

## STAGE DE PERFECTIONNEMENT BENJAMIN

### Tests pour le stage DSV de Noël

<b>Atelier 1</b>	ATR repoussé		0-Pas d'impulsion et relâchement du dos. 1-Une impulsion avec position correcte. 2- Deux impulsions avec position correcte.
<b>Atelier 2</b>	Départ d'une caisse bras à la verticale progresser vers l'avant avec une impulsion entre chaque caisse		0-Arrêt entre les caisses. 1-Non maintien de la position verticale 2-Impulsion correcte avec flexion de jambes pour remonter sur la caisse. 3-Impulsion en maintenant la position tendue.
<b>Atelier 3</b>	Ecrasement facial		0-Jambes pliées, dos rond. 1-Jambes tendues, dos rond. 2-Jambes tendues, dos plat, sol non touché 3-Réalisation parfaite
<b>Atelier 4</b>	Rétropulsion passive en suspension à la barre fixe		0-Angle bras-tronc 90° 1-Angle B-T 120°. 2- Angle B-T 150°. 3- Angle B-T 180°.
<b>Atelier 5</b>	Antépulsion, allongé sur une caisse avec les épaules au bord de la caisse. (Veiller à ce que le dos soit en contact avec la caisse.)		0-Angle bras-tronc <10° au-dessus de l'horizontal. 1-Angle B-T entre 10° et l'horizontal. 2-Angle B-T de l'horizontal à 10° en dessous. 3-Angle B-T >10° au-dessous de l'horizontal.
<b>Atelier 6</b>	Assis jambe tendues et descendre en fermeture		0-Mains au niveau des genoux dos rond 1-Mains au niveau des mollets, dos rond 2- Mains aux chevilles 3-Tête cachée, dos plats en fermeture.
<b>Atelier 7</b>	Alignement en placement du dos		0-Pieds qui ne décollent presque pas 1-Fesses au-dessus des mains 2-Epaules, fesses et dos alignés 3-Corps tout aligné, puis monter ensuite en ATR

<b>Atelier 8</b>	Maintenir 30s en « cuillère » bras aux oreilles		0-Exercice non réussi 1-Mauvaise posture 2-Bonne posture mais est fermé en épaules 3-Exercice réussi
<b>Atelier 9</b>	$\frac{3}{4}$ avant tendu avec mini trampoline (tête droite)		0-Fermeture du corps. 1-Corps tendu sans tirade de talons 2-Tirade talons avec relâchement du corps. 3-Tirade talons avec corps tendu.
<b>Atelier 10</b>	Bascule de fond		0-Ne ramène pas les jambes en fermeture 1-Ramène les jambes en fermeture avec un début d'oscillation. 2-Début de bascule, épaules au-dessus des barres 3-Bascule réussie. Jambes écartées autorisées sur la barre 4-Bascule jambes serrées, arrivée en appui
<b>Atelier 11</b>	Equerre jambes tendues aux anneaux 5s (Anneaux ouverts)		0-Ne tient pas à l'appui 1-Tient les jambes sous l'horizontal ou avec bras et jambes fléchies 2-Tient l'équerre avec manque d'appui. 3-Tient la position demandée.
<b>Atelier 12</b>	De l'équerre groupée aux parallèles s'élever lentement en placement de dos jambes pliées		0-Angle bras tronc : 0 à 45° 1-De 46 à 90° 2- De 91 à 135° 3- De 136 à 180°
<b>Atelier 13</b>	De l'ATR sur un mini trampoline en position de courbe concave arrière effectuer un temps de courbette avec impulsion bras pour effectuer une impulsion au sol et tomber sur un tapis dos rond		0-Pas de temps de courbette, pas d'impulsion bras. 1-Temps de courbette avec manque d'amplitude 2-Coubette correcte avec impulsion bras fléchis 3-Réalisation parfaite
Note servant à départager les ex-aequo	Durant le test, respect des consignes, attention et motivation du gymnaste /5		