

MOUVEMENT DE BASE SOL - Coupe Formation 2

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 1/2 valse avant	Du pointé, ATR jambes serrées et 1/2 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	Départ en équerre 2" et développer en endo jusqu'à l'ATR 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	
		Descente contrôlée	0,25	
		Marquer l'équerre	0,25	
Roulade arrière gainage	Départ debout et roulade arrière retour en gainage	Monter en légère CCAV	0,25	/ 1pts
		Regard sur les pointes, tête droite	0,25	
		Passage en CCAV	0,25	
		Retour en gainage étalé, le regard sur les mains	0,25	
TOTAL Mouvement de base sol			/ 5 Pts	

SOL GYMNIQUE - Coupe Formation 2

Mini mouvement de base à réaliser au sol

EXERCICES	DESCRIPTION	CRITERES	VALIDATION		
Cabriole avant - sissonne	Du pointé D, cabriole avant jambe G et sissonne jambe D. Même travail avec l'autre jambe		D	G	/ 1pts
		Cabriole avant jambe à l'horizontale	0,10	0,10	
		Poussée complète des jambes avant l'écart de jambes	0,10	0,10	
		Ecart à 180°	0,10	0,10	
		Buste droit	0,10	0,10	
		Retour en arabesque	0,10	0,10	
Tour en l'air	Départ en 1/2 plié, tour en l'air du côté D puis G (ou inversement)		D	G	/ 1pts
		Poussée complète des jambes	0,25	0,25	
		Alignement du corps en l'air	0,25	0,25	
Pivot	Départ en fente et pivot au retiré D et G		D	G	/ 1pts
		Position de retiré en ouverture (hanches ouvertes)	0,25	0,25	
		Buste droit	0,25	0,25	
Saut carapé écarté	Départ 1/2 plié ou percuté, saut écart carapé écarté	Poussée complète avant l'écart de jambe	0,50		/ 1pts
		Ecart facial à 180°	0,50		
Grand jeté	Du pointé, pas chassé 1 pas et grand jeté D. Puis G		D	G	/ 1pts
		Poussée complète de la jambe de terre	0,25	0,25	
		écart à 180°	0,25	0,25	
TOTAL Sol Gymnique			/ 5 Pts		

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