

Programme Formation GAF

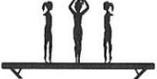
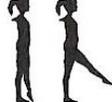
Validation Niveau Bronze

1	Roulade avant sur l'épaule		11	Départ debout, tombé dos sur tapis épais	
2	Déplacement en suspension		12	Roulade avant (poussée complète des jambes) sur petit plan incliné	
3	Roulade arrière		13	Roue latérale	
4	Sauter à l'appui bras tendus (départ barre à hauteur de taille)		14	Chandelle	
5	3 balancés à 45°, réception au sol		15	3 prises d'élan (les hanches décollent de la barre)	
6	Départ debout, tombé pompe sur tapis épais		16	Sursaut fente (course)	
7	Trépied tendu roulade avant		17	Entrée par renversement jambes décalées (barre à hauteur de poitrine)	
8	Saut 1 tour		18	Course, pré appel, appel, saut droit sur poutre (hauteur poitrine)	
9	Maintien au siège groupé sur petits anneaux		19	Fente ATR	
10	3 balancés de petite amplitude aux parallèles		20	3 balancés de bascule enchainés	

DATE D'OBTENTION DU NIVEAU BRONZE: _____

Programme Formation GAF

Validation Niveau Argent

1	ATR impulsion tombé dos		11	Sortie rondade	
2	Saut de l'ange		12	Saut groupé	
3	5 prises d'élan (la 5ème à l'horizontale)		13	Roulade arrière bras tendus sur plan incliné	
4	Balancé de bascule		14	ATR roulade avant	
5	Fofa 1 balancé		15	Trépied montée en force	
6	Balancé avant, lâcher la barre réception dos sur plan incliné		16	3 roues latérales enchainées	
7	Entrée par renversement jambes serrées		17	Rondade	
8	Déplacements sur poutre moyenne: marches, courses, rebonds...		18	Marche sur 1/2 pointes	
9	Roulade avant		19	Pivot (2 pieds posés) en dedans et en dehors au sol et sur petite poutre	
10	Roulade arrière sur l'épaule		20	Battements à 45° pied à plat	

DATE D'OBTENTION DU NIVEAU ARGENT: _____

Programme Formation GAF

Validation Niveau Or

1	Lune MT (avec aide)		11	Saut ciseau	
2	Saut de mains en contre bas (hauteur poitrine)		12	ATR 3 sec, retour fente	
3	Prise d'élan à l'horizontale, revenir à la barre		13	Fente, ATR descente en pont	
4	Sauter en pieds-mains, sortie filée		14	Roulade arrière bras tendus	
5	Balancé arrière, tombé ventre sur plan incliné (avec aide)		15	Sursaut rondade rebond	
6	Tour d'appui arrière		16	Roue latérale + rondade	
7	Pas chassés et Gambadés		17	1/2 pivot	
8	Entrée sauter accroupi ou sauter jambes écartées tendues		18	Battements à 45° sur 1/2 pointes	
9	ATR passé sur poutre moyenne		19	Battement à 45° pied à plat, sur poutre haute	
10	Roulade avant arrivée debout		20	Onde avant	

DATE D'OBTENTION DU NIVEAU OR: _____