

FICHES D'ATELIERS TESTS TECHNIQUES CORDE

COUPE FORMATION NIVEAUX 2

Nom-Prénom :

Club :

TESTS TECHNIQUES CF2 CORDE

Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS <i>3 points chacun</i>	D : NOTE DE DEPART BASE	P : PENALISATION Fautes Exé. X10	T =D-P TOTAL POINTS
Départ pagaies, série de 7 sautillés minimum vers l'avant : 2 x pieds joints, 3 x un pied sur l'autre, 2 x pieds joints, finir en pagaies			
Départ pagaies en arrière, série de 5 sautillés minimum un pied sur l'autre en arrière, finir en pagaies			
Dans le plan frontal, 4 balancers, tour naturel avec circumduction, rotations avec les 2 nœuds dans une main			
Corde allongée au sol derrière soi, échappé d'un nœud devant soi, changement de main, rattrapé en enchainant des pagaies vers l'avant			
Petit lancer 1/2 tour de la corde ouverte tendue, rattrapé avec frappé de la corde -avec ou sans tour			
Lancers Petit lancer sagittal à partir de la corde pliée en 2, tenue au milieu ; rattrapé par les nœuds en pagaies			
TOTAL CORDE (Addition du total points des 6 éléments)			

FICHES D'ATELIERS TESTS TECHNIQUES MASSUES

COUPE FORMATION NIVEAUX 2

Nom-Prénom :

Club :

TESTS TECHNIQUES CF2 MASSUES

Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS <i>3 points chacun</i>	D : NOTE DE DEPART BASE	P : PENALISATION Fautes Exé. X10	T =D-P TOTAL POINTS
Plan horizontal, 2 Elans AR avec petits cercles dessus/dessous devant soi, les 2 massues simultanément en parallèle			
Plan sagittal, Elans AR avec petits cercles simultanés en sens opposés au niveau des cuisses, dans les 2 sens			
Echappé 1 tour d'une massue vers l'arrière, une après l'autre			
Plan sagittal : Simultanément circumduction d'une massue et 3 petits cercles de l'autre massue			
Dans le plan sagittal, petit lancer (au dessus tête) à partir d'un élan (2 bras fixés à l'oblique haute)			
Petit lancer par poussée d'1 massue tenue par le col ou le corps dans le plan horizontal			
TOTAL MASSUES (Addition du total points des 6 éléments)			

FICHES D'ATELIERS TESTS TECHNIQUES BALLON

COUPE FORMATION NIVEAUX 2

Nom-Prénom :

Club :

TESTS TECHNIQUES CF2 BALLON

Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS <i>3 points chacun</i>	D : NOTE DE DEPART BASE	P : PENALISATION Fautes Exé. X10	T =D-P TOTAL POINTS
Deux circumductions sagittales, en avant ou arrière au choix; une de chaque main			
Roulement libre sur un bras (sur le côté), arrêt poitrine suivi d'un roulement sur les 2 bras parallèles devant soi			
Roulement sur le dos debout			
Série de 6 rebonds à une main avec changement de rythme			
Petit lancer par élan sagittal d'une main, rattrapé à 2 mains			
Lancer par poussée à 2 mains (hauteur une fois la taille minimum), rattrapé au choix			
TOTAL BALLON (Addition du total points des 6 éléments)			

FICHES D'ATELIERS TESTS TECHNIQUES RUBAN

COUPE FORMATION NIVEAUX 2

Nom-Prénom :

Club :

TESTS TECHNIQUES CF2 RUBAN

Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS <i>3 points chacun</i>	D : NOTE DE DEPART BASE	P : PENALISATION Fautes Exé. X10	T =D-P TOTAL POINTS
Dans le plan frontal, élans avec franchissements en marchant suivi de circumductions « grand, moyen, grand », ou l'inverse			
Départ spirales au sol derrière soi en avançant, 1/2 circumduction sagittale vers l'arrière, 1/4 de tour pour finir la circumduction en spirales dans le plan frontal			
Serpentins derrière soi en avançant, bras à la verticale haute			
Dans le plan sagittal, bascule arrière de la baguette autour de main, rattraper le bout de la baguette, circumduction vers l'arrière			
Dans le plan frontal, préparation à l'échappé avec changement de main au-dessus de la tête avec renversement de la baguette			
Circumduction vers l'arrière avec changement de main devant soi par suspension de la baguette, rattraper en enchainant une circumduction vers l'avant			
TOTAL RUBAN (Addition du total points des 6 éléments)			