

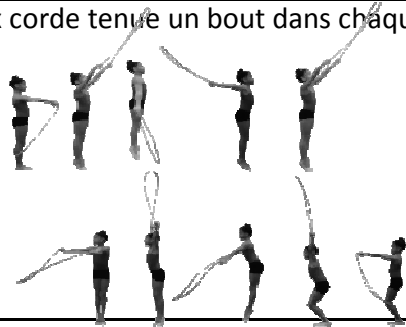
Test technique d'entrée en formation - option gymnastique rythmique

CORDE

**CRITERES
DE REUSSITE**

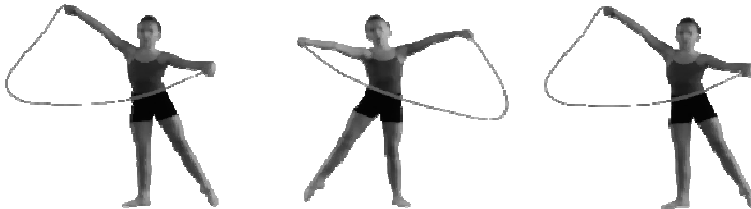
Le candidat réalise un enchaînement d'une durée de 30s maximum avec 1 engin au choix parmi les 5 possibles. Le candidat doit valider au moins 3 éléments techniques sur les 5 présentés ci-dessous pour l'engin choisi.

1 balancer frontaux corde tenue un bout dans chaque main



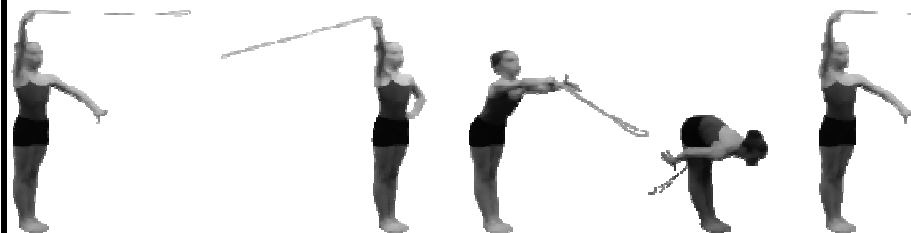
réaliser l'élément en respectant le plan et la ligne de la corde

2 sautiller pieds joints avant et arrière



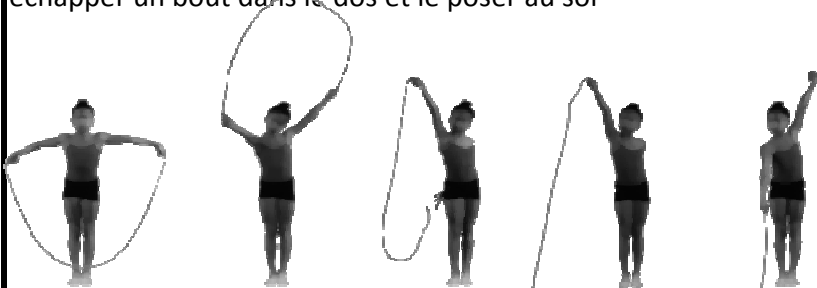
réaliser l'élément en gardant bras et jambes tendues

3 rotation horizontale au dessus de la tête et transmission derrière les jambes



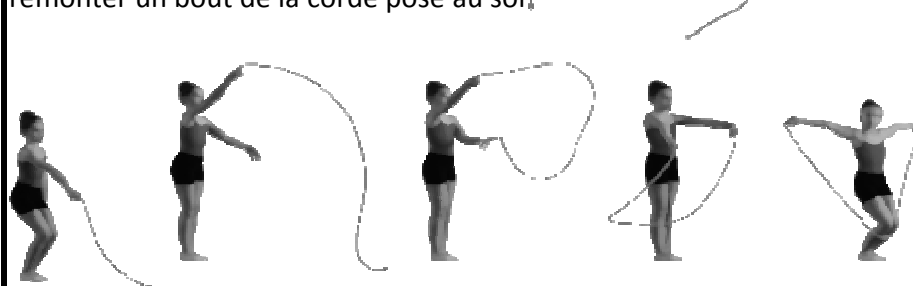
réaliser l'élément en gardant le plan horizontal et la corde allongée

4 échapper un bout dans le dos et le poser au sol



réaliser l'élément en gardant la corde allongée

5 remonter un bout de la corde posé au sol



réaliser l'élément en rattrapant le nœud

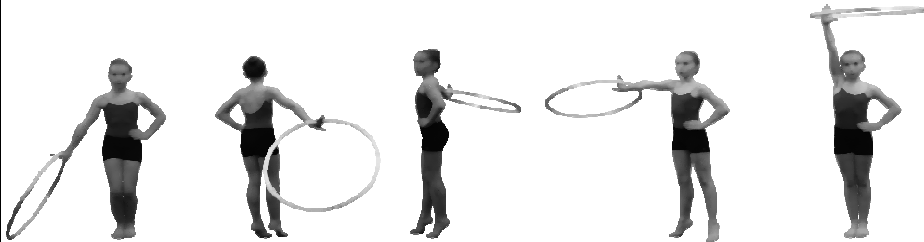
Test technique d'entrée en formation - option gymnastique rythmique

CERCEAU

**CRITERES
DE REUSSITE**

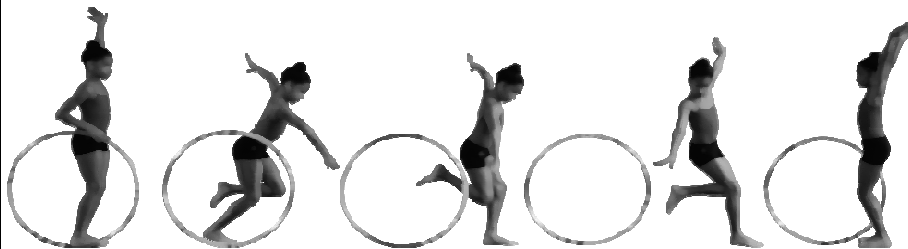
Le candidat réalise un enchaînement d'une durée de 30s maximum avec 1 engin au choix parmi les 5 possibles. Le candidat doit valider au moins 3 éléments techniques sur les 5 présentés ci-dessous pour l'engin choisi.

enclenchement et rotations horizontales



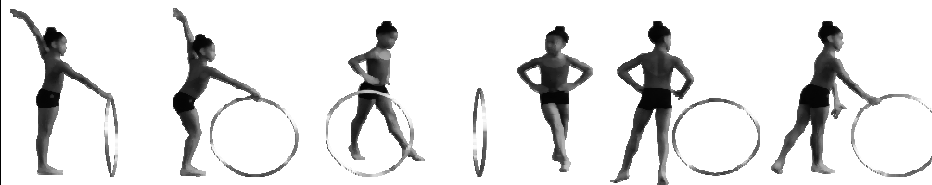
réaliser l'élément en gardant le cerceau horizontal

rouler le cerceau au sol, le rattraper après une petite course



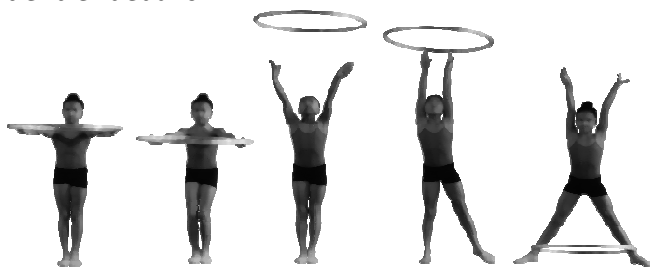
réaliser l'élément en roulant de façon linéaire

toupie au sol



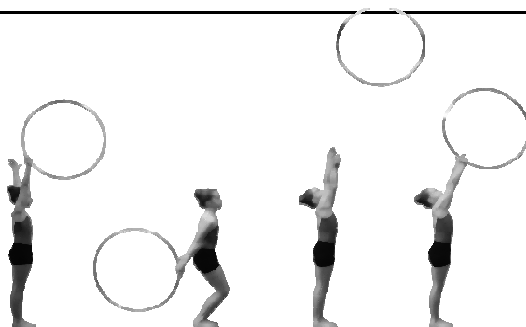
faire le tour du cerceau en gardant la rotation du cerceau au sol (toupie)

lancer à plat entrer dedans



réaliser l'élément en gardant le cerceau à l'horizontale

lancer sagittal



réaliser l'élément en gardant le plan du cerceau

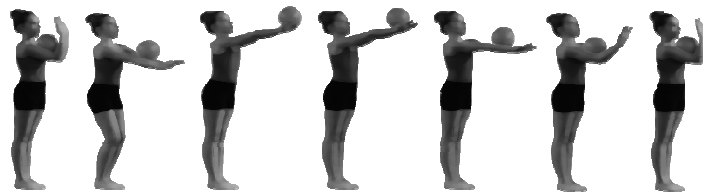
Test technique d'entrée en formation - option gymnastique rythmique

BALLON

**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.

circumduction sagittale une main



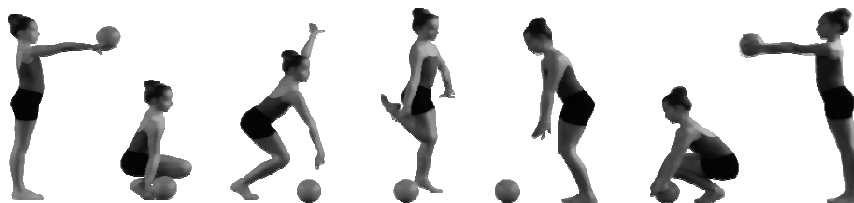
réaliser l'élément en respectant la prise du ballon

rebond passif et actif avec changement de rythme (au moins 3)



réaliser l'élément en accompagnant le ballon avec les doigts

rouler au sol



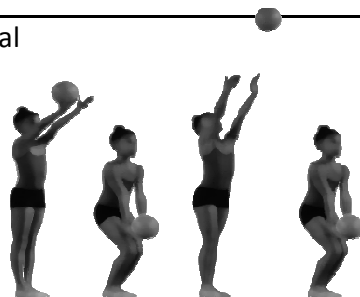
rouler le ballon de façon rectiligne

rouler sur 2 bras



réaliser l'élément en roulant le ballon sur bras tendus

lancer avec élan sagittal



réaliser l'élément sans se déplacer

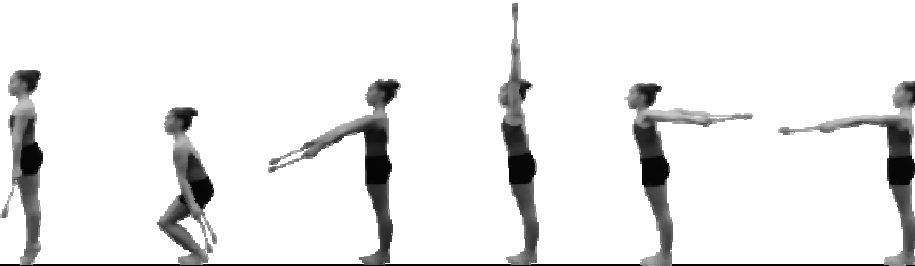
Test technique d'entrée en formation - option gymnastique rythmique

MASSUES

**CRITERES
DE REUSSITE**

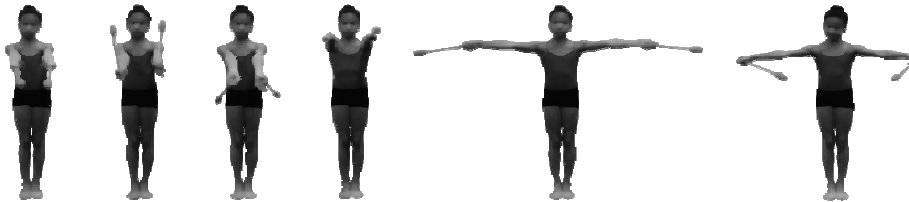
Le candidat réalise un enchaînement d'une durée de 30s maximum avec 1 engin au choix parmi les 5 possibles. Le candidat doit valider au moins 3 éléments techniques sur les 5 présentés ci-dessous pour l'engin choisi.

circumduction une massue dans chaque main sens inverse et même sens



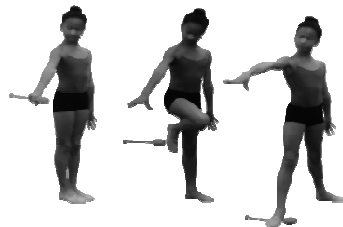
réaliser l'élément en gardant les massues dans le prolongement du bras

séries de petits cercles



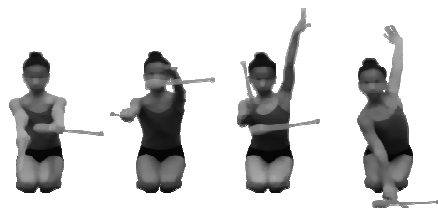
réaliser l'élément en gardant les massues dans le plan sagittal puis horizontal prise libre dans la main.

rattraper la massue avec le pied



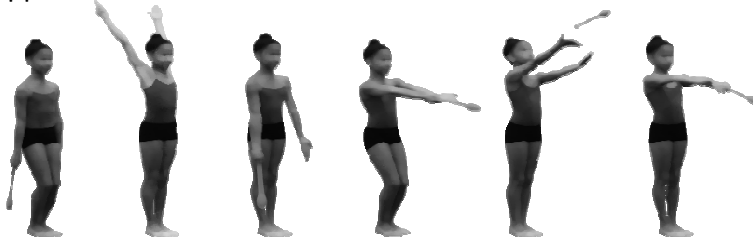
réaliser l'élément en rattrapant la massue sans se déplacer

échappé une massue attraper avec l'autre au sol



rattraper la massue en la bloquant sans rebond

échappé ou lancer avec massue à l'horizontale



réaliser l'élément en gardant la massue à l'horizontale

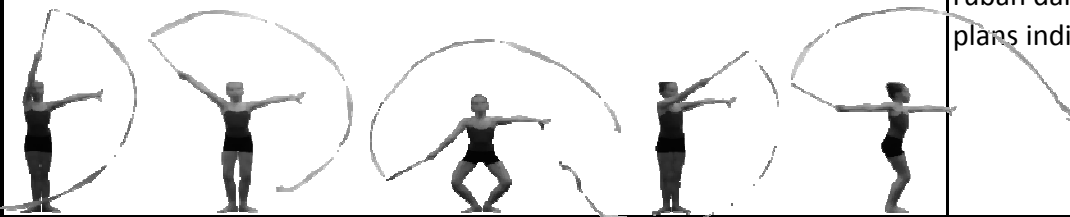
Test technique d'entrée en formation - option gymnastique rythmique

RUBAN

**CRITERES
DE REUSSITE**

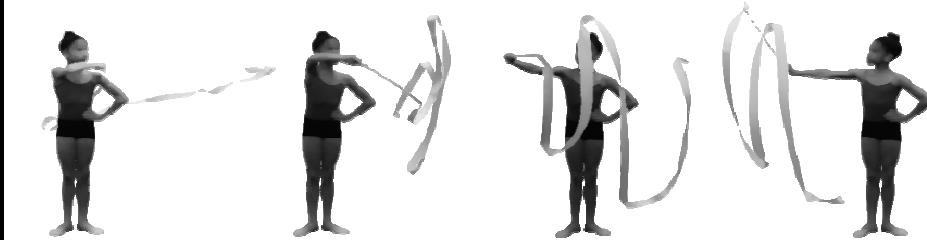
Le candidat réalise un enchaînement d'une durée de 30s maximum avec 1 engin au choix parmi les 5 possibles. Le candidat doit valider au moins 3 éléments techniques sur les 5 présentés ci-dessous pour l'engin choisi.

circumductions frontales et sagittales



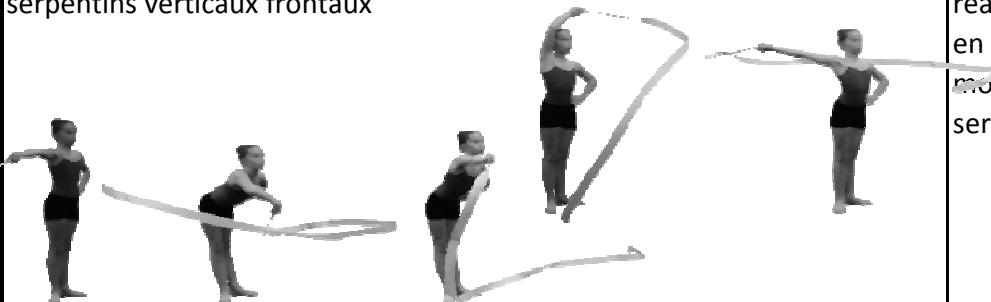
réaliser l'élément en gardant le ruban dans les plans indiqués

grand mouvement en huit horizontal



réaliser l'élément en gardant la baguette dans le prolongement du bras

serpentins verticaux frontaux



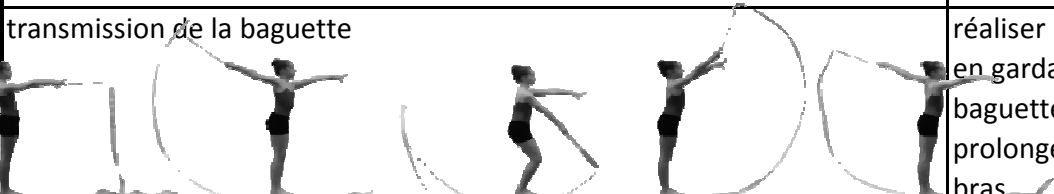
réaliser l'élément en formant au moins 3 serpentins

spiraes en reculant et avec demi tour



réaliser l'élément en formant au moins 3 spirales

transmission de la baguette



réaliser l'élément en gardant la baguette dans le prolongement du bras

