

Description

Dix sauts en alternant bras en haut et bras en bas 5x (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.

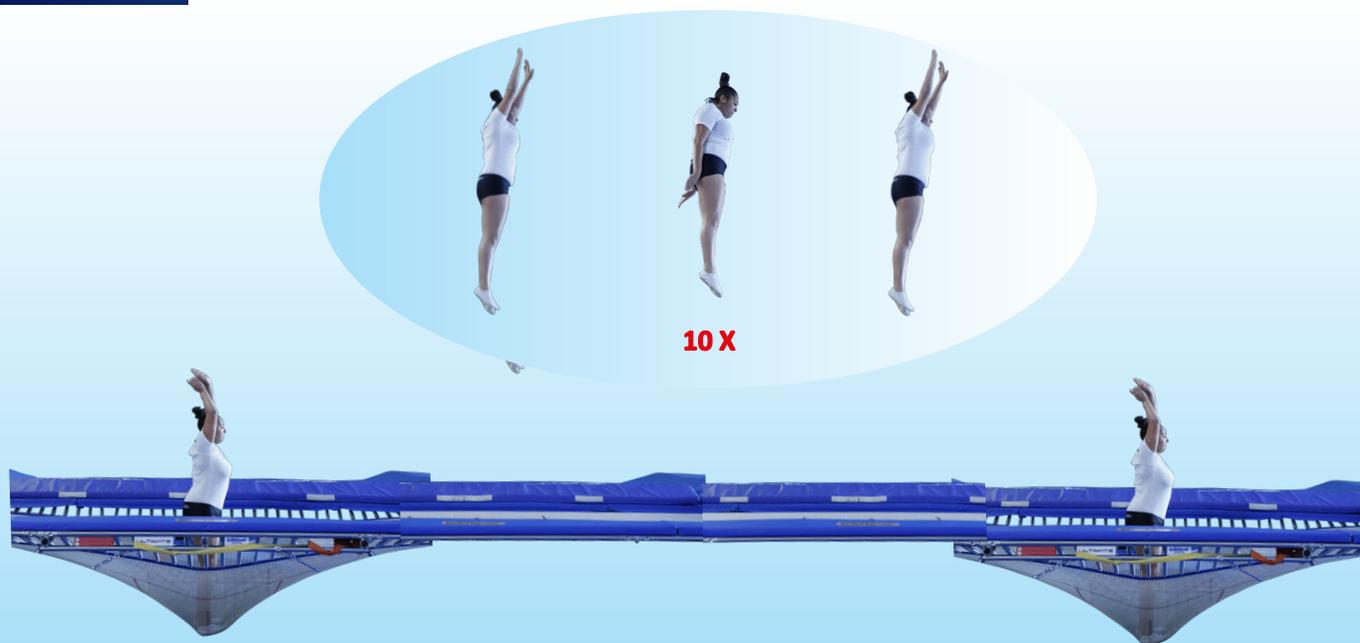
Critère de réussite

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 10 sauts.





Description

Dix chandelles de préparation.

Consignes

Enchaîner dix 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 dix sauts.

Bonus

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



BONUS
1 Chandelle

BONUS
1 Chandelle



Description

Ventre debout - salto avant groupé - chandelles - 1/2 ventre debout - salto avant carpé - chandelles - dos 1/2 vrille debout - salto avant carpé.

Consignes

Enchaîner les saltos avants tout de suite après les retours debout en plaçant ses bras au dessus de la tête à l'impulsion des saltos. Possibilité d'effectuer 3 chandelles maximum pour se replacer après le salto avant.

Critère de réussite

Maintien dans la zone centrale du trampoline, 3 sorties du rectangle étant tolérées.

Bonus

Réalisation de l'enchaînement avec une seule chandelle intermédiaire après les saltos avants, jambes tendues dans les figures de base.



Description

Salto arrière groupé - salto avant groupé - 2 chandelles- salto arrière groupé -salto avant carpé - 2 chandelles - salto arrière groupé - Barani groupé (Tapis de parade aux réceptions des rotations avant).

Consignes

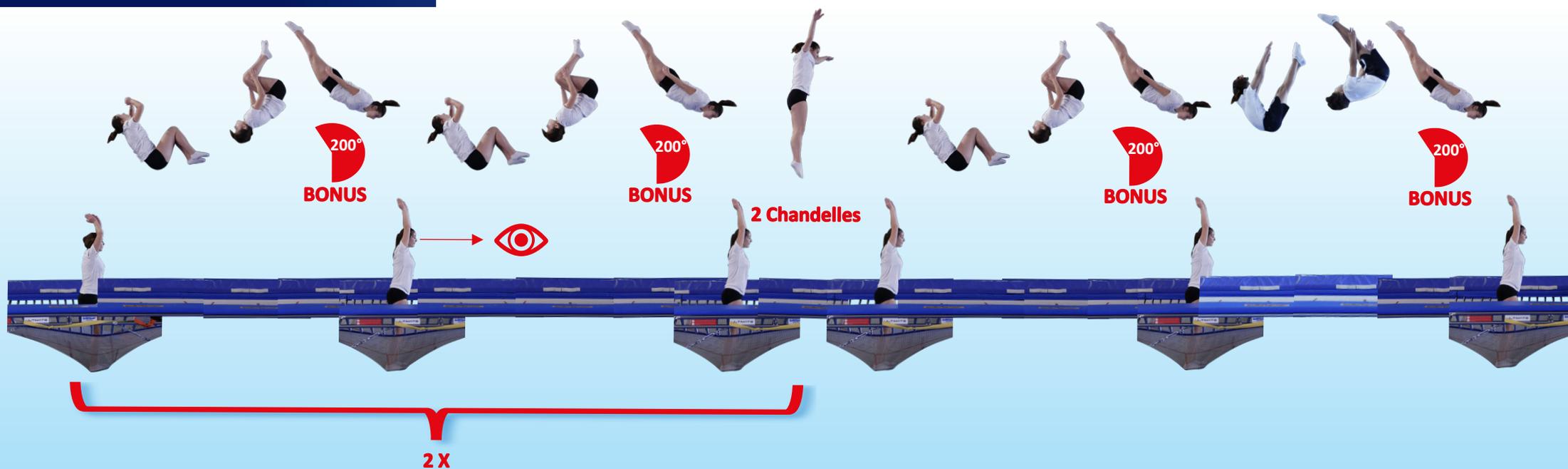
Placer son regard devant et ses bras verticaux au départ des saltos. Déclencher la 1/2 vrille du barani après 100° de rotation.

Critère de réussite

Maintien dans la zone centrale de la toile, 3 sorties de rectangle autorisées.

Bonus

Réalisation par ouverture des jambes par rapport au tronc à 200° maximum lors des saltos.



Description

Salto arrière groupé - salto arrière groupé - 2 chandelles - salto arrière groupé - salto arrière groupé - 2 chandelles - salto arrière groupé - salto arrière carpé (Possibilité du Tapis de parade aux réceptions de la deuxième rotations arrière).

Consignes

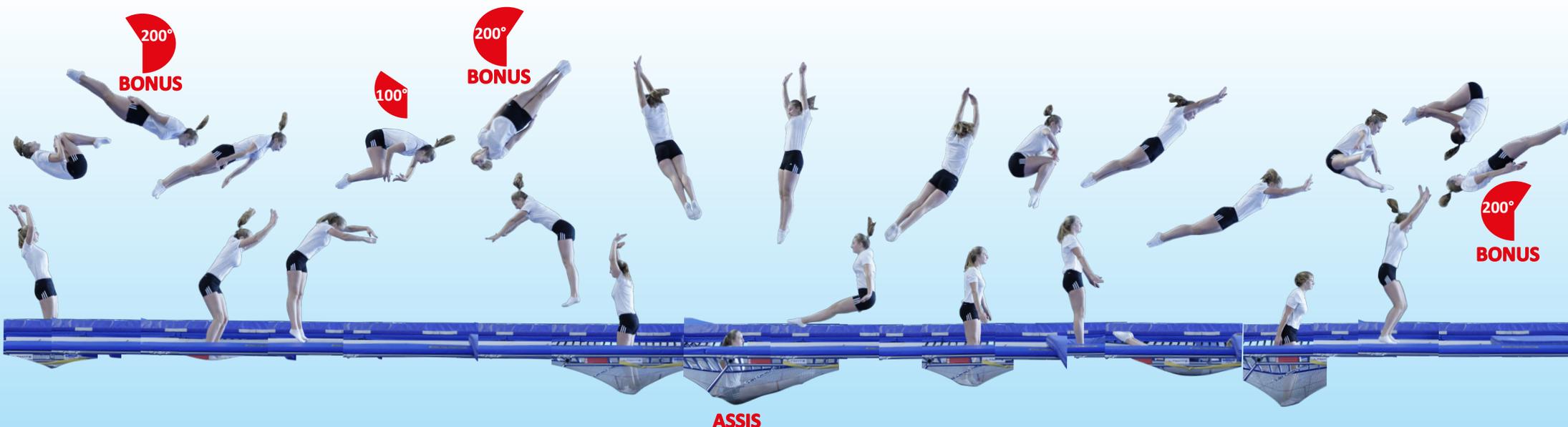
Regarder devant et monter les bras à la verticale au départ des saltos. Placement des bras au dessus de la tête au départ du deuxième salto (fond de toile)

Critère de réussite

Maintien de la zone centrale, 3 sorties de rectangle étant tolérées. Regard devant et bras verticaux au départ des saltos.

Bonus

Lors des saltos, ouverture des jambes par rapport au tronc à 200° maximum.



Description

Back groupé - barani groupé - 1/2 vrille assis, 1/2 vrille assis, 1/2 vrille debout - saut groupé - ventre debout - saut écart - salto avant carpé.

Consignes

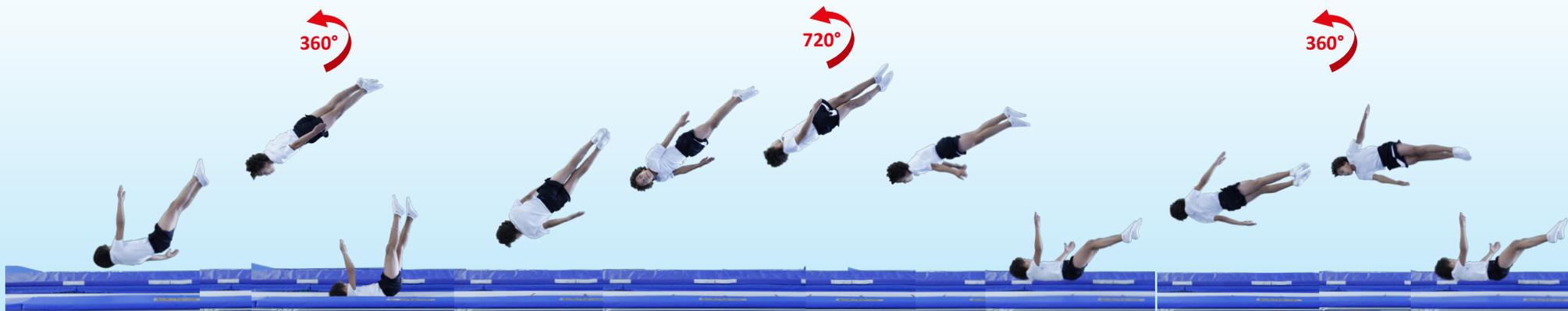
Utiliser les bras à l'impulsion en respectant les exigences de réception de chaque figure de base. Déclencher la 1/2 vrille du barani après 100° de rotation transversale minimum.

Critère de réussite

Réalisation des figures dans l'axe du trampoline, avec 7 touches sur 10 dans la zone centrale (rectangle).

Bonus

Ouverture des jambes par rapport au tronc à 200° maximum lors des saltos, et en position tendue lors des figures de base.



Description

Cat twist - double cat twist - cat twist.

Consignes

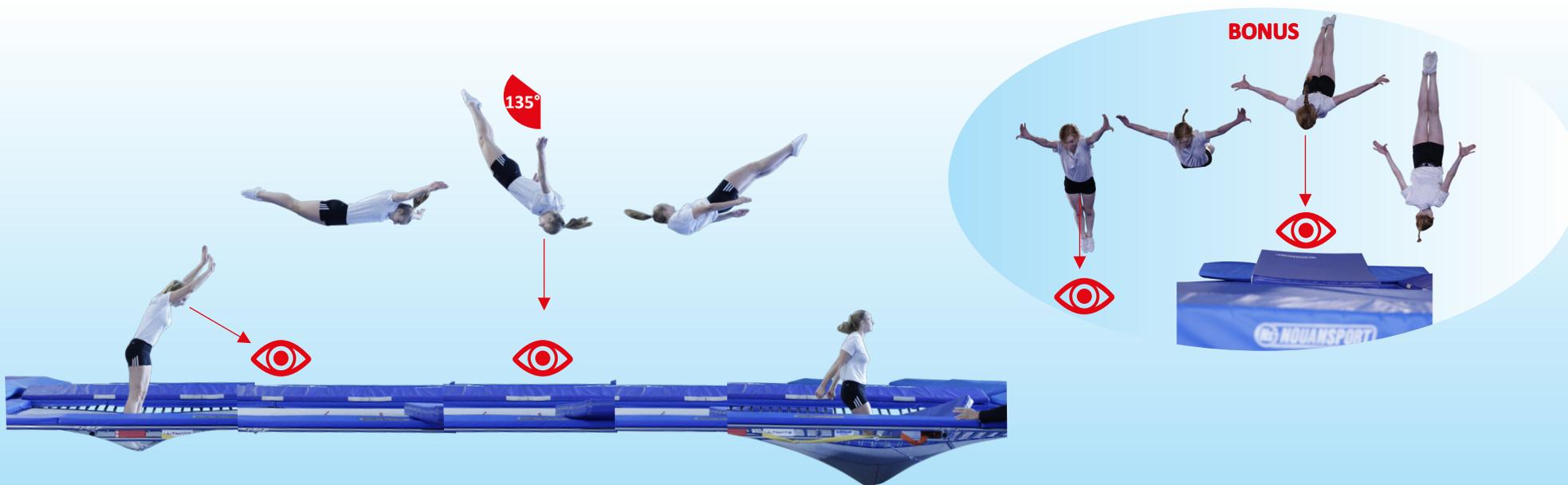
Vriller dans l'axe par les pieds avec alignement du corps à l'oblique haute pour vriller.

Critère de réussite

Maintien lors de réalisation des cat-twists de la zone centrale du trampoline et de l'axe du corps.

Bonus

Réalisation de la vrille les bras le long du corps.



Description

Salto avant tendu.

Consignes

Monter les bras à la verticale au début de l'impulsion en regardant devant. Tirer les talons pour faciliter la rotation corps tendu.

Critère de réussite

Tête placée, bras au dessus de la tête et regard vers l'avant jusqu'à au moins 135° de rotation transversale. Puis réception équilibrée sur tapis parade.

Bonus

Réalisation avec les bras qui s'écartent puis se resserrent symétriquement, arrivée debout bras le long du corps.



Description

Préparation double - salto avant pieds roulade (réception sur gros tapis incliné).

Consignes

Monter ses bras à l'impulsion puis attraper ses genoux dans la position groupée.

Critère de réussite

Maintien de l'axe et continuité de la rotation avant entre le salto et la roulade avant.

Bonus

Réalisation d'un salto 1.3/4 dos sur tapis de réception incliné (contact intermédiaire autorisé).





Description

3/4 avant ball out.

Consignes

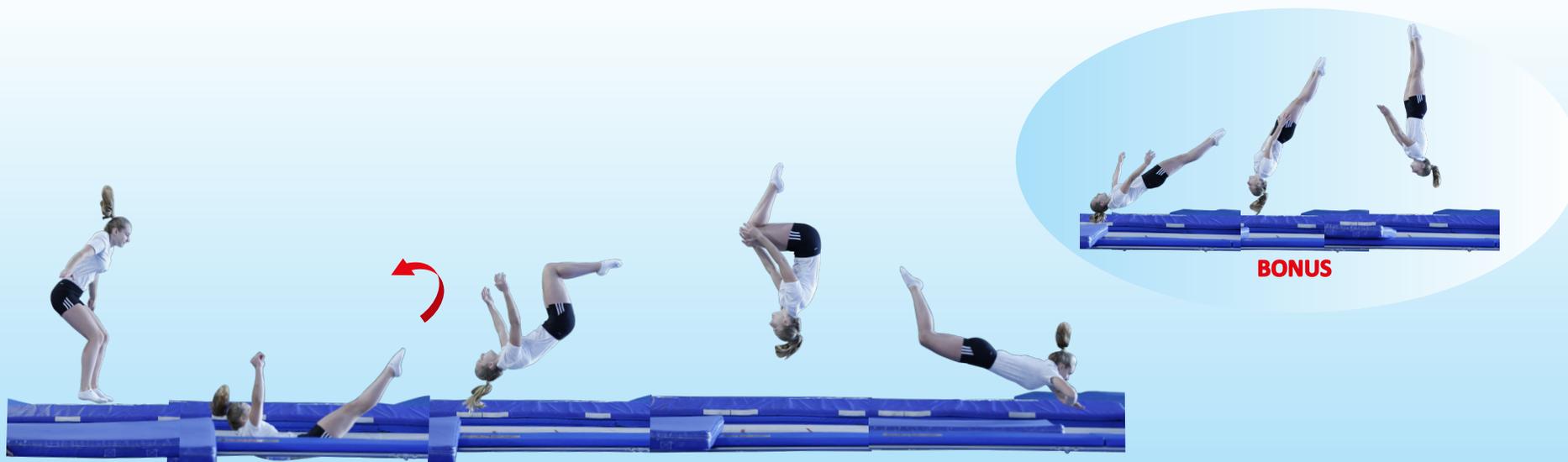
Maintien du regard devant et de la position corps tendu dans le 1er élément. Mouvement dynamique «kick» des jambes pour déclencher le ball out. Rechercher une réception équilibrée sur le tapis de parade.

Critère de réussite

Contact sur le dos bras derrière la tête, jambes tendues proches de la verticale, avec un léger déplacement vers l'avant lors du Ball out.

Bonus

Réalisation du ball out en position carpée.



Description

Kaboom arrière ventre.

Consignes

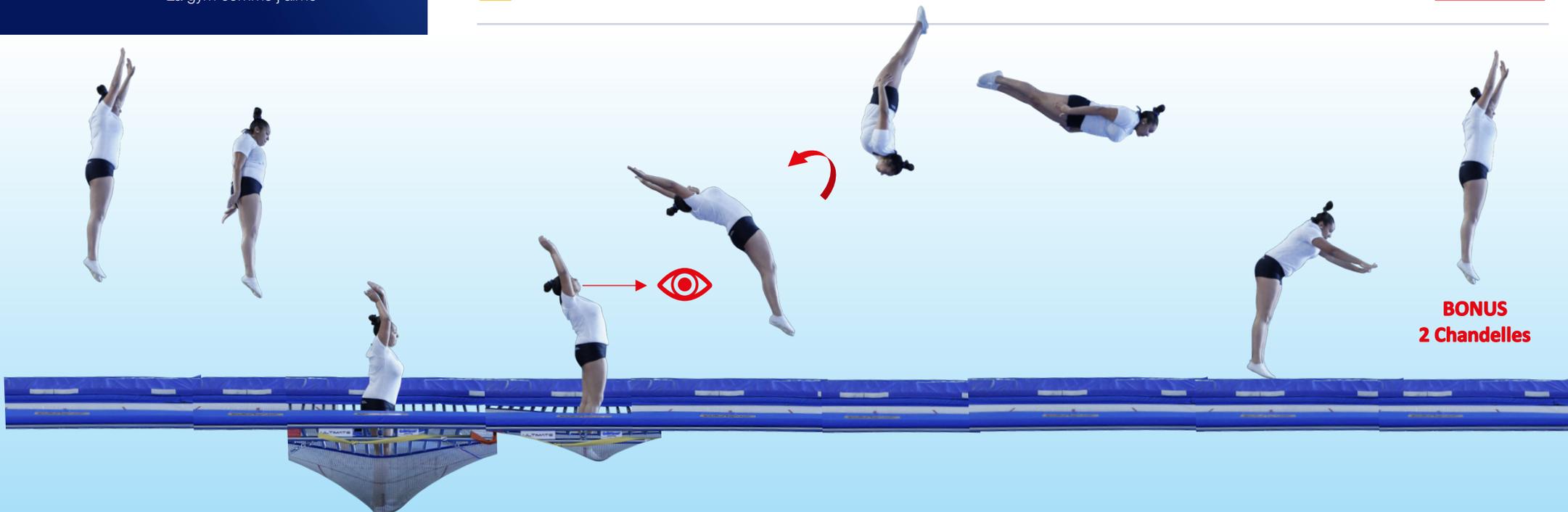
Réaliser un plat dos en avançant, lever ses jambes tendues avant la réception. Tourner en position groupée après «l'effet Kaboom», puis ouvrir l'angle jambes-tronc pour se réceptionner ventre sur le tapis.

Critère de réussite

Déclenchement du kaboom jambes tendues, réception ventre dans l'axe du trampoline.

Bonus

Réalisation position tendue durant toute la durée de la figure.



Description

Salto arrière tendu.

Consignes

Monter ou placer les bras au dessus de la tête, droite et placée Regarder devant avec un léger déplacement arrière, et adopter une position tendue.

Critère de réussite

Maintien dans la zone centrale de la toile et du corps tendu.

Bonus

Réalisation de deux chandelles (avec action des bras) sur place après l'élément.



Description

3/4 arrière carpé.

Consignes

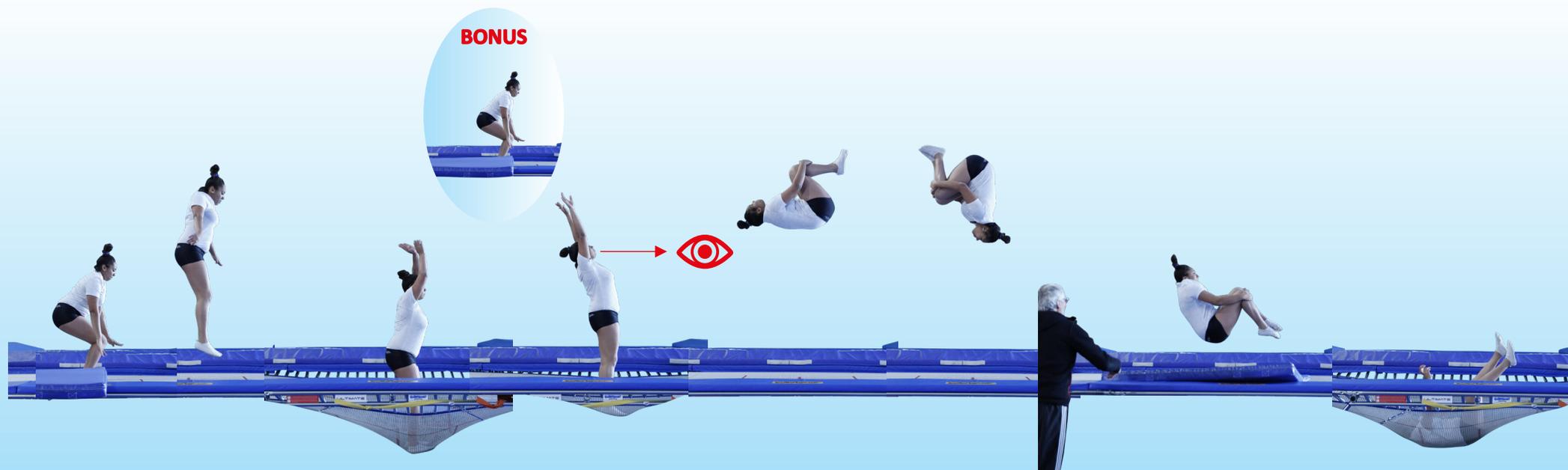
Monter les bras à l'impulsion en regardant devant. Adopter la position carpée pour se réceptionner sur le ventre sur le tapis de parade.

Critère de réussite

Réalisation du 3/4 avec peu de déplacement arrière et réception maîtrisée sur le ventre.

Bonus

3/4 arrière carpé, puis enchaînement ventre - dos (corps tendu) - pull over.



Description

De l'arrêt : petit rebond et salto arrière groupé - dos.

Consignes

Monter les bras à l'impulsion et adopter la position groupé, tête placée pour se réceptionner dos sur le tapis parade.

Critère de réussite

Position groupée (mains genoux) et réception dos sans déplacement arrière.

Bonus

Réalisation du salto arrière dos de l'arrêt.



Description

3/4 arriere groupé ...cody avec parade et tapis glissé.

Consignes

Parade obligatoire : rester sur place pendant le 3/4 arriere, tête droite. Grouper le corps en attrapant les genoux pour le cody puis se réceptionner debout.

Critère de réussite

Réussir le mini enchaînement (3/4 arriere + cody groupé) trois fois de suite.

Bonus

Réalisation d'un 3/4 arriere groupé Cody dos + pull over.



Exercice 16 - Combiner vrilles et rotations avants 1

TR Rouge



Description

Barani groupé.

Consignes

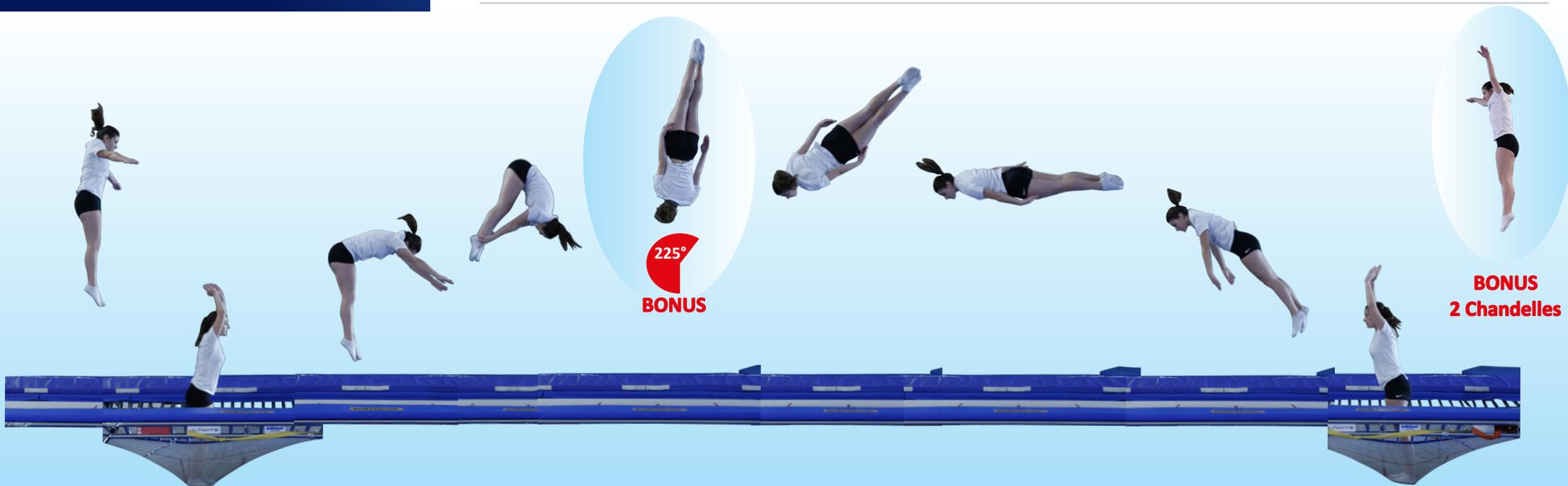
Placer ses bras tendus verticaux au début de l'impulsion. Tourner d'abord en avant, adopter une position groupée, et déclencher sa 1/2 vrille par ouverture des jambes par rapport au tronc.

Critère de réussite

Léger déplacement avant sans déplacement latéral et dans l'axe du trampoline.

Bonus

Réalisation de l'ouverture des jambes par rapport au tronc à 225° maximum. Puis 2 chandelles (avec action des bras) sur place après la figure.



Description

Barani carpé.

Consignes

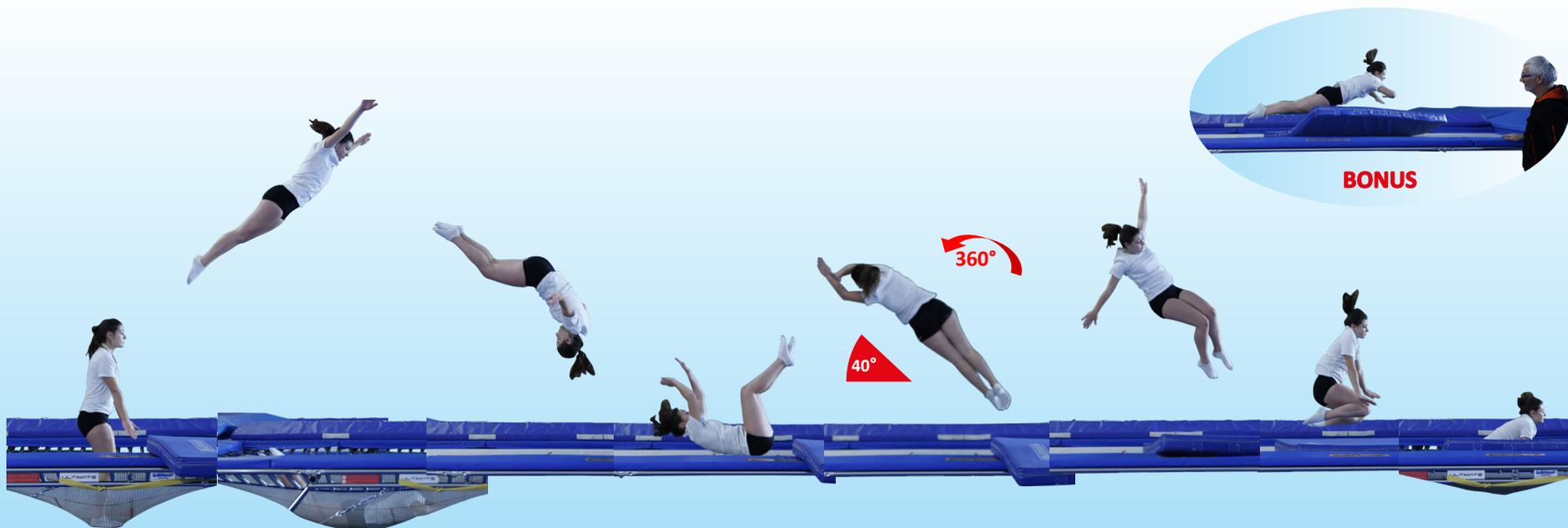
Placer ses bras tendus verticaux au début de l'impulsion. Tourner d'abord en avant, adopter une position carpée, et déclencher sa 1/2 vrille par ouverture des jambes par rapport au tronc.

Critère de réussite

Léger déplacement avant sans déplacements latéraux en restant dans le grand axe du trampoline.

Bonus

Réalisation de l'ouverture des jambes par rapport au tronc à 225° maximum. Puis 2 chandelles (avec action des bras) sur place après la figure.



Description

Cody avant...dos vrille 4 pattes (tapis parade).

Consignes

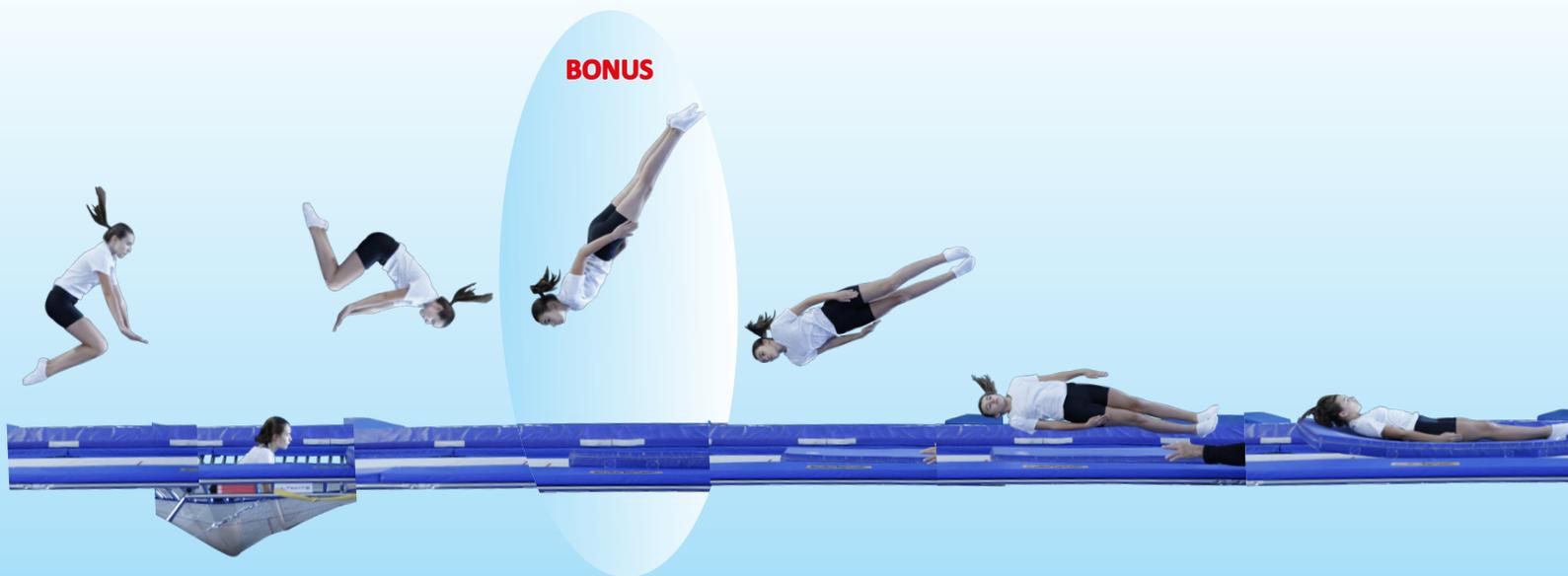
Contrôler sa réception sur le dos (cody avant). Tourner d'abord en avant (avant de vriller) pour déclencher sa vrille après 40° de salto minimum.

Critère de réussite

Réception dans le grand axe du trampoline, sans déplacement latéral.

Bonus

Réalisation de l'exercice avec une arrivée directe sur le ventre.



Description

(Assis) 4 pattes rotation avant groupée ouverture 1 vrille (réception dos).

Consignes

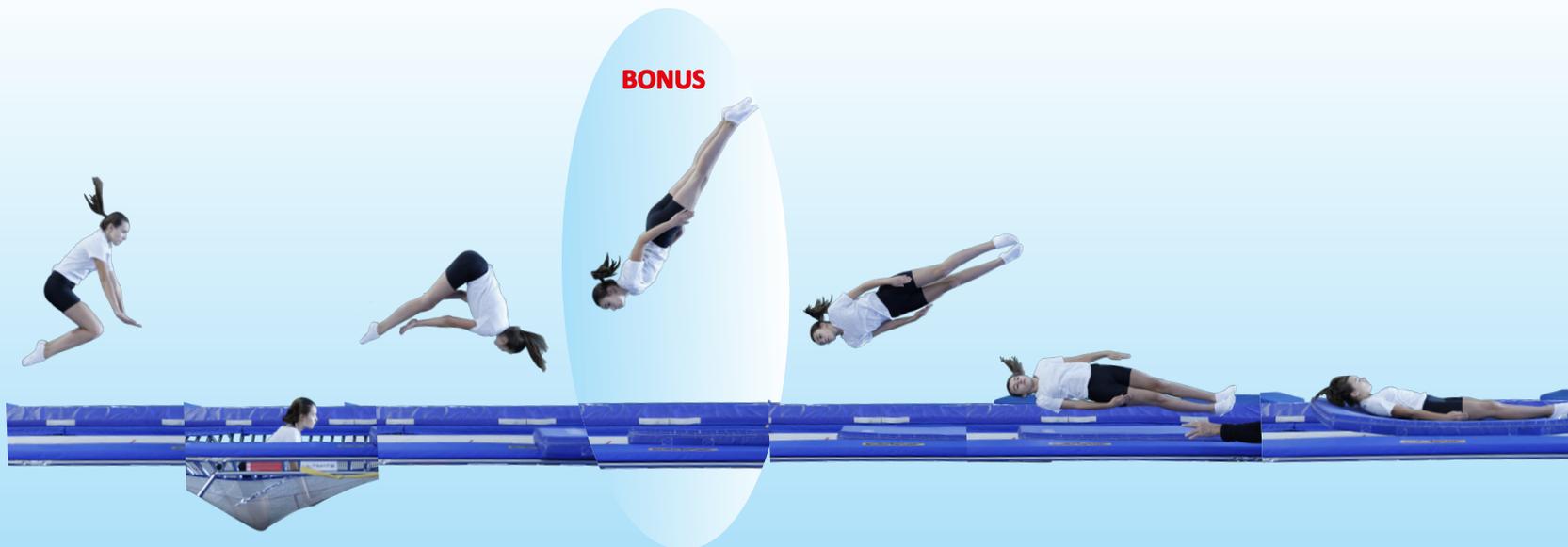
Assurer une bonne réception 4 pattes pour tourner d'abord en avant puis adopter une position groupée. Déclencher la vrille tête en bas au moment de l'ouverture des jambes par rapport au tronc.

Critère de réussite

Réception dans le grand axe du trampoline, sans déplacement latéral.

Bonus

Réalisation bras le long du corps pendant le mouvement de vrille et à la réception.



Description

(Assis) 4 pattes rotation avant carpée ouverture 1 vrille (réception dos).

Consignes

Assurer une bonne réception 4 pattes pour tourner d'abord en avant puis adopter une position carpée. Déclencher la vrille tête en bas au moment de l'ouverture des jambes par rapport au tronc.

Critère de réussite

Réception dans le grand axe du trampoline, sans déplacement latéral.

Bonus

Réalisation bras le long du corps pendant le mouvement de vrille et à la réception.