

بطارية اختبار لمقياس الجمباز TP السداسي الثاني

1- المطلوب من الطالب أداء جملة حركية تتضمن (06) حركات إجبارية من بين الحركات التالية:

- 1- درجة أمامية بسيطة (مكورة) (1ن)
 - 2- درجة خلفية بسيطة (مكورة) (1ن)
 - 3- درجة أمامية بضم الساقين (1.5ن)
 - 4- درجة خلفية بضم الساقين (1ن)
 - 5- درجة أمامية بفتح الساقين (1ن)
 - 6- درجة خلفية بفتح الساقين (1ن)
 - 7- درجة من القفز (1.5)
 - 8- قفزة الملاك (1.5)
 - 9- وضعية الشمعة (1ن)
 - 10- الوقوف على الرأس (1.5ن)
- 1 - *Roulade avant simple*
- 2 - *Roulade arrière simple*
- 3 - *Roulade avant jambes tendues*
- 4 - *Roulade arrière jambes tendue*
- 5 - *Roulade avant jambes écartées*
- 6 - *Roulade arrière jambes écartées*
- 7 - *Roulade avant sauté*
- 8 - *Saut de l'ange*
- 9 - *La chandelle*
- 10 - *Le poirier*

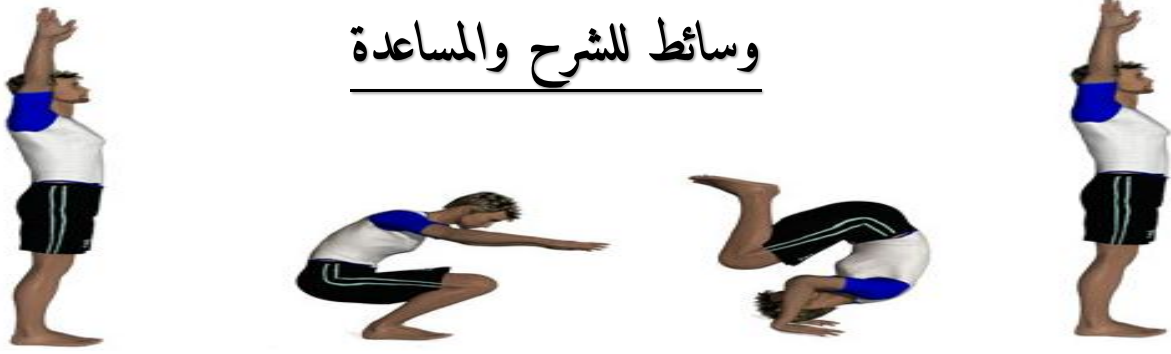
2- مع القيام بحركتين (02) اختياريتين من الحركات الآتية:

- 1- العجلة الجانبية (2ن)
 - 2- العجلة الجانبية مع ربع لفة (2ن)
 - 3- الوقوف على اليدين (2.5ن)
 - 4- القفز على اليدين (3ن)
- 1- *La roue*
- 2- *La rondade*
- 3- *L'appui tendu renversé (ATR)*
- 4- *Le saut de mains*

* ملاحظة:

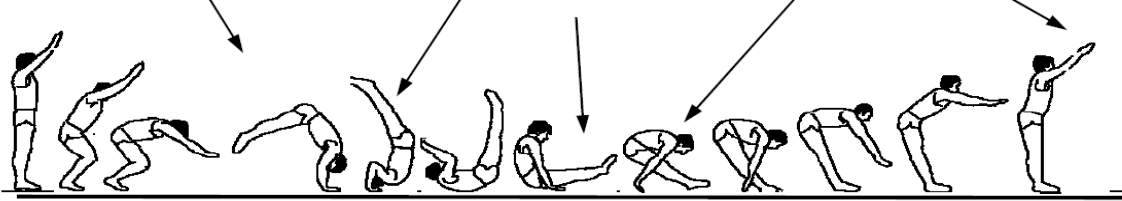
لابد من القيام بالتحية قبل بدأ الأداء، ثم ربط هذه الحركات ربطاً انسيابياً جميلاً وأدائها في شكل جملة حركية متناسقة، وإنهائها بالتحية ثم الخروج من البساط.

وسائط للشرح والمساعدة



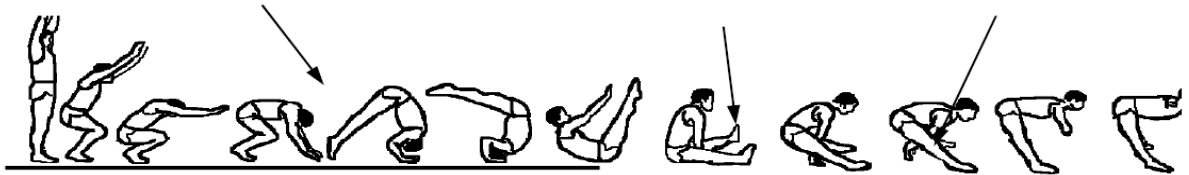
C Roulade avant, arrivée jambes tendues serrées

Poussée des deux jambes jambes tendues et serrées poussée sur les mains position finale corrigée

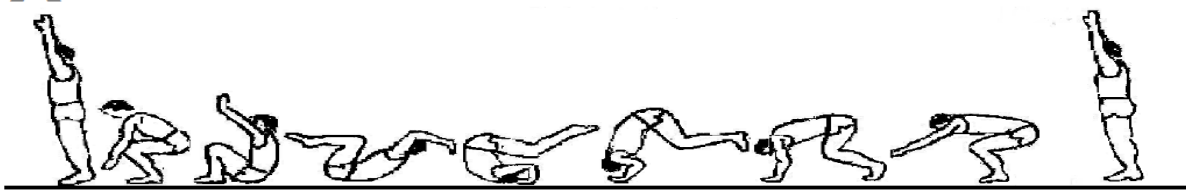


B Roulade avant, arrivée jambes tendues écart

Poussée des deux jambes jambes écartées et tendues poussée sur les mains

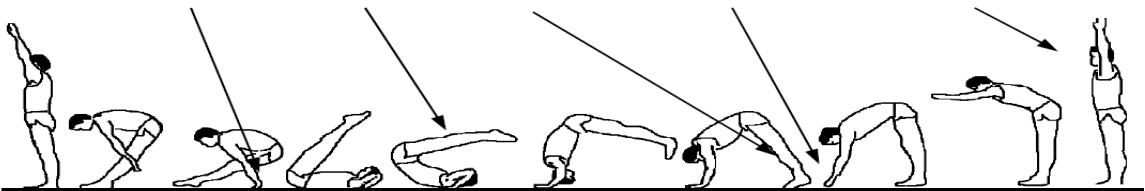


A Roulade arrière + jambes groupées



C Roulade arrière + jambes tendues du début à la fin du mouvement

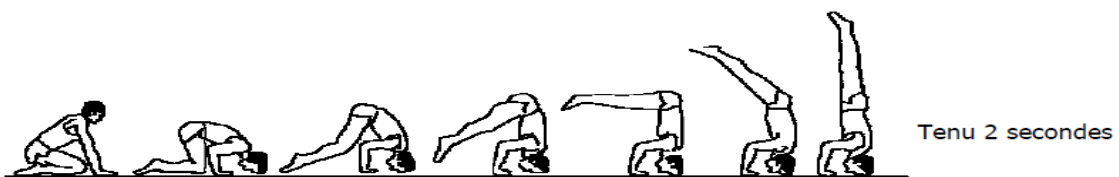
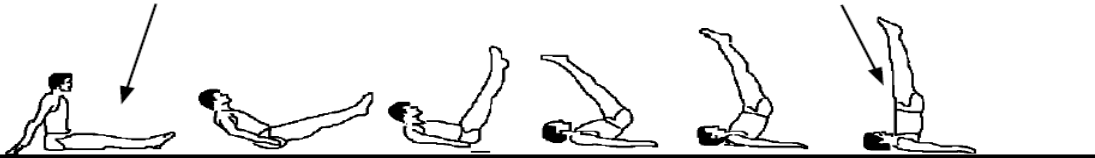
Jambes tendues, mains au sol rouler et reposer jambes tendues se repousser corriger la position finale



A Chandelle tenue (2 secondes)

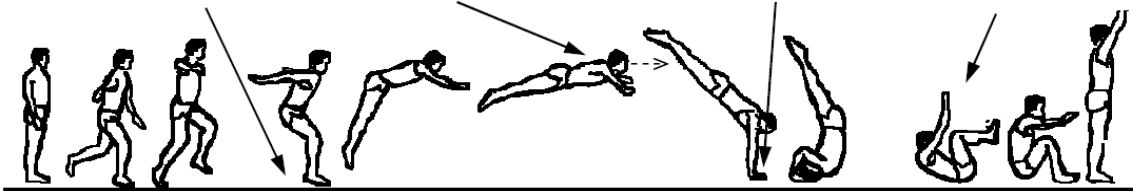
Position corrigée

Alignement du tronc et des jambes tendues



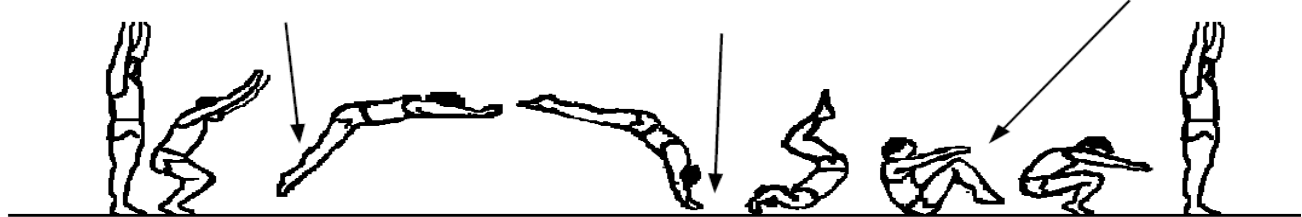
D Saut de l'ange

Prise d'élan appel 2 pieds extension (saut de l'ange) poser les mains au sol se relever sans les mains



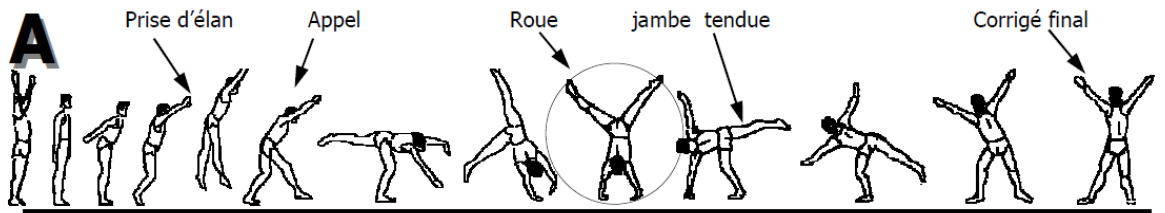
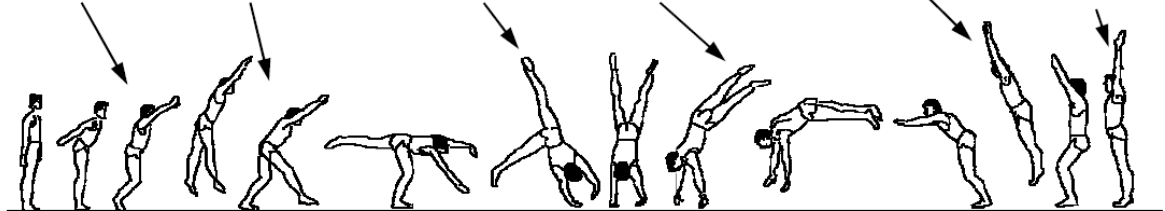
A Roulade avant élevée départ appel 2 pieds ou après départ en fente avant

Poussée forte des deux jambes Poser les mains au sol , puis rouler Se relever sans utiliser les mains



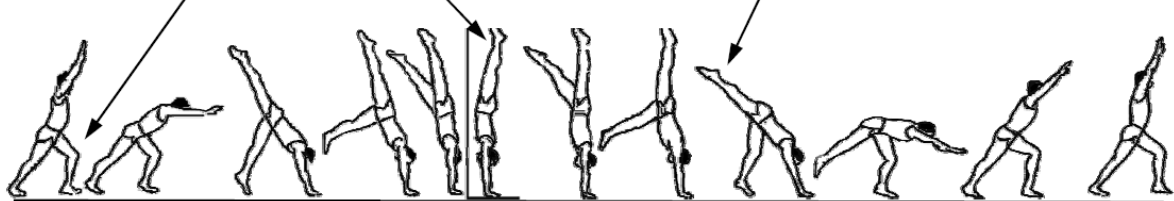
C Rondade + Saut chandelle

Prise d'élan Appel Passage en roue Rondade Saut chandelle Corrigé



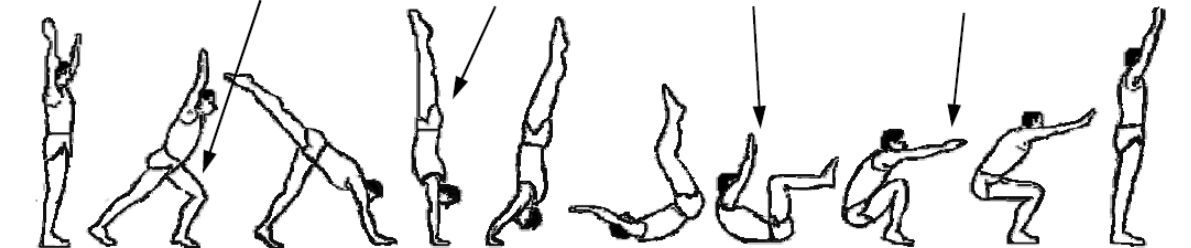
A Montée à l'ATR passager

Départ en fente avant monter à l'ATR redescendre en fente sur le même pied ou sur l'autre



B Montée à l'ATR + enchaîner une roulade avant (groupée ou écart ou relevée 1 jambe)

Départ en fente avant monter à l'ATR roulade avant se relever sans l'aide des mains



D Saut de main (réception sur 2 pieds ou 1 pied)

Elan pré-appel alignement bras-tronc Saut de main Arrivée stabilisée

