

PRÉ-REQUIS
NIVEAU
DEB+



CROSS KNEE



PATINEUSE



ATTITUDE INVERSÉE
(REVERSE SPIN)



GRIMPER



VIVA 1



VIVA 2



CRUCIFIX INVERSÉ

PRÉ-
REQUIS
NIVEAU
INTER 1



CROSS KNEE
RELEASE



GEMINI
(OUTSIDE)



BUTTERFLY



PIKE

PRÉ-
REQUIS
NIVEAU
INTER
1+



BIRD



DRAGONFLY



BALANÇOIRE
(GENIE)



BALLERINE



HIPS AROUND
(PASSAGE FESSES)

+ VIVA 1 ET 2 D'EN HAUT

PRÉ-REQUIS
NIVEAU
INTER 2



MARCHE SUR L'EAU
(SANS LE COUDE)



FLAT SCORPIO



JADE



EXTENDED



SUPERMAN

PRÉ-
REQUIS
NIVEAU
INTER
2+



BALLERINE
(D'EN HAUT)



BRASS MONKEY



ALLEGRA



AYESHA

PRÉ-
REQUIS
NIVEAU
AVANCÉ



AERIAL V
(D'EN HAUT)



SHOULDER V



SIDE SUPERMAN



CUPID

TOUTES LES FIGURES DOIVENT PASSER AISÉMENT ET TENIR AU MOINS 3