

# CHALLENGE MINI TRAMP'

Je choisis un exercice dans chaque famille. J'ai droit à 2 essais pour le réaliser.

Le tapis de parade est autorisé pour les réceptions

Il y a 4 familles d'éducatifs :

<http://www.youtube.com/user/TsaZoneSO>

## FLIP AVANT

## FLIP ARRIÈRE



VALEUR



VALEUR

<p>Niveau 1</p> <p><b>Mini trampoline :</b></p> <p>Départ sur plinth en contre haut. Impulsion jambes sur mini trampoline, renversement avant et pose des mains sur tapis, arriver plat dos bras aux oreilles sur tapis en contre haut.</p>		5	<p>Niveau 1</p> <p><b>Mini trampoline :</b></p> <p>A l'arrêt, impulsion jambes sur mini trampoline, renversement arrière et pose des mains sur élément bas en contre haut, arriver en contre bas debout sur tapis</p>	vidéo à venir	5
<p>Niveau 2</p> <p><b>Mini trampoline :</b></p> <p>Départ sur plinth en contre haut. Impulsion jambes sur mini rampline, renversement avant et pose des mains sur élément bas en contre haut, arriver en contre bas debout sur tapis.</p>		8	<p>Niveau 2</p> <p><b>Mini trampoline :</b></p> <p>Mains sur plinth mousse en contre haut courbette, impulsion jambes sur mini trampoline, renversement arrière et pose des mains sur élément bas en contre haut, arriver en contre bas debout sur tapis,</p>	vidéo à venir	8
<p>Niveau 3</p> <p><b>Mini trampoline :</b></p> <p>Départ sur plinth en contre haut. Impulsion jambes sur mini trampoline, renversement avant et pose des mains sur tapis, arriver debout sur tapis.</p>		12	<p>Niveau 3</p> <p><b>Mini trampoline :</b></p> <p>A l'arrêt, impulsion jambes sur mini trampoline, renversement arrière et pose des mains sur tapis arriver debout sur tapis</p>	vidéo à venir	12
<p>Niveau 4</p> <p><b>Piste :</b></p> <p>Course d'élan, impulsion jambes renversement avant et pose des mains au sol, arriver debout sur tapis de réception.</p>		15	<p>Niveau 4</p> <p><b>Mini Trampoline :</b></p> <p>Mains sur plinth mousse en contre haut. Courbette renversement arrière pose des mains sur tapis arriver debout sur tapis.</p>	vidéo à venir	15

PENALITES (max 0.5 par touche)	
- 0.1 pt	Pointes de pieds 
- 0.1pt à 0.2pt	Position /Flexion des bras 
- 0.1pt à 0.2pt	Position /Flexion des jambes 

PENALITES (max 0.5 par touche)	
- 0.2pt	Position de la tête 
- 0.1pt à 0.2pt	Courbure du corps 
- 0.1pt à 0.2pt	Ecart des genoux 

# CHALLENGE MINI TRAMP'

Je choisis un exercice dans chaque famille. J'ai droit à 2 essais pour le réaliser.

Le tapis de parade est autorisé pour les réceptions

Il y a 4 familles d'éducatifs :

<http://www.youtube.com/user/TsaZoneSO>

## SALTO AVANT

## SALTO ARRIÈRE



VALEUR



VALEUR

<p>Niveau 1</p> <p><b>Mini trampoline :</b></p> <p>¾ salto</p> <p>Départ plinth en contre haut impulsion jambes sur mini-trampoline renversement avant arriver assis tapis en contre haut.</p>		5	<p>Niveau 1</p> <p><b>Mini trampoline :</b></p> <p><b>Renversement</b></p> <p>Départ mains sur plinth en contre haut courbette sur mini-trampoline arriver plat dos tapis sur tapis incliné en contre haut puis roulade arrière.</p>		5
<p>Niveau 2</p> <p><b>Mini trampoline :</b></p> <p>Départ plinth en contre haut : impulsion jambes sur mini-trampoline salto avant arriver debout sur tapis en contre haut.</p>		8	<p>Niveau 2</p> <p><b>Mini trampoline :</b></p> <p>¾ salto</p> <p>Départ mains sur plinth en contre haut courbette sur mini-trampoline renversement arrière arriver 4 pattes sur tapis en contre haut.</p>		8
<p>Niveau 3</p> <p><b>Piste ou Praticable :</b></p> <p>A l'aide d'un tremplin réaliser le salto avant. Réception sur tapis en contre haut.</p>		12	<p>Niveau 3</p> <p><b>Mini-trampoline :</b></p> <p><b>Salto</b></p> <p>Départ mains sur plinth en contre haut courbette sur mini-trampoline salto arrière, arriver debout sur tapis.</p>		12
<p>Niveau 4</p> <p><b>Piste :</b></p> <p>Réalisation du salto avant, arriver sur tapis de réception.</p>		15	<p>Niveau 4</p> <p><b>Mini-trampoline :</b></p> <p>Départ à l'arrêt sur le mini trampoline, salto arrière arriver debout sur tapis.</p>		15

### PENALITES sur la note de départ

- 3 pt	Exercice non réalisé
- 1 pt à 2pt	Exercice réalisé avec des fautes techniques