

"Ma compet à la maison"

<p style="text-align: center;">GROUPE 1: force</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chapeau chinois (3s) 1 Pt • Placement du dos 1 Pt • Equerre (3s) 2 Pts • Equerre écartée (3s) 2 Pts • ATR 3 Pts • ATR tenu (3s) 3 Pts • ATR $\frac{1}{2}$ valse 3 Pts 	<p style="text-align: center;">GROUPE 2: sauts</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saut d'extension 1 Pt • Saut groupé 1 Pt • Saut demi tour 1 Pt • Saut tour 2 Pts • Saut ciseau 2 Pts • Saut antéro postérieur 3 Pts • Saut carpé 3 Pts • Grand jeté 3 Pts
<p style="text-align: center;">GROUPE 3: accros</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roulade avant 1 Pt • Roulade arrière 1 Pt • Fente roue fente 1 Pt • Fente roue pied-pied 2 Pts • Rondade 2 Pts • Equilibre pont 2 Pts • Descente en pont 2 Pts • Souplesse avant 3 Pts • Souplesse arrière 3 Pts 	<p style="text-align: center;">GROUPE 4: maintient 3 s</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arabesque 1 Pt • Planche 1 Pt • Pont 1 Pt • Pont 1 jbe tendue levée verticale 2 Pts • Planche sur $\frac{1}{2}$ pointes 2 Pts • Y 3 Pts • Grand écart au choix 3 Pts
<p style="text-align: center;">GROUPE 5: tour</p> <ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{2}$ détourné 1 Pt • $\frac{1}{2}$ détourné accroupi 1 Pt • 2 $\frac{1}{2}$ détournés enchainés 2 Pts • 2 $\frac{1}{2}$ détournés accroupi enchainés 2 Pts • $\frac{1}{2}$ pivot 2 Pts • Pivot 3 Pts • Double pivot 3 Pts 	