

Description

Dix Chandelles - STOP.

Consignes

Monter les bras par devant et les redescendre sur le coté, en gardant la tête droite et placée le regard vers le tapis. S'arrêter en bloquant le rebond.

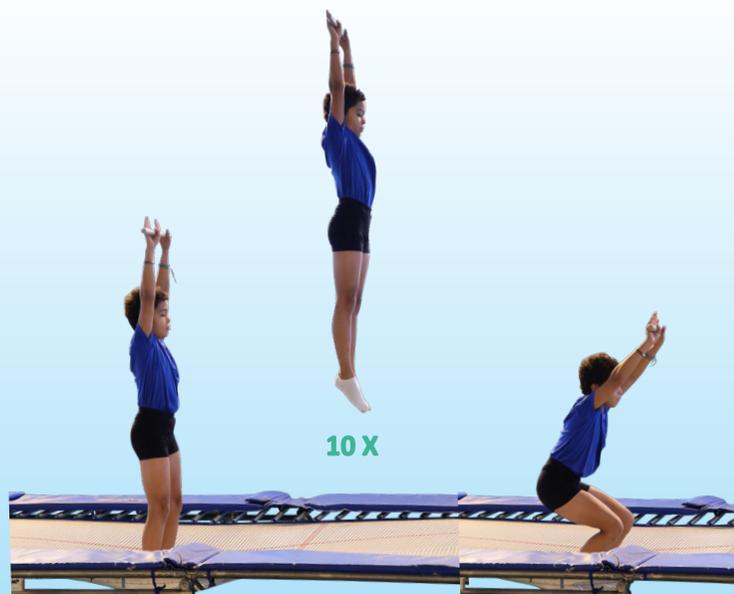
Critère de réussite

Maintien de l'équilibre et du corps tendu dans la zone centrale (rectangle) de la toile.

Bonus

L'évaluateur appréciera l'amplitude et l'équilibration des sauts (selon l'âge du gymnaste), pour valider le bonus.





Description

Dix sauts bras en haut avec bâton dans les mains - STOP.

Consignes

Réaliser l'enchaînement de sauts bras verticaux et sans déplacements excessifs.

Critère de réussite

Maintien des bras verticaux avec le corps tendu et dans la zone centrale (rectangle) de la toile.

Bonus

L'évaluateur appréciera l'amplitude et l'équilibration des sauts (selon l'âge du gymnaste) pour valider le bonus.



Description

Dix rebonds dos.

Consignes

Aligner le dos dans la toile jusqu'à la tête, menton levé, jambes à l'oblique haute.

Critère de réussite

Les réceptions et impulsions (x10) s'effectuent exclusivement sur le dos sans aide des pieds ni des mains.

Bonus

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



Description

Dos 1/2 vrille debout chandelle - saut groupé - dos 1/2 vrille debout chandelle - saut écart - dos demi vrille debout - STOP.

Consignes

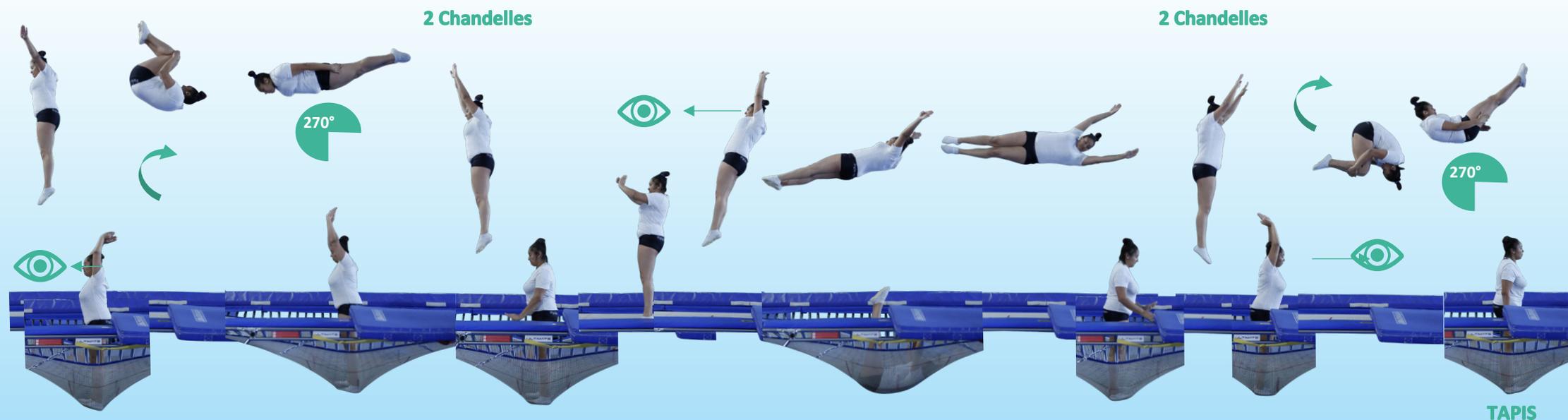
Enchaîner les sauts sans déplacement excessif, adopter les bonnes positions en dos et ventre, aplatir le dos et tendre les genoux au saut écart, lever les bras au départ de chaque figure.

Critère de réussite

Maintien des éléments dans la zone centrale (rectangle) de la toile, 3 sorties du rectangle étant tolérées.

Bonus

Allongement du corps et jambes tendues dans les figures de base (dos et retours debout).



Description

Salto arrière groupé 2 chandelles - dos 1/2 vrille debout 2 chandelles - salto avant groupé (réception sur tapis de parade)- STOP.

Consignes

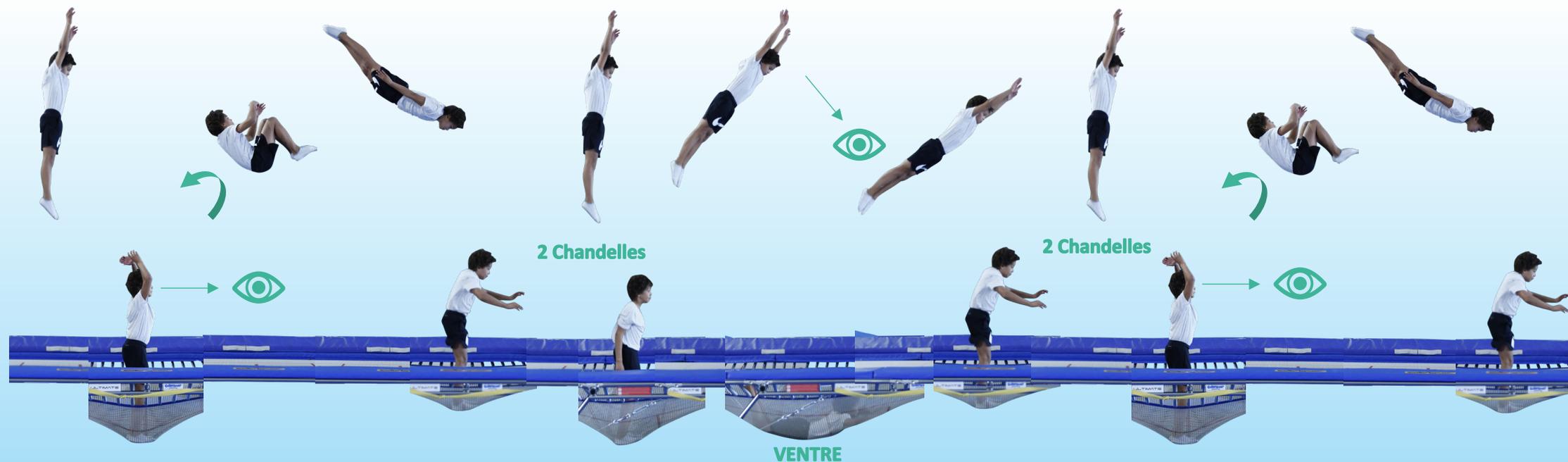
Regarder devant avec maintien de la tête droite au départ du salto arrière. Lever les bras au départ de chaque figure. Placer ses bras en haut avant le salto avant. Se réceptionner en sécurité sur le tapis ou avec parade.

Critère de réussite

Maintien de l'amplitude dans la zone centrale (rectangle) de la toile, 3 sorties du rectangle étant tolérées.

Bonus

Ouvertures du corps par action de dégroupier avant 270° de rotation en salto arrière et avant.



Description

Salto arrière groupé - 2 chandelles - ventre debout - 2 chandelles - Salto arrière groupé - STOP.

Consignes

Regarder devant , avec maintien de la tête droite au départ du salto arrière. Adopter les bonnes positions en ventre. Lever les bras au départ de chaque figure.

Critère de réussite

Maintien de l'amplitude dans la zone centrale (rectangle) de la toile, 3 sorties du rectangle étant tolérées.

Bonus

Ouvertures par action de dégroupier avant 270° de rotation pour les deux saltos arrières.





Description

Ventre debout - Assis demi vrille debout - saut groupé - 1/2 vrille assis debout - saut serré - dos 1/2 vrille debout - STOP.

Consignes

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

Critère de réussite

Maintien de l'amplitude dans la zone centrale (rectangle) de la toile, 3 sorties du rectangle étant tolérées.

Bonus

Allongement du corps et jambes tendues dans les figures de base (assis - dos et ventre).





Description

Chandelle d'élan 1 vrille et demi (540°).

Consignes

Maintenir les bras le long du corps, rester au centre de la toile.

Critère de réussite

Réception équilibrée sur les deux pieds.

Bonus

Réalisation de l'exercice avec élévation des bras en conservant le corps tendu.



Description

Rebonds dos - cat twist (dos vrille dos) - rebond dos - cat twist.

Consignes

Vriller dans l'axe par les pieds. Aligner le corps à l'oblique haute pour vriller.

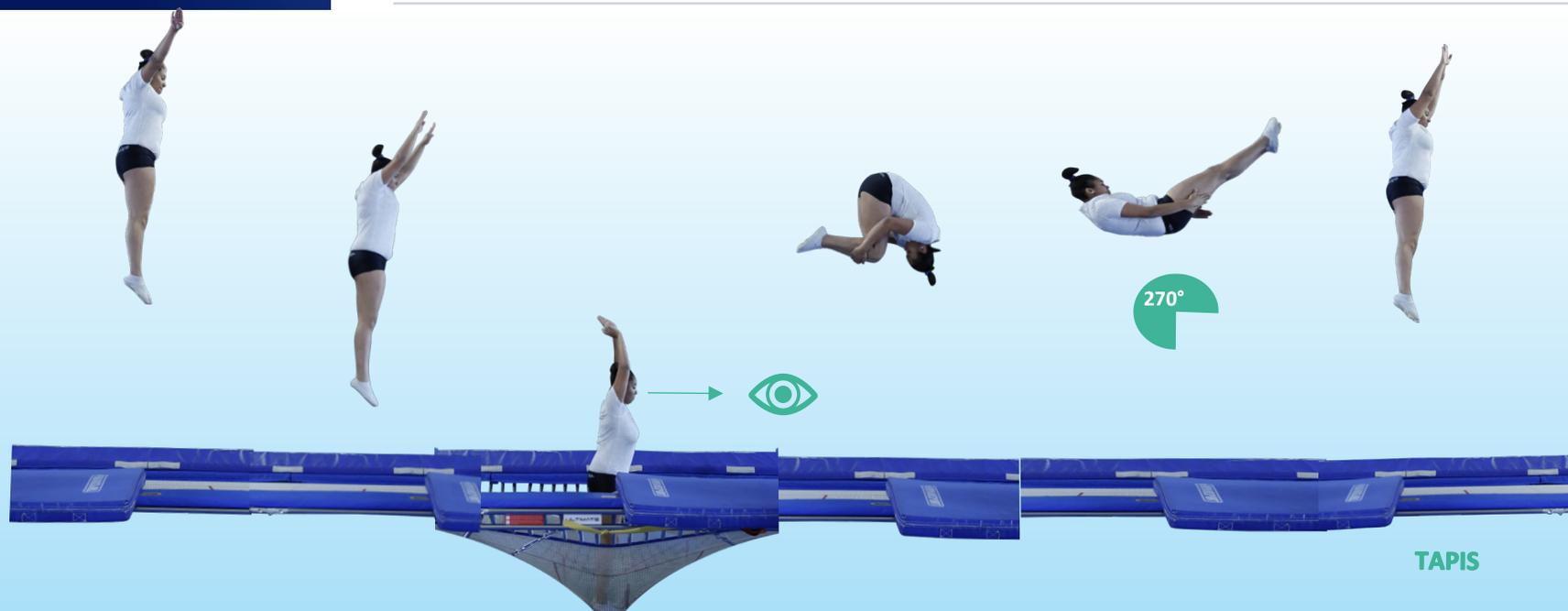
Critère de réussite

Enchaînement sans déplacement latéral dans l'axe du trampoline, avec un seul rebond dos entre les deux cat twist.

Bonus

Réalisation de la vrille les bras le long du corps pendant les deux Cat twist.





Description

Chandelles Salto avant groupé.

Consignes

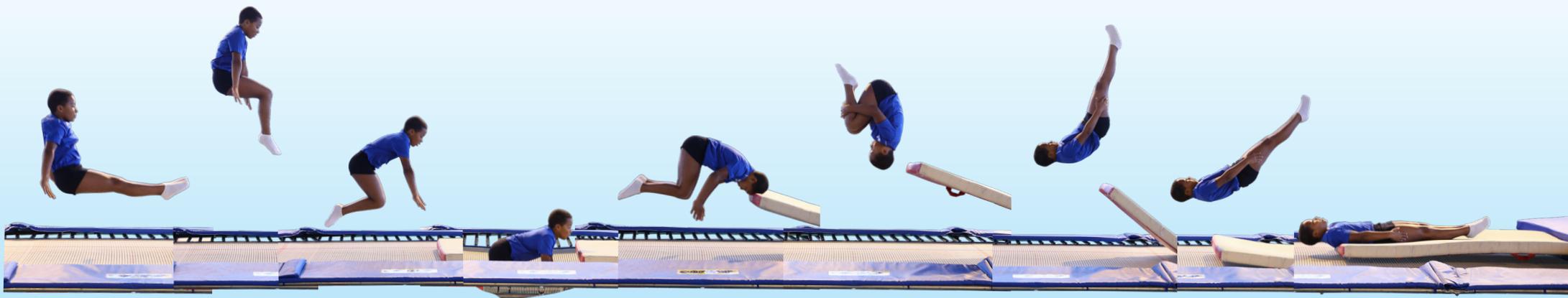
Tendre les bras à la verticale au début de l'impulsion, regard dirigé vers le tapis devant avec prise des genoux pendant la rotation.

Critère de réussite

Rotation dans l'axe «au dessus des épaules» et réception debout équilibrée sur tapis de parade.

Bonus

Ouverture par action de «dégrouper» avant 270° de rotation en salto avant.



Description

(Assis) 4 pattes rotation avant groupée ouverture (réception plat dos).

Consignes

Prendre les bonnes positions (assis 4 pattes) avec un léger déplacement vers l'avant. Réaliser une fermeture ouverture dynamique, corps groupé, dans la phase aérienne puis se réceptionner aligné sur le tapis.

Critère de réussite

Position groupée mains sur les genoux puis ouverture dynamique, et réception plat dos.

Bonus

Réalisation de l'élément bras le long du corps à la réception dos.





Description

Rotation avant groupée ouverture plat dos.

Consignes

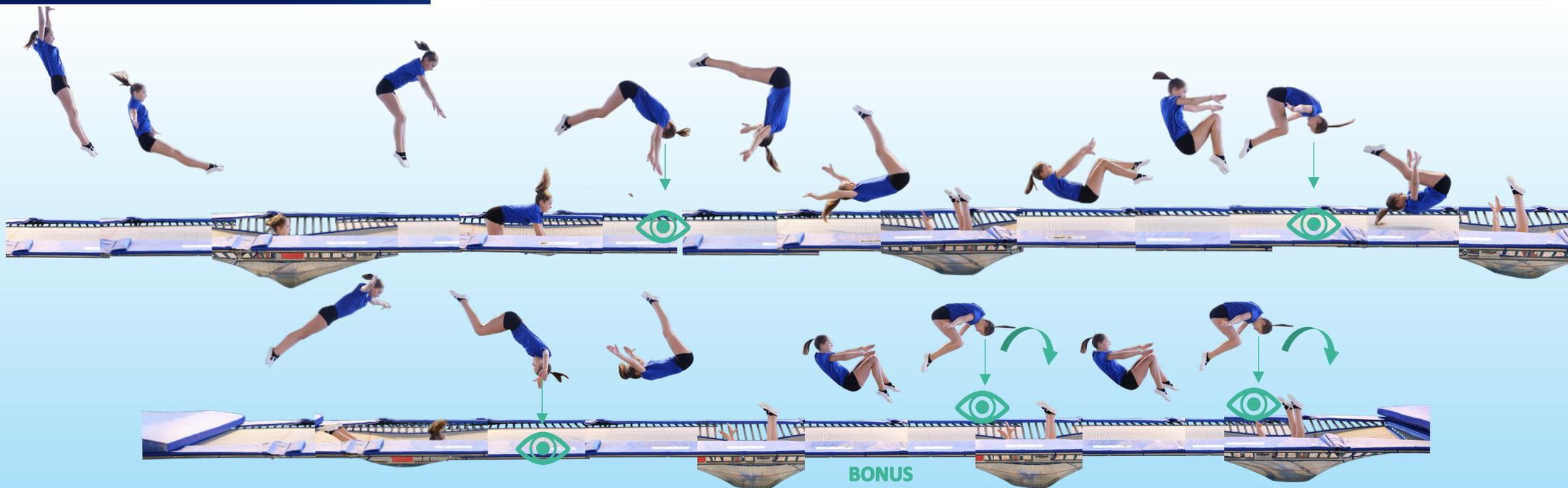
Tendre les bras à la verticale au début de l'impulsion, pour tourner dans l'axe «au dessus des épaules» avec un léger déplacement vers l'avant (tapis), avec prise des genoux.

Critère de réussite

Position groupée mains sur les genoux puis ouverture dynamique, et réception plat dos.

Bonus

Les bras sont le long du corps après la verticale jusqu'à la réception plat dos.



Description

Assis 4 pattes Rotation avant ...dos...porpus (dos rotation avant dos).

Consignes

Limiter son déplacement en avant. Contrôler sa réception dos grâce aux repères visuels puis enchaîner le porpus par l'action des jambes.

Critère de réussite

Réception en position dos bras tendus derrière la tête et jambes tendues approchant de la verticale (Léger déplacement en avant toléré pour le Porpus).

Bonus

(Ventre en reculant) - Cody avant - porpus - porpus.



Description

(dos) Pull over ventre.... dos.

Consignes

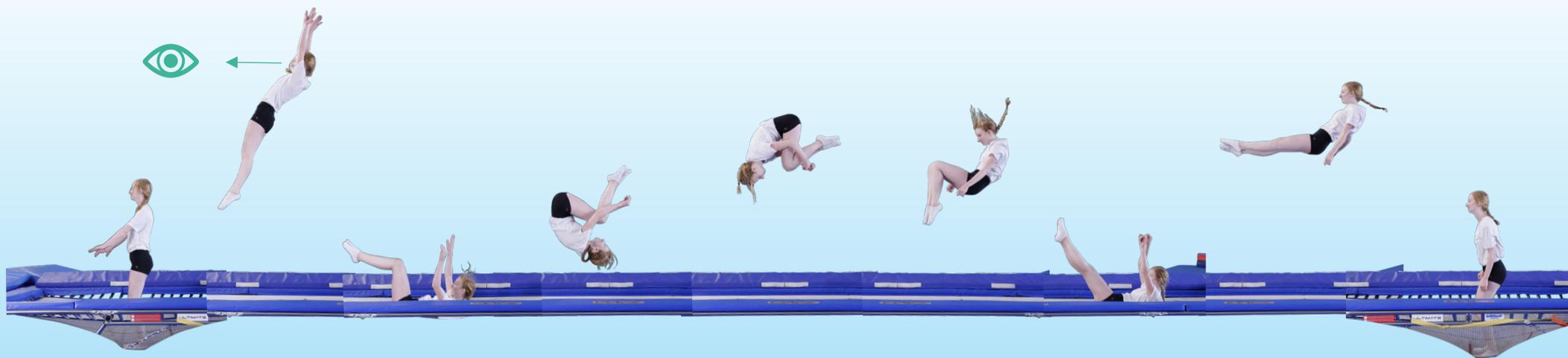
Tourner dans l'axe, contrôle visuel pour assurer sa réception ventre. Réception (sur le ventre) active pour tourner en arrière vers le dos.

Critère de réussite

Les réceptions sur le ventre puis sur le dos doivent s'effectuer dans l'axe.

Bonus

Le passage ventre dos s'effectue corps carpé et jambes tendues.



Description

(dos) Pull over dos.

Consignes

Maintenir la tête droite avec prise des genoux pour tourner dans l'axe. Contrôler sa rotation pour assurer sa réception dos.

Critère de réussite

Réception sur le dos dans l'axe du trampoline, sans tirade de tête.

Bonus

Réalisation du pull-over dos en position carpée.



Description Salto arrière groupé avec parade.

Consignes Monter ses bras à l'impulsion en regardant devant soi. Saisir les genoux dans la position groupée sans tirer la tête.

Critère de réussite Rotation dans l'axe et réception équilibrée.

Bonus Réalisation sans parade et avec tapis glissé.



Description

Sur tapis parade 3/4 arrière groupé (réception 4 pattes).

Consignes

Monter ses bras à l'impulsion en regardant devant soi. Saisir les genoux dans la position groupée sans tirer la tête.

Critère de réussite

Réception les 4 appuis simultanés dos à l'horizontal.

Bonus

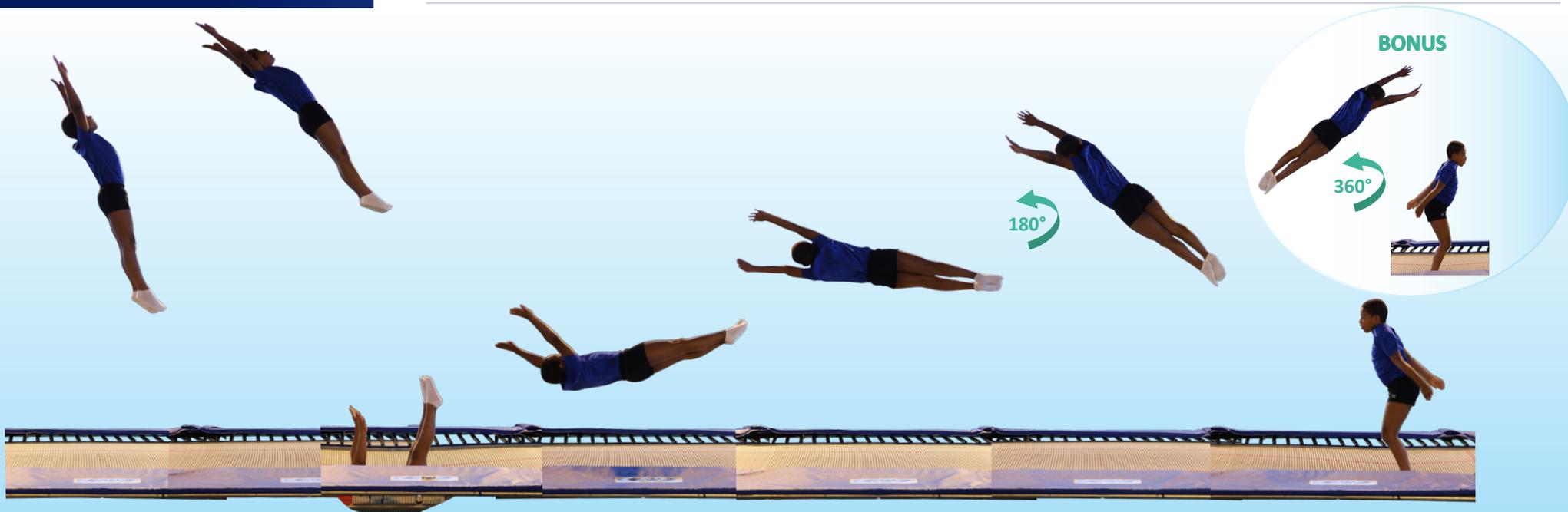
3/4 arrière groupé réception 4 pattes sur tapis parade puis ventre.



Exercice 18 - Combiner vrilles et rotations avants 1

TR

Vert



Description

Dos demi-vrille debout.

Consignes

Bloquer les jambes pour monter dans le retour debout. Avoir l'intention de faire «dos debout» + demi tour. Déclencher le mouvement de vrille avec les pointes de pieds.

Critère de réussite

Retour demi vrille debout jambes tendues sans déplacement latéral.

Bonus

Dos vrille debout.



Exercice 19 - Combiner vrilles et rotations avants 2

TR

Vert



Description

Cody avant dos- cradle (dos - 1/2 vrillement - dos).

Consignes

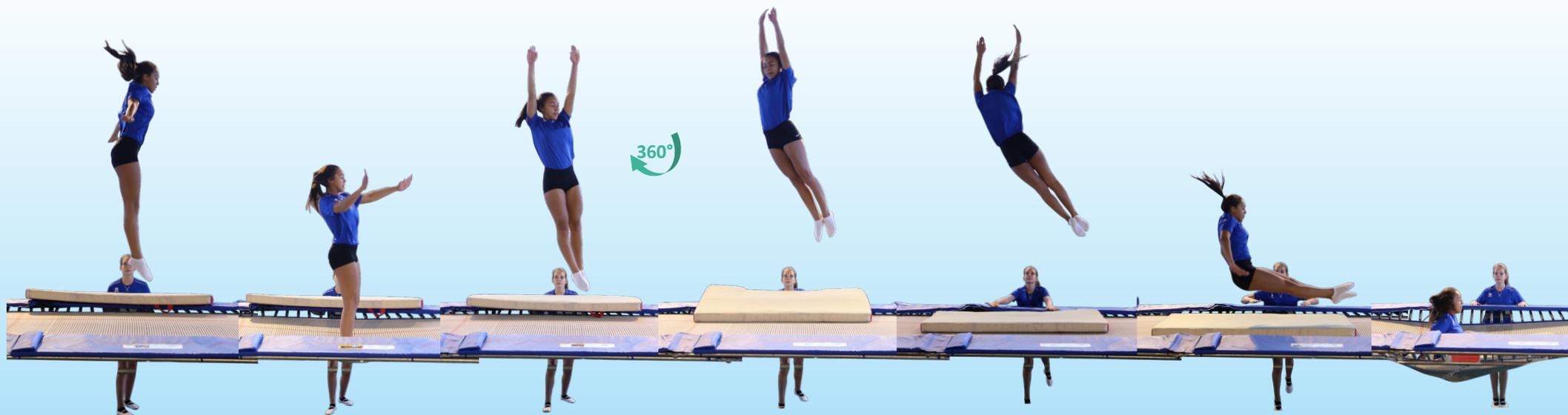
Contrôler la réception de son cody avant (repère visuel), puis déclencher la 1/2 vrillement après l'impulsion sur le dos.

Critère de réussite

Réception du cradle (sur le dos) dans l'axe du trampoline.

Bonus

Cody avant dos - Cradle - Pull over ventre - sur tapis glissé.



Description

Chandelles - vrille assis - sur tapis glissé.

Consignes

Monter les bras, s'allonger pour déclencher la première demi-vrille, en restant dans l'axe du trampoline.

Critère de réussite

Réception assise dans l'axe du trampoline sans déplacement latéral.

Bonus

Réalisation le corps tendu durant toute la figure.