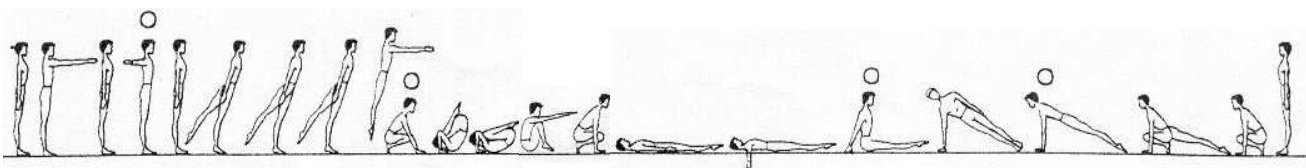
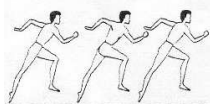


PROGRAMME SOL

NIVEAU 1



bonif 1



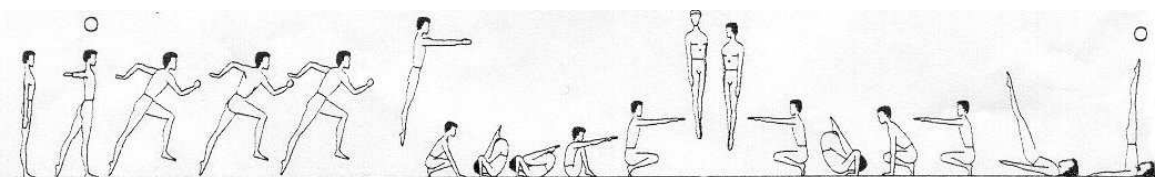
bonif 2



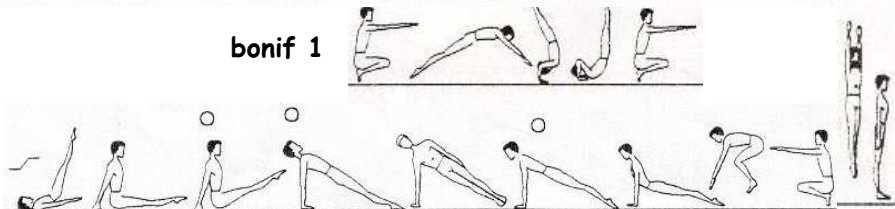
1. Station;
2. élévation bras avant et abaissement;
3. élévation bras latéralement (2 secondes) et abaissement;
4. 3 pas marchés (* 3 pas courus) et saut à la station accroupie;
5. roulade avant à station accroupie, appui des mains devant les pieds (2 secondes);
6. extension en couché dorsal, bras en bas;
7. bras latéralement et assis, appui des mains latéralement (2 secondes);
8. rotation latérale à appui facial (2 secondes);
9. station accroupie par ramener d'une jambe à la fois et saut à la station (* avec 1/2 tour)

PROGRAMME SOL

NIVEAU 2



bonif 1



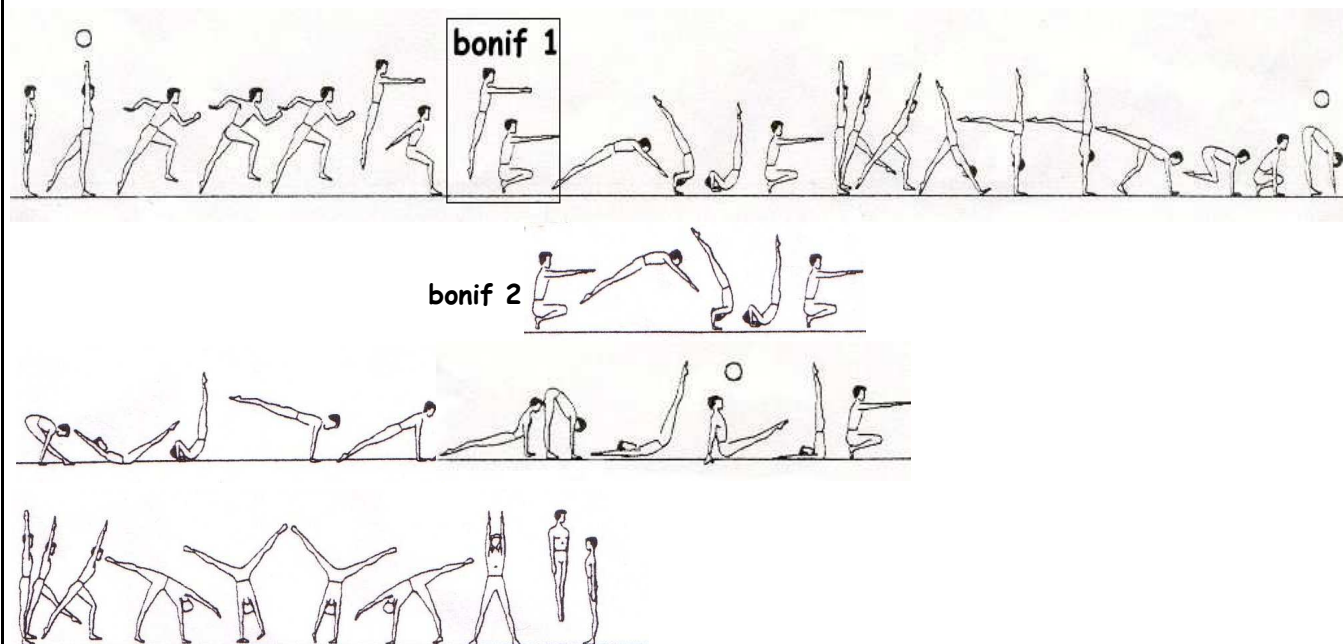
bonif 2



1. Station - élévation bras latéralement, 1 pied pointé en arrière (2 secondes);
2. 3 pas courus, saut par appel d'une jambe à station accroupie;
3. sans arrêt, roulade avant corps groupé (** roulade avant plongée sans exigence de hauteur*)
4. sans arrêt, saut avec 1/2 tour en extension à station accroupie
5. sans arrêt, roulade arrière corps groupé à station accroupie;
6. basculer en arrière à la chandelle bras appuyés au sol (2 secondes);
7. basculer assis puis station assise jambes légèrement levées (** jambes à 45°*), bras latéralement (2 sec);
8. rotation latérale à l'appui facial
9. station accroupie par ressort des hanches et saut en station avec 1/2 tour.

PROGRAMME SOL

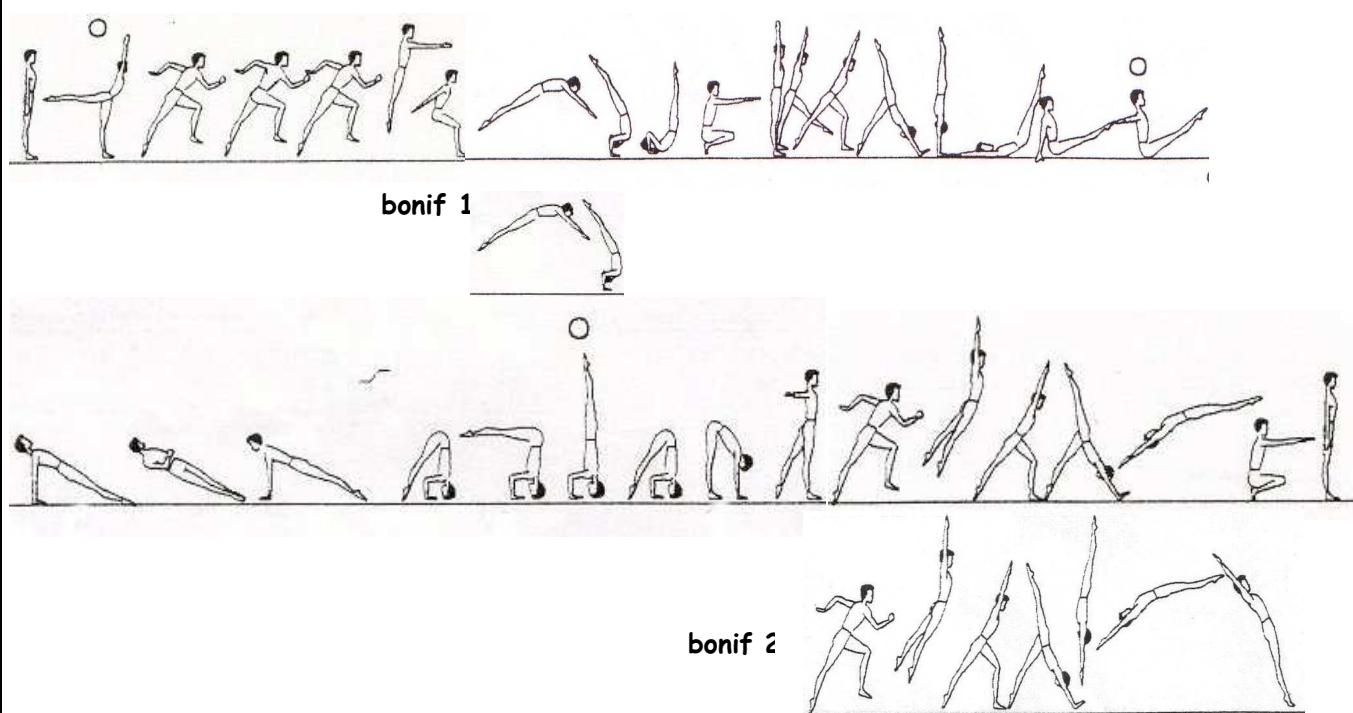
NIVEAU 3



1. Station - élévation bras latéralement, 1 jambes légèrement levée en arrière (2 secondes);
2. 3 pas courus, saut par appel d'une jambe à station accroupie, bras en avant;
(+ appel des pieds joints à saut accroupi)*
3. roulade avant plongée sans exigence de hauteur *(* à hauteur des hanches)*;
4. appui renversé par ciseau des jambes;
5. extension des jambes, doigts au sol (2 secondes);
6. roulade arrière jambes tendues à l'appui facial;
7. ressort des hanches à la station tronc fléchi en avant, jambes tendues et roulade avant jambes tendues à assis mains au sol, jambes levées à 45° (2 secondes);
8. en passant par bascule en arrière à la chandelle, accroupi à station bras en haut;
9. roue latérale et, par saut avec 1/4 tour, station face au départ de la roue.

PROGRAMME SOL

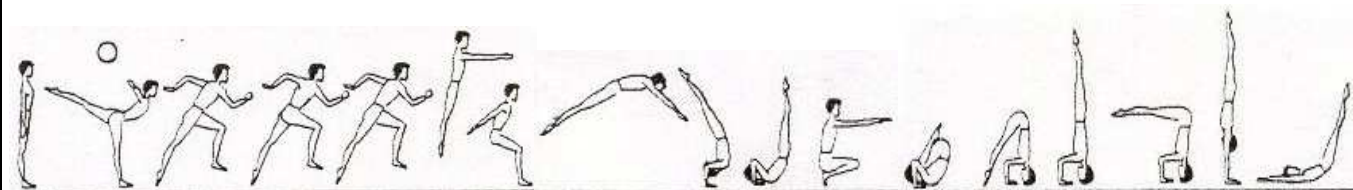
NIVEAU 4



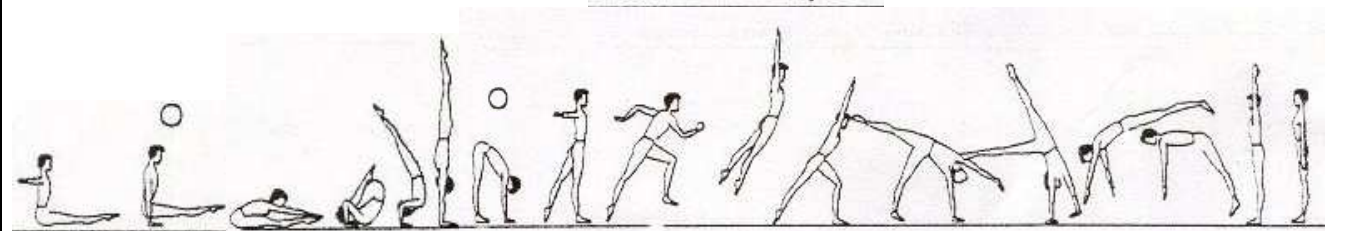
1. Station - élévation à la planche faciale bras latéralement - corde à 45° (2 secondes);
2. 3 pas courus, appel des pieds joints, roulade plongée à hauteur des hanches (** à hauteur épaules*);
3. appui renversé par élévation successive des jambes;
4. rouler assis
5. à assis bras latéralement, jambes levées à 45° (2 secondes) et appui dorsal;
6. 1/2 tour sauté à appui facial;
7. pose tête et trépied en force par corps fléchi et jambes tendues (2 secondes);
8. retour à station mains au sol (2 secondes) par jambes tendues suivi de saut avec 1/2 tour;
9. 3 pas d'élan, sursaut, saut de mains à station accroupie (** à station debout*).

PROGRAMME SOL

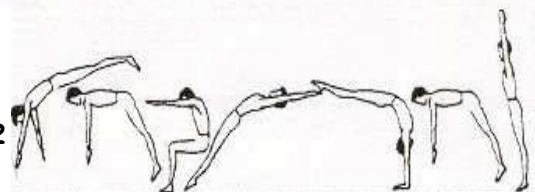
NIVEAU 5



bonif 1



bonif 2



1. Station - planche faciale bras latéralement - corde à l'horizontale (2 secondes);
2. 3 pas courus, appel des pieds joints, roulade plongée à hauteur épaules (** salto avant*);
roulade avant groupée;
3. trépied en force par corps fléchi, jambes tendues (2 secondes);
4. abaissement des jambes tendues et extension lancée jambes tendues à l'appui renversé;
5. roulé à assis bras latéralement;
6. équerre (2 secondes);
7. streuli (élan par flexion - extension du corps);
8. retour à station mains au sol (2 secondes);
9. 3 pas d'élan, sursaut, rondade, rebond.
(** flic - rebond à station après la rondade*)