

Test technique 2018

Nom : _____ Prénom : _____ Club : _____

Agrés	Éléments	Matériels	1	2	3	4	5
SAUT	Saut droit ATR tombé dos (course 10m)	Tr tr + tapis 50 cm					
	Salto avant groupé (course 10m)	Tr tr + tapis 50 cm					
	Lune tombé dos (course 10m)	Tr tr + tapis 50 cm					
	3 pas d'élan sursaut inversé + rondade tombé dos (course 10m)	Tr tr + tapis 50 cm					
Total Saut							
BARRES	Traction enroulé + descente contrôlé (chandelle/fermeture/équerre)	BI + dima					
	Planche + prise d'élan tour d'appui	BI					
	3 balancé de bascule + 1 balancé en fermeture	BI + dima					
	Courbe av 2sec + courbe arr 2 sec + renversement stalder écarté	BS					
	4 balancés sangle	Bfixe + 2 blocs					
	Bascule sangle	Bfixe					
BARRES	Départ à genoux + placement du dos jambes écartés	Barre éducative					
Total Barre							
POUTRE (+1 point si réalisé en grande poutre)	Sauté à l'appui 1/4 de tour + chandelle 2 sec + détourné + saut droit	Poutre haute					
	Sortie rondade	Poutre haute					
	ATR serré	Poutre basse					
	Roue	Poutre basse					
	Roue pp	Poutre basse					
	Tic-tac	Poutre basse					
	Souplesse arrière	Poutre basse					
Total Poutre							
SOL	Roue pp chandelle	/					
	Tic-tac	/					
	Souplesse arrière	/					
	Roulade arrière gainage	/					
	Sursaut rondade tomber dos	Tapis 10 cm + mini fosse					
	Flip ventre	Tr tr + tapis 20 cm					
	Rondade flip	En fosse					
	Sursaut saut de main ventre	Caisse + tr tr + tapis 20 cm					
	ATR monter en force retour en fente (+ 1 si départ de l'équerre)	/					
Total Sol							
Total Général							

Test technique 2017

Nom : _____ Prénom : _____ Club : _____

Agrés	Éléments	Matériel	1	2	3	4	5
SAUT	Salto avant groupé (course 10m)	Tr tr + tapis 50 cm					
	Salto avant tendu (course 10m)	Tr tr + tapis 50 cm					
	Lune impulsion bras tomber dos	Tr tr + saut 1m15 + tapis					
	3 pas sursaut rondade arriver à genoux (course 10m)	Tr tr + mini fosse					
Total Saut							
BARRE	Traction enroulé + planche + prise d'élan tour d'appuie sortie filée	BI					
	3 balancé de bascule + 1 balancé en fermeture	BI + dima					
	Bascule	BI + dima					
	Traction enroulé X2 + descente controlé (chand + ferm + equ)	BS					
	Courbe av + courbe arr + filée + 3 balancés	BS					
	Planche 2 tour d'appui arrière	Bfixe					
Total Barre							
POUTRE	Sauter à l'appui 1/4 de tour + équerre 2 sec	Poutre haute					
	Retiré + relevé + détourné + détourné	Poutre haute					
	Battement av + battement arr + relevé 2 sec + saut droit	Poutre haute					
	ATR serré	Poutre haute					
	Roue	Poutre haute					
	Souplesse arrière	Poutre haute					
	Roue pp chandelle droite	Poutre haute					
Total Poutre							
SOL	Sursaut rondade tomber dos	Tapis 10 cm + mini fosse					
	Flip ventre	Tr tr + tapis 20 cm					
	Sursaut saut de mains	Tapis 10 cm					
	Sursaut rondade flip (+ 1 si sursaut rondade 2 flip)	Tapis 10 cm					
	3 pas d'élan salto avant groupé dégroupé dos	Mini fosse					
	Roulade arrière gainage + courbette arrivé en fermeture	/					
	Cabriole sisonne	/					
	ATR monter en force retour en fente (+ 1 si départ de l'équerre)	/					
Total Sol							
Total Général							

Test technique 2015-2016

Nom : _____ Prénom : _____ Club : _____

Agrés	Éléments	Matériel	1	2	3	4	5
SAUT	Lune impulsion bras tomber dos	Tr tr + saut 1m25 + tapis					
	Salto avant tendu (course 10m)	Tr tr + tapis 50 cm					
	3 pas sursaut inversé rondade debout	Rebondisseur + mini fosse					
	3 pas sursaut rondade chandelle droite	Carpette + Tr tr + tapis 50cm					
Total Saut							
BARRE	Traction enroulé + planche + 2 tour d'appui	BI					
	Bascule	BI + dima					
	Pose de pied + attraper BS + Bascule	BI/BS					
	Coubre avant + courbe arrière + filée + 5 balancés	BS					
	Tour pieds mains	Bfixe					
	Planche + tour d'appui arrière libre	Bfixe					
Total Barre							
POUTRE	Entrée équerre 2"	Poutre haute					
	Souplesse arrière	Poutre haute					
	Souplesse avant	Poutre haute					
	Tic-tac	Poutre haute					
	Roue pp chandelle droite (+ 1 si roue pp salto)	Poutre haute (sortie)					
	Demi pivot + détourné	Poutre haute					
	Saut écart	Poutre haute					
Total Poutre							
SOL	Sursaut rondade 3 flips	Tapis de 10cm					
	Sursaut saut de main	Tapis de 10cm					
	3 pas d'élan salto avant groupé	Tapis de 10cm					
	Rondade flip salto groupé	Tapis de 10cm ou fosse					
	Assemblée salto avant groupé dégroupé 1/2 vrille	Dima + trampo + tapis 1m					
	Pivot 1 tour	/					
	Saut écart antéro + rebond	/					
	Pas chassé saut changement de jambe	/					
Total Sol							
Total Général							