

## Test d'entrée en formation - option activités gymniques acrobatiques

Le candidat réalise un enchaînement d'une durée de 30 secondes maximum intégrant les 5 éléments techniques présentés ci dessous. Le candidat doit valider au moins 4 éléments sur 5. Pour qu'un élément soit validé, les 2 critères de réussite doivent être certifiés.

Définition	Dessin de l'élément technique	Critères de réussite
<b>Roue</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* réaliser la roue sur une ligne</li> <li>* garder les bras tendus</li> </ul>
<b>Appui tendu renversé</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* garder les bras aux oreilles pendant toute la réalisation</li> <li>* s'élever à l'ATR revenir en fente</li> </ul>
<b>Roulade avant</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* poussée complète des jambes avant de faire la roulade</li> <li>* poser la nuque sur le sol</li> </ul>
<b>Saut droit</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* effectuer une flexion puis extension complète des jambes.</li> <li>* maintenir le ventre creux</li> </ul>
<b>Roulade arrière bras et jambes tendues</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* faire la roulade arrière bras tendus pendant tout l'exercice</li> <li>* faire la roulade arrière jambes tendues</li> </ul>