**FICHES D’ATELIERS TESTS TECHNIQUES CORDE**

**COUPE FORMATION NIVEAUX 4**

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

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

|  |
| --- |
| **TESTS TECHNIQUES CF4 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** |
| Un pas, **pas chassé** avec rotations sagittales vers l’avant, **saut à travers la corde ouverte, appel un pied**, corde tournant vers l’avant | Série de 2 passages à travers en sautSaut par battement tenduCritères DA |  |  |  |
| Départ pagaies, **série de 8 sautillés avec minimum un saut double et 2 changements de sens de rotation de la corde,** finir en pagaies; possibilité d'intégrer les sauts de basque en tournant | Sauts de basque en tournantCritères DA |  |  |  |
| Dans le plan frontal**/sagittal, Manivelle** avec ¼ de tour pour rattraper, finir en pagaies | Manivelle totalement dans le plan sagittal Critères DA |  |  |  |
| **Dans le plan horizontal, manivelle** vers l’intérieur**,** finir en rotations horizontales | Vers l’extérieurCritères DA |  |  |  |
| **A partir des moulinets** (rotations corde tenue par le milieu) vers l’avant **lancer de la corde ouverte tendue,** 1 tour de corde minimum**,** rattrapé au choix | Rotation (360°) sous l’envol de l’enginCritères R |  |  |  |
| **Lancer sur pas chassé ou sur saut,** rattrapé au choix | 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 4**

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

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

|  |
| --- |
| **TESTS TECHNIQUES CF4 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** |
| **Long roulement devant le corps sur les 2 bras** (avec ou sans pas) | Critère DA |  |  |  |
| **Long roulement derrière la tête sur les 2 bras** (avec ou sans pas) | Critères DA |  |  |  |
| **Toupies** main ouverte**,** à l’oblique haute, sans transmission | Critères DA |  |  |  |
| **Rotations autour d’un point avec transmission** de la main **à une autre partie du corps autre que la main**, ou inversement | Critères DA  |  |  |  |
| **Dans le plan sagittal, lancer à partir d'une seule rotation** arrière**,** rattrapé au choix | Rotation (360°) sous l’envol de l’enginCritères RDB sur le lancer ou le rattrapé |  |  |  |
| **Lancer en renversement** | Rotation (360°) sous l’envol de l’enginCritères R |  |  |  |
| **TOTAL CERCEAU****(Addition du total points des 6 éléments)** |  |

**FICHES D’ATELIERS TESTS TECHNIQUES BALLON**

**COUPE FORMATION NIVEAUX 4**

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

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

|  |
| --- |
| **TESTS TECHNIQUES CF4 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, deux** **spirales dans chaque sens**; un mvmt en 8 vers l’intérieur d’une main suivi d’un mvmt en 8 vers l’extérieur de l’autre main (ou inverse) | Critères DA |  |  |  |
| **Long Roulement** devant **le corps sur chaque bras** | Critères DA |  |  |  |
| **Allongée** à plat ventre **long roulement sur le dos et les jambes** | Sur les bras/dos/jambesCritères DA |  |  |  |
| **Série de 6 à 10 rebonds** avec minimum **un changement de rythme, un changement de niveau et 2 changements de main** | Critères DA sur un des rebonds  |  |  |  |
| **Lancer d’une main par élan**, **rattrapé d’une main** sur place ou en déplacement | Rotation (360°) sous l’envol de l’enginCritères R |  |  |  |
| **Lancer au choix, rattrapé sans les mains.** | Rotation (360°) sous l’envol de l’enginCritères R |  |  |  |
| **TOTAL BALLON****(Addition du total points des 6 éléments)** |  |

**FICHES D’ATELIERS TESTS TECHNIQUES MASSUES**

**COUPE FORMATION NIVEAUX 4**

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

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

|  |
| --- |
| **TESTS TECHNIQUES CF4 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 en tournant (360°)** (4 petits cercles minimum d’une même massue) | Critères DA |  |  |  |
| **Dans le plan sagittal,** **moulinets** vers l’avant ou vers l’arrière (4 petits cercles minimum d’une même massue) | Critères DA |  |  |  |
| **Dans le plan sagittal, Echappé des 2 massues en sens opposé,** 1 tour des massues minimum | 2 tours d’1 massue minimumCritères DA |  |  |  |
| **Mouvement asymétrique avec « libération de la prise » d’une massue minimum** (ex. échappé, toupie roulement …) | Critères DA |  |  |  |
| **Lancer sagittal à partir d’une circumduction** arrière | Rotation (360°) sous l’envol de l’enginCritères RDB sur le lancer ou le rattrapé |  |  |  |
| **Lancer des 2 massues** tenues dans une main, 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 4**

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

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

|  |
| --- |
| **TESTS TECHNIQUES CF4 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** |
| **Circumduction en spirales en tournant (360°), « Fleur »** | Critères DA |  |  |  |
| **Sans arrêter les dessins,** bras en haut, **serpentins derrière soi** en avançant, **descente du bras, changement de plan** devant soi | Critères DA |  |  |  |
| **« Tire-bouchon » « Epéiste »** | Critères DA |  |  |  |
| **Dans le plan sagittal, échappé avec rotation de la baguette** **au-dessus de la tête,** ½ tour, **rattraper** | Critères DA |  |  |  |
| **Lancer Boomerang au choix** | Critères DA sur le lancer ou le rattrapé |  |  |  |
| **Lancer au choix dans le plan sagittal vers l’avant ou vers l’arrière par le tissu, rattrapé au choix** | Rotation (360°) sous l’envol de l’enginCritères R DB sur le lancer ou le rattrapé |  |  |  |
| **TOTAL RUBAN****(Addition du total points des 6 éléments)** |  |

**FICHES D’ATELIERS TESTS TECHNIQUES CF4**

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

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

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

|  |
| --- |
| **TESTS TECHNIQUES CF4 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 CF4**

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

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

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

|  |
| --- |
| **TESTS TECHNIQUES CF4 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)** |  |