

ELEMENTS A ZONE NORD
2009 / 2010

BARRES	1		Tour d'appui avant
	2		Tour circulaire corps groupé
	3		Pose de pieds
	4		Grande culbute
	5		Oscillation
	6		Sortie filée
POUTRE	1		Roulade avant (départ et arrivée sur les pieds)
	2		Roulade arrière(départ et arrivée sur les pieds)
	3		Saut groupé
	4		Saut de chat
	5		Sortie rondade
	6		Sortie saut de main
	7		Sortie salto costal
	8		Sortie salto facial
SOL	1		Roulade arrière piquée à l'ATR
	2		Tic tac
	3		Souplesse avant et arrière
	4		Roue
	5		Saut de chat, aussi avec ½ tour
	6		Saut groupé, aussi avec ½ tour
	7		Saut cosack
	8		Tour en l'air