

TEST GROUPE FEDERAL B 7-9 ans

Pour aller en :		
7 ans	8 ans	9 ans
13 points	15 points	15 points
BARRES		
monter à l'appui bras tendu	renversement	traction renversement
tenir en traction 5sec	Sauter balancé BI	sauter balancer
rouler en avant équerre plier	monter à l'appui rouler en avant équerre tendu	prise d'élan tour d'appui arrière
	BS se déplacer lâcher seul	courbe BS
POUTRE		
monter sur la poutre	ATR 1 jambe	ATR
marche en avant	marche ½ pointe avant et arrière	roue poutre basse
« i »	saut changement de pieds	saut groupé
saut droit sur poutre	sauter à l'appui passer une jambe et équerre	sauter équerre
		sortie rondade
		équerre ½ placement du dos retour pieds sur poutre
SOL		
roulade avant	ATR	sursaut roue pied-pied
roulade arrière sur plan incliné	roue	roulade arrière bras et jambes tendues
forme de roue	roulade arrière au sol	ATR rebond
½ ATR main sur un bloc	pont au sol	placement du dos écarté
		pont souplesse arrière