

### Annexe 1 : Échelle de progression des imposés

Club 3	Club 2 - Amat 4	Club 1 - Amat 3	Club Élite	Amat 2	Amat 1	Amateur Élite
Préparation à l'A CHEVAL : prise d'élan - position du centre de gravité (bascule) - hauteur du centre de gravité - souplesse						
Entrée aidée, renversement vers la position du poirier	Entrée aidée	Entrée, aide obligatoire	Entrée, aide autorisée	Entrée, aide autorisée sauf Individuel Amat 2	Entrée, aide interdite	Entrée, aide interdite
Préparation au MOULIN : équilibre - liant - verticalité - stabilité - souplesse						
Assis <b>face avant</b> Assis <b>latéral extérieur</b>	Assis Passage de jambe	Assis ½ moulin	Assis ½ moulin	Assis ½ moulin	Assis Moulin	Moulin
Préparation à l'ETENDARD : position du centre de gravité - équilibre - stabilité - souplesse						
Mise à genoux derrière le surfaix	A genoux loin du surfaix (banquette)	Demi étendard	Etendard	Etendard	Etendard	Etendard
Préparation à l'AMAZONE et A LA PREMIERE PHASE DE CISEAUX : prise d'élan – gestion du centre de gravité - hauteur - maîtrise musculaire (amazone)						
Planche face avant Mise à genoux derrière le surfaix	Prise d'élan du debout vers ATR	Prise d'élan avant de l'assis avec renversement vers <b>la position du le</b> poirier	Prise d'élan avant de l'assis vers ATR	Prise d'élan avant de l'assis vers ATR	Amazone 1 <sup>ère</sup> phase Ciseaux face avant	Amazone 1 <sup>ère</sup> phase Ciseaux face avant
Préparation à LA SECONDE PHASE DE CISEAUX : prise d'élan – gestion du centre de gravité au cours de l'exercice - hauteur - souplesse						
Planche face <b>arrière de l'assis</b>	<b>Planche face avant</b>	Prise d'élan arrière arrivée en planche	Prise d'élan arrière	Prise d'élan arrière	Ciseaux face arrière	Ciseaux face arrière
Préparation au DEBOUT : équilibre - liant - verticalité - stabilité						
Assis Mise à genoux derrière le surfaix Debout au pas	Assis A genoux mains lâchées Debout au pas	Assis Debout	Assis Debout	Assis Debout	Assis Debout	Debout
Préparation à la SORTIE : prise d'élan – gestion du centre de gravité – hauteur						
Sortie par passage de jambe (éjection non obligatoire)	Sortie par passage de jambe (éjection obligatoire)	Sortie par passage de jambe (éjection obligatoire)	Sortie par passage de jambe (éjection obligatoire)	Sortie par passage de jambe (éjection obligatoire)	Amazone 1 <sup>ère</sup> phase Sortie intérieure (éjection obligatoire)	Sortie faciale extérieure Amazone 2 <sup>ème</sup> phase