

SOL ACRO - Coupe Formation 3

EXERCICES	DESCRIPTION	CRITERES	VALIDATION	
Rondade 3 flips	Du sursaut, rondade 3 flips	Alignement bras - tronc jusqu'à la pose des mains	0,25	/ 2,5pts
		Pose alternative des mains	0,25	
		Passage en CCAR jambes serrées	0,25	
		Arriver en légère CCAV, bras devant	0,25	
		Bassin en rétroversion en arrière des pieds	0,50	
		Courbette dorsale dynamique avec déplacement arrière	0,25	
	<i>Matériel : Praticable</i>	Passage par l'ATR en CCAR	0,25	
		Courbette faciale dynamique	0,25	
		Tête droite	0,25	
Rondade flip salto arrière tendu	Des pas d'élan, rondade flip salto arrière corps tendu	Alignement bras - tronc jusqu'à la pose des mains	0,25	/ 2,5pts
		Courbette dorsale dynamique avec déplacement arrière	0,25	
		Passage par l'ATR en CCAR	0,25	
		A la fin du flip, éloignement des pieds	0,25	
		Arriver en légère CCAV, bras aux oreilles	0,25	
	<i>Matériel : Pistes de jersey</i>	Tête droite	0,25	
		Passage par la chandelle renversée corps tendu	0,50	
		Position tendu lors du salto	0,50	
Saut de mains flip avant	Des pas d'élan, saut de mains, mains flip avant sur les tapis	Alignement bras - tronc jusqu'à la pose des mains	0,25	/ 2,5pts
		Tête droite, le regard dur les mains	0,25	
		Resserrer vite les jambes pour se retrouver en CCAR	0,25	
		Arriver en CCAR, le regard sur les mains	0,25	
		Courbette faciale dynamique	0,50	
	<i>Matériel : Piste de jersey</i>	Passage par l'ATR en CCAV	0,50	
		Projection des talons pour se retrouver en CCAR	0,50	
Salto avant groupé	Des pas d'élan, salto avant groupé	Projection des bras jusqu'aux oreilles	0,50	/ 2,5pts
		Elévation des épaules à l'impulsion	0,50	
		Position groupé, poitrine creuse	0,50	
	<i>Matériel : Praticable</i>	Tête droite	0,50	
		Réception stabilisée	0,50	
TOTAL SOL Acro			/ 10 Pts	

La gymnaste dispose d'un seul essai pour chaque élément