



Départ : bassin en rétroversion, dos rond, poitrine creuse, bras à l'oblique avant basse

Renversement arrière du corps par déséquilibre arrière et 1/2 plié des jambes,

Poussée complète des jambes - simultanément ouverture bras-tronc dynamique (ou projection des bras) corps en courbe arrière

Pose des mains au sol corps en courbe arrière, doigts dans l'axe, tête droite

Simultanément courbette faciale et impulsion des bras

S'établir en courbe avant

**Où le trouver : 5ème degré sol Poussins - 4ème degré sol A/J- 5ème degré sol A/J
6ème degré Poutre (bonification +0.30)**

Ce que l'on doit voir :

	Pour ne pas enlever les 3 points	Pour conserver la valeur de difficulté (VD) sur la note D
5ème degré Poussins / 4ème degré sol Jeunesses / Aînées	Renversement arrière terminé avec passage sur les mains	Arrivée sur les 2 pieds d'abord
5ème degré sol jeunesses / Aînées – Double flip	Le 2ème renversement AR engagé avec pose des mains	1 ^{er} flip réalisé et 2ème flip arrivé sur les pieds d'abord

Les fautes principales et valeurs :

Exigences techniques (ce que l'on doit voir)	Perte de points sur la note E
Corps en extension, épaules ouvertes à la pose des mains au sol : courbe AR	0.30
Après la pose des mains : courbe AV	0.30
Arrivée du flip jambes tendues	0.30
Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol	0.30
La position du corps après l'impulsion des bras : courbe AR	0.30
L'envol doit être visible	0.30
Les fautes générales (jambes fléchies, écartées, bras fléchis... doivent être ajoutées aux exigences techniques non réalisées	