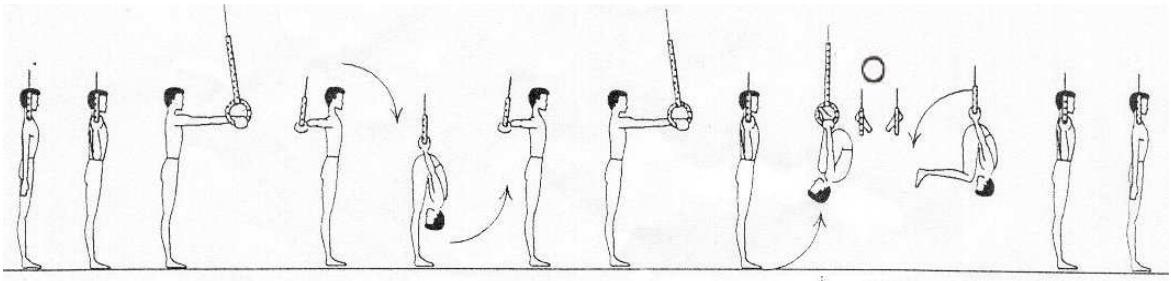
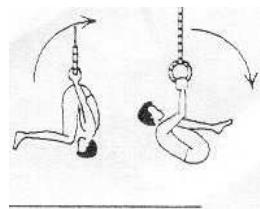


PROGRAMME ANNEAUX

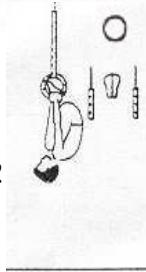
NIVEAU 1



bonif 1



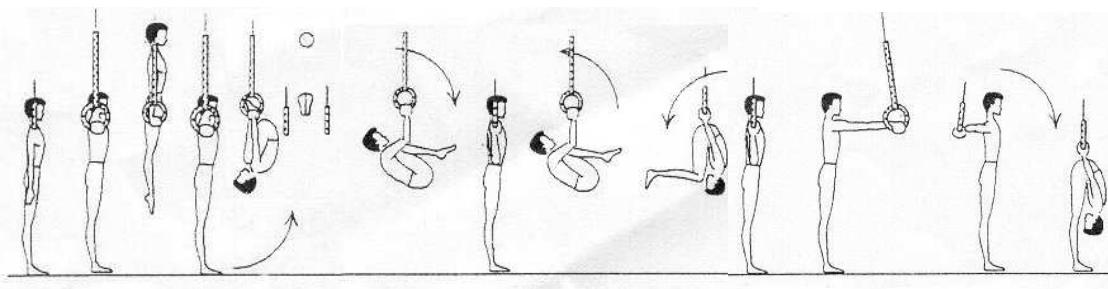
bonif 2



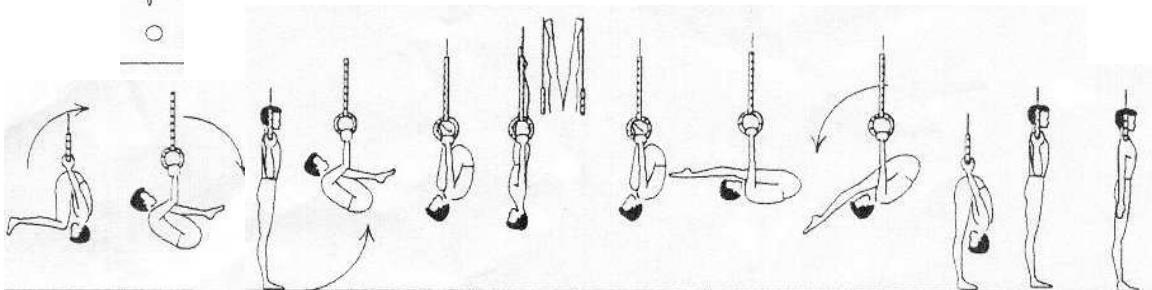
1. station entre les anneaux, prise des anneaux bras fléchis;
2. extension des bras en avant;
3. écartement des bras latéralement;
- 4 flexion du tronc en avant (** et culbute avant groupée à la station*);
5. redressement du tronc, bras latéralement;
6. bras tendus en avant;
7. bras fléchis;
8. suspension renversée corps groupé passagère, pieds aux anneaux (2 secondes);
(suspension renversée groupée, genoux serrés - 2 secondes)*
9. rotation arrière à la station bras fléchis.

PROGRAMME ANNEAUX

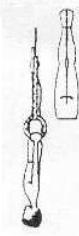
NIVEAU 2



bonif 1



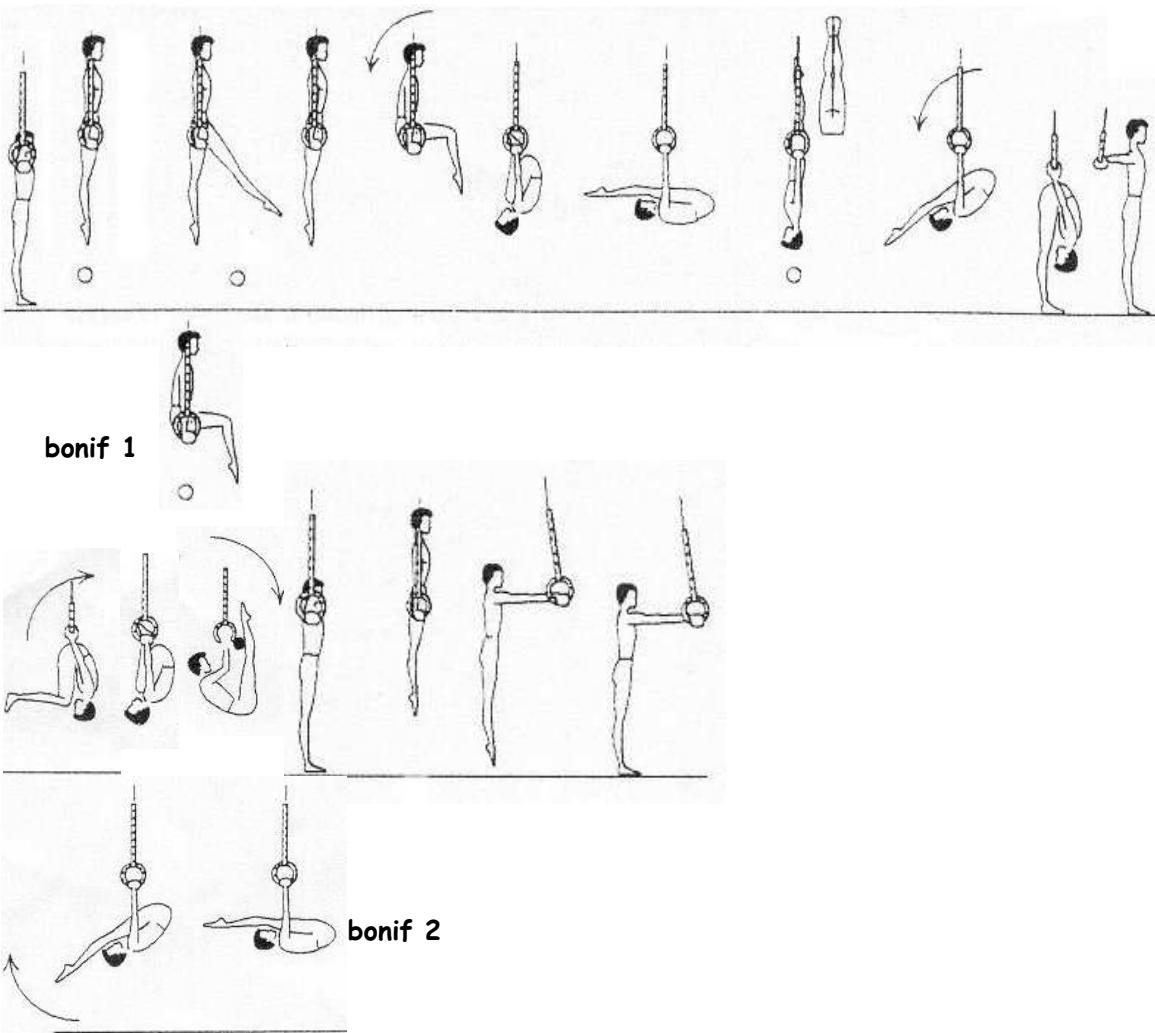
bonif 2



1. station entre les anneaux, bras latéralement; saut à l'appui passager et station;
(appui tenu 2 secondes et station)*
2. rouler arrière en suspension renversée corps groupé (2 secondes)
3. rotation avant à la station bras fléchis;
4. rotation arrière corps groupé à la station bras fléchis;
5. bras tendus en avant puis latéralement avec flexion du tronc en avant;
6. rotation avant corps groupé à la station bras fléchis;
7. rotation arrière corps carpé à la suspension mi-renversée carpée (2 secondes)
8. suspension renversée passagère pieds aux cables;
(suspension renversée passagère jambes jointes);
9. retour en suspension mi-renversée corps carpé et sortie par rotation arrière à la station.

PROGRAMME ANNEAUX

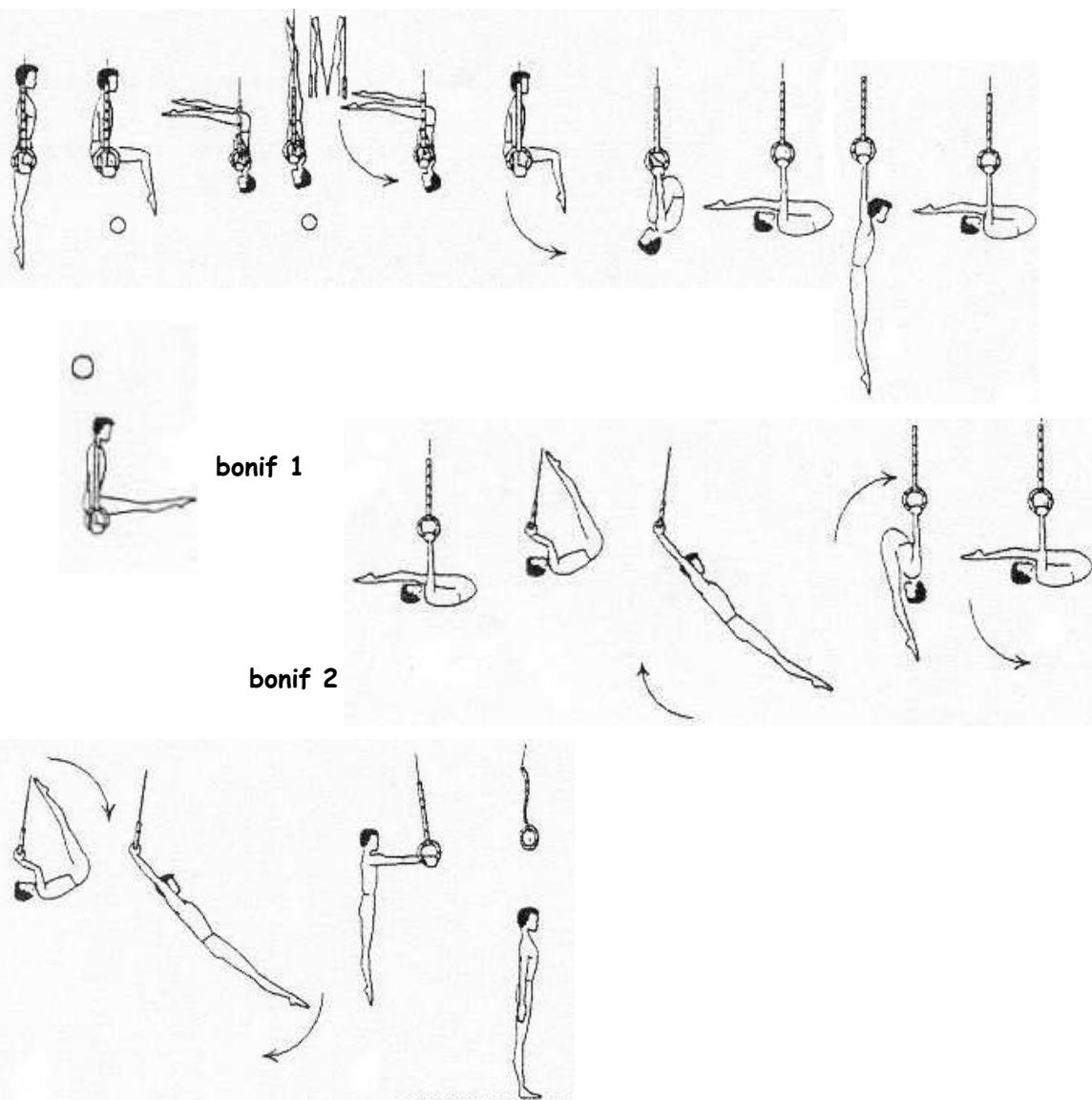
NIVEAU 3



1. station entre les anneaux, bras latéralement; saut à l'appui tenu 2 secondes;
2. équerre 1 jambe à 45° (2 secondes) (** équerre groupée 2 secondes*)
3. retour en appui et descente en tournant en arrière à la suspension renversée corps groupé;
4. suspension mi-renversée corps carpé (2 secondes);
5. suspension renversée jointe (2 secondes);
6. rotation arrière corps carpé à la station;
7. rotation en avant à la suspension renversée corps groupé;
(** rotation avant corps carpé à la suspension mi-renversée corps carpé*)
8. rotation en avant par jambes tendues et rebond à l'appui;
9. station par repoussé des anneaux en avant.

PROGRAMME ANNEAUX

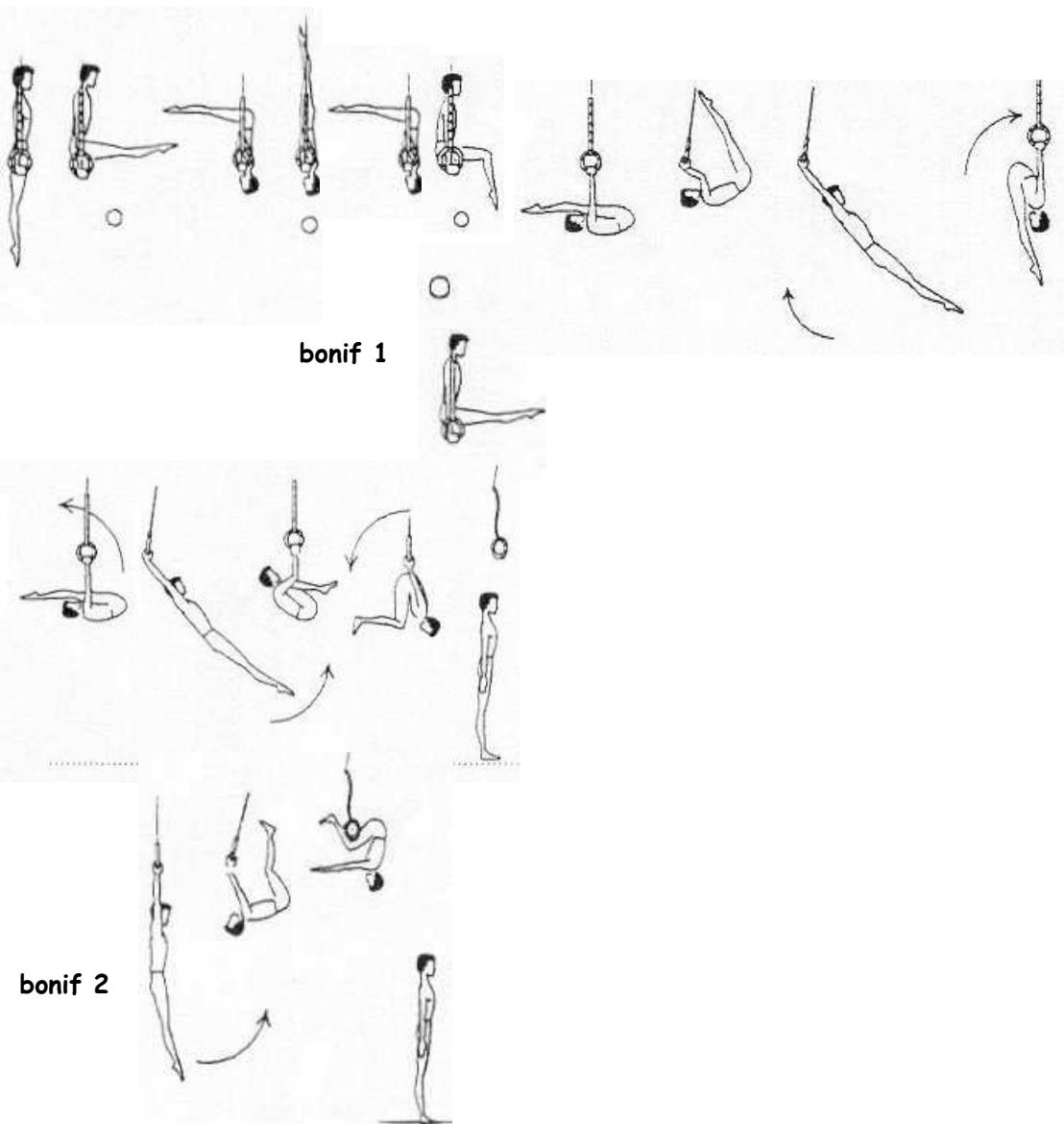
NIVEAU 4 - anneaux hauts



1. appui par aide;
2. équerre groupée (2 secondes)(* *équerre tendue 2 secondes*);
3. renversement bras fléchis ("trépied") pieds à l'intérieur des cables;
4. tenir 2 secondes;
5. rotation arrière à l'équerre groupée
6. et, sans arrêt, rotation arrière à la suspension arrière corps groupé;
7. suspension mi-renversée corps carpé et roulé avant à suspension passagère;
8. suspension mi-renversée corps carpé par renversement avant;
(* 7. *suspension mi-renversée corps carpé et prise d'élan*;
8. à *suspension mi-renversée corps carpé par petite disloque avant*);
9. prise d'élan et sortie par feinte d'établissement arrière.

PROGRAMME ANNEAUX

NIVEAU 5 - anneaux hauts



1. appui avec aide;
2. équerre tendue (2 secondes);
3. renversement ("trépied joint") bras fléchis;
4. tenir le trépied 2 secondes
5. rotation arrière à l'équerre groupée (2 secondes) (* à l'équerre tendue 2 secondes)
6. rotation arrière à la suspension mi-renversée corps carpé;
7. prise d'élan et rotation avant à la suspension mi-renversée (petite disloque avant);
8. rotation arrière par petite disloque arrière;
9. sortie par rotation arrière corps groupé, lâcher après le passage du corps entre les bras.
(* sortie en salto arrière groupé)