

COMITE DÉPARTEMENTAL DE L'AIN GYMNASTIQUE

Grand Prix de l'Ain

Programme Eveil

Compétition par équipe format 5/5/3

SOL	0	0.5	1	1.5	2		
<ul style="list-style-type: none"> - 1) Maintien à plat ventre en courbe arrière sur 1 moyen caisson pendant 5 secondes - 2) Se déplacer le long des caissons en courbe avant mains et pieds sur chaque caisse - 3) Venir en bout de caisson en placement du dos 5'' - 4) Descendre directement en roulade avant - 5) Se relever puis 4 rebonds en courbe avant mains devant les cuisses 						Total /10	Déduction
SAUT	0	0.5	1	1.5	2		
<ul style="list-style-type: none"> - 1) 4 Placements du dos jambes tendues par dessus un banc - 2) Course sur caisson et - 3) Impulsion trampoline et - 4) Saut droit arriver sur tapis 50cm - 5) En bout de tapis tomber dos en alignement sur tapis 20cm 							
BARRES	0	0.5	1	1.5	2		
<ul style="list-style-type: none"> - 1) 3 montées à l'appui - 2) Rotation avant et - 3) Terminer en traction groupée 3 secondes - 4) En suspension grande barre, traverser en alignement et - 5) Lâcher seule puis stabiliser 							
POUTRE à 1m	0	0.5	1	1.5	2		
<ul style="list-style-type: none"> - 1) Monter seule sur poutre et 4 sauts de lapin - 2) 4 pieds pointés devant D et G - 3) 4 pas sur ½ pointes - 4) 4 relevés sur ½ pointes - 5) Sortie saut droit stabilisée. 							