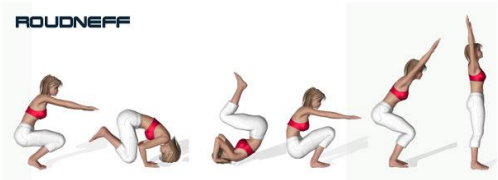
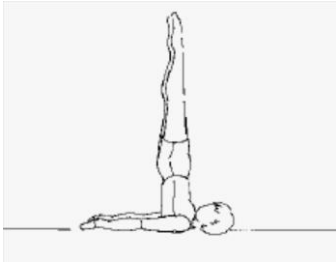


TEST de gymnastique

Il faut savoir faire 7 de ces exercices pour pouvoir passer dans le groupe des avancés.

Roulade avant		Position de départ : Debout, jambes fermées. Faire la roulade jambes serrées, atterrir sur les pieds. Position finale : debout, jambes serrées, bras tendus.
Roue		Position de départ : Debout jambe fermée Faire la roue, jambes tendues, atterrir sur les pieds. La réaliser sur une ligne droite.
Fermeture debout 5 s		Position de départ : Debout jambes fermées Descendre les mains et toucher le sol avec les 2 paumes des mains pendant 5 secondes. Les jambes doivent être tendues.
Gainage 15 s		Position de départ : A plat ventre, jambes tendues, en appui sur les avant bras et les orteils. Soulever le corps et serrer les fesses et le ventre. Les fesses ne doivent pas être plus hautes que la tête. (planche)

Grand écart 5s	  Sagittal Facial	Position de départ : Debout jambes tendues. Descendre au grand écart facial ou sagittal, tenir la position 5 s. les bras à l'horizontal. Les jambes doivent être tendues.
Pont 5s	 	Position de départ : Sur le dos, les pieds près des fesses, les mains posées à côté de la tête (doigts regardent les épaules) Pousser sur les bras et les jambes pour faire le pont et tenir 5 s. Les bras doivent être tendus et la tête ne doit pas toucher le sol.
Sautiller		Savoir sautiller
Bougie 5s		Position départ : Assis jambes tendues Réaliser la bougie sans soutenir le bassin avec les mains. Les jambes doivent tout le temps être serrées et tendues, tenir 5s. Attention à tes pointes de pieds et à gagner ton corps.