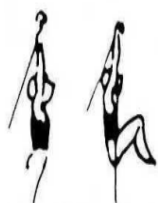
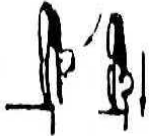





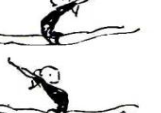


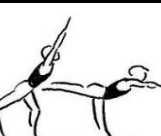


NOTATION DES TESTS PHYSIQUES

| | | | |
|--|--|--|---|
| 1 - MAINTIEN EQUERRE En suspension jambes fléchies genoux à hauteur du bassin | Chronométrage à partir du moment où le gymnaste est en position et sans balancer | Temps 10" 8" 6" 4" 2" Points 5 4 3 2 |  |
| 2 - FERMETURE TRONC JAMBES Sur caisson | Dos plat Fermeture complète tronc -jambes Jambes tendues | J 2 pts J 2 pts J 1 pt |  |
| 3 - GRAND ECART FACIAL A plat ventre Jambes tendues sur les coudes | Bassin au sol Alignement bassin genoux Jambes tendues | J 2 pts J 2 pts J 1 pt |  |
| 4 - EQUERRE ECARTEE Sur tremplin | Bras tendus Jambes tendues à l'horizontal Maintien 3 secondes | J 1 pt J 2 pts 1 pt par sec manquante |  |
| 5 - ECRASEMENT FACIAL | Fermeture complète tronc -jambes Dos plat Jambes tendues genoux vers le haut | J 2 Pts J 2 Pts J 1 Pt |  |
| 6 - MAINTIEN EN CHANDELLE Départ assis, bras aux oreilles Rouler en arrière pour maintenir la position chandelle 3 secondes Bras dans le dos | Jambes tendues Maintien 3 secondes Alignement | J 1 pt J 1 Pt J 2 Pts |  |
| 7- SAUT EN LONGUEUR Départ pieds joints Sans élan | Mesure a partir des talons | 0,70 0,90 1,10 1,30 1,50 1 Pt 2 Pts 3 Pts 4 Pts 5 pts |  |
| 8 - GRAND ECART ANTERO POSTERIEUR Jambe Droite ou Gauche | Bassin au sol Jambes tendues Buste droit | J 2 pts J 1 Pt J 1 Pt |  |
| 9 - MAINTIEN EN CUILLERE Sur le dos Jambes fléchies bras aux oreilles | Maintien 10 secondes dos rond bras aux oreilles Epaules décollées | J 2 Pts J 1 Pt J 1 Pt |  |
| 10 - FILLES : ARABESQUE Jambe levée oblique basse Bras seconde Buste droit | Equilibre du corps Buste droit Jambe à l'oblique Maintien 2 secondes | J 1 Pt J 1 Pt J 1 Pt J 1 Pt |  |
| 10 -GARCONS : PLANCHE 1 jambe levée en arrière Bras aux oreilles | Alignement des segments à l'horizontal Jambes tendues | J 2 pts J 2 Pts |  |