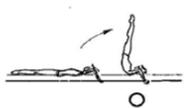
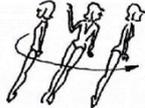
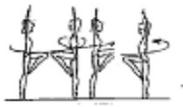


Famille		B. Asymétriques	sol	poutre	saut / trampo	Parallèles/ cordes
ROTATION AVANT	N1	rotation barre basse	roulade avant sur plan incliné			
	N2		 http://eps.roudfest.com	rotation en travers de la poutre		rotation avant entre les cordes (bras placés)
	N3		roulade avant écart	rotation en travers de la poutre + saut extension		rotation avant entre les cordes
	N4					
ROTATION ARRIERE	N1	cochon pendu				rotation entre les cordes avec aide des pieds
	N2					
	N3					
	N4		roulade arrière élevée avec obstacle			rotation arrière sur barres parallèles
LONGITUDINALE ROTATIONALE	N1					
	N2					
	N3				Demi-tour groupé avec trampo	
	N4	demi-tour avec franchissement de jambes			Tour avec mini-trampo	
REVERSEMENT	N1					
	N2	cochon pendu ,pose des mains sans maintien de l'ATR				maintien renversé entre les cordes (aide des pieds)
	N3				tombé plat dos trampo (à plat)	maintien renversé entre les cordes
	N4				tombé plat dos trampo (en hauteur)	

