

	Engins		Anneaux						Barres asymétriques						formes PK				Reck - Barre fixe							Barres parallèles																										
	Balancés	Sortie arrière	Demi-tour	Sortie avant avec demi-tour	Susp mi-renv avec aide	Sortie salto	Suspension bras fléchis	Susp mi-renv sans aide	S'établ balance depuis siège	S'établ au siège transv. sur b.b.	Crochet du jarret sur b.b.	M. du ventre b.h. (aide b.b.)	Rota av. b.h. et s'asseoir b.b.	Roulé au siège transv sur b.b.	Saut facial accroupi p.dessus b.h.	Saut facial p.dessus b.b. à la stat.	Sortie filée	Sort. faci élevée en appui sur b.b.	Saut à travers les b. depuis banc	Challenge p-dessus un élast. (1m)	... p.dessus un tapis sur tranche	Challenge : forme finale	De l'appui, crochet du jarret et ret.	Montée du ventre avec aide	Sortie fusée depuis le sol	Montée du ventre sans aide	Petit Napoléon	Sortie fusée de l'appui	Tour d'appui arrière	Elan circulaire assis en arrière	Soleil	Sortie costale	Sortie fusée 1/2 tour	Elancer av + siège écart	El av. et siège transversal	Entrée facia. (Reuther) + él. av-arr	Sortie dorsale à la station	App.renv. (épaules) et retour	Elancer en arri + siège écart	Rouler en av depuis siège écart	Sortie dors. avec 1/2 tour	Sortie faciale	App.renv. (épaules) + rouler avant	Entrée lat. avec minitrampoline	Sortie écartée à l'extr. des barres							
	Exs n°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45						
	Points	1	1	2	2	2	3	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3							
1																																																				
2																																																				
3																																																				
4																																																				
5																																																				
6																																																				
7																																																				
8																																																				
9																																																				
10																																																				
11																																																				
12																																																				
13																																																				
14																																																				
15																																																				
16																																																				
17																																																				
18																																																				
19																																																				
20																																																				
21																																																				
22																																																				
23																																																				
24																																																				

Attention : Tableau à conserver pour compléter GEEPS, qui oblige à renseigner le n° des exercices validés

