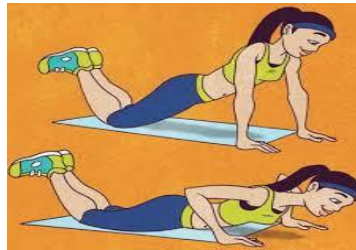


7/9 ans

Niveau 3



Réaliser **8 pompes** en appui facial sur les genoux, corps aligné.



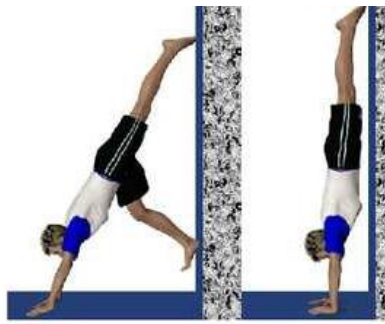
Maintenir **10"** en position de chaise sur **1/2 pointes**, dos contre un mur, jambes à 90°.



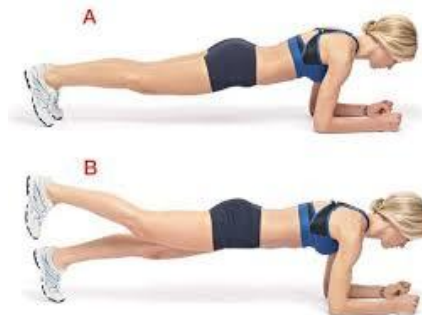
Réaliser au moins **1 traction** sans aide, sans élan.



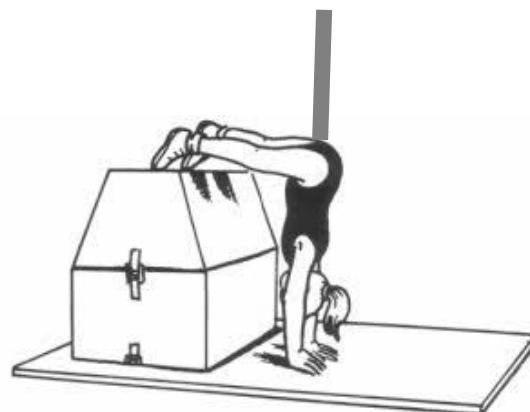
Maintenir **3"** en équerre jambes tendues, serrées, à l'horizontale (au sol ou sur un support).



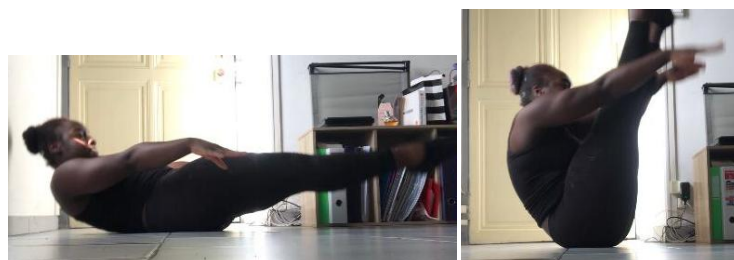
Maintenir 10" en ATR ventre contre un mur, corps aligné, la poitrine touche le mur (un parent peut aider à monter en ATR)



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



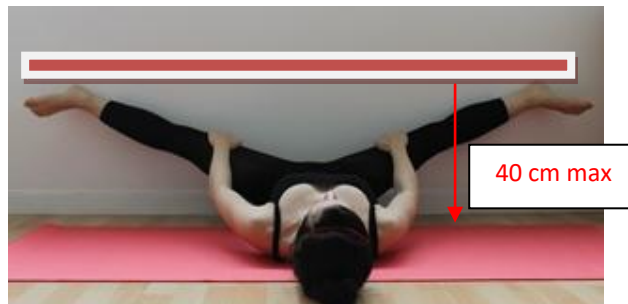
De la position en placement du dos pieds surélevés, **lever jambe droite et maintenir 3"** puis **lever jambe gauche et maintenir 3"** (bras, corps et jambe alignés).



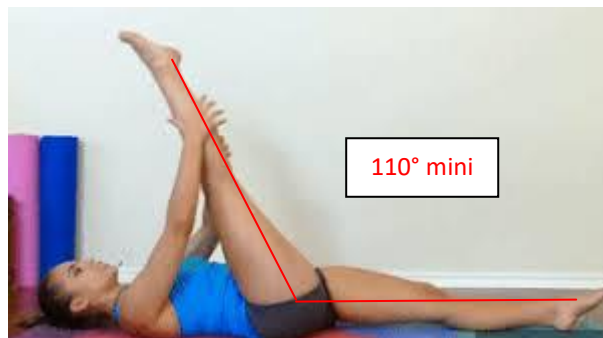
De la position courbe avant, faire **3 fermetures** jambes-tronc dynamiques jambes tendues et serrées.



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).