

Description

Six sauts en alternant bras en haut et bras en bas 3x (saut bras en bas - saut bras en haut).

Consignes

Monter de manière active les bras en alternant le placement au dessus de la tête puis le long du corps au saut suivant. L'alternance s'effectue en passant les bras sur les cotés. Garder la tête droite et placée le regard vers le tapis en restant équilibré au centre de la toile.

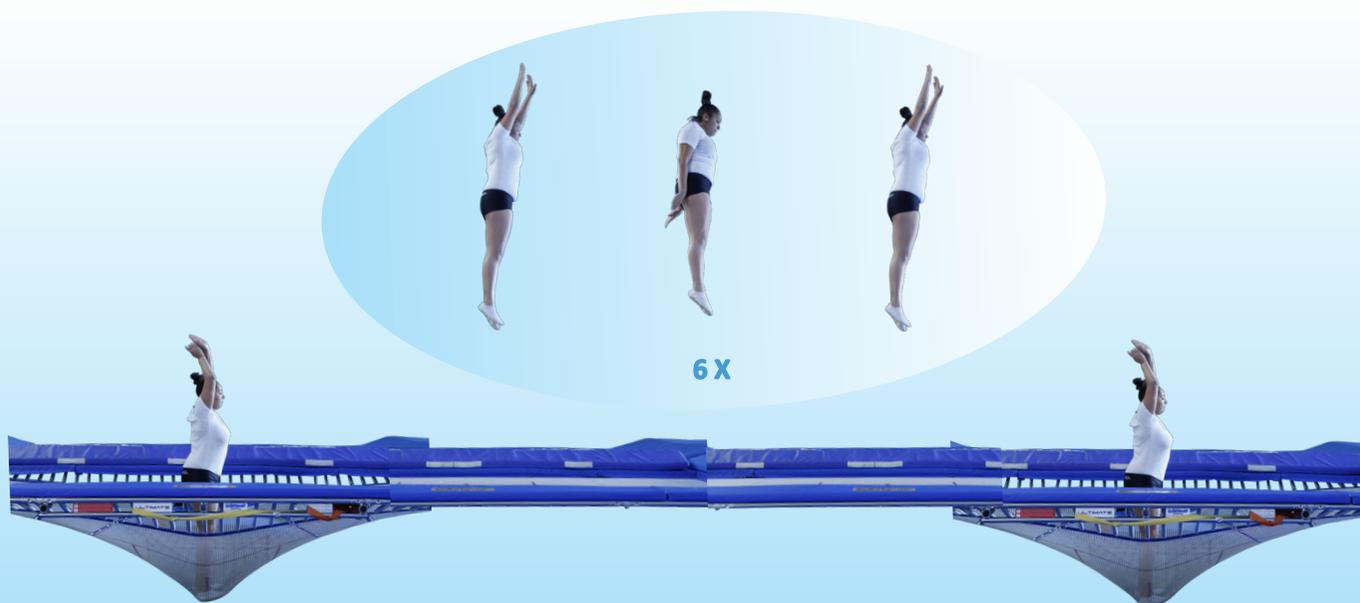
Critère de réussite

Maintien de l'équilibre corps tendu et de l'alternance bras verticaux en haut puis en bas.

Bonus

Réalisation de la série sans flexion des bras et dans la zone centrale (rectangle) de la toile durant les 6 sauts.





Description

Six chandelles de préparation.

Consignes

Enchaîner les sauts, départ bras verticaux au dessus de la tête, puis descendre les bras le long du corps et les remonter rapidement sur les cotés avant la touche suivante. Maintenir la tête droite et placée le regard vers le tapis en restant équilibré au centre de la toile.

Critère de réussite

Maintien de l'équilibre, bras verticaux et corps tendu, dans la zone centrale (rectangle) de la toile durant les six sauts.

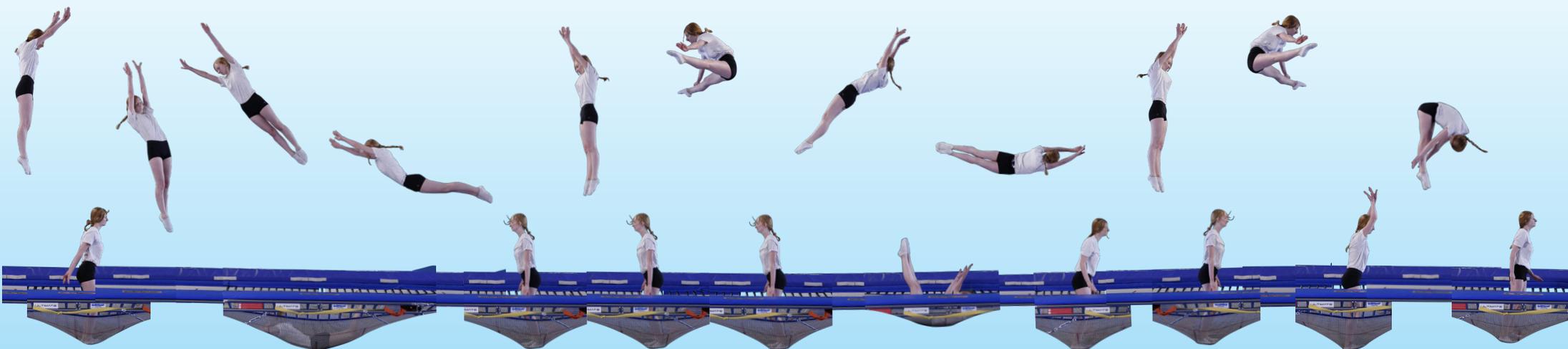
Bonus

Réalisation de la série sans flexion des bras et dans la zone centrale (rectangle) de la toile durant les six sauts.



1 Chandelle

2 Chandelles



Description

1/2 vrille ventre debout - chandelle - saut écart - dos - 1/2 vrille debout - 2 chandelles - saut écart - salto avant carpé.

Consignes

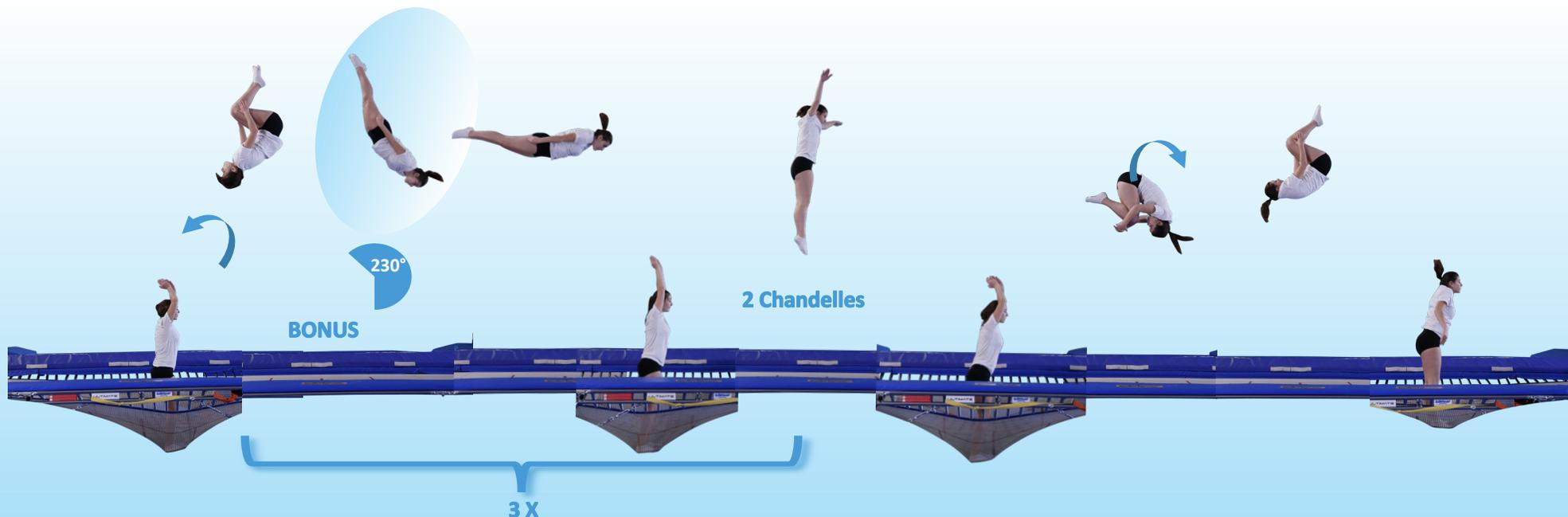
Monter les bras au début de chaque touche et regarder devant à l'impulsion du 1/2 ventre.

Critère de réussite

Maintien des éléments dans la zone centrale (au minimum 7 éléments dans le rectangle) en respectant les formes techniques des figures.

Bonus

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



Description

Salto arrière groupé - 2 chandelles - salto arrière groupé - 2 chandelles - salto arrière groupé - 2 chandelles - salto avant groupé.

Consignes

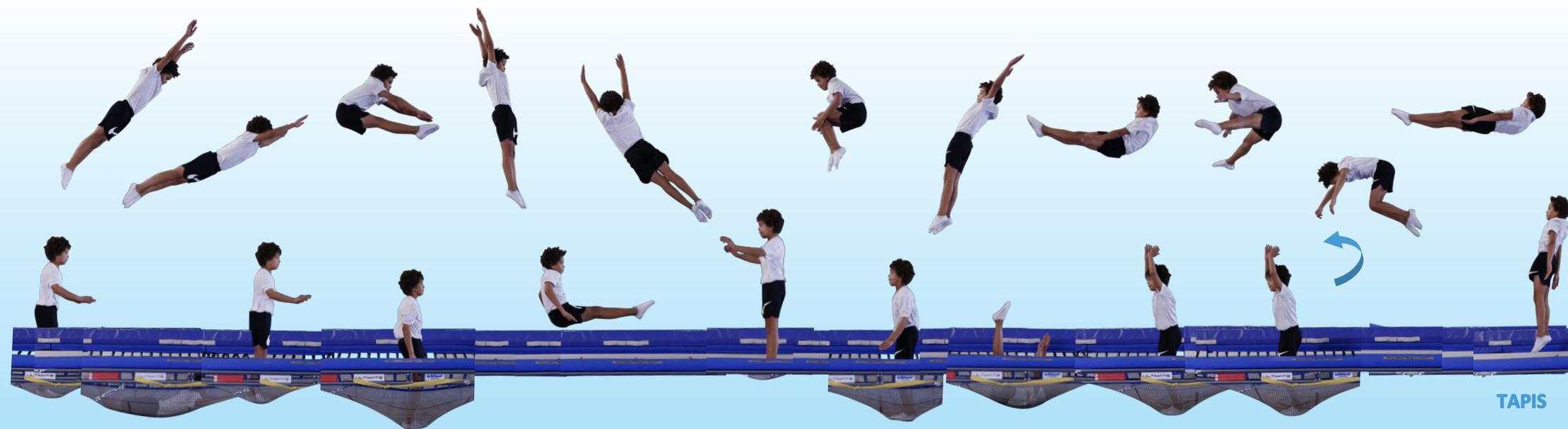
Regarder devant, se grandir au départ des saltos arrière, jambes verticales à l'impulsion. Réaliser des chandelles équilibrées avec action des bras avec contrôle des réceptions.

Critère de réussite

Maintien des éléments dans la zone centrale (au minimum 7 éléments dans le rectangle) en respectant les formes techniques des figures. Réception équilibrée.

Bonus

Ouvertures avant 230° de rotation pour les trois saltos arrière.



Description

Ventre debout - saut serré - assis 1/2 vrille debout - saut groupé - dos debout - saut écart - salto avant groupé.

Consignes

Élever ses bras au début de chaque touche et bien s'allonger lors des phases aériennes des figures et sauts de base. Bien tendre ses jambes serrées dans le saut carpé et toucher ses pointes de pieds. Se réceptionner sur le tapis de parade après le salto avant.

Critère de réussite

Maintien des éléments dans la zone centrale (au minimum 7 éléments dans le rectangle) en respectant les formes techniques des figures.

Bonus

Allongement du corps et jambes tendues dans les figures de base (ventre, assis, dos et retours debout de ces positions).



Description

Salto arrière groupé - 1/2 vrille Assis debout - saut groupé - ventre debout - assis 1/2 vrille debout - saut écart - salto avant carpé.

Consignes

Monter ses bras au début de chaque touche. Bien se grandir et regarder devant au départ des saltos arrières. Attraper ses genoux dans le saut groupé. Toucher ses pointes dans le saut carpé et tendre ses jambes.

Critère de réussite

Maintien des éléments dans la zone centrale (au minimum 7 éléments dans le rectangle) en respectant les formes techniques des figures.

Bonus

Allongement du corps et jambes tendues dans les figures de base (assis, ventre, assis et retours debout de ces positions), avec ouvertures des saltos avant 230°.





Description

3 cat twist enchaînés.

Consignes

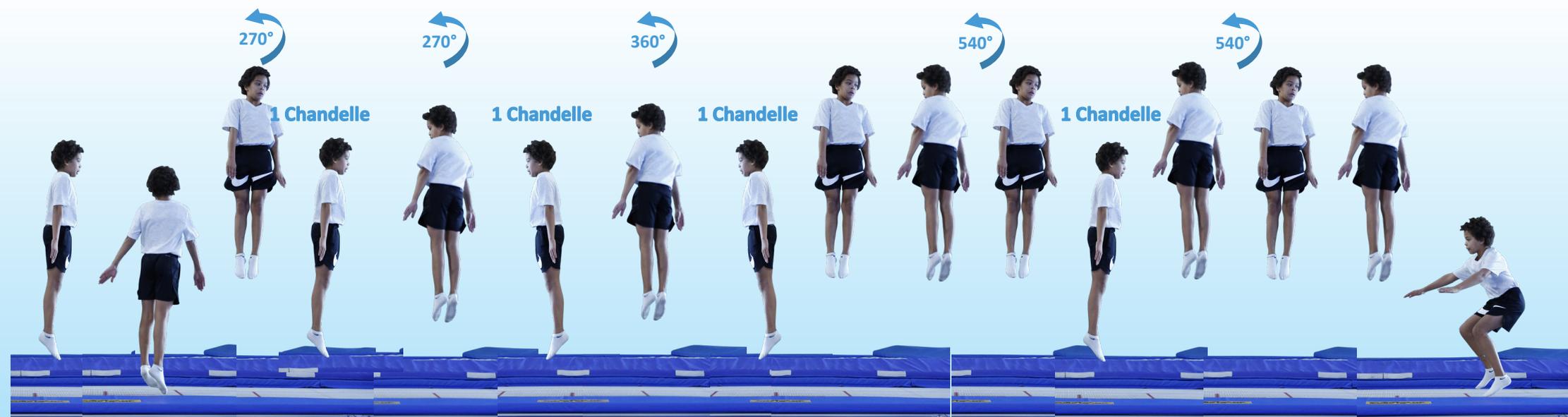
Réaliser la vrille par les pieds, le corps aligné à l'oblique haute.

Critère de réussite

Réalisation de l'élément sans déplacement latéral ni désaxage du corps.

Bonus

Réalisation de la vrille les bras le long du corps et les jambes tendues.



Description

3/4 vrille - 1 chandelle - 3/4 vrille - 1 chandelle - 1 Vrille - 1 chandelle - 1 vrille et demi - 1 chandelle - 1 vrille et demi - 1 chandelle - Stop.

Consignes

Garder la tête droite et un repère devant soi au début de chaque mouvement de vrille bras le long du corps.

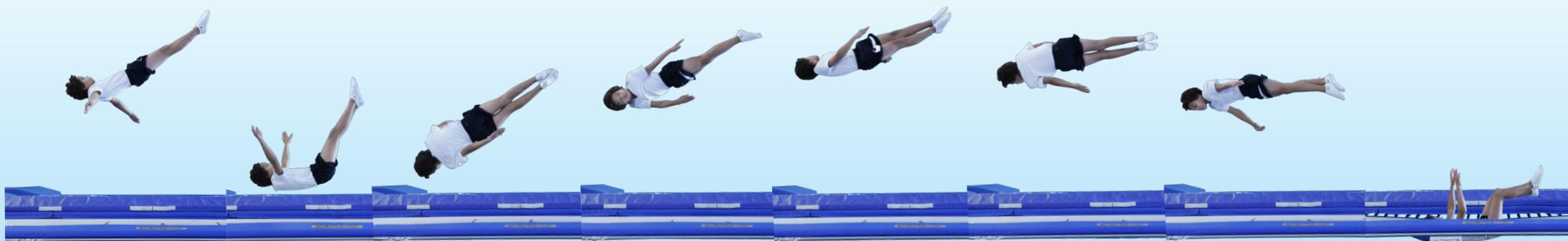
Critère de réussite

Réceptions simultanées sur les deux pieds, attitude équilibrée, tout en se maintenant dans la zone centrale (rectangle) de la toile.

Bonus

1 vrille - 1 chandelle - 1 vrille - 1 chandelle - 1 Vrille et demi - 1 chandelle - 1 vrille et demi - 1 chandelle - double vrille - 1 chandelle - stop.





Description

Double cat twist.

Consignes

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

Critère de réussite

Réalisation de l'exercice sans déplacement latéral ni désaxage du corps, avec réception uniquement sur le dos.

Bonus

Réalisation de la vrille les bras le long du corps et les jambes tendues.





Description

Chandelles Salto avant carpé.

Consignes

Placer ses bras tendus verticaux au début de l'impulsion, le regard dirigé devant vers le tapis en adoptant une position carpée (jambes tendues).

Critère de réussite

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

Bonus

Réalisation avec ouverture des jambes par rapport au tronc avant l'horizontale (270° de rotation transversale).



Description

Rotation avant carpée ouverture plat dos.

Consignes

Monter ses bras à la verticale au début de l'impulsion. Après avoir réaliser une 1/2 rotation avant corps carpé, faire une ouverture jambes-tronc vers l'alignement pour se réceptionner plat dos sur le tapis de parade.

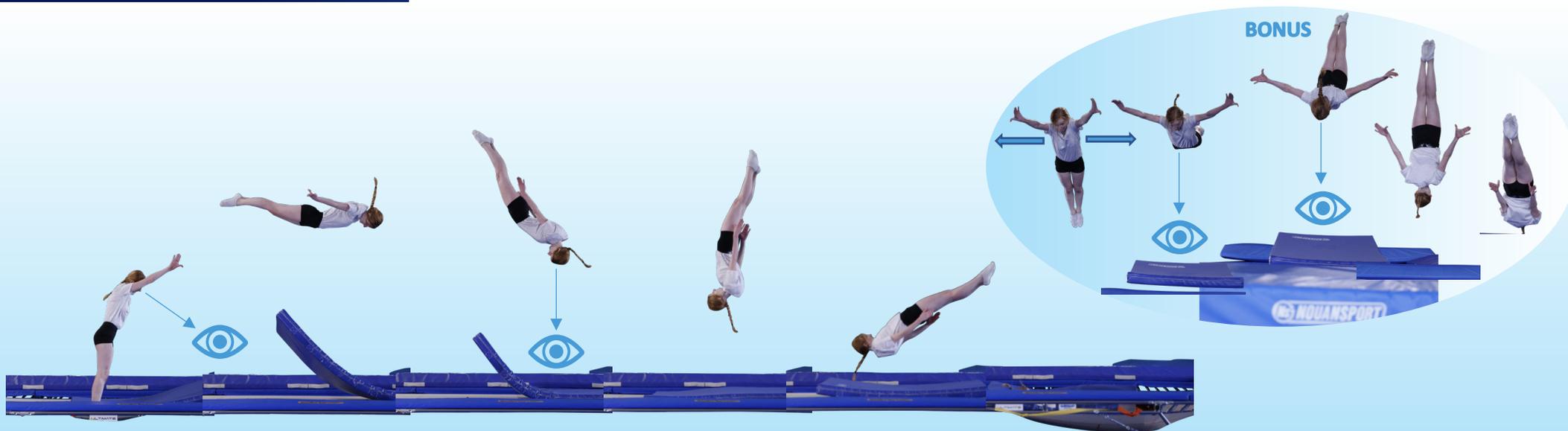
Critère de réussite

Rotation dans l'axe au dessus des épaules en position carpée avec un léger déplacement vers l'avant (tapis).

Bonus

Réalisation de l'exercice bras le long du corps après l'ouverture jambes-tronc et réception plat dos.





Description

3/4 avant tendu réception plat dos.

Consignes

Placer ses bras tendus verticaux au début de l'impulsion, tête placée. Tirade des talons pour tourner en avant corps tendu, déplacement en avant modéré.

Critère de réussite

Maintien du regard vers l'avant jusqu'à la verticale et du corps tendu pendant l'exercice. Réception plat dos.

Bonus

Mouvement symétrique des bras latéralement pendant la 1ère phase de rotation puis le long du corps pour préparer la réception.



Description

3/4 arrière groupé (reception ventre), sur tapis glissé.

Consignes

Monter les bras à l'impulsion en regardant devant. Prendre les genoux dans la position groupée puis ouvrir le corps vers l'alignement pour la réception sur le tapis parade.

Critère de réussite

Réception ventre maîtrisée dans l'axe et au centre du trampoline. Maintien de la tête droite pendant l'exercice.

Bonus

Réalisation de l'exercice sans le tapis de parade avec action des jambes lors du ventre dans la toile pour enchaîner : dos - pull over.



Description

(Chandelles) salto arrière carpé.

Consignes

Au moment de l'impulsion, monter les bras et regarder devant soi. Faire une fermeture jambes tendues et serrées pendant la phase aérienne.

Critère de réussite

Tête droite et placée, jambes tendues, réception debout équilibrée en restant dans le rectangle central.

Bonus

Réalisation d'une ouverture avant 270° de rotation, puis deux chandelles (avec action des bras) sur place après la figure.



Description

Pull over ventre.... passage vers le dos corps tendu.

Consignes

S'aider de la flexion-extension (durant la phase de contact avec la toile) des jambes lors du ventre pour faciliter le déclenchement de la rotation arrière.

Critère de réussite

Maintien du corps tendu au moins jusqu'à la verticale. Réception sur le dos et dans l'axe.

Bonus

Réalisation corps tendu durant la totalité du passage ventre dos.



BONUS



130°



Description

Assis 4 pattes rotation avant groupée puis ouverture 1/2 vrille (réception 4 pattes - ventre).

Consignes

Bien s'aligner à l'horizontal dans le 4 pattes. Engager la rotation avant puis vriller après 130°.

Critère de réussite

Léger déplacement en avant pour une réception finale à 4 pattes puis ventre dans l'axe du trampoline.

Bonus

Réalisation de la même figure en position carpée.



Description

1/2 vrille ventre.

Consignes

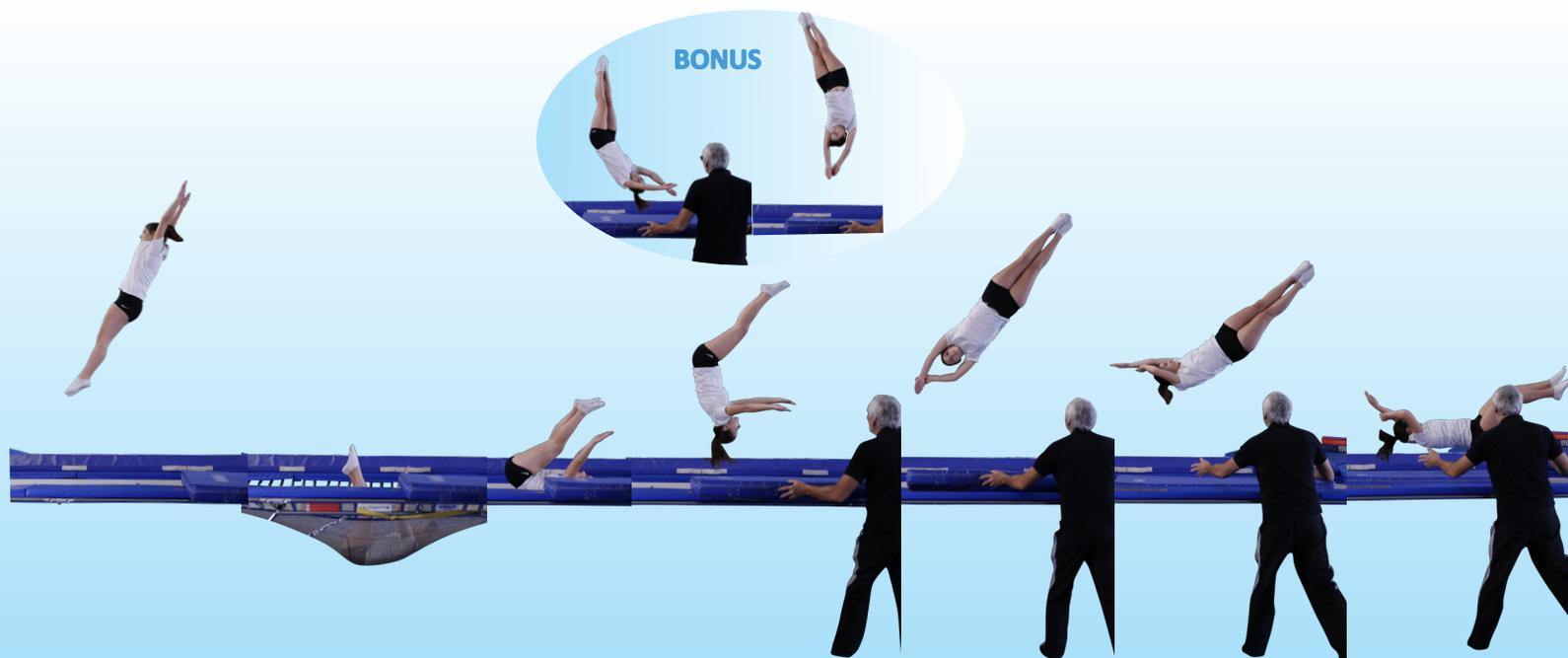
Monter les bras et regarder devant soi durant l'impulsion en restant sur place pour effectuer la figure.

Critère de réussite

Maintien de l'alignement pendant la phase aérienne et réception ventre dans l'axe du trampoline.

Bonus

Réalisation de l'enchaînement: Saut écart - 1/2 ventre - Saut groupé.



Description

Cradle arrière.

Consignes

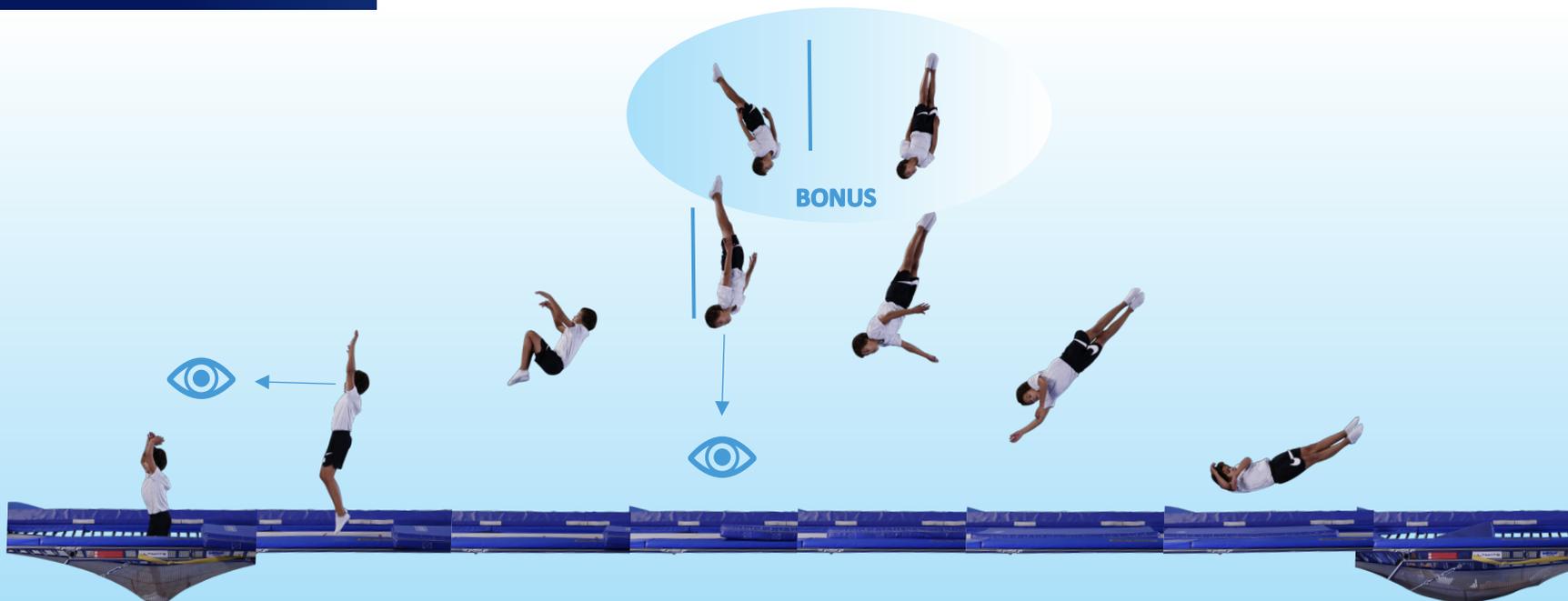
Tourner d'abord comme un pull over pour ensuite vriller après la verticale (repère visuel sur le tapis de parade).

Critère de réussite

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

Bonus

Déclenchement de la vrille avant le passage des pieds à la verticale renversée.



Description

3/4 arrière groupé + 1/2 vrille (reception dos)..

Consignes

Déclencher un salto arrière et vriller après la verticale avec un repère visuel sur le tapis de parade.

Critère de réussite

Maintien de l'axe du corps dans celui du trampoline pour se réceptionner sur le dos.

Bonus

Déclenchement de la vrille avant le passage des pieds à la verticale renversée.