

Tests G.A.C 2024 / 2025

Groupe Fédéral A évolution vers le National B

Prérequis :

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| ✓ Roulade avant / arrière | ✓ Rondade |
| ✓ ATR maintenue 3'' | ✓ ATR roulade |
| ✓ Placement du dos groupé | ✓ Grand-écart |
| ✓ Équerre écart / carpé | ✓ Pont / Souplesse |
| ✓ Valse | ✓ Y |

Duo :



1. Longueur, **V** debout sur les mains (en avant) de **P**



2. Longueur, **V** debout sur les mains (en arrière) de **P**



3. Longueur, **V** en équerre groupé sur **P**



4. Monter **V** à bout de bras de **P** (3'')

Trio :



1. Longueur, marche crabe en prise carré, **V** debout gainé



2. Longueur, marche côte-côte, **V** en équerre



3. Longueur, marche côte-côte, **V** en appuie sur les mains de **P1** et **P2** (pieds dans le « vide »)



4. Prise carré, Link sans décoller **V** (tenir prise haut 6'')

Quatuor :



1. Longueur, marche crabe en prise carré, **V** debout gainé



2. Prise carré, Link sans décoller **V** (tenir prise haut 10'')



3. **P1** en chaise avec **S1** debout sur les cuisses (maintient 10'')



4. **V1** en équerre groupé en appuie sur **P2** (maintient 10'')

Renforcement / Cardio :

1. Tour de praticable – 2''
2. ATR ventre contre le mur – 1'MAX
3. Chaise contre le mur – 1'30 MAX
4. Equerre :
 - a. Groupé sur porte main – 10''
 - b. Ecart sur porte main – 10''
 - c. Carpé sur porte main – 10''
5. Tenir en suspension – 20''
6. Fermeture tendus – 20''
7. ATR au sol – temps MAX (objectif 10'')
8. Triple bonds – mesure de distance
9. Monter de corde – le plus rapide possible
10. Tomber dos – en un bloc (garder les bras croisés sur la poitrine !)
11. Souplesse
12. Facial
 - a. Latéraux
 - b. Ecrasement
 - c. Fermetures
 - d. Ponts
 - e. Ouverture d'épaule contre module



Pas d'appuie supplémentaire !

Test technique :

Utilisation du barème : A = acquis ; ECA = en cours d'acquisition ; NC = non acquis.

1. Roulade avant, bras tendus
2. Roulade arrière piqué à l'ATR
3. Roue sur ligne
4. Chandelle bras tendue aux oreilles
5. Sursaut rondade
6. Souplesse avant / arrière
7. Rondade flip
8. Rondade salto
9. Saut de main
10. Salto avant groupé