

## MOUVEMENT DE BASE SOL - Coupe Formation 3

## Mini mouvement de base à réaliser au Sol

EXERCICES	DESCRIPTION	CRITERES	VALIDATION	
ATR serré	Du pointé, ATR jambes serrées maintenu 5" et retour en fente	Alignement bras - tronc jambes à l'ATR	0,25	/ 1pts
		Tête droite	0,25	
		Grandissement dans les épaules, hanches ouvertes	0,25	
		Maintien 5" en ATR serré	0,25	
ATR valse avant	Du pointé, ATR jambes serrées et valse avant et retour en fente	Alignement bras - tronc jambes à l'ATR	0,25	/ 1,5pts
		Tête droite	0,25	
		Transfert du poids du corps sur un bras	0,25	
		Reprise d'appui des deux bras	0,25	
		Passage par l'ATR serré avant le retour en fente	0,50	
Endo 1/2 valse avant	Départ en équerre 2" et développer en endo jusqu'à l'ATR et 1/2 valse avant et retour contrôlé à l'équerre	Equerre 2"	0,25	/ 1,5pts
		Developper le dos en passant par le placement du dos	0,50	
		Alignement bras tronc jambes à l'ATR	0,25	
		Transfert du poids du corps sur un bras	0,25	
		Reprise d'appui des deux bras	0,25	
Roulade arrière ATR	Départ debout et roulade arrière à l'ATR et descente en fente	Monter en légère CCAV	0,25	/ 1pts
		Regard sur les pointes, tête droite	0,25	
		Alignement bras tronc jambe à l'ATR	0,25	
		Grandissement dans les épaules, hanches ouvertes	0,25	
<b>TOTAL Mouvement de base sol</b>			<b>/ 5 Pts</b>	

## SOL GYMNIQUE - Coupe Formation 3

## Mini mouvement de base à réaliser au sol

EXERCICES	DESCRIPTION	CRITERES	VALIDATION	
Saut changement de jambes	Du pointé, Pas chassé 1 pas et saut changement de jambe (choix de la jambe)	Poussée complète de la jambe de terre	0,20	/ 1pts
		Cabriole avant jambe à l'horizontale	0,20	
		Ecart à 180°	0,20	
		Buste droit	0,20	
		Retour en arabesque	0,20	
Tour et 1/2 en l'air	Départ en 1/2 plié, tour et 1/2 en l'air (choix du côté)	Poussée complète des jambes	0,50	/ 1pts
		Alignement du corps en l'air	0,50	
Pivot et 1/2	Départ en fente et pivot et 1/2 au retiré (choix du côté)	Position de retiré en ouverture (hanches ouvertes)	0,50	/ 1pts
		Buste droit	0,50	
Saut carpé écarté	Départ 1/2 plié ou percuté, saut écart carpé écarté	Poussée complète avant l'écart de jambe	0,50	/ 1pts
		Ecart facial à 180°	0,50	
Grand jeté + sissonne	Du pointé, pas chassé 1 pas et grand jeté sissonne enchaîné	Poussée complète de la jambe de terre	0,20	/ 1pts
		écart à 180° dans le grand jeté	0,20	
		Poussée complète des deux jambes avant l'écart	0,20	
		écart à 180° dans le sissonne	0,20	
		Reception en arabesque	0,20	
<b>TOTAL Sol Gymnique</b>			<b>/ 5 Pts</b>	

La gymnaste dispose **d'un seul essai** pour chaque élément