**FICHES D’ATELIERS TESTS TECHNIQUES ENGINS**

**COUPE FORMATION NIVEAUX 3**

|  |
| --- |
| **TESTS TECHNIQUES CF3 ENGIN** |
| **6 ELEMENTS ESSENTIELS*****3 points chacun*** | **BONUS*****1pt par Critère******2pts par rotation sous l’engin*** | **D :** **NOTE DE DEPART BASE+BONUS** | **P :** **PENALISATION Fautes Exé. X10**  | **T =D-P** **TOTAL POINTS** |
| N°1 |  |  |  |  |
| N°2 |  |  |  |  |
| N°3 |  |  |  |  |
| N°4 |  |  |  |  |
| N°5 |  |  |  |  |
| N°6 |  |  |  |  |
| **TOTAL ENGIN****(Addition du total points des 6 éléments)** |  |

|  |
| --- |
| **TESTS TECHNIQUES CF3 CORDE** |
| **Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS*****3 points chacun*** | **BONUS*****1pt par Critère******2pts par rotation sous l’engin*** | **D :** **NOTE DE DEPART BASE+BONUS** | **P :** **PENALISATION Fautes Exé. X10**  | **T =D-P** **TOTAL POINTS** |
| **Passage à travers corde pliée en 2** en saut groupé, vers l’avant | Sur DCCritères DA |  |  |  |
| Départ pagaies,**Série de 3 à 8 sautillés** **avec minimum** **un changement de rythme et un changement de sens** **de rotation de la corde** | Critères DA |  |  |  |
| **Dans le plan horizontal, spirale complète** (mouvement en 8)en tournant | Sur DCCritères DA |  |  |  |
| **Dans le plan sagittal,** circumduction vers l’arrière, **échappé dans le dos** | Sur DCManivelle (Echappé Spirale) Critères DA |  |  |  |
| **Lancer de la corde ouverte tendue**, 1 tour de corde minimum, rattrapé avec frappé de la corde sans tourner (hauteur minimum 1 x la taille debout) | Sur DCRotation (360°) sous l’envol de l’enginCritères R |  |  |  |
| **Lancer sagittal** **à partir des rotations** arrière, **rattrapé un nœud dans chaque main**  | Sur DCRotation (360°) sous l’envol de l’enginCritères R |  |  |  |
| **TOTAL CORDE****(Addition du total points des 6 éléments)** |  |

|  |
| --- |
| **TESTS TECHNIQUES CF3 CERCEAU** |
| **Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS*****3 points chacun*** | **BONUS*****1pt par Critère******2pts par rotation sous l’engin*** | **D :** **NOTE DE DEPART BASE+BONUS** | **P :** **PENALISATION Fautes Exé. X10**  | **T =D-P** **TOTAL POINTS** |
| **Roulement buste épaule dos** dans le plan sagittal | Sur DCAvec passage sur segment bras-épaule-dos |  |  |  |
| **Elan Rétro** | Sur DCAvec rotations du corps (360°) |  |  |  |
| **Rotation autour d’un axe (toupie)** avec changement de main | Sur DCAvec transmission hors repère visuel |  |  |  |
| **Rotations main, plan sagittal,** vers l’arrière | Sur DCVers l’avant |  |  |  |
| **Lancer par élan dans le plan sagittal** | Sur DCRotation (360°) sous l’envol de l’enginCritères additionnels R sur le rattrapé |  |  |  |
| **Petit Lancer en renversement**  | Sur DCRotation (360°) sous l’envol de l’enginCritères additionnels R |  |  |  |
| **TOTAL CERCEAU****(Addition du total points des 6 éléments)** |  |

|  |
| --- |
| **TESTS TECHNIQUES CF3 BALLON** |
| **Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS*****3 points chacun*** | **BONUS*****1pt par Critère, 2pts par rotation sous l’engin*** | **D :** **NOTE DE DEPART BASE+BONUS** | **P :** **PENALISATION Fautes Exé. X10**  | **T =D-P** **TOTAL POINTS** |
| **½ spirales dans le plan horizontal dans chaque sens.** Circumduction au-dessus de la tête, transmission derrière les genoux, suivi d’une circumduction vers l’intérieur de l’autre main | Sur DC Critères DA |  |  |  |
| **Roulement devant le corps en 2 temps sur chaque bras :** sur un bras de la main à la poitrine, suivi d’un autre sur l’autre bras de la poitrine vers la main | Sur DC Base CF4 (sur chaque bras)Critères DA |  |  |  |
| **Roulement sur les 2 bras parallèles puis le dos** | Sur DCDu bas du dos jusqu’aux mainsCritères DA |  |  |  |
| **Série de 6 rebonds** avec minimum **un changement de rythme et 2 changements de main** | Sur DCAvec rotation du corps (360°)Critères DA sur un rebond minimum |  |  |  |
| **Lancé d’une main par élan,** rattrapé au choix | Sur DCRotation (360°) sous l’envol de l’enginCritères additionnels R |  |  |  |
| **Lancé par poussée à 1 main** (hauteur une fois la taille minimum) | Sur DCRotation (360°) sous l’envol de l’enginCritères additionnels R |  |  |  |
| **TOTAL BALLON****(Addition du total points des 6 éléments)** |  |

|  |
| --- |
| **TESTS TECHNIQUES CF3 MASSUES** |
| **Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS*****3 points chacun*** | **BONUS*****1pt par Critère, 2pts par rotation sous l’engin*** | **D :** **NOTE DE DEPART BASE+BONUS** | **P :** **PENALISATION Fautes Exé. X10**  | **T =D-P** **TOTAL POINTS** |
| **Plan horizontal, 2 Moulinets**(4 petits cercles minimum d’une même massue) | Sur DCCritères DA |  |  |  |
| **Plan sagittal,** **préparation aux moulinets (une massue après l’autre)**Circumduction sagittale vers l’avant, petit cercle par-dessus l’autre bras fixé devant soit suivi d’un petit cercle extérieur/ idem avec l’autre bras. Dans l’autre sens, avec passage sous le bras fixé | Moulinets sagittaux (4 petits cercles minimum d’une même massue) |  |  |  |
| **Echappé des 2 massues** parallèles vers l’arrière ou vers l’avant, 1 tour des massues minimum | Sur DC2 tours d’1 massue minimumCritères DA |  |  |  |
| **Mouvement asymétrique** au choix (plan et amplitude différents) | Sur DCCritères DA |  |  |  |
| **Lancer sagittal à partir d’un élan** (2 bras fixés à oblique haute) | Sur DCRotation (360°) sous l’envol de l’enginCritères R |  |  |  |
| **Petit lancer des 2 massues** tenues dans une main (2 bras fixés à oblique haute) | Sur DCRotation (360°) sous l’envol de l’enginCritères R |  |  |  |
| **TOTAL MASSUES****(Addition du total points des 6 éléments)** |  |

|  |
| --- |
| **TESTS TECHNIQUES CF3 RUBAN** |
| **Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS*****3 points chacun*** | **BONUS*****1pt par Critère, 2pts par rotation sous l’engin*** | **D :** **NOTE DE DEPART BASE+BONUS** | **P :** **PENALISATION Fautes Exé. X10**  | **T =D-P** **TOTAL POINTS** |
| **Dans le plan frontal, circumductions avec franchissements** en marchantsuivi d’**un mouvement en 8 dorsal/frontal,** ou l’inverse | Sur DCCritères DA |  |  |  |
| **Circumduction dans le plan horizontal en spirales** (avec ou sans cambrer) | Sur DCCritères DA |  |  |  |
| **Sans arrêter les dessins,** bras en haut, **serpentins derrière soi** en avançant, bras en haut, **descente des serpentins devant soi jusqu’au sol,** **les remonter devant soi** sur place. | Sur DCCritères DA |  |  |  |
| **Roulement de la baguette** **sur** les 2 **bras** devant soi, des épaules jusqu’aux mains, circumduction ou élan avant et après le roulement | Sur DCLong roulementCritères DA |  |  |  |
| Dans le plan frontal**, échappé avec rotation de la baguette** **au-dessus de la tête,** **rattraper de l’autre main** | Sur DCCritères DA |  |  |  |
| **Première phase du lancer boomerang. Attraper le bout du ruban et lancer par le tissu le ruban** derrière soi | Sur DCRotation (360°) sous l’envol de l’enginTirer et rattraper la baguette (2ème phase) Critères DA |  |  |  |
| **TOTAL RUBAN****(Addition du total points des 6 éléments)** |  |