

10/13 ans

Niveau 3 Niveau 3



Réaliser 5 pompes en appui facial, corps tendu, avec les pieds posés à 50cm du sol.



De la position de chaise sur 1/2 pointes, dos contre un mur, **maintenir 3"** avec la **jambe droite tendue à l'horizontale**, puis **3"** avec la **jambe gauche**.



Réaliser au moins 2 tractions sans aide, sans élan.



Maintenir 5" en équerre jambes tendues, serrées, à l'horizontale (au sol ou sur un support).



Se placer en ATR ventre au mur (avec ou sans aide), **maintenir 5" en position**, puis **toucher sa tête avec la main droite puis avec la main gauche**. (!!! assistance souhaitable afin de prévenir la chute)



De la position de gainage sur les coudes, lever jambe droite et bras gauche, et **maintenir 5"**, puis lever jambe gauche et bras droit et **maintenir 5"**.



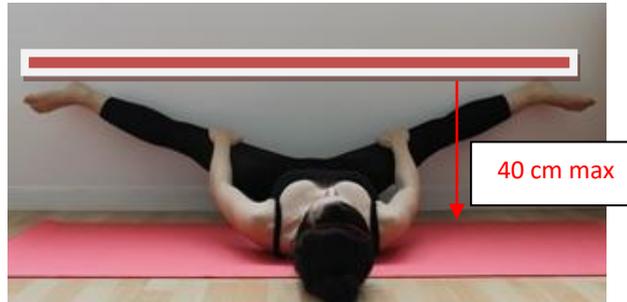
Maintenir 3" en placement du dos pieds contre le mur, puis **lever la jambe droite tendue à la verticale et maintenir 3"**, puis **jambe gauche 3"**.



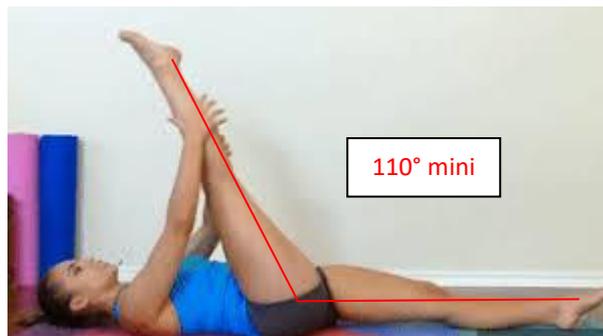
De la position en courbe avant, **réaliser 6 fermetures** jambes-tronc dynamiques en alternant jambes écartées - jambes serrées (3 de chaque) et en gardant toujours les jambes tendues.



Se faire prendre en photo en position de pont, bras et jambes tendues, pieds collés, épaules au-dessus des mains (prise de vue de la photo sur le côté, à hauteur d'épaule du ou de la gymnaste).



Se faire prendre en photo en écart jambes complètement tendues contre un mur, dos au sol, avec une barre horizontale posée sur les pieds (la hauteur de la barre doit être de moins de 40 cm et clairement affichée sur la photo!)



Se faire prendre en photo en écart latéral (jambe droite puis jambe gauche) d'au moins 110°, sur le dos, les 2 jambes complètement tendues, avec ou sans aide extérieure pour tirer la jambe libre (prise de vue de la photo sur le côté à hauteur de jambe du ou de la gymnaste afin de pouvoir bien juger l'angle de l'écart).



Se faire prendre en photo en position de fermeture tronc-jambes sur les pieds, les mains à plat au sol, jambes complètement tendues (prise de vue de la photo sur le côté, à hauteur de genou du ou de la gymnaste).