**FICHES D’ATELIERS TESTS TECHNIQUES CORDE**

**COUPE FORMATION NIVEAUX 3**

Nom-Prénom : …………………………………………………………………………………………………………………………

Club : ………………………………………………………………………………………………

|  |
| --- |
| **TESTS TECHNIQUES CF3 CORDE** |
| **Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS*****3 points chacun*** | **BONUS*****1pt par Critère******2pts par rotation sous l’engin*** | **D :** **NOTE DE DEPART BASE+BONUS** | **P :** **PENA.****Fautes Exé.** **X10**  | **T =D-P** **TOTAL POINTS** |
| **Passage à travers la corde pliée en 2 en saut** groupé, vers l’avant | Critères DA |  |  |  |
| Départ pagaies, **série de 8 sautillés** **avec minimum** **un changement de rythme et un changement de sens** **de rotation de la corde, finir en pagaies** | Critères DA |  |  |  |
| **Dans le plan horizontal, spirale complète** (mouvement en 8)en tournant | Critères DA |  |  |  |
| Départ pagaies vers l'arrière**, dans le plan sagittal,** circumduction vers l’arrière, **échappé dans le dos,** finir en pagaiesvers l'avant | Manivelle (Echappé Spirale) Critères DA |  |  |  |
| **Lancer de la corde ouverte tendue**, **1 tour de corde minimum**, rattrapé avec frappé de la corde (hauteur minimum 1 x la taille debout) avec ou sans tour | Rotation (360°) sous l’envol de l’enginCritères RDB sur le lancer ou le rattrapé |  |  |  |
| **Lancer sagittal** **à partir des rotations** arrière, **rattrapé un nœud dans chaque main** (sur place ou avec petit déplacement) | Rotation (360°) sous l’envol de l’enginCritères RDB sur le lancer ou le rattrapé |  |  |  |
| **TOTAL CORDE****(Addition du total points des 6 éléments)** |  |

**FICHES D’ATELIERS TESTS TECHNIQUES CERCEAU**

**COUPE FORMATION NIVEAUX 3**

Nom-Prénom : …………………………………………………………………………………………………………………………

Club : ………………………………………………………………………………………………

|  |
| --- |
| **TESTS TECHNIQUES CF3 CERCEAU** |
| **Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS*****3 points chacun*** | **BONUS*****1pt par Critère******2pts par rotation sous l’engin*** | **D :** **NOTE DE DEPART BASE+BONUS** | **P :** **PENA.****Fautes Exé.** **X10**  | **T =D-P** **TOTAL POINTS** |
| **Dans le plan sagittal, Long roulement sur le** buste- **épaule- dos** | Avec passage sur segment bras-épaule-dosCritères DA |  |  |  |
| Dans le plan sagittal, Elan, **Rétro** | Critères DA |  |  |  |
| **Toupies, main ouverte avec changement de main dans le dos** | Critères DA |  |  |  |
| **Dans le plan sagittal, Rotations** vers l’arrière, **bras devant soi à l’horizontale,** ½ circumduction vers le haut et l’arrière | Vers l’avantCritères DA |  |  |  |
| **Dans le plan sagittal, lancer par élan,** rattrapé au choix | Rotation (360°) sous l’envol de l’enginCritères RDB sur le lancer ou le rattrapé |  |  |  |
| **Petit lancer en renversement** (minimum 1 tour), rattrapé au choix | Rotation (360°) sous l’envol de l’enginCritères RDB sur le lancer ou le rattrapé |  |  |  |
| **TOTAL CERCEAU****(Addition du total points des 6 éléments)** |  |

**FICHES D’ATELIERS TESTS TECHNIQUES BALLON**

**COUPE FORMATION NIVEAUX 3**

Nom-Prénom : …………………………………………………………………………………………………………………………

Club : ………………………………………………………………………………………………

|  |
| --- |
| **TESTS TECHNIQUES CF3 BALLON** |
| **Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS*****3 points chacun*** | **BONUS*****1pt par Critère******2pts par rotation sous l’engin*** | **D :** **NOTE DE DEPART BASE+BONUS** | **P :** **PENA.****Fautes Exé.** **X10**  | **T =D-P** **TOTAL POINTS** |
| **Dans le plan horizontal, ½ spirale  : Circumduction vers l'extérieur au-dessus de la tête, transmission derrière les genoux, suivi d’une circumduction vers l’intérieur au-dessus de la tête de l’autre main** | Critères DA |  |  |  |
| **Roulement devant le corps** en 2 temps **sur chaque bras** : sur un bras de la main à la poitrine, suivi d’un autre sur l’autre bras de la poitrine vers la main | Long roulement sur les 2 brasCritères DA |  |  |  |
| **Long roulement sur** les 2 **bras** parallèles **et le dos** | Du bas du dos jusqu’aux mains (inverse)Critères DA |  |  |  |
| **Série de 6 rebonds** avec minimum **un changement de rythme et 2 changements de main** | Critères DA sur un des rebonds |  |  |  |
| **Lancer d’une main par élan,** rattrapé au choix.*Vidéo avec exemple de bonus (hors repère visuel et sans les mains)* | Rotation (360°) sous l’envol de l’enginCritères RDB sur le lancer ou le rattrapé |  |  |  |
| **Lancer par poussée à 1 main** (hauteur une fois la taille minimum), rattrappé au choix | Rotation (360°) sous l’envol de l’enginCritères RDB sur le lancer ou le rattrapé |  |  |  |
| **TOTAL BALLON****(Addition du total points des 6 éléments)** |  |

**FICHES D’ATELIERS TESTS TECHNIQUES MASSUES**

**COUPE FORMATION NIVEAUX 3**

Nom-Prénom : …………………………………………………………………………………………………………………………

Club : ………………………………………………………………………………………………

|  |
| --- |
| **TESTS TECHNIQUES CF3 MASSUES** |
| **Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS*****3 points chacun*** | **BONUS*****1pt par Critère******2pts par rotation sous l’engin*** | **D :** **NOTE DE DEPART BASE+BONUS** | **P :** **PENA.****Fautes Exé.** **X10**  | **T =D-P** **TOTAL POINTS** |
| **Dans le plan horizontal, 2 Moulinets** (4 petits cercles minimum d’une même massue) | Critères DA |  |  |  |
| **Dans le plan sagittal,** préparation aux **moulinets** (une massue après l’autre). Circumduction sagittale vers l’avant, petit cercle par-dessus l’autre bras fixé devant soit suivi d’un petit cercle extérieur/ idem avec l’autre bras. Dans l’autre sens (vers l'arrière) avec passage sous le bras fixé | 2 Moulinets sagittaux (sans décomposition)(4 petits cercles minimum d’une même massue)Critères DA si 2 moulinets sagittaux non décomposés |  |  |  |
| **Dans le plan sagittal, Echappé des 2 massues** parallèles vers l’arrière ou vers l’avant, 1 tour des massues | 2 tours d’1 ou 2 massues Critères DA |  |  |  |
| **Mouvement asymétrique** au choix (plan et amplitude différents) | Critères DA |  |  |  |
| **Lancer sagittal à partir d’un élan** (2 bras parallèles fixés à l’oblique haute)**,** avec ou sans déplacement, rattrapé au choix | Rotation (360°) sous l’envol de l’enginCritères RDB sur le lancer ou le rattrapé |  |  |  |
| Petit **lancer des 2 massues tenues dans une main** (2 bras fixés à l’oblique haute)**,** rattrapé au choix | Rotation (360°) sous l’envol de l’enginCritères RDB sur le lancer ou le rattrapé |  |  |  |
| **TOTAL MASSUES****(Addition du total points des 6 éléments)** |  |

**FICHES D’ATELIERS TESTS TECHNIQUES RUBAN**

**COUPE FORMATION NIVEAUX 3**

Nom-Prénom : …………………………………………………………………………………………………………………………

Club : ………………………………………………………………………………………………

|  |
| --- |
| **TESTS TECHNIQUES CF3 RUBAN** |
| **Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS*****3 points chacun*** | **BONUS*****1pt par Critère******2pts par rotation sous l’engin*** | **D :** **NOTE DE DEPART BASE+BONUS** | **P :** **PENA.****Fautes Exé.** **X10**  | **T =D-P** **TOTAL POINTS** |
| Dans le plan frontal, 2 à 4 circumductions avec franchissements en marchantsuivi d’**un mouvement en 8 dorsal/frontal,** ou l’inverse | Critères DA |  |  |  |
| **Dans le plan horizontal, circumduction en spirales** (avec ou sans cambrer) | Critères DA |  |  |  |
| **Sans arrêter les dessins,** bras en haut, **serpentins derrière soi** en avançant, **descente des serpentins devant soi jusqu’au sol,** **les remonter devant soi** sur place | Critères DA |  |  |  |
| **Roulement de la baguette** **sur** les 2 **bras** parallèles devant soi, des épaules jusqu’aux mains, circumduction ou élan avant et après le roulement | Long roulementCritères DA |  |  |  |
| Dans le plan frontal, **échappé avec rotation de la baguette** **au-dessus de la tête,** **rattraper de l’autre main** (sur place ou après un pas) | Critères DA |  |  |  |
| **Première phase du lancer boomerang. Attraper le bout du ruban et lancer par le tissu le ruban** devant soi | Boomerang dans son intégralité (avec le rattrapé de la baguette)Critères DA sur le lancer |  |  |  |
| **TOTAL RUBAN****(Addition du total points des 6 éléments)** |  |

**FICHES D’ATELIERS TESTS TECHNIQUES CF3**

**ENGIN : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Nom-Prénom : …………………………………………………………………………………………………………………………

Club : ………………………………………………………………………………………………

|  |
| --- |
| **TESTS TECHNIQUES CF3 ENGIN : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS*****3 points chacun*** | **BONUS*****1pt par Critère******2pts par rotation sous l’engin*** | **D :** **NOTE DE DEPART BASE+BONUS** | **P :** **PENA.****Fautes Exé.** **X10**  | **T =D-P** **TOTAL POINTS** |
| N°1 |  |  |  |  |
| N°2 |  |  |  |  |
| N°3 |  |  |  |  |
| N°4 |  |  |  |  |
| N°5 |  |  |  |  |
| N°6 |  |  |  |  |
| **TOTAL ENGIN :****(Addition du total points des 6 éléments)** |  |

**FICHES D’ATELIERS TESTS TECHNIQUES CF3**

**ENGIN : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Nom-Prénom : …………………………………………………………………………………………………………………………

Club : ………………………………………………………………………………………………

|  |
| --- |
| **TESTS TECHNIQUES CF3 ENGIN : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS*****3 points chacun*** | **BONUS*****1pt par Critère******2pts par rotation sous l’engin*** | **D :** **NOTE DE DEPART BASE+BONUS** | **P :** **PENA.****Fautes Exé.** **X10**  | **T =D-P** **TOTAL POINTS** |
| N°1 |  |  |  |  |
| N°2 |  |  |  |  |
| N°3 |  |  |  |  |
| N°4 |  |  |  |  |
| N°5 |  |  |  |  |
| N°6 |  |  |  |  |
| **TOTAL ENGIN :****(Addition du total points des 6 éléments)** |  |