|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TEST DEPARTEMENTAL POUSSINES DLA 7/9 ans** | | | | PHOTO | |
|  |
|  |
|  |
| Nom |  | Année naiss |  |  |
| Prénom |  | Club |  |  |
| **ALIGNEMENT/PLACEMENT** | | | | | **Max 12 pts** |  |
| PLACEMENT DOS | | | | Valeurs |  |
| Exercice 1 Placement dos maintien 3" | **N1 (7 ans)** | **N2 (8 ans)** | **N3 (9 ans)** |  |
| Pieds sur bloc | 1 jambe levée | ATR tombé dos |  |
| |  | | --- | |  | | | |  | | --- | |  | | | 1 2 3 4   |  | | --- | |  | | |  |
|  |
|  |
|  |
| Critères de réalisation | Alignement mains/épaules/bassin | Alignement mains/épaules/bassin/jambe libre | Respect de l'alignement en 1 et 2 | 2 |  |
| Bras et jambes tendues | Bras et jambes tendues | Respect de l'alignement en 3 | 2 |  |
| Oreilles cachées/tête droite | Oreilles cachées/tête droite | Tombé dos corps gainé et aligné | 2 |  |
| **Total** | | | | **/6** |  |
| POIRIER | | | | |  |
| Exercice 2 Poirier | N1 (7 ans) | N2 (8 ans) | N3 (9 ans) | Valeurs |  |
| Genoux poitrine | Sur avants bras ouv à l'horizontal | Sur avants bras ouv à l'ATR |  |
| |  | | --- | |  | | | |  | | --- | |  | | | |  | | --- | |  | | |  |
|  |
|  |
|  |
| Critères de réalisation | Cuisses contre poitrine | Jambes et pointes tendues | Jambes et pointes tendues | 2 |  |
| Genoux serrés | Ouverture jusque l'horizontal | Alignement en 2 (ventre rentrée/fessiers serrés) | 2 |  |
| Maintien de la position 3" | Respect de l'alignement tête épaules bassin | Contrôle ouv/ferm | 2 |  |
| **Total** | | | | **/6** |  |



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COORDINATION** | | | | | **Max 7 pts** |
| Parcours Denisiuk | | | | |
| Exercice 6 Coordination générale | **N1 (7 ans)** | **N2 (8 ans)** | **N3 (9 ans)** | Valeurs |
| Réaliser le parcours le plus vite possible | | |
| |  | | --- | |  | | | |  |
| Critères de réalisation | Temps réalisé (barême 1 à 4) | | | **/4** |
|  |
| Course puis impulsion sur trampo tremp et réception debout sur tapis | | | | |  |
| Exercice 7 Liaison course impulsion | **N1 (7 ans)** | **N2 (8 ans)** | **N3 (9 ans)** | Valeurs |  |
| Saut droit | Saut droit avec projection des bras aux oreilles | Idem N2 avec recherche de hauteur et d'alignement |  |
| |  | | --- | |  | | | |  |  |
| Critères de réalisation | Jambes tendues à l'impulsion | Projection des bras | Projection des bras | 1 |  |
| Jambes tendues en l'air | Hauteur | Hauteur et Alignement (0,5 pour chaque) | 1 |  |
| Réception debout | Alignement | Réception stabilisée | 1 |  |
| **Total** | | | | **/3** |  |











