







COMITE DEPARTEMENTAL DE MEURTHE ET MOSELLE Tests des Tremplins



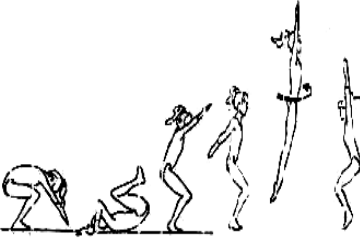

Edition mars 2010

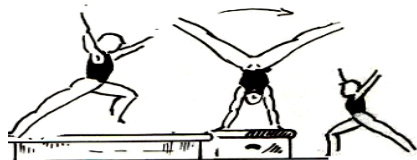
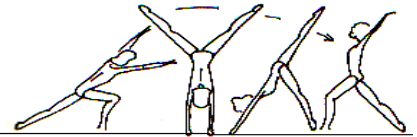
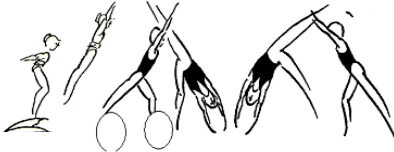
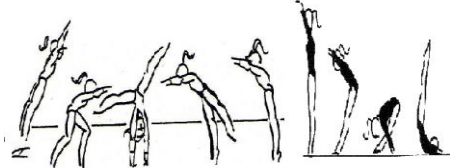
Documents réalisés par THOUVENOT B, PICCIRILLI N, CHERRIER M, LEDIG MC




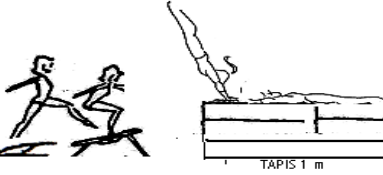
	Description	Pénalités	Matériel nécessaire	
A1 4 PTS	Départ tremplin Sauter à l'appui bras tendus Prise d'élan et retour sur le tremplin	Bras tendus 2 Pts	Barre à hauteur des épaules 1 tremplin	
		Prise d'élan corps gainé 1 Pt		
B1 6 PTS	Départ tremplin Sauter à l'appui bras tendus Prise d'élan et retour en appui sur la barre Prise d'élan retour au sol	Bras tendus 2 Pts	Barre à hauteur des épaules 1 tremplin	
		Amplitude de la prise d'élan 2 Pts		
		Corps gainé 1Pt		
		Jambes serrées et tendues 1 Pt		
C1 8 PTS	Départ tremplin Sauter à l'appui bras tendus Prise d'élan et retour en appui sur la barre Prise d'élan retour au sol et sortie filée au dessus d'un module de mousse	Bras tendus 2 Pts	Barre à hauteur des épaules 1 tremplin 1 module mousse	
		Amplitude de la prise d'élan 2 Pts		
		Pieds à hauteur de la barre dans la sortie filée 2 Pts		
		Jambes serrées et tendues 1 Pt		
		Corp gainé 1 Pt		
D1 10 PTS	Départ tremplin Sauter à l'appui bras tendus Tour d'appui arrière jambes pliées ou tendues	Bras tendus 2 Pts	Barre à hauteur des épaules 1 tremplin 1 tremplin recouvert d'un tapis fin	
		Amplitude de la prise d'élan 2 Pts		
		Rotation sans arrêt 1 Pt		
		Reprise d'appui 1 Pt		
		Corp gainé menton poitrine 1 Pt		
		Jambes serrées 1 Pt		

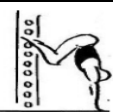

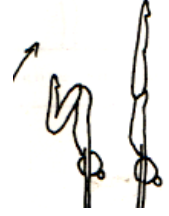
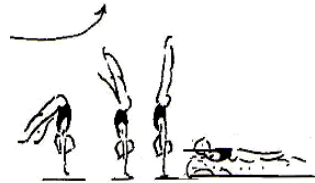
ou

	Description	Pénalités	Matériel nécessaire	
A2 4 PTS	Départ debout Renversement avec l'aide du plan incliné Retour en appui	Traction des bras 1 Pt	Barre à hauteur des épaules Triangle de mousse	
		Reprise d'appui 2 Pts		
		Retour corps gainé jambes serrées 1 Pt		
B2 6 PTS	Départ assis Renversement arrière Retour en appui	Traction des bras 1 Pt	Barre à hauteur de la tête Module mousse	
		Reprise d'appui 2 Pts		
		Jambes serrées 1 Pt		
		Retour corps gainé 1 Pt		
		Bras tendus 1 Pt		
C2 8 PTS	Renversement une jambe	Traction des bras 2 Pts	Barre à hauteur des épaules	
		Reprise d'appui 2 Pts		
		Jambes serrées 1 Pt		
		Jambes tendues 1 Pt		
		Barre aux cuisses 1 Pt		
D2 10 PTS	Barre a hauteur de la tête, traction renversement 2 jambes sans pousser sur les pieds	Traction des bras 2 Pts	Barre Haute	
		Reprise d'appui 2 Pts		
		Jambes serrées 1 Pt		
		Jambes tendues 1 Pt		
		Retour à l'appui, barre aux cuisses 2 Pts		





	Description	Pénalités	Matériel nécessaire	
A3 4 PTS	Départ accroupi Roulade avant, se relever sans les mains	Rotation dans l'axe 1 Pt	1 tremplin	
		Roulade dos rond 1 Pt		
		Jambes serrées 1 Pt		
		Se relever sans les mains 1 Pt		
B3 6 PTS	Départ accroupi Roulade avant se relever sans les mains au sol	Rotation dans l'axe 1 Pt	1 Tapis	
		Roulade dos rond 1 Pt		
		Jambes serrées 1 Pt		
		Se relever sans les mains 1 Pt		
		Passage par la chandelle 1 Pt		
C3 8 PTS	Départ accroupi Roulade avant se relever sans les mains, enchaîner d'un saut avec 1/2 tour en l'air	Roulade dos rond 1 Pt	1 Tapis	
		Passage par la chandelle 2 Pts		
		Jambes serrées 1 Pt		
		Se relever sans les mains 1 Pt		
		Impulsion complète des jambes 1 Pt		
		Action des bras 1 Pt		
		Réception stabilisé 1 Pt		
D3 10 PTS	Départ accroupi Roulade avant se relever sans les mains, enchaîner d'un saut tour complet en l'air	Roulade dos rond 1 Pt	1 Tapis	
		Passage par la chandelle 2 Pt		
		Jambes serrées 1 Pt		
		Se relever sans les mains 2 Pt		
		Impulsion complète des jambes 1 Pt		
		Action des bras 1 Pt		
		Rotation complète 1 Pt		
		Réception stabilisé 1Pt		



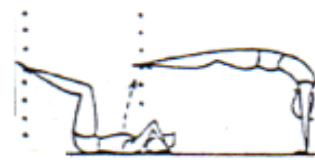
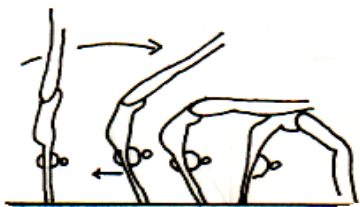
		Description	Pénalités	Matériel nécessaire		
A4 4 PTS	Roue	Passage par la verticale	2 Pts	2 Caissons ou modules mousse de même hauteur		
		Jambes et bras tendus	1 Pt			
B4 6 PTS	Roue sur ligne au sol	Départ retour fente	1 Pt	1 tapis		
		Passage par la verticale	1 Pt			
		Bras et jambes tendus	1 Pt			
		Retour stabilisé	1 Pt			
		Placement des mains	1 Pt			
C4 8 PTS	Départ sur le tremplin Sursaut roue Retour en fente	Poussée complète des jambes	1 Pt	1 tremplin 2 cerceaux plats		
		Pose alternative des pieds dans les cerceaux	1 Pt			
		Passage par la verticale	2 Pts			
		Bras et jambes tendus	1 Pt			
		Placement des mains	1 Pt			
D4 10 PTS	Départ tremplin pied pied roulade chandelle	Sursaut roue	Sursaut vers l'avant	1 Pt	1 tremplin	
			Action des bras	1 Pt		
			Passage par la verticale	2 Pts		
			Placement des mains	1 Pt		
			Retour dos rond	2 Pts		
			Descente jambes tendues	1 Pt		
			Alignement du corps dans la chandelle	1 Pt		


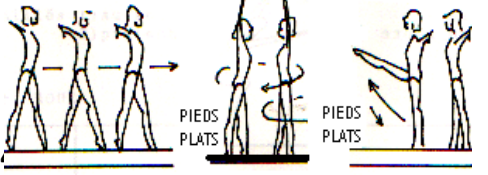
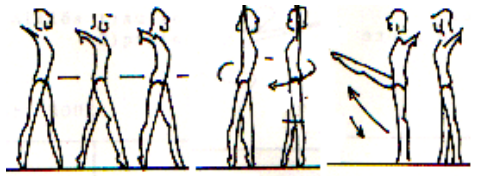
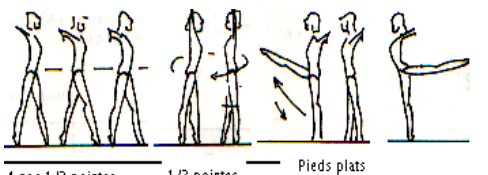
	Description	Pénalités	Matériel nécessaire	
A5 4 PTS	Liaison course	Liaison course impulsion 1 Pt	1 tremplin	
	Impulsion tremplin trampoline Appel des 2 pieds	Appel 2 pieds 1 Pt	1 mini trampoline	
	Saut de lapin en contre haut	Pose des pieds sur le tapis 2 Pts	1 hauteur de tapis 1 m	
B5 6 PTS	Liaison course	Liaison course impulsion 2 Pts	1 tremplin	
	Impulsion tremplin trampoline	Appel 2 pieds 1 Pt	1 mini trampoline	
	Appel des 2 pieds	Rotation dans l'axe 1 Pt	1 hauteur de tapis 1 m	
	Roulade avant corps groupé sur le tapis en contre	Rotation corps groupé 1 Pt		
C5 8 PTS	Liaison course impulsion tremplin trampoline Appel des 2 pieds et action des bras du bas vers le haut et Réception debout en contre haut	Liaison course impulsion 1 Pt	1 tremplin	
		Appel 2 pieds 1 Pt	1 mini trampoline	
		Action des bras 2 Pts	1 hauteur de tapis 1 m	
		Corps gainé 1 Pt		
		Jambes tendues 2 Pts		
D5 10 PTS	Liaison course impulsion tremplin trampoline Appel des 2 pieds ATR corps tendu en contre haut Réception plat dos	Liaison course impulsion 1 Pt	1 tremplin	
		Appel 2 pieds 1 Pt	1 mini trampoline	
		Action des bras 1 Pt	1 hauteur de tapis 1 m	
		Bras tendus 2 Pts		
		Impulsion complète avant la pose des mains 1 Pt		
		Alignement du corps 2 Pts		
		Corps gainé 1 Pt		

	Description	Pénalités	Matériel nécessaire	
A6 4 PTS	Placement du dos aux espaliers Jambes pliées à hauteur du bassin	Alignement poignets épaules dos 2 Pts	Espaliers 1 tapis	
		Bras tendus 1 Pt		
B6 6 PTS	Départ accroupi Placement du dos au sol Jambes fléchies	Alignement poignets épaules dos 2 Pts	1 tapis	
		Bras tendus 1 Pt		
		Tête droite 1 Pt		
C6 8 PTS	Départ accroupi Placement du dos au sol Jambes fléchies puis tendues à l'ATR	Placement du dos 2 Pts	1 tapis	
		Bras tendus 1 Pt		
		ATR marqué 2 Pts		
		Jambes tendues à l'ATR 1 Pt		
		Jambes serrées 1 Pt		
D6 10 PTS	Placement du dos jambes écart et tendues jusqu'à l'ATR et tomber dos	Bassin au dessus des épaules 2 Pts	1 tapis	
		Bras tendus 2 Pts		
		ATR marqué 2 Pts		
		Jambes tendues à l'ATR 1 Pt		
		Jambes serrées 1 Pt		
		Descente contrôlée 1 Pt		

	Description	Pénalités	Matériel nécessaire	
A7 4 PTS	Départ assis ou debout	rotation dans l'axe 1 Pt	Plan incliné de 60 cms	
	Roulade arrière corps groupé	Retour sur les pieds 1 Pt		
	Bras tendus, les doigts se regardent	Bras tendus 2Pts		
B7 6 PTS	Départ assis ou debout	Bras tendus 2 Pts	1 tremplin 1 tapis	
	Roulade arrière bras tendus	Jambes tendues 2 Pts		
	Les doigts se regardent	Jambes serrées 1 Pt		
	Retour jambes tendues et serrées	Retour sur les pieds 1 Pt		
C7 8 PTS	Départ assis ou debout	Bras tendus 2 Pts	1 tremplin 1 tapis	
	Roulade arrière à l'ATR	Jambes tendues et serrées 2 Pts		
	Les doigts se regardent	passage par l'ATR 2 PTS		
	Retour sur les pieds jambes serrées	Corps gainé 1 Pt		
D7 10 PTS	Départ debout	Bras tendus 2 Pts	1 tapis	
	Roulade arrière à l'ATR	Jambes tendues et serrées 2 Pts		
	Les doigts se regardent	passage par l'ATR 2 PTS		
	Retour sur les pieds jambes serrées	Corps gainé 1 Pt		
		Mains vers l'intérieur 2 Pts		

	Description	Pénalités	Matériel nécessaire	
A8 4 PTS	ATR ventre aux espaliers	Alignements des segments 2 Pts	Espaliers	
		Maintien 3 secondes 1 Pt		
B8 6 PTS	ATR ventre aux espaliers Tomber plat dos	Alignements des segments 2 Pts	Espaliers 1 tapis mou de 10 cm	
		Maintien 3 secondes 1 Pt		
		Corps dans la descente 2 Pts		
C8 8 PTS	Départ fente avant Atr Retour fente	Départ fente 1Pt	1 tapis	
		Bras tendus et collés aux oreilles du début à la fin 2 Pts		
		Alignements des segments 2 Pts		
		Tête droite 1 Pt		
		ATR marqué 1 Pt		
D8 10 PTS	Départ fente avant Atr roulade avant corps groupé Se relever sans les mains	Départ fente 1 Pt	1 tapis	
		Alignements des segments à l'ATR 2 Pts		
		Tête droite 1 Pt		
		Descente contrôlée 2 Pts		
		se relever sans les mains 1 Pt		
Jambes serrées 1 Pt				


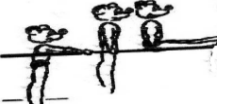


	Description	Pénalités	Matériel nécessaire	
A9 4 PTS	Départ sur module mousse	Alignement à la verticale 2 Pts	Un module mousse	
	Pont arrière, une jambe fléchie Passage par l'ATR	Bras tendus 2 Pts		
	Retour fente	jambes tendues 1 Pt		
B9 6 PTS	Départ sur module mousse	Alignement à la verticale 2 Pts	Un module mousse Un tapis	
	Pont arrière, jambes serrées	Bras tendus 1 Pt		
	Passage par l'ATR	Jambes tendues 1 Pt		
	Retour jambes serrées	Pieds serrés 1 Pt		
		Descente contrôlée 1 Pt		
C9 8 PTS	De la position couchée, maintien en pont aux espaliers	Aide pour le placement 2 Pts	Espaliers	
	Pieds à hauteur du bassin	Alignement mains épaules 2 Pts		
		Maintien 3 secondes 2 Pts		
		Bras tendus 1 Pt		
D9 10 PTS	Départ fente avant, ATR marqué et pont	Alignement à la verticale 2 Pts	Un tapis	
		Bras tendus à l'ATR 1 Pt		
		Jambes tendues à l'ATR 2 Pts		
		Reculer les épaules avant la pose des pieds 2 Pts		
		Jambes tendues en pont 1 Pt		
		Oreilles cachées 1 Pt		

	Description	Pénalités	Matériel nécessaire	
A10 4 PTS	Départ sur caisson	Déplacement équilibré 2 Pts	1 poutre 80 cms	 pieds plats
	Monter sur la poutre,	Poussée complète des jambes 1 Pt	1 caisson	
B10 6 PTS	Départ sur caisson	Déplacement équilibré 1 Pt	1 poutre 80 cms	
	Monter sur la poutre,	Talons levés 1 Pt	1 caisson	
	4 pas sur 1/2 pointes	Jambes tendues dans les pas 1 Pt		
	1/2 tour,	Battement à l'horizontal 1 Pt		
	2 battements sur pieds plats	Poussée complète des jambes 1 Pt		
C10 8 PTS	Départ sur caisson	Déplacement équilibré 1 Pt	1 poutre 80 cms	
	Monter sur la poutre	Talons levés 1 pt	1 caisson	
	4 pas sur 1/2 pointes	Jambes tendues dans les pas 1 Pt		
	1/2 tour sur 2 pieds et sur 1/2 pointes	Battements à l'horizontal 1 Pt		
	2 battements	1/2 tour sur 1/2 pointes 1 Pt		
	1/4 tour et sortie latérale	1/2 tour jambes tendues 1 Pt		
		Poussée complète des jambes 1 Pt		
D10 10 PTS	Départ sur caisson	Déplacement équilibré 1 Pt	1 poutre 80 cms	
	Monter sur la poutre	Talons levés 1 Pt	1 caisson	
	4 pas sur 1/2 pointes	Jambes tendues dans les pas 1 pt		
	1/2 tour sur 2 pieds et sur 1/2 pointes	Battement à l'horizontal 1 Pt		
	2 battements	1/2 tour sur 1/2 pointes 1 Pt		
	Arabesque	Arabesque 2 Pts		
	1/4 tour et sortie latérale	poussée complète des jambes 1 Pt		

LIGNE 10

GAM

mars-10

	Description	Pénalités	Matériel nécessaire	
A10 4 PTS	Départ entre les barres	Bras tendus 1 Pt	Barres parallèles à hauteur des épaules 1 tremplin	
	Sauter à l'appui bras tendus	Genoux aux dessus des barres 1 Pt		
	Se placer en équerre jambes pliées et serrées	Maintien 1 Pt		
B10 6 PTS	Départ entre les barres	Bras tendus 2 pts	Barres parallèles à hauteur des épaules 1 tremplin	
	Sauter à l'appui bras tendus	Alignement en appui 1 Pt		
	Maintien corps droit se placer en équerre jambes tendues	Pieds à hauteur des barres dans l'équerre 1 Pt		
		Jambes tendues 1 Pt		
C10 8 PTS	Départ entre les barres	Bras tendus 2 pts	Barres parallèles à hauteur des épaules 1 tremplin	
	Sauter à l'appui, maintien corps droit Equerre jambes tendus 3 secondes	Pieds à hauteur des barres dans l'équerre 2Pts		
	Se placer au siège écarté jambes pliés	Maintien 3 secondes 1 Pt		
	Prise d'élan pour serrer les jambes au dessus de la barre et descendre à la station	Jambes tendues 1 Pt		
		Balancer au dessus des barres 1 Pt		
D10 10 PTS	Départ entre les barres	Bras tendus 2 pts	Barres parallèles à hauteur des épaules 1 tremplin	
	Sauter à l'appui, maintien corps droit Equerre jambes tendues 3 secondes	Pieds à hauteur des barres dans l'équerre 2 pts		
	Se placer au siège écarté jambes pliées Prise d'élan, 1 ou 2 balancers Sortie latérale	Maintien 3 secondes 1 pt		
		Jambes tendues dans l'équerre 1 Pt		
		Corps gainé dans les balancers 1 Pt		
		Pieds serrés dans la sortie 1 Pt		