

Test technique 2016 - 2017

Nom : _____ Prénom : _____ Club : _____

Agrés	Éléments	Matériels	1	2	3	4	5
SAUT	Saut droit ATR tombé dos	Tr tr + tapis 50 cm					
	Salto avant groupé	Tr tr + tapis 50 cm					
	Lune tombé dos	Tr tr + tapis 50 cm					
	3 pas d'élan sursaut inversé + rondade tombé dos	Tr tr + tapis 50 cm					
Total Saut							
BARRES	Sauté à l'appui + descente contrôlé (chandelle/fermeture/équerre)	BI + dima					
	Traction enroulé	BI					
	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					
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 2014 - 2015

Nom : _____ Prénom : _____ Club : _____

Agrés	Éléments	Matériel	1	2	3	4	5
SAUT	Salto avant groupé	Tr tr + tapis 50 cm					
	Salto avant tendu	Tr tr + tapis 50 cm					
	Lune impulsion bras tomber dos	Tr tr + saut + tapis					
	3 pas sursaut roue pp arriver à genoux	Tr tr + mini fosse					
Total Saut							
BARRE	Sauté à l'appui + prise d'élan tour d'appuie	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					
	Bascule sangle	Bfixe					
Total Barre							
POUTRE	Sauter à l'appui 1/4 de tour + équerre 2 sec	Poutre haute					
	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							