

GRILLE DE VALEUR DES ELEMENTS "Activités Gymniques Acrobatiques"

Pratiquer en acrobatie au SOL

Série en avant

Saut de mains 1 pied, roue	Saut de mains 1 pied, saut de mains 2 pieds	Saut de mains, flic-flac avant	Salto avant, saut de mains ou roue	Saut de mains, salto avant
4	8	12	16	20

Série en arrière

Roue, rondade	Rondade, saut carpé	Rondade, flic-flac	Rondade 2 flic-flac	Rondade, flic-flac, salto arrière groupé
4	8	12	16	20


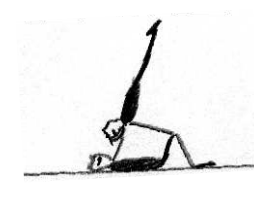
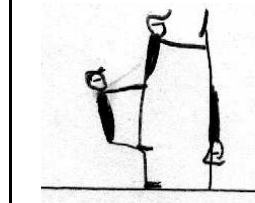
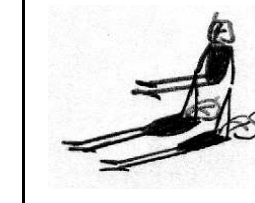
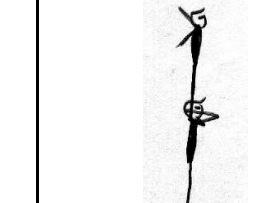
Pratiquer en mini-trampoline

Saut droit	Saut groupé	Saut carpé écart	Saut carpé serré	1/2 vrille debout
2	4	6	8	10
1 vrille debout	Lune avec cheval	Salto avant groupé	Salto avant carpé	Salto avant 1/2 tour
12	14	16	18	20

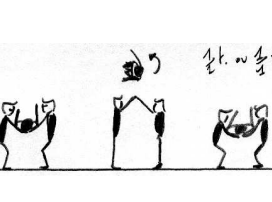
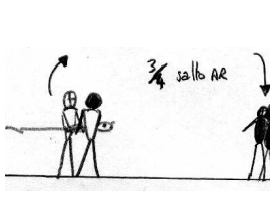
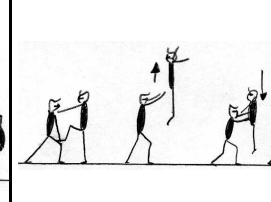
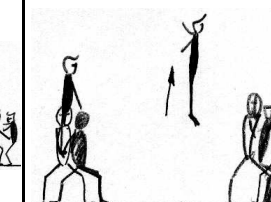
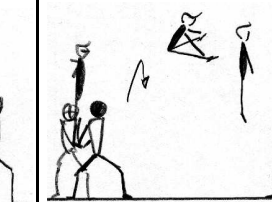
Pratiquer en trampoline

<ol style="list-style-type: none"> 1. Saut groupé 2. Assis 3. Debout 4. 1/2 assis 5. 1/2 vrille debout Stop	<ol style="list-style-type: none"> 1. Assis 2. 4 pattes 3. Ventre 4. Debout 5. 1 vrille debout Chandelle finale, stop	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1/2 vrille assis 2. 1/2 vrille assis 3. 1/2 vrille debout 4. Saut groupé 5. 1/2 vrille debout Chandelle finale, stop	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1/2 vrille assis 2. Debout 3. Ventre 4. Debout 5. Saut écart Chandelle finale, stop	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ventre 2. Debout 3. 1/2 vrille assis 4. Debout 5. Saut écart Stop
2	4	6	8	10
<ol style="list-style-type: none"> 1. Dos 2. 1/2 debout 3. Saut écart 4. Ventre 5. Debout Chandelle finale, stop	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1/2 vrille assis 2. 1/2 vrille debout 3. Saut écart 4. 1/2 vrille dos 5. 1/2 vrille debout Stop	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1/2 dos 2. 1/2 debout 3. Saut groupé 4. Dos 5. Pull over Stop	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1/2 vrille assis 2. 1/2 vrille debout 3. Saut écart 4. Saut groupé 5. Salto arrière groupé, stop	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ventre 2. Debout 3. Saut groupé 4. Saut écart 5. Salto avant groupé ou carpé, stop
12	14	16	18	20

Pratiquer en gymnastique acrobatique statique

Le porteur allongé avec les jambes tendues à la verticale, place ses pieds en bas du ventre du voltigeur pour le maintenir en position horizontale, jambes serrées, mains tendues.	Porteur allongé sur le dos, bras tendus à la verticale, genoux fléchis. Renversement du voltigeur avec les jambes serrées et tendues, appui des épaules dans les mains du P, et des mains sur les genoux du P.	Un porteur en position chaise maintient son partenaire qui est debout sur ses genoux. Ce dernier maintient les chevilles du voltigeur qui est en position Appui Tendue Renversé au sol.	2 porteurs allongés au sol, bras tendus à la verticale, mains jointes, le voltigeur réalise un équerre jambes serrées et tendues, 1 main sur chaque partenaire.	Montée debout sur les épaules du porteur et maintien de la position. Le porteur tient le voltigeur derrière les mollets.
				
2	4	6	8	10

Pratiquer en gymnastique acrobatique dynamique

Voltigeur sur le ventre ou le dos dans les bras de 2 porteurs (prise alternée). Grace à la poussée des porteurs, le voltigeur réalise 180° ou 360° de rotation longitudinale.	Voltigeur sur le dos dans les bras de 2 porteurs (prise alternée). Le voltigeur réalise 3/4 salto arrière pour se réceptionner au sol avec un accompagnement des porteurs.	Départ au sol, un pied du voltigeur dans les mains du porteur en position semi-fléchie, mains serrées, posées en plateau sur les genoux. Poussée maximale du V en chandelle, réception au sol avec un accompagnement du porteur.	Voltigeur en position debout sur les 2 porteurs en prise carrée. Poussée simultanée des 3 pour que le voltigeur réalise une chandelle réception au sol avec un accompagnement des porteurs.	Voltigeur en position debout sur les 2 porteurs en prise carrée. Poussée simultanée des 3 pour que le voltigeur réalise un saut écart réception au sol avec un accompagnement des porteurs.
				
2	4	6	8	10