



Description Réaliser 10 chandelles - STOP

Consignes

Action des bras.

Garder la tête droite et placée, le regard vers le tapis.
S'arrêter en bloquant le rebond.

Critère de réussite

Rester équilibré dans la zone centrale (rectangle) de la toile durant les 10 sauts.

Bonus

Le corps est maintenu tendu durant les 10 sauts.





Description

10 sauts, bras en haut avec un bâton dans les mains - STOP

Consignes

Garder les bras verticaux.
Enchaîner les 10 sauts sans déplacement excessif.

Critère de réussite

Rester dans la zone centrale (rectangle) de la toile durant les 10 sauts (bras verticaux).

Bonus

Conserver le corps tendu durant les 10 sauts.



Description

Chandelle(s) d'élan - Saut groupé - Saut écart - 2 chandelles - Saut écart - Saut groupé - 2 chandelles - Saut groupé - Saut carpé serré - STOP

Consignes

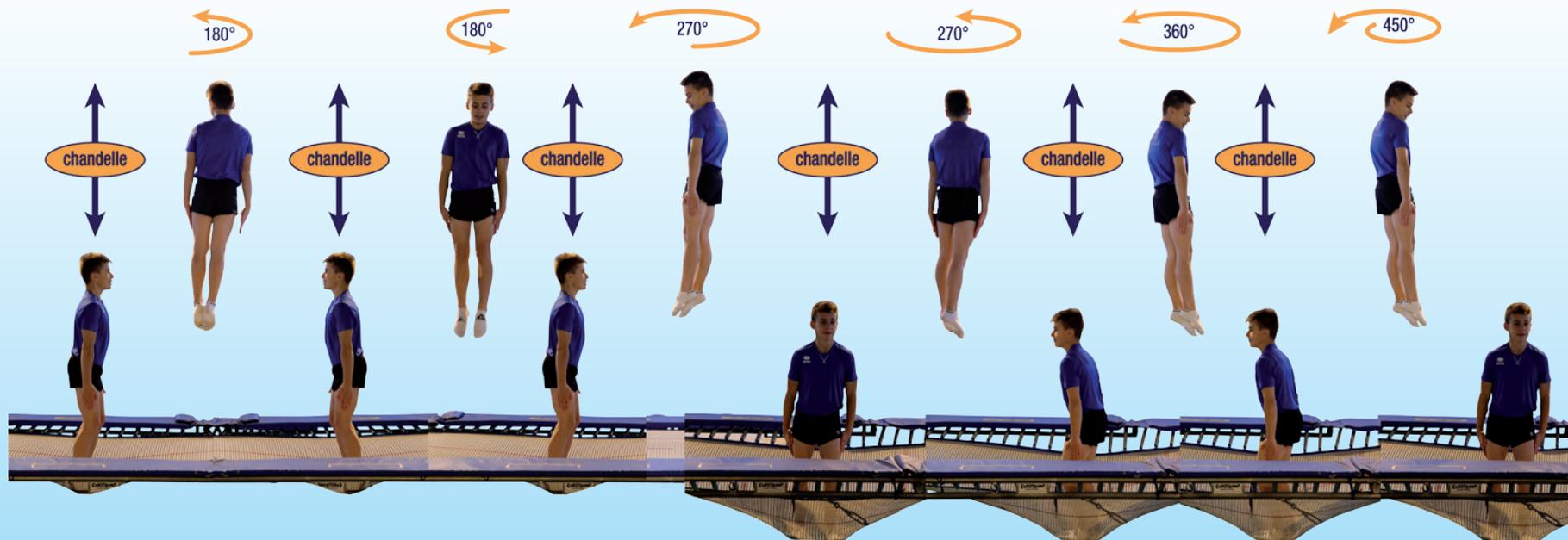
Enchaîner la sauts sans déplacement excessif. Prendre ses genoux en saut groupé, toucher ses pointes de pieds en saut écart et saut carpé serré (jambes tendues).

Critère de réussite

Respecter la forme juste de chacun des éléments en restant dans la zone centrale (rectangle) de la toile.

Bonus

Réaliser l'enchaînement avec 1 seule chandelle intermédiaire.



Description

Chandelle(s) d'élan - 1 chandelle - 1/2 vrille - 1 chandelle - 1/2 vrille - 1 chandelle - 3/4 vrille - 1 chandelle - 3/4 vrille - 1 chandelle - 1 vrille - 1 chandelle - 1 vrille 1/4 - STOP

Consignes

Maintenir les bras collés le long du corps pendant au moins 6 touches.
Garder la tête droite et placée.
Conserver le même sens de vrille.

Critère de réussite

Rester équilibré dans la zone centrale (rectangle) de la toile, avec une réception sur les deux pieds.

Bonus

Bras le long du corps durant tout l'enchaînement.



Description

Réaliser 5 rebonds dos.

Consignes

Tête dans la toile.

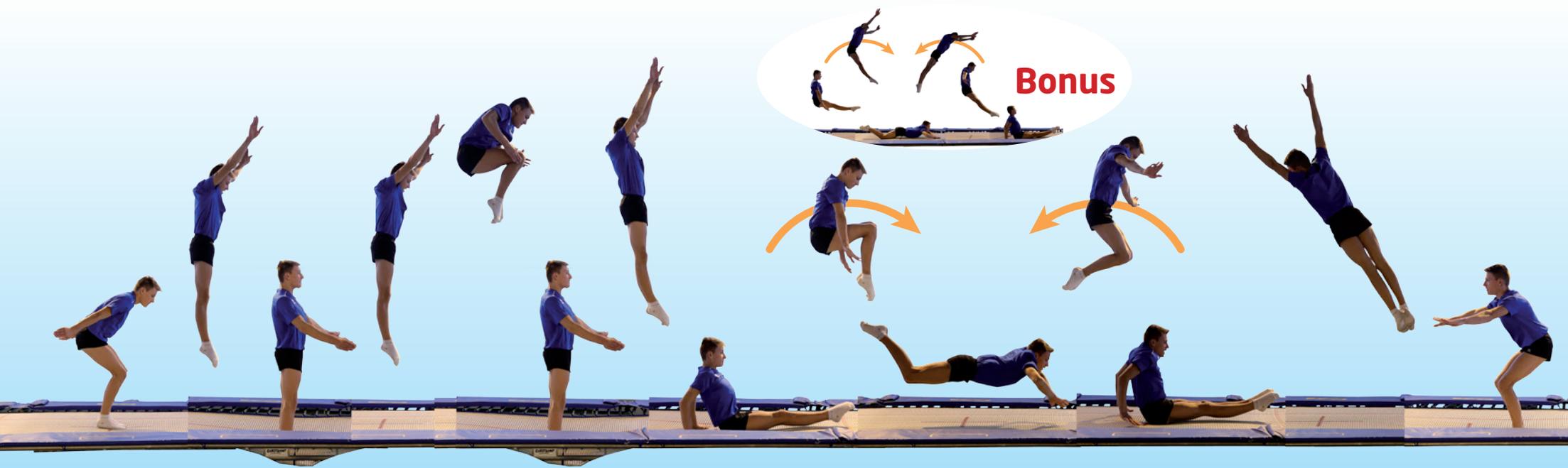
Jambes à l'oblique haute en phase aérienne.

Critère de réussite

Réception et impulsion sur le dos exclusivement (pas les pieds ni les mains).

Bonus

Allongement du corps au point mort haut de la phase aérienne.



Description

Chandelle(s) d'élan - Saut groupé - Assis - Ventre - Assis - ½ vrille debout - STOP

Consignes

Enchaîner les sauts sans déplacement excessif. Prendre ses genoux en saut groupé.
Adopter les bonnes positions en assis et ventre.

Critère de réussite

Respecter la forme juste de chacun des éléments en restant dans la zone centrale (rectangle) de la toile.

Bonus

Le passage Assis - Ventre - Assis est réalisé jambes tendues.





Description

Chandelle(s) d'élan - Ventre - Debout - 2 chandelles - ½ vrille assis - Debout - 2 chandelles - Ventre Debout - STOP

Consignes

Enchaîner les sauts sans déplacement excessif, adopter les bonnes positions en assis et ventre. Lever les bras au départ de chaque figure.

Critère de réussite

Respecter la forme juste de chacun des éléments en restant dans la zone centrale (rectangle) de la toile.

Bonus

Le corps est tendu dans toutes les phases aériennes.



Description

Chandelle(s) d'élan - Dos - Debout - 2 chandelles - Assis - 1/2 vrille debout - 2 chandelles - Dos - Debout - STOP

Consignes

Enchaîner les sauts sans déplacement excessif, adopter les bonnes positions en assis et dos. Lever les bras au départ de chaque figure. En tomber dos, garder le regard sur le tapis devant la toile.

Critère de réussite

Respecter la forme juste de chacun des éléments en restant dans la zone centrale (rectangle) de la toile. Lever les bras à chaque figure.

Bonus

Le corps est tendu dans toutes les phases aériennes.





Description

Chandelle(s) d'élan - Ventre - Debout - Saut groupé - Assis - 1/2 vrille debout - Saut écart - Dos - Debout - Saut serré - 1 chandelle - STOP

Consignes

Enchaîner les sauts sans déplacement excessif, adopter les bonnes positions en assis, dos et ventre. Lever les bras au départ de chaque figure.

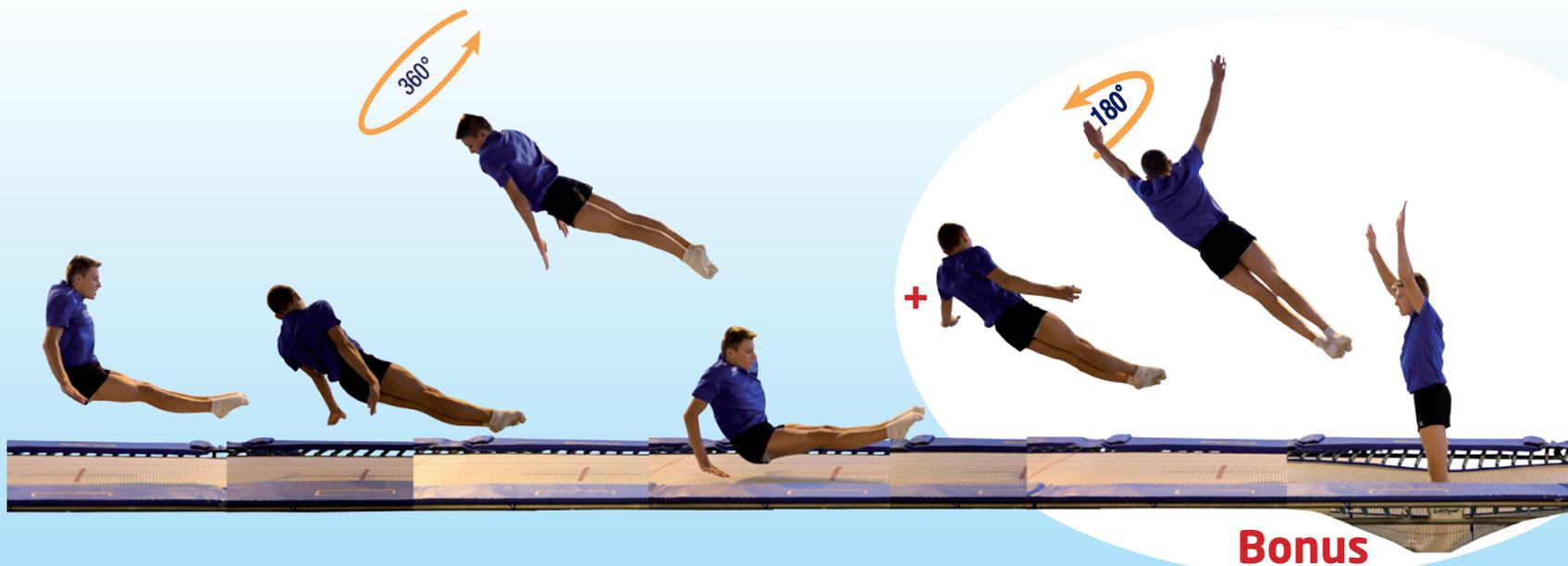
Critère de réussite

Respecter la forme juste de chacun des éléments en restant dans la zone centrale de la toile (rectangle). Lever les bras à chaque figure.

Bonus

Le corps est tendu dans toutes les phases aériennes (excepté les sauts de bases).





Description

Chandelle(s) d'élan - Roller (Assis vrille assis).

Consignes

Déclencher la vrille par l'orientation des épaules, les pieds gardent toujours la même direction.

Critère de réussite

Impulsions et réceptions dans l'axe au milieu du trampoline.

Bonus

Enchaînement Roller suivi de 1/2 vrille debout.



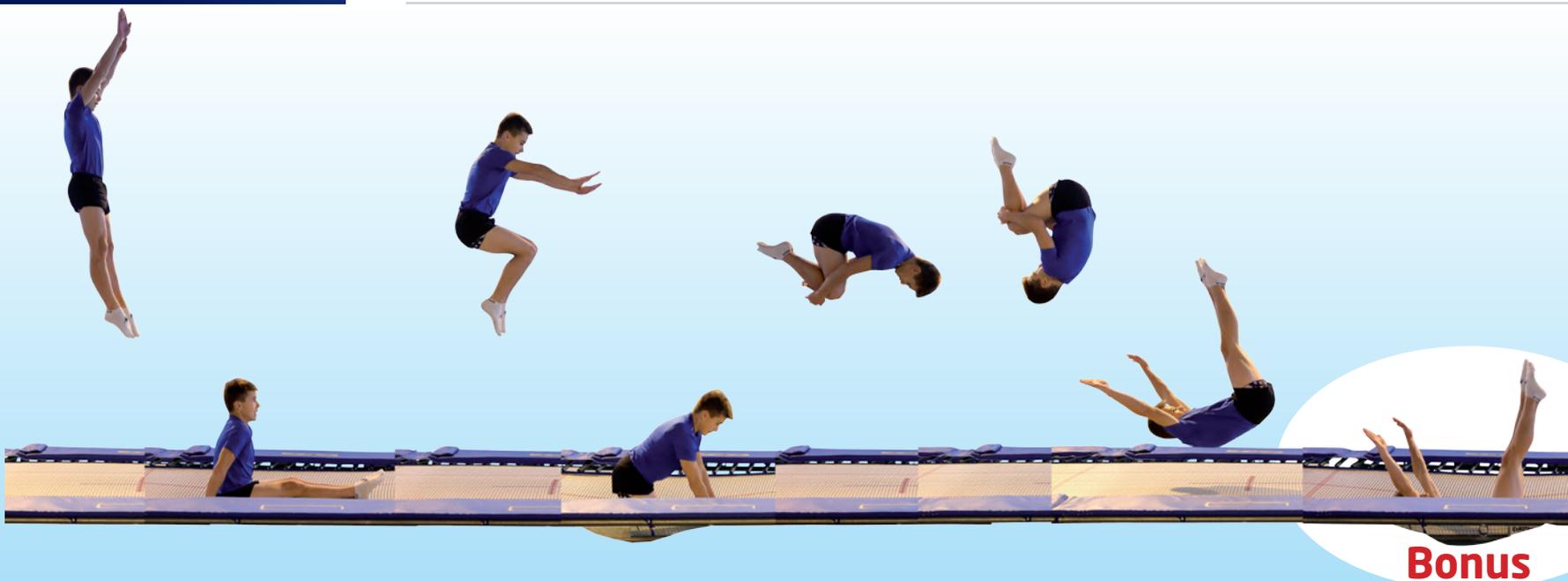
Description (Rebond dos) Cat Twist (dos - vrille - dos).

Consignes Vriller dans l'axe par les pieds.
Aligner le corps pour vriller.

Critère de réussite Impulsions et réceptions dans l'axe au milieu du trampoline.

Bonus Enchaîner deux rebonds dos à la suite du Cat Twist.





Description

Chandelle(s) d'élan - Assis - 4 pattes - Rotation avant - Dos.

Consignes

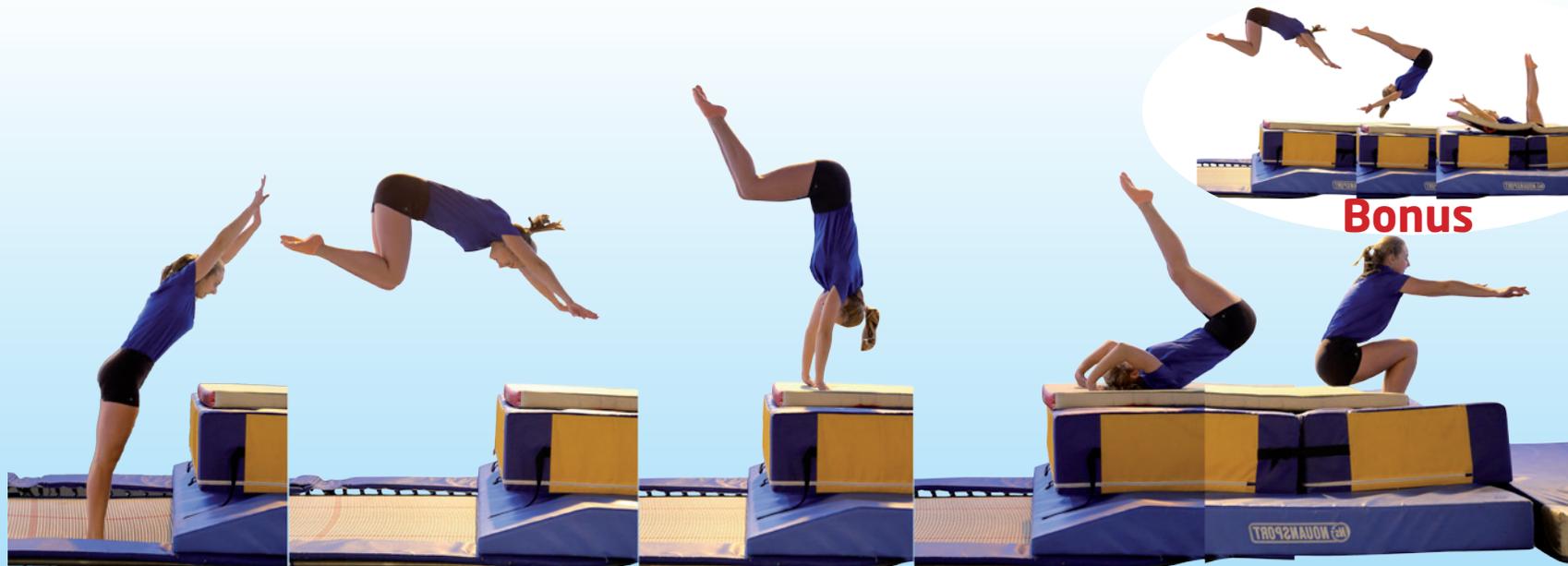
Assis : placement du buste et des mains. 4 pattes buste horizontal.
Salto avant déclenché avec les 4 appuis dans la toile.
Contrôler sa rotation pour se réceptionner sur le dos.

Critère de réussite

Réception sur le dos, tête dans la toile, jambes verticales.

Bonus

Position dos : Jambes tendues verticales et bras tendus derrière la tête (revenir debout).



Description

Salto avant en situation aménagée.

Consignes

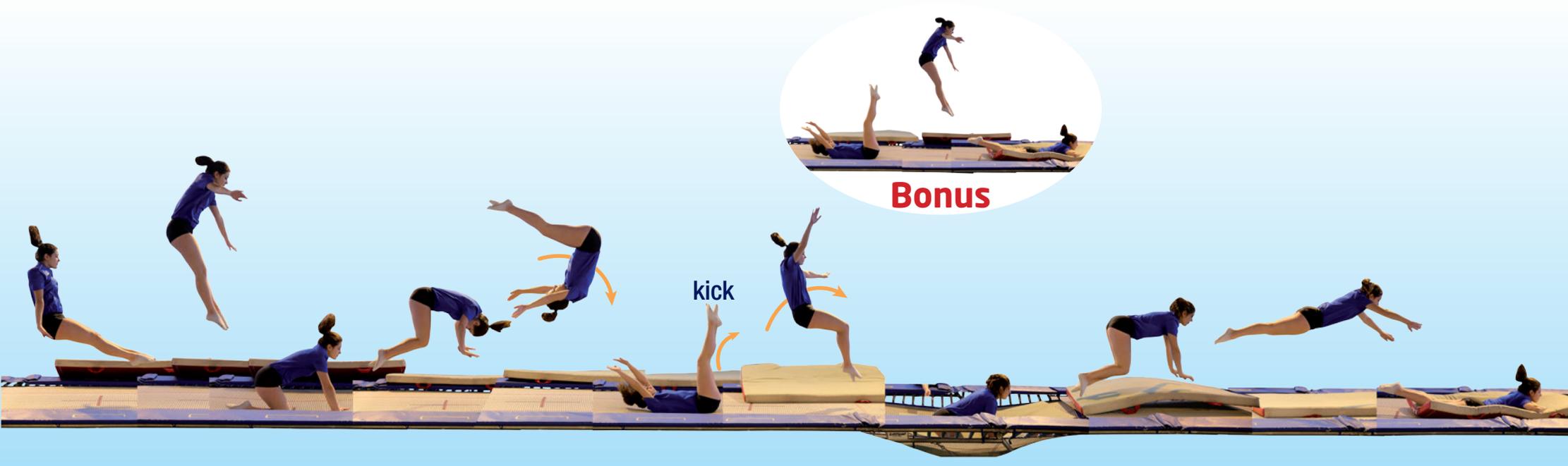
Sur un trampoline ou un mini-trampoline : réaliser une roulade avant en contre-haut, avec pose des mains retardée.

Critère de réussite

Bras tendus aux oreilles à l'impulsion, tourner dans l'axe.

Bonus

Se réceptionner sur le dos (sans poser les mains).



Description

Chandelle(s) d'élan - Assis - 4 pattes - Rotation avant groupée réception dos - 4 pattes.

Consignes

Tourner dans l'axe, rechercher un contrôle visuel pour assurer une réception sur le dos, bras derrière la tête et jambes tendues approchant de la verticale. Enchaîner 4 pattes - Ventre, par action et blocage des jambes («kick»).

Critère de réussite

Tourner dans l'axe sur place se réceptionner les 4 appuis simultanément.

Bonus

Assis - 4 pattes - Dos - Ventre (sans passer par 4 pattes)



Description

Cody avant (réception dos).

Consignes

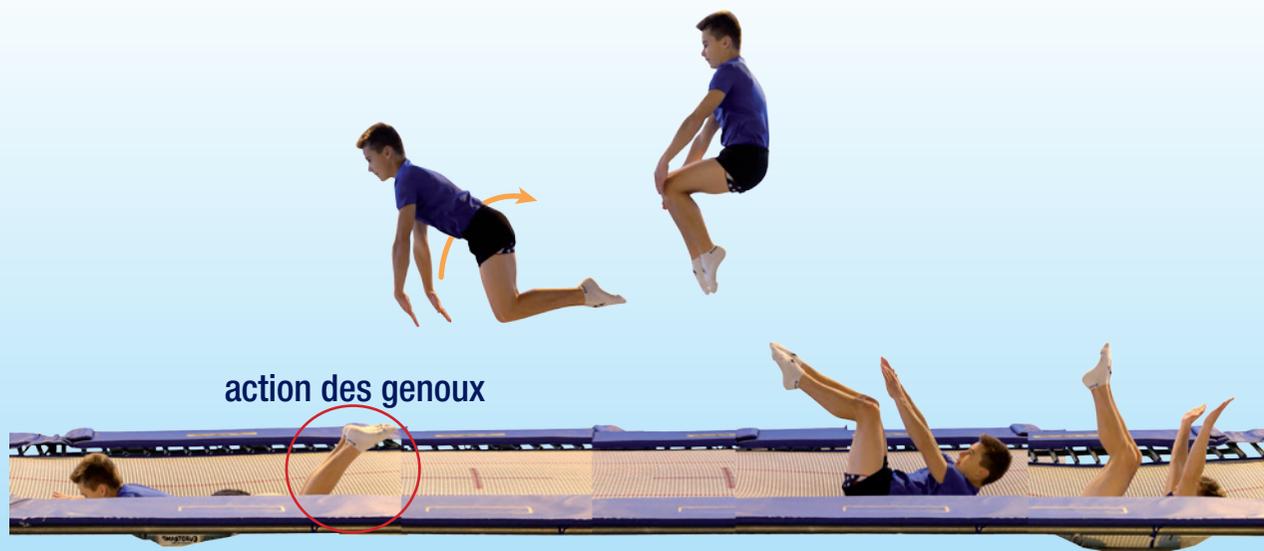
Tombé ventre en reculant avec une réception sur un tapis de parade, tourner dans l'axe, rechercher un contrôle visuel pour assurer la réception sur le dos, bras derrière la tête et jambes tendues approchant de la verticale.

Critère de réussite

Se réceptionner sur le dos, tête dans la toile, jambes verticales.

Bonus

Cody avant (dos) + Ventre.



Bonus
+ Pull-over

Description

(Assis) - Ventre - Dos.

Consignes

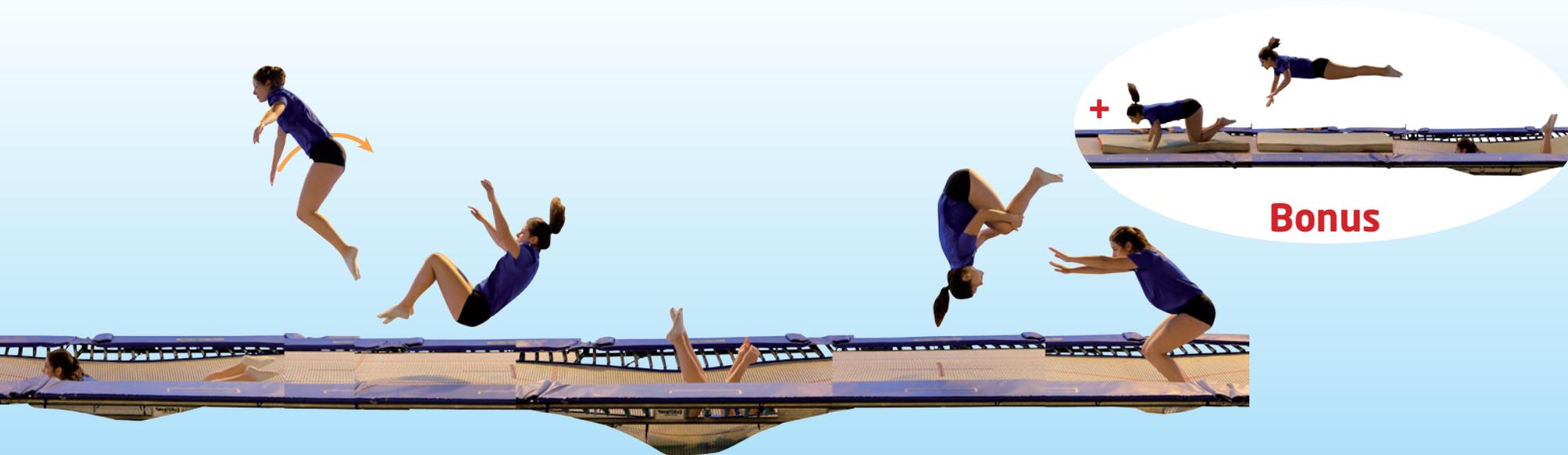
Impulsion active (appui prononcé sur les genoux) sur le ventre, plier les jambes en ventre pour sentir l'enfoncement des genoux. Garder la tête droite.

Critère de réussite

Se réceptionner sur le dos.

Bonus

Ventre - Dos + Pull-over.



Description

Ventre - Dos - Pull-over.

Consignes

En dos, envoyer les jambes vers l'arrière, en position groupée.

Critère de réussite

Se réceptionner de manière équilibrée à la fin du Pull-over.

Bonus

Pull-over - 4 pattes - Ventre (avec tapis).



Description

Pull-over - 4 pattes.

Consignes

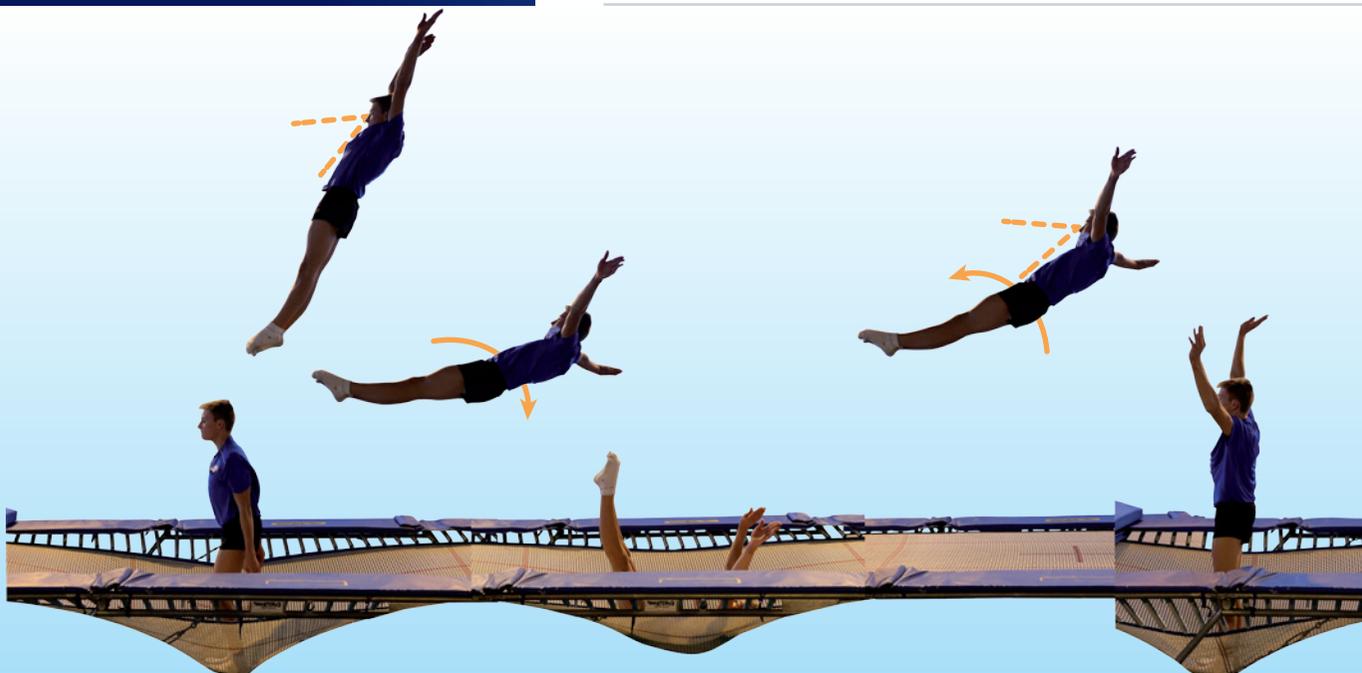
Contrôler sa rotation arrière (ouverture et contrôle visuel) en maîtrisant l'arrivée à 4 pattes.

Critère de réussite

Se réceptionner à 4 pattes, dos horizontal, les 4 appuis simultanés.

Bonus

Pull-over - Ventre.



Description

Chandelle(s) d'élan - Dos - Debout.

Consignes

Faire un tombé dos en gardant le regard sur le tapis devant, puis projeter les jambes de la verticale vers l'avant (35° environ), puis les bloquer par contraction des abdominaux pour revenir debout.

Critère de réussite

Retour debout et vers le haut avec une réception équilibrée, dans le rectangle de la toile.

Bonus

Position tendue et alignée en tombé dos et le corps tendu pour le retour debout.



Description

Salto arrière en situation aménagée avec un plan incliné.

Consignes

Appel sur un mini-trampoline ou un trampoline, basculer en arrière se réceptionner sur le dos et rouler vite en arrière dans l'axe.

Critère de réussite

Rouler dans l'axe transversal en gardant la tête droite.

Bonus

Se réceptionner directement à 4 pattes sur le tapis incliné sans tirer la tête.