











ELEMENTS A SYNCHRONISER AVEC AU MOINS UN PARTENAIRE

<p style="text-align: center;">A</p>	<p>Roulade avant ou roulade arrière</p> 			
<p style="text-align: center;">B</p>	<p>Départ sur les pieds, roulade arrière jambes tendues, arrivée jambes serrées</p> 	<p>Départ à genoux mains au sol, placement de dos groupé ou écart développé jusqu'à l'ATR retour en fente</p> 	<p>Deux roues enchaînées sans temps d'arrêt, arrivée libre ou Rondade impulsion saut extension</p> 	<p>ATR enchaîné roulade avant</p> 
<p style="text-align: center;">C</p>	<p>Course impulsion suivie de Roulade avec élévation, arrivée debout pieds serrés</p> 		<p>Saut de mains réception sur 2 pieds ou Rondade impulsion saut écart</p> 	<p>ATR puis 1/2 valse (180°) jambes serrées et tendues ou Souplesse arrière d'une jambe ou Souplesse avant d'une jambe</p> 
<p style="text-align: center;">D</p>	<p>Salto avant groupé réception 2 pieds ou pieds décalés ou Salto arrière groupé.</p> 	<p>Départ jambes écartées mains posées au sol, montée en force jusqu'à l'équilibre</p> 	<p>Flip arrière</p>	<p>Venir à l'ATR puis 1 tour à l'ATR jambes serrées et tendues (valse). ou De l'ATR, tour complet en appui sur 1 bras arrivée en position assise ou en quadrupédie dorsale</p>