

PARCOURS C Régional

Saison 2008/2009

A Partir de 6 ans

8 gyms pour 5 notes

Parcours C		Points														
Saut	Pile de tapis entre 80 et 90 cm (suivant le matériel) avec trampoline(tremplin devant autorisé) Plat dos	pas de saut nul														
	<table> <tr> <td></td> <td>pénalités</td> <td></td> </tr> <tr> <td>envol bras</td> <td>bras(1);épaules(0,5);corps cassé(0,5)</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>ATR</td> <td></td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>plat dos</td> <td></td> <td>2</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: right;">Total</td> <td>6 points</td> </tr> </table>		pénalités		envol bras	bras(1);épaules(0,5);corps cassé(0,5)	2	ATR		2	plat dos		2	Total		6 points
	pénalités															
envol bras	bras(1);épaules(0,5);corps cassé(0,5)	2														
ATR		2														
plat dos		2														
Total		6 points														
Barres	BI:avec tremplin Renversement Arrière, appui tenu 2 secondes Coupé de jambe,1/2 tour libre Prise d'élan gainé , corps droit sortie repoussée et stabilisée	0.5 1 1 0.5														
	BS:avec aide ,départ en siège sur BI dos BS Renversement Arrière, appui tenu 2 secondes Roulé en avant descente contrôlée Pieds sur BI, repousser en arrière,balancé avant arrière Sortie sur l'arrière du balancé	1 1 1														
Total		6 points														
Poutre	Poutre à 1m20 Monter à cheval direct milieu de poutre Fourchette, arrivée accroupi Demi tour debout 1 saut en progression,1 saut changement pied Marcher "dynamique"jusqu'au bout Sortie Roue	1 1 1 1 0.5 1.5														
	Total		6 points													
Sol	Mini Enchaînement: ATR 2 jambes, départ et arrivée fente Roue,1 ou 2 pas,saut assemblée Roulade avant écart , arrivée planche Descendre sur les genoux,Placement dos groupé(arrivée accroupi) Culbut Ecrasement facial	1 1.5 1 1 1 0.5														
	Total		6 points													