

Progression
Rotation avant

Roulade avant
(plan incliné)

Roulade avant
sur DIMA

Roulade avant
(sol)

Roulade avant
départ jambes
tendues

ATR roulade
(sur gros tapis
avec aide)

ATR roulade

Vrille avant

Barani

Salto tendu

Salto carpé

Roulade écart
(incliné)

Roulade écart
(aide)

Roulade jambes
tendues

Roulade jambes
tendues (aide)

Roulade jambes
tendues

Roulade sur
fausse

Roulade élevée
(aménagement)

Roulade
élevée

Roulade élevée
(fausse)

Roulade élevée
(aménagement)

Saut de l'ange
(sol)

Saut de l'ange
(tapis)

Saut de l'ange
(gros tapis et
tremplin)

Saut de l'ange
(aménagement)

Saut groupé

Salto réception
sur les fesses
(trampo)

Salto sur fausse
(trampo)

Salto sur gros
tapis (trampo)

Salto sur tapis
(tremplin)

Salto groupé sur
petit tapis