









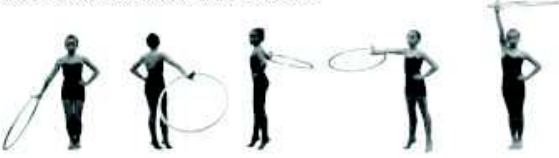











## Test d'entrée en formation - option activités gymniques acrobatiques






Le candidat réalise un enchaînement d'une durée de 30 secondes maximum intégrant les 5 éléments techniques présentés ci dessous. Le candidat doit valider au moins 4 éléments sur 5. Pour qu'un élément soit validé, les 2 critères de réussite doivent être certifiés.

Définition	Dessin de l'élément technique	Critères de réussite
<b>Roue</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* réaliser la roue sur une ligne</li> <li>* garder les bras tendus</li> </ul>
<b>Appui tendu renversé</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* garder les bras aux oreilles pendant toute la réalisation</li> <li>* s'élever à l'ATR revenir en fente</li> </ul>
<b>Roulade avant</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* poussée complète des jambes avant de faire la roulade</li> <li>* poser la nuque sur le sol</li> </ul>
<b>Saut droit</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* effectuer une flexion puis extension complète des jambes.</li> <li>* maintenir le ventre creux</li> </ul>
<b>Roulade arrière bras et jambes tendues</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* faire la roulade arrière bras tendus pendant tout l'exercice</li> <li>* faire la roulade arrière jambes tendues</li> </ul>






Test technique d'entrée en formation - option gymnastique rythmique - CORDE		
	CORDE	CRITERES DE REUSSITE
Le candidat réalise un enchaînement d'une durée de 30 secondes maximum avec 1 engin au choix parmi les 5 possibles. Le candidat doit valider au moins 3 éléments techniques sur les 5 présentés ci-dessous pour l'engin choisi.		
1	<p>balancer frontaux corde tenue un bout dans chaque main</p> 	réaliser l'élément en respectant le plan et la ligne de la corde
2	<p>sautiller pieds joints avant et arrière</p> 	réaliser l'élément en gardant bras et jambes tendues
3	<p>rotation horizontale au dessus de la tête et transmission derrière les jambes</p> 	réaliser l'élément en gardant le plan horizontal et la corde allongée
4	<p>échapper un bout dans le dos et le poser au sol</p> 	réaliser l'élément en gardant la corde allongée
5	<p>remonter un bout de la corde posé au sol</p> 	réaliser l'élément en rattrapant le nœud

Test technique d'entrée en formation - option gymnastique rythmique CERCEAU	
CERCEAU	CRITERES DE REUSSITE
Le candidat réalise un enchaînement d'une durée de 30 secondes maximum avec 1 engin au choix parmi les 5 possibles. Le candidat doit valider au moins 3 éléments techniques sur les 5 présentés ci-dessous pour l'engin choisi.	
<p>1</p> <p>enclenchement et rotations horizontales</p> 	réaliser l'élément en gardant le cerceau horizontal
<p>2</p> <p>rouler le cerceau au sol, le rattraper après une petite course</p> 	réaliser l'élément en roulant de façon linéaire
<p>3</p> <p>toupie au sol</p> 	faire le tour du cerceau en gardant la rotation du cerceau au sol (toupie)
<p>4</p> <p>lancer à plat entrer dedans</p> 	réaliser l'élément en gardant le cerceau à l'horizontale
<p>5</p> <p>lancer sagittal</p> 	réaliser l'élément en gardant le plan du cerceau

Test technique d'entrée en formation - option gymnastique rythmique - BALLON	
BALLON	CRITERES DE REUSSITE
Le candidat réalise un enchaînement d'une durée de 30 secondes maximum avec 1 engin au choix parmi les 5 possibles. Le candidat doit valider au moins 3 éléments techniques sur les 5 présentés ci-dessous pour l'engin choisi.	
<p>1</p> <p>circumduction sagittale une main</p> 	réaliser l'élément en respectant la prise du ballon
<p>2</p> <p>rebond passif et actif avec changement de rythme (au moins 3)</p> 	réaliser l'élément en accompagnant le ballon avec les doigts
<p>3</p> <p>rouler au sol</p> 	rouler le ballon de façon rectiligne
<p>4</p> <p>rouler sur 2 bras</p> 	réaliser l'élément en roulant le ballon sur bras tendus
<p>5</p> <p>lancer avec élan sagittal</p> 	réaliser l'élément sans se déplacer

Test technique d'entrée en formation - option gymnastique rythmique - MASSUE	
MASSUES	CRITERES DE REUSSITE
Le candidat réalise un enchaînement d'une durée de 30s maximum avec 1 engin au choix parmi les 5 possibles. Le candidat doit valider au moins 3 éléments techniques sur les 5 présentés ci-dessous pour l'engin choisi.	
<p>1</p> <p>circumduction une massue dans chaque main sens inverse et même sens</p> 	<p>réaliser l'élément en gardant les massues dans le prolongement du bras</p>
<p>2</p> <p>séries de petits cercles</p> 	<p>réaliser l'élément en gardant les massues dans le plan sagittal puis horizontal prise libre dans la main.</p>
<p>3</p> <p>rattraper la massue avec le pied</p> 	<p>réaliser l'élément en rattrapant la massue sans se déplacer</p>
<p>4</p> <p>échappé une massue attraper avec l'autre au sol</p> 	<p>rattraper la massue en la bloquant sans rebond</p>
<p>5</p> <p>échappé ou lancer avec massue à l'horizontale</p> 	<p>réaliser l'élément en gardant la massue à l'horizontale</p>



Test technique d'entrée en formation - option gymnastique rythmique - RUBAN	
RUBAN	CRITERES DE REUSSITE
Le candidat réalise un enchaînement d'une durée de 30 secondes maximum avec 1 engin au choix parmi les 5 possibles. Le candidat doit valider au moins 3 éléments techniques sur les 5 présentés ci-dessous pour l'engin choisi.	
<p>1</p> <p>circumductions frontales et sagittales</p> 	réaliser l'élément en gardant le ruban dans les plans indiqués
<p>2</p> <p>grand mouvement en huit horizontal</p> 	réaliser l'élément en gardant la baguette dans le prolongement du bras
<p>3</p> <p>serpentins verticaux frontaux</p> 	réaliser l'élément en formant au moins 3 serpentins
<p>4</p> <p>spirales en reculant et avec demi tour</p> 	réaliser l'élément en formant au moins 3 spirales
<p>5</p> <p>transmission de la baguette</p> 	réaliser l'élément en gardant la baguette dans le prolongement du bras