

SOL / UFOLEP

	0,3	0,4	0,5	0,6
SAUTS GYMNIQUES	cosaque (1 p-2 p) sissonne enjambé 120° groupé 1/2 tour saut antéro à 180° cosaque changement	extension 1 tour et 1/2 carpé écart enjambé 180° chat 1 tour sissonne pied tête	groupé 1 tour cosaque 1/2 (2 pieds) grand jeté changement 180° chat 1 tour et 1/2 1/2 popa cosaque 1 tour (1 pied) enjambé pied-tête shoushounova enjambé 1/4	popa grand jeté changement 1/4 chat 2 tours extension 2 tours cosaque 1 tour (2 p) groupé 1 tour et 1/2 changement de jambe avec 1/2 tour saut de mouton
PIVOTS	1/2 pivot jambe au dessus --- pivot 1 tour	pivot 1 tour et 1/2 pivot 1 tour et 1/2	pivot 2 tours pivot 2 tours	
MAINTIENS	équerre écart i 180° Y sur 1/2 pointes planche sur 1/2 pointes	Y libre		
ROULES	roulade arrière piquée 1/2 valse roulé	roulade arrière piquée 1/2 valse	roulade arrière piquée valse	arrière piquée 2 valse
ATR	genoux ou accroupi, ATR carpé serré 1 valse	1 valse et 1/2	2 valeses	endo
RENVERSEMENTS	souplesse avant tic tac souplesse arr 1/2 valse souplesse av saut de mains 1 pied saut de mains 2 pieds flip	flip avant souplesse arrière valse	souplesse arrière 2 valeses	Onodi Flip avec vrille 1er envol Flip avant avec vrille 1er envol Saut de mains avec vrille 2ème envol
SALTI	salto arrière groupé ou carpé salto avant groupé ou carpé	salto arrière tendu salto avant décalé tempo facial avant salto japonais costal salto avant groupé 1/2 tour	1/2 vrille arrière vrille arrière tendu avant avec ou sans 1/2 twist	vrille et 1/2 arrière vriille avant (N, V, /)