

BARRES - Coupe Formation 3

EXERCICES	DESCRIPTION	CRITERES	VALIDATION	
ATR 1/2 valse avant	Du pointé, ATR 1/2 valse avant et descente de soleil en légère CCAV <i>Matériel : Barre éducative + tapis jersey</i>	Alignement bras tronc jambes à l'ATR	0,10	/ 0,5pts
		Tête droite, orielles cachées	0,10	
		Transfert du poids du corps sur 1 bras	0,10	
		Reprise d'appui des deux bras et descente en CCAV	0,10	
		Arriver les hanches collées au sol, la poitrine creuse	0,10	
Roulade arrière 1/2 valse arrière	Départ debout, roulade arrière à l'ATR avec 1/2 valse arrière, retour libre (fente ou roulade avant) <i>Matériel : Sol</i>	Remonter en légère CCAV	0,10	/ 0,5pts
		Tête droite, orielles cachées	0,10	
		Transfert du poids du corps sur 1 bras	0,10	
		Reprise d'appui des deux bras	0,10	
		Rotation de 180° terminé à l'ATR	0,10	
Passement filé	De l'appui, prise d'élan et passement filé <i>Matériel : Barre fixe basse - gants et sangles</i>	Prise d'élan à l'horizontale	0,25	/ 1pts
		Reculé des épaules vers l'arrière	0,25	
		Corps en CCAV	0,25	
		Tête droite	0,25	
Balancés jambes tendues et sortie tomber dos	De la suspension, prise d'élan et 5 balancés jambes tendues serrées et sortie tomber dos en fosse <i>Matériel : Barre supérieure en fosse</i>	CCAV et CCAR et prise d'élan à l'horizontale	0,25	/ 2pts
		Position de la CCAV derrière	0,25	
		Tête droite, regard sur la barre	0,25	
		CCAR sous la barre	0,25	
		Courbette faciale dynamique	0,50	
		Remonter en CCAV, regard sur les pointes	0,25	
		Tomber dos en alignement au point le plus haut	0,25	
Soleils	De la suspension, prise d'élan et 5 soleils jambes tendues serrées <i>Matériel : Barre fixe et gants et sangles</i>	CCAV et CCAR et prise d'élan à l'horizontale	0,25	/ 1,5pts
		Position de la CCAV derrière	0,25	
		Tête droite, regard sur la barre	0,25	
		CCAR sous la barre	0,25	
		Courbette faciale dynamique	0,25	
		Remonter en CCAV, regard sur les pointes	0,25	
Lunes	De la suspension, mains en prises palmaires, prise d'élan et 5 lunes <i>Matériel : Barre fixe et gants et sangles</i>	CCAV et CCAR et prise d'élan à l'horizontale	0,25	/ 1,5pts
		Position de la CCAR devant, regard sur les mains	0,25	
		CCAV sous la barre	0,25	
		Courbette dorsale dynamique	0,50	
		Reprise d'appui derrière à l'ATR	0,25	
Bascule fixe planche	De l'appui, bascule fixe prise d'élan à l'horizontale enchaînée <i>Matériel : Barre Inférieure</i>	Eloignement dans la descente en fermeture	0,25	/ 1pts
		Remonter en glissant les jambes le long de la barre	0,25	
		Retard des pieds en avant de la barre	0,25	
		Planche à l'horizontale	0,25	
Sauter à l'appui et prise d'élan ATR	Sauter à l'appui et 1 prise d'élan à l'ATR serré et 1 prise d'élan à l'ATR écart <i>Matériel : Barre Inférieure + dima</i>	<u>Pour ATR serré :</u>		/ 1pts
		Monter corps en alignement	0,25	
		Alignement à l'ATR	0,25	
		<u>Pour ATR écart :</u>		
		Passage en placement du dos écart, bras tronc alignés	0,25	
Alignement à l'ATR	0,25			
Contre volée	De la suspension, 3 balancés jambes tendues serrées et contre volée à l'horizontale <i>Matériel : Barre Supérieure</i>	Orientation des pointes	0,25	/ 1pts
		Tête droite, oreilles cachées	0,25	
		Transfert du poids du corps sur 1 bras	0,25	
		Reprise d'appui des deux bras à l'horizontale	0,25	
TOTAL BARRES, La gymnaste dispose d'un seul essai pour chaque élément			/ 10 Pts	