

# 14 ans et plus

## Niveau 3 Niveau 3



Réaliser 5 pompes en placement du dos jambes tendues (mains, épaules, bassin alignés à la verticale).



De la position de chaise sur 1/2 pointes, dos contre un mur, maintenir 5" avec la jambe droite tendue à l'horizontale, puis 5" avec la jambe gauche.



Réaliser au moins 3 tractions sans aide, sans élan.



Maintenir 10" en équerre jambes tendues, serrées, à l'horizontale (au sol ou sur un support).



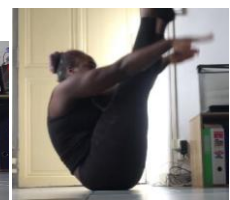
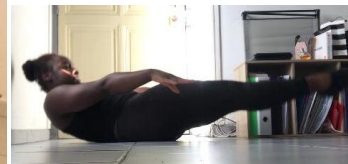
Se placer en ATR ventre au mur puis **toucher la cuisse gauche avec sa main gauche, puis la cuisse droite avec sa main droite** (corps aligné).



De la position de gainage sur les coudes, lever jambe droite et bras gauche, et **maintenir 10"**, puis lever jambe gauche et bras droit et **maintenir 10"**.



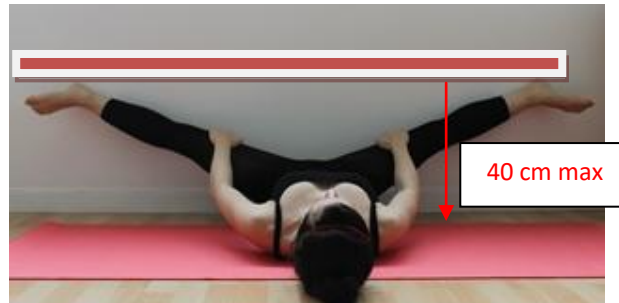
**Maintenir 5"** en placement du dos pieds contre le mur, puis **lever la jambe droite tendue à la verticale et maintenir 5"**, puis **jambe gauche 5"**.



De la position en courbe avant, **réaliser 10 fermetures** jambes-tronc dynamiques en alternant jambes écartées - jambes serrées (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).