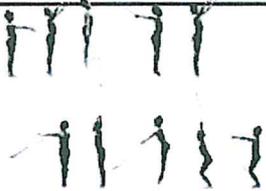


Test technique d'entrée en formation - option gymnastique rythmique - CORDE		
	CORDE	CRITERES DE REUSSITE
Le candidat réalise un enchaînement d'une durée de 30 secondes maximum avec 1 engin au choix parmi les 5 possibles. Le candidat doit valider au moins 3 éléments techniques sur les 5 présentés ci-dessous pour l'engin choisi.		
1	<p>balancer frontaux corde tenue un bout dans chaque main</p> 	réaliser l'élément en respectant le plan et la ligne de la corde
2	<p>sautiller pieds joints avant et arrière</p> 	réaliser l'élément en gardant bras et jambes tendues
3	<p>rotation horizontale au dessus de la tête et transmission derrière les jambes</p> 	réaliser l'élément en gardant le plan horizontal et la corde allongée
4	<p>échapper un bout dans le dos et le poser au sol</p> 	réaliser l'élément en gardant la corde allongée
5	<p>remonter un bout de la corde posé au sol</p> 	réaliser l'élément en rattrapant le nœud

Test technique d'entrée en formation - option gymnastique rythmique CERCEAU	
CERCEAU	CRITERES DE REUSSITE
Le candidat réalise un enchaînement d'une durée de 30 secondes 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 enclenchement et rotations horizontales 	réaliser l'élément en gardant le cerceau horizontal
2 rouler le cerceau au sol, le rattraper après une petite course 	réaliser l'élément en roulant de façon linéaire
3 toupie au sol 	faire le tour du cerceau en gardant la rotation du cerceau au sol (toupie)
4 lancer à plat entrer dedans 	réaliser l'élément en gardant le cerceau à l'horizontale
5 lancer sagittal 	réaliser l'élément en gardant le plan du cerceau

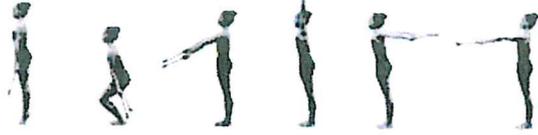
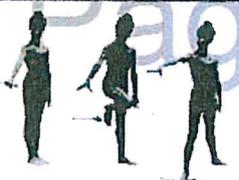
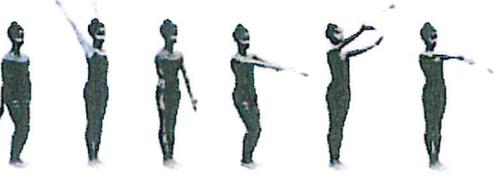
Page 1

Test technique d'entrée en formation - option gymnastique rythmique - BALLON	
BALLON	CRITERES DE REUSSITE
Le candidat réalise un enchaînement d'une durée de 30 secondes 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 circumduction sagittale une main 	réaliser l'élément en respectant la prise du ballon
2 rebond passif et actif avec changement de rythme (au moins 3) 	réaliser l'élément en accompagnant le ballon avec les doigts
3 rouler au sol 	rouler le ballon de façon rectiligne
4 rouler sur 2 bras 	réaliser l'élément en roulant le ballon sur bras tendus
5 lancer avec élan sagittal 	réaliser l'élément sans se déplacer

27  
000

28  
000

29  
000

Test technique d'entrée en formation - option gymnastique rythmique - MASSUE	
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.	
1 circumduction une massue dans chaque main sens inverse et même sens 	réaliser l'élément en gardant les massues dans le prolongement du bras
2 séries de petits cercles 	réaliser l'élément en gardant les massues dans le plan sagittal puis horizontal prise libre dans la main.
3 rattraper la massue avec le pied 	réaliser l'élément en rattrapant la massue sans se déplacer
4 échappé une massue attraper avec l'autre au sol 	rattraper la massue en la bloquant sans rebond
5 échappé ou lancer avec massue à l'horizontale 	réaliser l'élément en gardant la massue à l'horizontale

30  
000

31  
000

32  
000

33  
000

34  
000

35  
000

Test technique d'entrée en formation - option gymnastique rythmique - RUBAN	
RUBAN	CRITERES DE REUSSITE
Le candidat réalise un enchaînement d'une durée de 30 secondes 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.	
<p>1</p> <p>circumductions frontales et sagittales</p> 	réaliser l'élément en gardant le ruban dans les plans indiqués
<p>2</p> <p>grand mouvement en huit horizontal</p> 	réaliser l'élément en gardant la baguette dans le prolongement du bras
<p>3</p> <p>serpentins verticaux frontaux</p> 	réaliser l'élément en formant au moins 3 serpentins
<p>4</p> <p>spiraes en reculant et avec demi tour</p> 	réaliser l'élément en formant au moins 3 spirales
<p>5</p> <p>transmission de la baguette</p> 	réaliser l'élément en gardant la baguette dans le prolongement du bras