½ vrille Debout 2
9	Saut écart 0
10	Salto arrière carapé 6
<b>ou</b>	<b>1.8</b>
10	Salto avant carapé 1.8

Mouvement n° 5	
1	Salto arrière groupé 5
2	Saut groupé 0
3	Barani carapé 6
4	Saut carapé 0
5	½ ventre 2
6	Debout 1
7	Dos 1
8	½ Debout 2
9	Saut écart 0
10	Salto avant carapé 6
<b>ou</b>	<b>2.3</b>

Mouvement n° 6	
1	Salto arrière groupé 5
2	Barani carapé 6
3	½ vrille Assis 1
4	½ debout 1
5	Saut écart 0
6	½ ventre 2
7	debout 1
8	Dos 1
9	½ Debout 2
10	Salto avant carapé 6
<b>ou</b>	<b>2.5</b>
1	Salto arrière tendu 2.5
2	Barani groupé 2.6

Mouvement n° 7	
1	Salto arrière carapé 6
2	Barani groupé 6
3	½ vrille Assis 1
4	½ debout 1
5	saut groupé 0
6	Barani carapé 6
7	ventre 1
8	debout 1
9	Saut écart 0
10	Salto avant carapé 6
<b>ou</b>	<b>2.8</b>
7	½ ventre 2.9

Mouvement n° 8	
1	Salto arrière carapé 6
2	Barani carapé 6
3	½ vrille assis 1
4	½ vrille debout 1
5	Saut carapé 0
6	½ vrille ventre 2
7	Debout 1
8	Saut écart 0
9	Barani groupé 6
10	Salto arrière groupé 5
<b>ou</b>	<b>2.8</b>
2	Barani groupé 2.8
9	Barani carapé 2.8

Mouvement n° 9	
1	Salto arrière Tendu 6
2	Barani carapé 6
3	½ vrille assis 1
4	½ vrille debout 1
5	Saut carapé 0
6	Barani groupé 6
7	Salto arrière carapé 6
8	Saut écart 0
9	Piqué américain 3
10	½ vrille debout 2
<b>ou</b>	<b>3.1</b>
2	Barani groupé 3.1
6	Barani carapé 3.1

Mouvement n° 10	
1	Salto arrière Tendu 6
2	Barani groupé 6
3	½ vrille ventre 2
4	debout 1
5	Saut groupé 0
6	Barani carapé 6
7	Back groupé 5
8	Saut écart 0
9	Piqué américain 3
10	Ball out groupé 6
<b>ou</b>	<b>3.5</b>
10	Ball out carapé 3.6

Mouvement n° 11	
1	Salto arrière Tendu 6
2	Barani carapé 6
3	½ vrille ventre 2
4	debout 1
5	Saut groupé 0
6	Barani groupé 6
7	Salto arrière groupé 5
8	Saut écart 0
9	Piqué américain 3
10	Ball out carapé 7
<b>ou</b>	<b>3.6</b>
10	Barani ball out groupé 3.6
<b>ou</b>	<b>3.6</b>
10	Barani ball out carapé 3.6

Mouvement n° 12	
1	Salto arrière tendu 6
2	Barani carapé 6
3	Salto arrière groupé 5
4	½ ventre 2
5	debout 1
6	Saut groupé 0
7	Barani groupé 6
8	Salto arrière carapé 6
9	Saut écart 0
10	Salto avant carapé 6
<b>ou</b>	<b>3.8</b>
1	Full (vrille arrière) 3.9
<b>ou</b>	<b>3.9</b>
10	Rudolf 4

Mouvement n° 13	
1	3/4 salto arrière 3
2	Cody groupé 6
3	Saut groupé 0
4	Barani groupé 6
5	Salto arrière tendu 6
6	Barani carapé 6
7	Saut écart 0
8	Salto arrière groupé 5
9	Piqué américain 3
10	Barani ball out groupé 7
<b>ou</b>	<b>4.2</b>
10	ball out carapé 4.2
<b>ou</b>	<b>4.2</b>
10	Barani ball out carapé 4.2

Mouvement n° 14	
1	Salto arrière tendu 6
2	Barani tendu 6
3	Salto arrière carapé 6
4	Saut groupé 0
5	Barani carapé 6
6	Barani groupé 6
7	Salto arrière groupé 5
8	Saut écart 0
9	Piqué américain 3
10	Barani ball out groupé 7
<b>ou</b>	<b>4.5</b>
10	ball out carapé 4.5
<b>ou</b>	<b>4.5</b>
10	Barani ball out carapé 4.5

Mouvement n° 15	
1	3/4 Arrière tendu 3
2	Cody groupé 6
3	Saut écart 0
4	Salto arrière tendu 6
5	Barani carapé 6
6	Salto arrière Carapé 6
7	Barani groupé 6
8	Salto arrière groupé 5
9	Piqué américain 3
10	Barani ball out carapé 7
<b>ou</b>	<b>4.8</b>
10	ball out carapé 4.8
<b>ou</b>	<b>4.8</b>
10	Barani ball out carapé 4.8

# SENIOR Fille

nées en 93 et avant

## Exigences :

10 sauts différents dont maximum 9 avec 360° de rotation transversale

Autorisation d'exécuter jusqu'à 2 rotations avec 450° de rotation transversale au maximum

## Difficulté max 5.5

### Proposition d'exercices types

Mouvement n° 1		Mouvement n° 2		Mouvement n° 3		Mouvement n° 4		Mouvement n° 5			
1	Dos	1	Dos	1	Salto arrière groupé	5	1	Salto arrière groupé	5		
2	½ vrille Debout	2	½ vrille Debout	2	½ Assis	1	2	½ Assis	1		
3	Saut carapé serré	0	3	Saut groupé	0	3	Debout	0	3	Barani carapé	6
4	Ventre	1	4	Ventre	1	4	Saut groupé	0	4	Saut carapé	0
5	Debout	1	5	Debout	1	5	Ventre	1	5	½ ventre	2
6	Saut groupé	0	6	½ Assis	1	6	Debout	1	6	Debout	1
7	½ vrille Assis	1	7	½ vrille Assis	1	7	Dos	1	7	Dos	1
8	½ vrille Debout	1	8	½ vrille Debout	1	8	½ Debout	2	8	½ Debout	2
9	Saut écart	0	9	Saut écart	0	9	Saut écart	0	9	Saut écart	0
10	Salto avant groupé	5	10	Salto avant groupé	5	10	Salto arrière carapé	6	10	Salto avant carapé	6
<b>ou</b>		<b>1.2</b>	<b>ou</b>		<b>1.3</b>	<b>ou</b>		<b>1.8</b>	<b>ou</b>		<b>2.3</b>
10	Salto arrière groupé	1.2	10	Salto avant carapé	1.4	10	Salto avant carapé	1.7	10	Salto avant carapé	1.8
Mouvement n° 6		Mouvement n° 7		Mouvement n° 8		Mouvement n° 9		Mouvement n° 10			
1	Salto arrière groupé	5	1	Salto arrière carapé	6	1	Salto arrière Tendu	6	1	Salto arrière Tendu	6
2	Barani carapé	6	2	Barani groupé	6	2	Barani carapé	6	2	Barani groupé	6
3	½ vrille Assis	1	3	½ vrille Assis	1	3	½ vrille assis	1	3	½ vrille ventre	2
4	½ debout	1	4	½ debout	1	4	½ vrille debout	1	4	debout	1
5	Saut écart	0	5	saut groupé	0	5	Saut carapé	0	5	Saut groupé	0
6	½ ventre	2	6	Barani carapé	6	6	½ vrille ventre	2	6	Barani groupé	6
7	debout	1	7	ventre	1	7	Debout	1	7	Salto arrière carapé	6
8	Dos	1	8	debout	1	8	Saut écart	0	8	Saut écart	0
9	½ Debout	2	9	Saut écart	0	9	Barani groupé	6	9	Piqué américain	3
10	Salto avant carapé	6	10	Salto avant carapé	6	10	Salto arrière groupé	5	10	½ vrille debout	2
<b>ou</b>		<b>2.5</b>	<b>ou</b>		<b>2.8</b>	<b>ou</b>		<b>2.8</b>	<b>ou</b>		<b>3.1</b>
1	Salto arrière tendu		7	½ ventre	2.9	2	Barani groupé		2	Barani groupé	
2	Barani groupé	2.6	9	Barani carapé	2,8	6	Barani carapé	3.1	10	Ball out carapé	3.6

# SENIOR Fille (2)

nées en 93 et  
avant

Mouvement n° 11		
1	Salto arrière tendu	6
2	Barani carpé	6
3	Salto arrière groupé	5
4	½ ventre	2
5	debout	1
6	Saut groupé	0
7	Barani groupé	6
8	Salto arrière carpé	6
9	Saut écart	0
10	Salto avant carpé	6
<b>ou</b>		<b>3.8</b>

1	Full (vrille arrière)	3.9
---	-----------------------	-----

Mouvement n° 16		
1	3/4 Arrière tendu	3
2	Cody groupé	6
3	Back groupé	5
4	Saut écart	0
5	Barani tendu	6
6	Full (vrille arrière)	7
7	Barani groupé	6
8	Salto arrière carpé	6
9	Piqué américain	3
10	Barani ball out carpé	7
<b>ou</b>		<b>4.9</b>

10	Barani ball out tendu	4.9
----	-----------------------	-----

Mouvement n° 12		
1	3/4 salto arrière	3
2	Cody groupé	6
3	Saut groupé	0
4	Barani groupé	6
5	Salto arrière tendu	6
6	Barani carpé	6
7	Saut écart	0
8	Salto arrière groupé	5
9	Piqué américain	3
10	Barani ball out groupé	7
<b>ou</b>		<b>4.2</b>

10	ball out carpé	4.2
----	----------------	-----

Mouvement n° 17		
1	Back tendu	6
2	Rudolf	8
3	Saut	0
4	Barani tendu	6
5	Full (vrille arrière)	7
6	Barani carpé	6
7	Back carpé	6
8	Piqué américain	3
9	Barani ball out O	7
10	Salto avant carpé	6
		<b>5.5</b>

Mouvement n° 13		
1	Salto arrière tendu	6
2	Barani tendu	6
3	Salto arrière carpé	6
4	Saut groupé	0
5	Barani carpé	6
6	Barani groupé	6
7	Salto arrière groupé	5
8	Saut écart	0
9	Piqué américain	3
10	Barani ball out groupé	7
<b>ou</b>		<b>4.5</b>

10	ball out carpé	4.5
----	----------------	-----

10	Barani ball out carpé	4.5
----	-----------------------	-----

Mouvement n° 14		
1	3/4 Arrière tendu	3
2	Cody groupé	6
3	Saut écart	0
4	Salto arrière tendu	6
5	Barani carpé	6
6	Salto arrière Carpé	6
7	Barani groupé	6
8	Salto arrière groupé	5
9	Piqué américain	3
10	Barani ball out carpé	7
<b>ou</b>		<b>4.8</b>

6	Full (vrille arrière)	4.9
---	-----------------------	-----

Mouvement n° 15		
1	3/4 Arrière tendu	3
2	Cody groupé	6
3	Back groupé	5
4	Saut écart	0
5	Barani tendu	6
6	Full (vrille arrière)	7
7	Barani groupé	6
8	Salto arrière carpé	6
9	Piqué américain	3
10	Barani ball out carpé	7
<b>ou</b>		<b>4.9</b>

10	Barani ball out tendu	4.9
----	-----------------------	-----

# SENIOR Garçons

nés en 93 et  
avant

Exigences :

10 sauts différents dont maximum 9 avec 360° de rotation transversale

Autorisation d'exécuter jusqu'à 2 rotations avec 450° de rotation transversale au maximum

Difficulté max 5.5

## Proposition d'exercices types

Mouvement n° 1			Mouvement n° 2			Mouvement n° 3			Mouvement n° 4			Mouvement n° 5		
1	Dos	1	1	Dos	1	1	Salto arrière groupé	5	1	Salto arrière groupé	5	1	Salto arrière groupé	5
2	½ vrille Debout	2	2	½ vrille Debout	2	2	½ Assis	1	2	½ Assis	1	2	Saut groupé	0
3	Saut carpé serré	0	3	Saut groupé	0	3	Debout	0	3	½ Debout	1	3	Barani carpé	6
4	Ventre	1	4	Ventre	1	4	Saut groupé	0	4	Saut groupé	0	4	Saut carpé	0
5	Debout	1	5	Debout	1	5	Ventre	1	5	Ventre	1	5	½ ventre	2
6	Saut groupé	0	6	½ Assis	1	6	Debout	1	6	Debout	1	6	Debout	1
7	½ vrille Assis	1	7	½ vrille Assis	1	7	Dos	1	7	Dos	1	7	Dos	1
8	½ vrille Debout	1	8	½ vrille Debout	1	8	½ Debout	2	8	½ vrille Debout	2	8	½ Debout	2
9	Saut écart	0	9	Saut écart	0	9	Saut écart	0	9	Saut écart	0	9	Saut écart	0
10	Salto avant groupé	5	10	Salto avant groupé	5	10	Salto avant groupé	5	10	Salto arrière carpé	6	10	Salto avant carpé	6
<b>ou</b>		<b>1.2</b>	<b>ou</b>		<b>1.3</b>	<b>ou</b>		<b>1.6</b>	<b>ou</b>		<b>1.8</b>			<b>2.3</b>
10	Salto arrière groupé	1.2	10	Salto avant carpé	1.4	10	Salto avant carpé	1.7	10	Salto avant carpé	1.8			
Mouvement n° 6			Mouvement n° 7			Mouvement n° 8			Mouvement n° 9			Mouvement n° 10		
1	Salto arrière groupé	5	1	Salto arrière carpé	6	1	Salto arrière carpé	6	1	Salto arrière Tendu	6	1	Salto arrière Tendu	6
2	Barani carpé	6	2	Barani groupé	6	2	Barani carpé	6	2	Barani carpé	6	2	Barani groupé	6
3	½ vrille Assis	1	3	½ vrille Assis	1	3	½ vrille assis	1	3	½ vrille assis	1	3	½ vrille ventre	2
4	½ debout	1	4	½ debout	1	4	½ vrille debout	1	4	½ vrille debout	1	4	debout	1
5	Saut écart	0	5	saut groupé	0	5	Saut carpé	0	5	Saut groupé	0	5	Saut groupé	0
6	½ ventre	2	6	Barani carpé	6	6	½ vrille ventre	2	6	Barani groupé	6	6	Barani carpé	6
7	debout	1	7	ventre	1	7	Debout	1	7	Salto arrière carpé	6	7	Back groupé	5
8	Dos	1	8	debout	1	8	Saut écart	0	8	Saut écart	0	8	Saut écart	0
9	½ Debout	2	9	Saut écart	0	9	Barani groupé	6	9	Piqué américain	3	9	Piqué américain	3
10	Salto avant carpé	6	10	Salto avant carpé	6	10	Salto arrière groupé	5	10	½ vrille debout	2	10	Ball out groupé	6
<b>ou</b>		<b>2.5</b>	<b>ou</b>		<b>2.8</b>	<b>ou</b>		<b>2.8</b>	<b>ou</b>		<b>3.1</b>	<b>ou</b>		<b>3.5</b>
1	Salto arrière tendu		7	½ ventre	2.9	2	Barani groupé		2	Barani groupé		10	Ball out carpé	3.6
2	Barani groupé	2.6				9	Barani carpé	2,8	6	Barani carpé	3.1			

# SENIOR Garçons (2)

nés en 93 et avant

Mouvement n° 11		
1	Salto arrière tendu	6
2	Barani carpé	6
3	Salto arrière groupé	5
4	½ ventre	2
5	debout	1
6	Saut groupé	0
7	Barani groupé	6
8	Salto arrière carpé	6
9	Saut écart	0
10	Salto avant carpé	6
<b>ou</b>		<b>3.8</b>
1	Full (vrille arrière)	3.9
<b>ou</b>		
10	Rudolf	4

Mouvement n° 12		
1	3/4 salto arrière	3
2	Cody groupé	6
3	Saut groupé	0
4	Barani groupé	6
5	Salto arrière tendu	6
6	Barani carpé	6
7	Saut écart	0
8	Salto arrière groupé	5
9	Piqué américain	3
10	Barani ball out groupé	7
<b>ou</b>		<b>4.2</b>
10	ball out carpé	4.2
<b>ou</b>		
10	Barani ball out carpé	4.2

Mouvement n° 13		
1	Salto arrière tendu	6
2	Barani tendu	6
3	Salto arrière carpé	6
4	Saut groupé	0
5	Barani carpé	6
6	Barani groupé	6
7	Salto arrière groupé	5
8	Saut écart	0
9	Piqué américain	3
10	Barani ball out groupé	7
<b>ou</b>		<b>4.5</b>
10	ball out carpé	4.5
<b>ou</b>		
10	Barani ball out carpé	4.5

Mouvement n° 14		
1	3/4 Arrière tendu	3
2	Cody groupé	6
3	Saut écart	0
4	Salto arrière tendu	6
5	Barani carpé	6
6	Salto arrière Carpé	6
7	Barani groupé	6
8	Salto arrière groupé	5
9	Piqué américain	3
10	Barani ball out carpé	7
<b>ou</b>		<b>4.8</b>
6	Full (vrille arrière)	4.9

Mouvement n° 15		
1	3/4 Arrière tendu	3
2	Cody groupé	6
3	Back groupé	5
4	Saut écart	0
5	Barani tendu	6
6	Full (vrille arrière)	7
7	Barani groupé	6
8	Salto arrière carpé	6
9	Piqué américain	3
10	Barani ball out carpé	7
<b>ou</b>		<b>4.9</b>
10	Barani ball out tendu	4.9

Mouvement n° 16		
1	3/4 Arrière tendu	3
2	Cody groupé	6
3	Back groupé	5
4	Saut écart	0
5	Barani tendu	6
6	Full (vrille arrière)	7
7	Barani groupé	6
8	Salto arrière carpé	6
9	Piqué américain	3
10	Barani ball out carpé	7
<b>ou</b>		<b>4.9</b>
10	Barani ball out tendu	4.9

Mouvement n° 17		
1	3/4 Arrière tendu	3
2	Cody groupé	6
3	Back groupé	6
4	Saut écart	0
5	Barani tendu	6
6	Full (vrille arrière)	7
7	Barani groupé	6
8	Salto arrière carpé	6
9	Piqué américain	3
10	Barani ball out carpé	7
<b>ou</b>		<b>5.0</b>
10	Barani ball out tendu	5,0

Mouvement n° 18		
1	Back tendu	6
2	Rudolf	8
3	Saut	0
4	Barani tendu	6
5	Full (vrille arrière)	7
6	Barani carpé	6
7	Back carpé	6
8	Piqué américain	3
9	Barani ball out O	7
10	Salto avant carpé	6
<b>ou</b>		<b>5.5</b>

Mouvement n° 19		
1	3/4 Arrière tendu	3
2	Cody groupé	6
3	Salto arrière tendu	6
4	Barani tendu	6
5	Full (vrille arrière)	7
6	Barani groupé	6
7	Back carpé	6
8	Piqué américain	3
9	Barani ball out carpé	7
10	Salto avant carpé	6
<b>ou</b>		<b>5.6</b>

Mouvement n° 20		
1	Back tendu	6
2	Barani carpé	6
3	Full	7
4	Barani groupé	6
5	Back carpé	5
6	Barani tendu	6
7	Back groupé	6
8	Piqué	3
9	Barani ball out carpé	7
10	Salto avant carpé	6
<b>ou</b>		<b>5.8</b>
4	Rudy	6.0