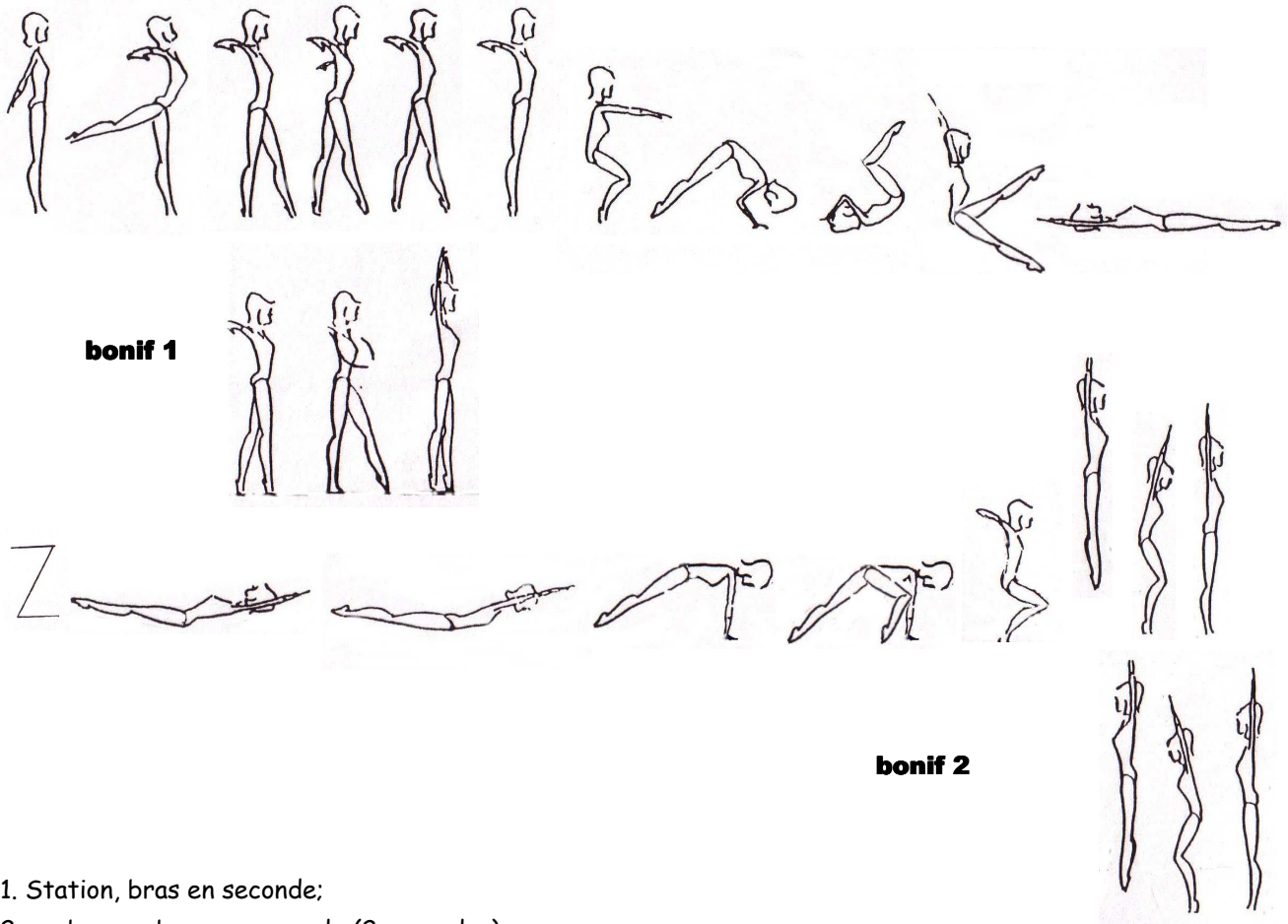


# PROGRAMME SOL

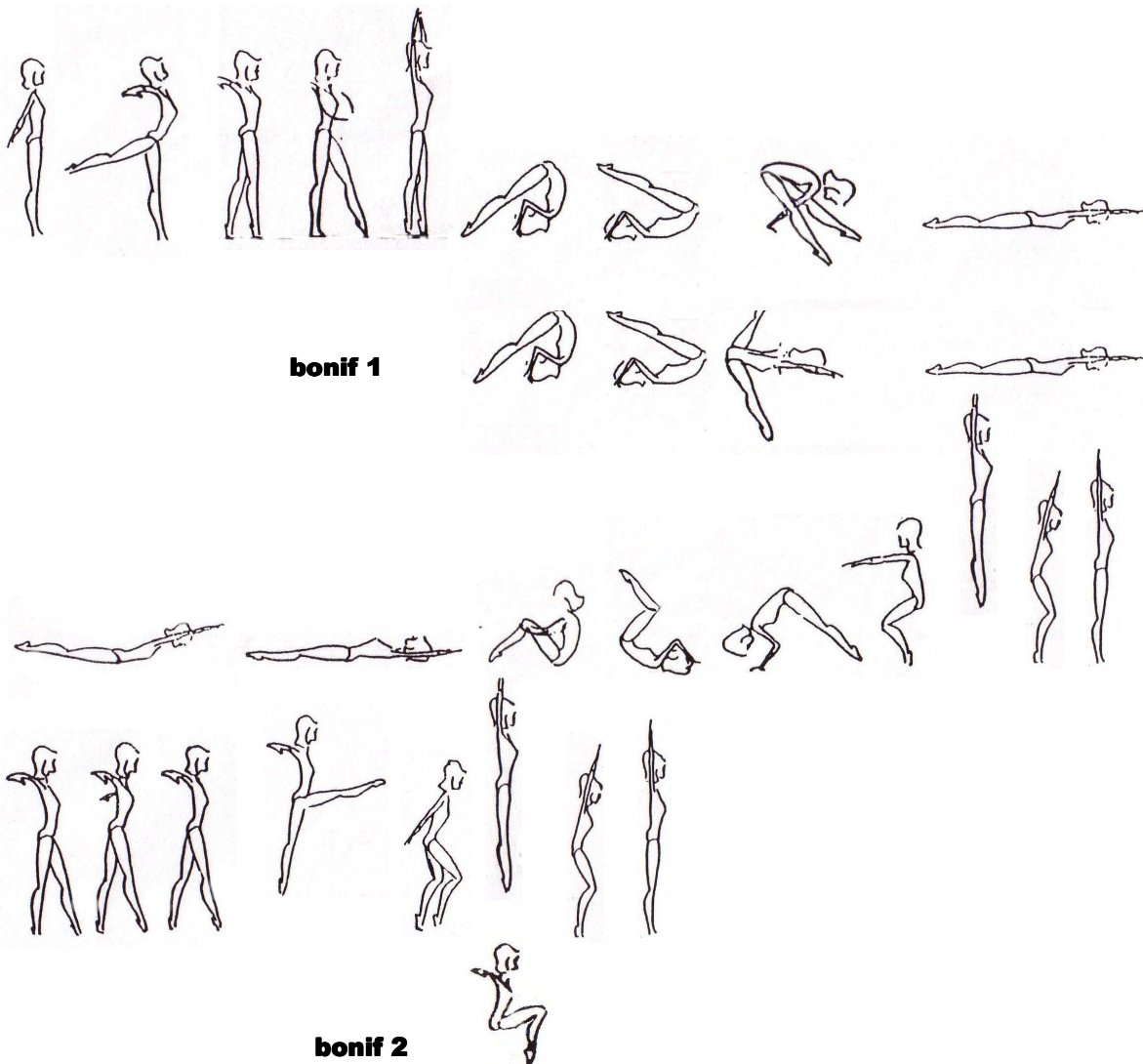
## NIVEAU 1



1. Station, bras en seconde;
2. arabesque bras en seconde (2 secondes);
3. 3 pas marchés sur 1/2 pointes bras en seconde (**\* avec mouvement des bras**)
4. assembler les pieds et rouler avant à la station assise jambes écartées, bras en haut
5. passer en couché dorsal;
6. se placer en gainage bras en haut et tourner en couché facial bras en haut;
7. chute faciale;
8. station accroupie par ramener d'une jambe à la fois
9. et saut à la station (**\* avec 1/2 tour**)

## PROGRAMME SOL

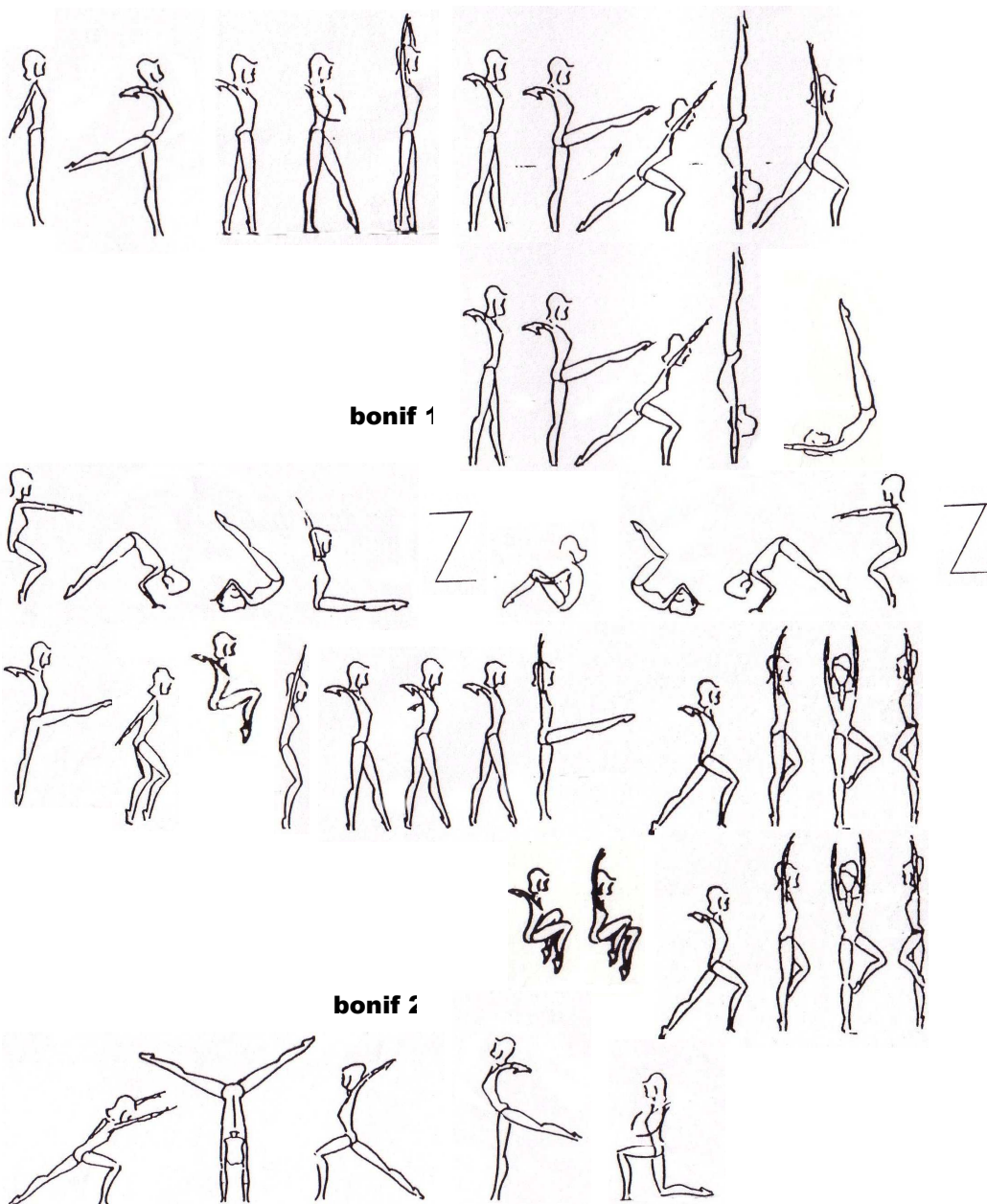
### NIVEAU 2



1. Station à l'arabesque bras en seconde;
2. 3 pas marchés sur 1/2 pointes avec mouvement des bras;
3. culbute avant écartée à couché facial (\* "passé poisson");
4. en gainage, tourner en couché dorsal;
5. se placer en station assise jambes fléchies, bras en avant;
6. culbute arrière à station accroupie;
7. saut avec 1/2 tour;
8. 1 à 3 pas, saut assemblé
9. enchaîné avec saut en extension (\* saut groupé).

# PROGRAMME SOL

## NIVEAU 3



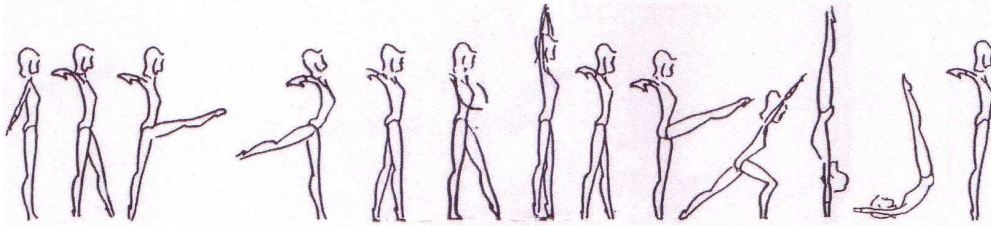
bonif 1

bonif 2

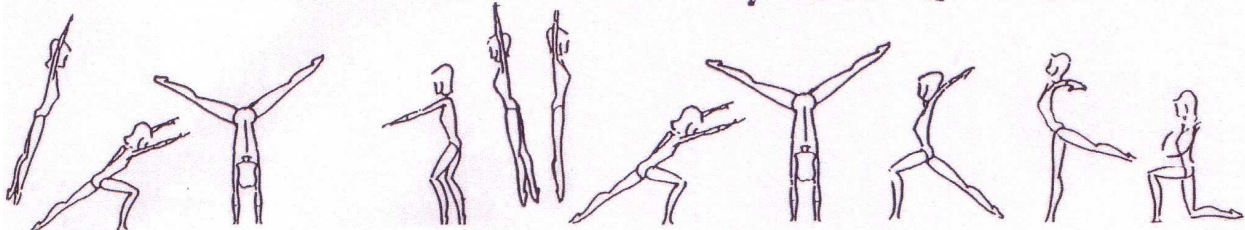
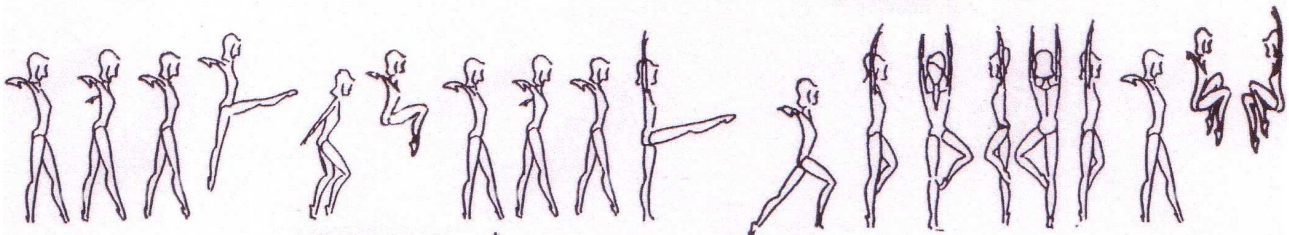
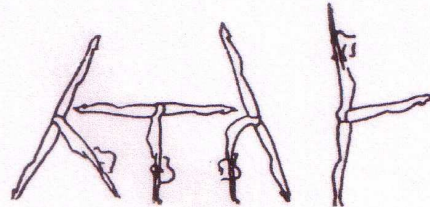
1. Station à l'arabesque;
2. 3 pas marchés avec mouvement des bras;
3. (1 à 3 pas) - battement et appui renversé, retour à la station (*\* de l'appui renversé, rouler*);
4. rouler à station assise bras en haut; *à station assise bras en haut*
5. joindre les jambes et culbute arrière groupée à station;
6. (1 à 3 pas) - saut assemblé - saut groupé;
7. (1 à 3 pas) pirouette 1/2 tour (*\* saut de chat - pirouette 1/2 tour*);
8. élan, roue retour face au départ de l'élan ("roue poutre");
9. battement arrière à station 1/2 station genou bras en première.

## PROGRAMME SOL

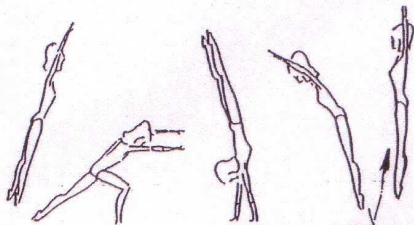
### NIVEAU 4



#### bonif 1



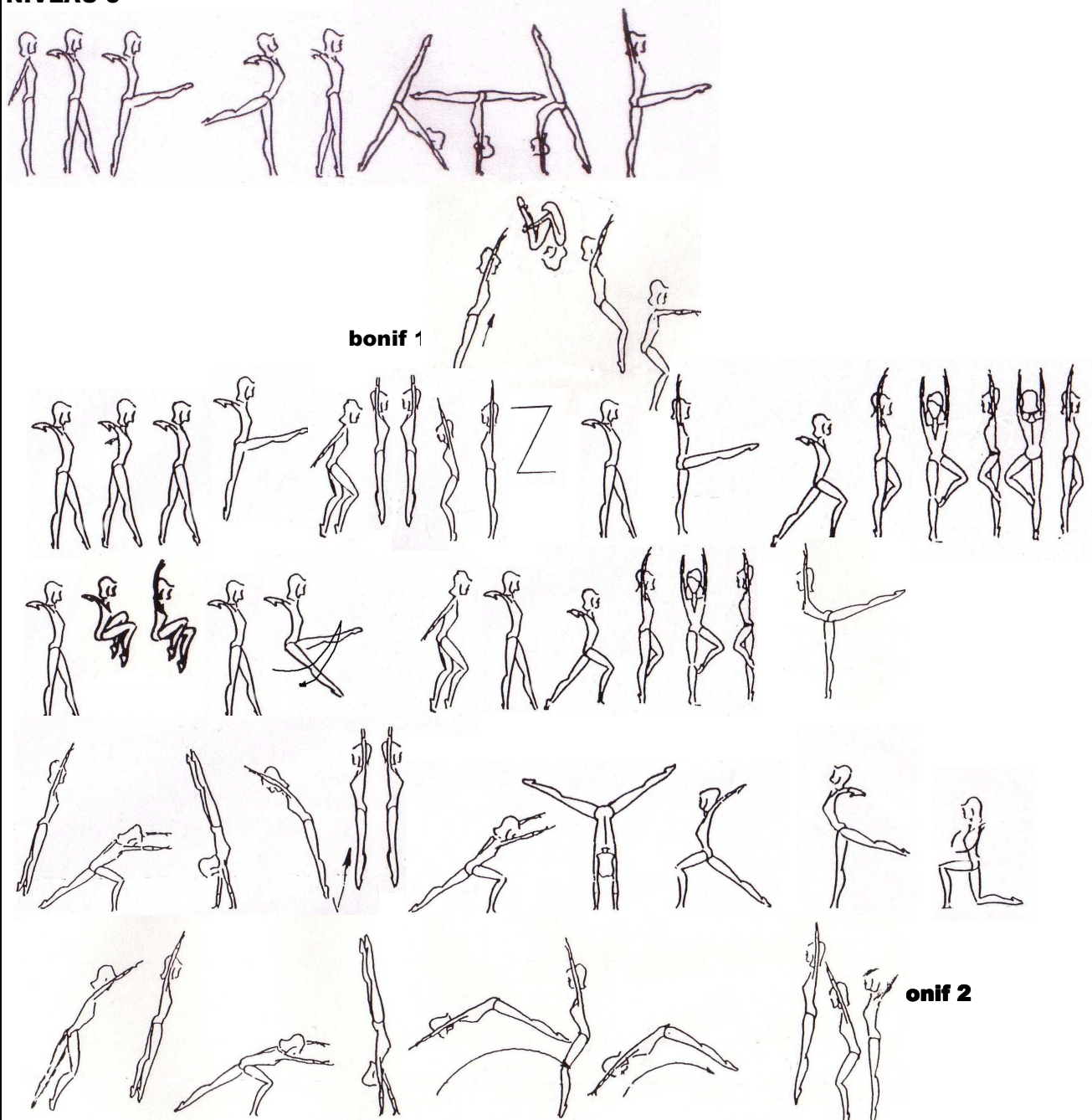
#### bonif 2



1. Station, un pas - battement - arabesque;
2. 3 pas marchés sur 1/2 pointes avec mouvement des bras;
3. battement - appui renversé - rouler à station debout (*\* souplesse avant*);
4. (1 à 3 pas) - saut assemblé
5. (1 à 3 pas) - pirouette 1/1 tour;
6. saut de chat 1/2 tour;
7. élan - roue latérale (*\* rondade*);
8. 1/4 tour (*1/2 tour*) roue poutre;
9. battement arrière à station 1/2 station genou bras en première.

## PROGRAMME SOL

### NIVEAU 5



1. Station, un pas - battement - arabesque;
2. élan - volte 1/1 (ou souplesse avant) (\* *salto avant groupé*);
3. (1 à 3 pas) - saut assemblé - saut tendu 1/2 tour;
4. (1 à 3 pas); pirouette 1/1 tour;
5. (1 à 3 pas); saut de chat - saut ciseau;
6. (1 à 3 pas)pirouette 1/2 tour;
7. (1 à 3 pas) planche faciale horizontale (2 secondes);
8. rondade -
9. 1/2 tour - roue (\* *flic arrière - rebond*) - battement arr. à station 1/2 station genou bras en 1<sup>ère</sup>.