

## **POUTRE / UFOLEP**

	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>
<b>ENTREES</b>	entrée libre 2 p - 2 p (côté ou bout) entrée libre 1 p - 1 p (côté ou bout) équerre latérale entrée franchissement costal roulade avant arrivée 1 p ou 2 p	équerre renversée saut de voleur (sans les mains) saut libre 2 p avec 1/2 tour	endo	roue facial avant latéral au siège
<b>SAUTS</b>	sissonne enjambé 120° extension 1/2 ciseaux cosaque 1 p antéro à 180°	enjambé 180° chat 1/2 cosaque 2 p extension 3/4 cosaque changement antéro 1/4 groupé 1/2	cosaque 1/2 (2 p) carpé écart ou serré 1/2 par fouetté cosaque 1 p	grand jeté changement saut 1 tour shoushounova au siège
<b>PIVOTS</b>	1/2 tour à l'arabesque	pivot 1 tour 1/2 pivot à l'horizontale	pivot 1 tour et 1/2	pivot 2 tours pivot 1 tour 1 j à l'horizontale
<b>MAINTIENS</b>	planche au dessus --- Y sur 1/2 pointes i 180°	équerre renversée Y libre		planche
<b>ROULES</b>	roulade avant arrivée 1 p ou 2 p	roulade avant libre du siège, roulade avant 1 ou 2 p	roulade arrière piquée silivas 1/2	silivas 1 tour
<b>RENVERSEMENTS</b>	ATR roulé arriver au siège roue pp roue bloquée ATR souplesse arrière ATR 2 sec puis écart antéro ATR écart à 120° mini tenu 2 sec	roue avec envol tic tac roue bloquée ATR tenu 2" souplesse avant ou roue arabe ATR roulé arrivée 1 ou 2 p	1/2 valse rondade roue bloquée ATR et stalder saut de mains flip décalé flip poisson flip serré	flip 1/4 de tour à l'ATR ATR valse endo
<b>SALTI</b>			salto avant arrivée au siège (appel 1 p)  salto avant arrivée au siège (appel 2 p)	costal salto avant groupé salto arrière carpé salto arrière groupé facial
<b>SORTIES</b>	salto avant groupé ou carpé (1 ou 2 p) costal salto arrière groupé	salto arrière groupé amener d'1 acro du N auerbach côté (N V /) facial avant  salto avant 1/2 tour (2 p)	tendu avant (aussi avec 1/2) tendu arrière (aussi avec 1/2) twist rondade vrille facial avant avec 1 vrille auerbach groupé en bout	vrille avant (N V /) 2 p vrille arrière (N V /) auerbach (V ou /) en bout