
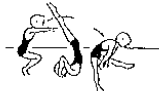
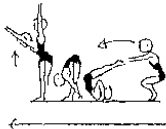
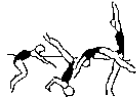

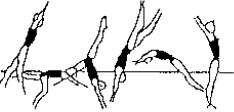
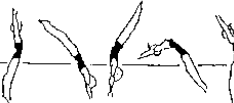
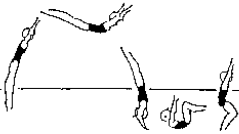


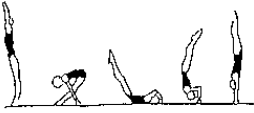



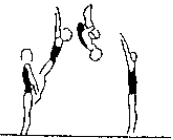










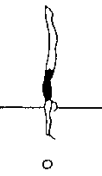

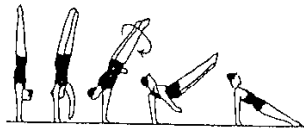


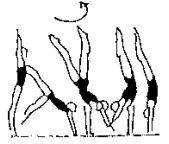
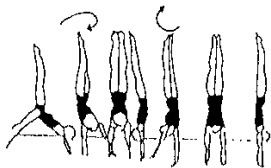
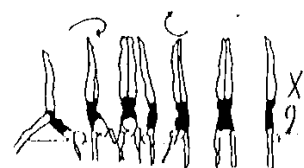
SOL PROMOTIONNEL -- EXCELLENCE 2

GROUPES	A	B	C	D	E
ROTATIONS AVANT	Roulade avant groupée 	Roulade avant écartée 	Roulade avant arrivée jambes tendues 	Saut de tête 	Salto avant groupée 
				Saut de mains 	Flip avant 
			Saut de poisson 		

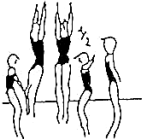
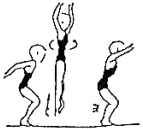



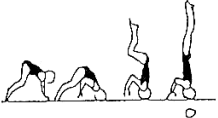


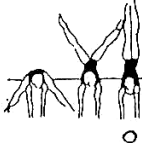
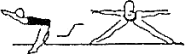
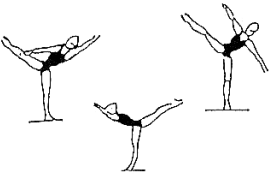
SOL PROMOTIONNEL -- EXCELLENCE 2

GROUPES	A	B	C	D	E
ROTATIONS ARRIERE ET LATERALES	<p style="text-align: center;">Roulade arrière groupée</p> 	<p style="text-align: center;">Roulade arrière arrivée jambes tendues et jointes</p> 	<p style="text-align: center;">Roulade arrière ATR passagé</p> 	<p style="text-align: center;">Flip</p> 	<p style="text-align: center;">2 flips enchaînés</p> 
	<p style="text-align: center;">Roulade arrière écartée</p> 				<p style="text-align: center;">Salto arrière groupé</p> 
	<p style="text-align: center;">Roue</p> 	<p style="text-align: center;">Roue d'une main</p> 	<p style="text-align: center;">Rondade</p> 	<p style="text-align: center;">Saut en arrière avec 1/2 tour et saut de poisson</p> 	<p style="text-align: center;">Saut en arrière avec 1/2 tour et salto avant groupé</p> 

SOL PROMOTIONNEL -- EXCELLENCE 2

GROUPES	A	B	C	D	E
EQUILIBRES ALIGNEMENTS	<p>De la position à genoux ou accroupé, placement du dos à l'équerre passagère par extension des Jambes</p> 	<p>De la position à genoux ou accroupé monter à l'ATR jambes groupées puis tendues</p> 	<p>De la position à genoux ou accroupé monter à l'ATR jambes tendues serrées</p> 	<p>ATR tenu 2"</p> 	
		<p>De la position à genoux ou accroupé monter à l'ATR jambes écartées tendues puis serrées</p> 		<p>Healy</p> 	
	ATR passé	ATR roulade	ATR 1/2 valse	ATR valse 1/1	ATR valse 2/1
					

SOL PROMOTIONNEL -- EXCELLENCE 2

GROUPES	A	B	C	D	E
MAINTIENS FORCES SOUPLESSES SAUTS	<p style="text-align: center;">Saut vertical 1/2 tour</p> 	<p style="text-align: center;">Saut vertical 1/1 tour</p> 	<p style="text-align: center;">Grand écart costal</p> 	<p style="text-align: center;">Ecrasé facial</p> 	<p style="text-align: center;">Grand écart facial</p> 
		<p style="text-align: center;">Trépléd tenu 2"</p> 	<p style="text-align: center;">Equerre tenue 2"</p> 	<p style="text-align: center;">Equerre jambes écartées tenue 2"</p> 	<p style="text-align: center;">ATR en force tenu 2"</p> 
	<p style="text-align: center;">Planche jambes écartées</p> 	<p style="text-align: center;">Planches sur un pied</p> 		<p style="text-align: center;">Planche Y</p> 