



# SELECTION DEPARTEMENTALE

TESTS

D'ENTREE GAF

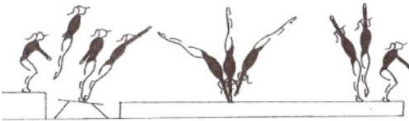

Dimanche 18 octobre

De 9h à 12h




Salle Gabriel ANTONE YUTZ



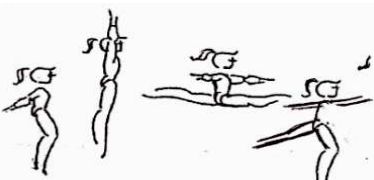
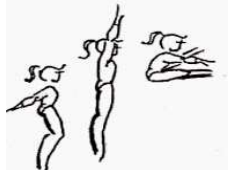
## SAUT



Flip avant		Départ d'une caisse de 30cm, sauter pieds joints dans le mini trampoline, pose de mains et réception sur tapis à hauteur du mini trampoline
Rondade (préparation tsukahara)		3 pas d'élan sursaut renversement et pose de mains sur impulseur, mini trampoline ou caisse et arrivée sur tapis de 40cm

## BARRES



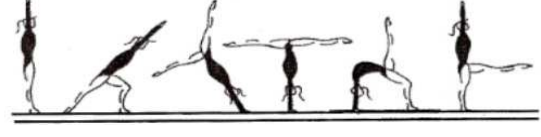
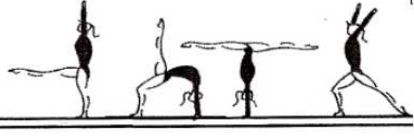
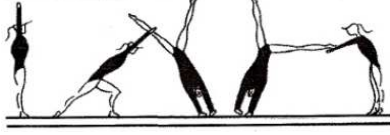
Bascule fixe (barre fixe basse et sangles)		Du mini trampoline sauter à l'appui et 2 bascules fixes retour sur mini trampoline
Tour d'appui arrière libre (barre fixe basse et sangles)		Du mini trampoline sauter à l'appui libre et tour d'appui arrière libre retour sur le mini trampoline
Balancés (barre fixe haute et sangles)		3 balancés avant à 45°, 3 balancés arrière à 45°

## SOL

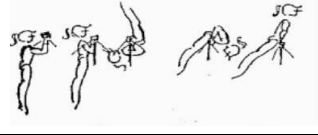
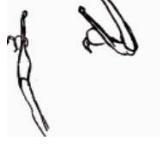

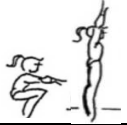


Saut réception 1 pied		Sissonne
Saut appel 2 pieds		Saut carpé écarté

Rondade flip dos		Du sursaut rondade flip percuter verticalement puis tomber plat dos sur tapis de 40cm
Saut de mains flip avant		Caisse mini trampoline et tapis de 40cm. Du sursaut saut de mains, mains sur mini trampoline arrivée sur tapis et flip avant

**POUTRE**

1/4 de tour en l'air		De transversal à latéral, de latéral à transversal
Saut groupé		Saut groupé sur poutre haute en transversal
Souplesse avant		Sur poutre basse
Souplesse arrière		Sur poutre basse
Roue		Sur poutre haute

**PHYSIQUE/ SOUPLESSE**

Traction renversement		Le maximum en 30"
Fermeture jambes tendues aux espaliers		Le maximum en 30"
Course		Course chronométrée 20m
Accroupi saut extension		Le maximum en 30"
Grand écart facial		Sur un trait au sol
Grand écart jambe droite et jambe gauche		Sur un trait au sol