

Les Espoirs du Grand Est

DETECTION

Minima demandé – Éléments du 1^{er} degrés

Les athlètes se présentant à la détection des **Espoirs du Grand Est** doivent avoir acquis certains éléments techniques essentiels. **Si, et seulement si le minima demandé est acquis, ils peuvent prétendre à la sélection.** Les éléments ci-dessous doivent être **acquis avec une réalisation parfaite** (éléments du 1^{er} degrés)

Maniement général :

Flip ext. main droite
Flip int. main gauche
Flip ext. main gauche
Flip int. main droite

Roulés :

Roulé Frontal D et G
Roulé cou à l'horizontal
Coude éjection
Fish endroit MD

Lancés :

Lancé simple vertical
Lancé simple Horizontal
Lancé simple de profil

Les athlètes seront donc évalués sur d'autres éléments techniques et gymniques que vous trouverez ci-dessous dans les différentes fiches d'évaluation, mais également sur le travail et la motivation fournis lors de la détection.

Il est fortement conseillé de préparer ces mouvements avant le jour du stage. Une attention toute particulière sur la bonne réalisation des mouvements sera demandée.

L'équipe technique prend également en compte la motivation et l'investissement de l'athlète. L'athlète peut ne pas savoir tout faire mais s'il montre une réelle motivation et l'envie de réussir, nous le prendrons en compte avec beaucoup d'importance.

Nom :
Prénom :
Catégorie :
Filière :

FICHE D'ÉVALUATION

Filière Nationale 3 – Poussine/Benjamine/Minime

A remplir par l'équipe technique

Acquis (A)/En cours d'acquisition (EA)/Non acquis (NA)

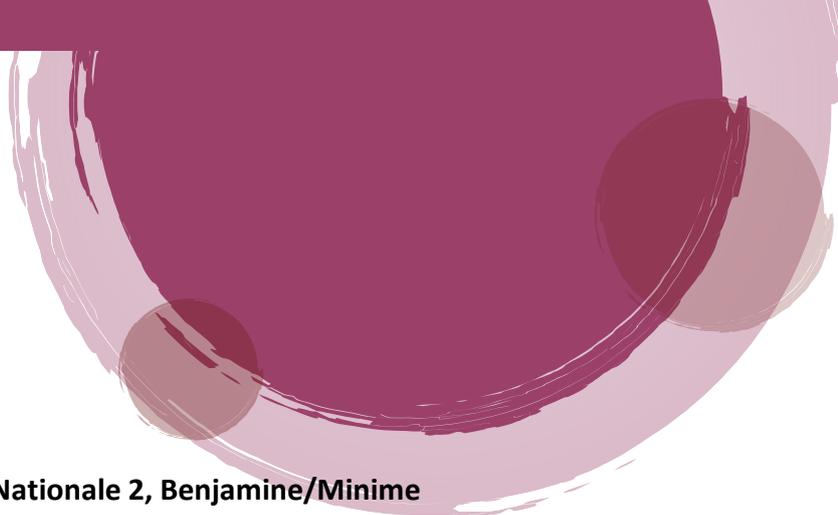
| LANCE | |
|--|--|
| 1 tour ou lancé horizontal rattr MG/MR | |
| 1 déboulé ou lancé pas chassé | |
| Eng H + Descente sur les 2 genoux | |

| MANIEMENT GENERAL | |
|--|--|
| Lâcher H sous battement plié MG ratt MD au sol | |
| Lacher taille | |
| Lacher épaule MR | |
| Pretzel lâcher ss bras | |
| Flip aveugle MD à MG | |

| ROULES | |
|--|--|
| Coude coude | |
| Fish endroit | |
| Frontal sur autre bras / frontal sur même bras | |
| 1 éjection | |
| Bloqué nuque | |

| ELEMENTS GYMNIQUES (sans bâton) | |
|--|--|
| 1 tour Twirling | |
| Illusion | |
| Roue | |
| Grand jeté | |
| Grand écart | |

Nom :
Prénom :
Catégorie :
Filière :



FICHE D'ÉVALUATION

Filières Nationale 3, Cadette/Junior/Senior - Nationale 2, Benjamine/Minime

A remplir par l'équipe technique

Acquis (A)/En cours d'acquisition (EA)/Non acquis (NA)

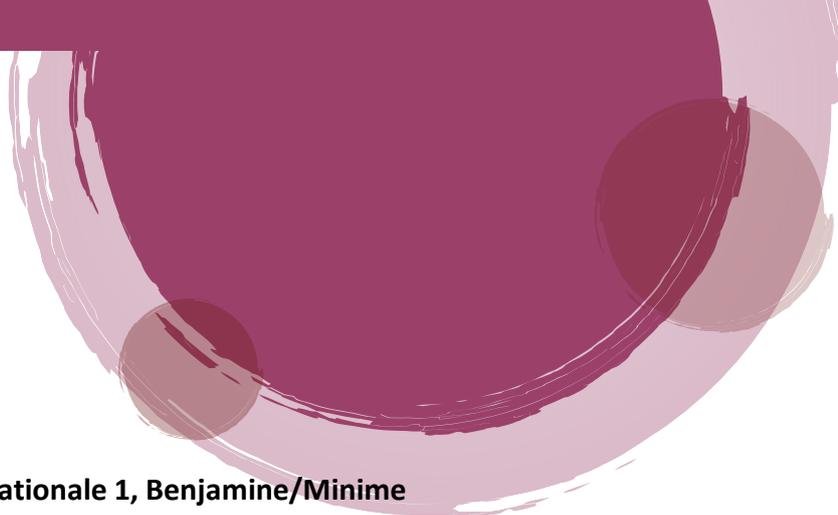
| LANCE | |
|--|--|
| 1 tour + rattr ou 2 tours | |
| 1 déboulé + rattr ou 2 déboulés | |
| H descente sur les 2 genoux + rattr ou L pied tête | |

| MANIEMENT GENERAL | |
|--|--|
| Flip aveugle même main | |
| Horizontal libre dos | |
| Flip H | |
| Pretzel lâcher ss bras + rattr | |
| Flip/Lâcher int dos ratt Dos MD | |
| Lâcher H sous battement plié MG + ratt | |
| Flash Back | |

| ROULES | |
|-----------------------------|--|
| ½ fujimi endroit | |
| Bascule x2 | |
| 2 Ejections ou Ejections GD | |
| Neck roll 1,2,3 | |

| ELEMENTS GYMNIQUES (sans bâton) | |
|--|--|
| 1 tour Twirling | |
| Illusion | |
| Roue | |
| Grand jeté | |
| Grand écart | |

Nom :
Prénom :
Catégorie :
Filière :



FICHE D'ÉVALUATION

Filière Nationale 2, Cadette/Junior/Sénior – Nationale 1, Benjamine/Minime

A remplir par l'équipe technique

Acquis (A)/En cours d'acquisition (EA)/Non acquis (NA)

| LANCE | |
|----------------------|--|
| H 2 tours | |
| L roue ou 2 déboulés | |
| L illusion | |
| Lancé libre | |

| MANIEMENT GENERAL | |
|--------------------------------------|--|
| Flip 1 tour ratt aveugle | |
| Flip taille frontal | |
| Flip ratt dans 1 accro | |
| Flip/Lâcher int dos 1 T ratt Dos MD | |
| Pretzel lâcher H cou ratt ss batt MR | |
| Lâcher H13 ratt ss batt MD | |

| ROULES | |
|------------------------|--|
| ½ Fujimi envers | |
| Fujimi endroit | |
| Roulés sur les épaules | |
| Ejection GDG | |
| Neck roll 1,2,3,4 | |

| ELEMENTS GYMNIQUES (sans bâton) | |
|--|--|
| 1 tour Twirling | |
| Illusion | |
| Roue | |
| Grand jeté | |
| Grand écart | |

Nom :
Prénom :
Catégorie :
Filière :



FICHE D'ÉVALUATION

Filière Nationale 1, Cadette/Junior/Sénior

A remplir par l'équipe technique

Acquis (A)/En cours d'acquisition (EA)/Non acquis (NA)

| LANCE | |
|--|--|
| 2 tours + rattr Groupe C2 et+ ou 3 tours | |
| L gd jeté + roue ou souplesse | |
| L 1 tour + illusion | |
| Lancé libre | |
| Lancé libre | |

| MANIEMENT GENERAL | |
|--|--|
| Lacher H 1tour rattr dos | |
| Flip rond de jambe rattr rond de jambe | |
| Flip aveugle 1t même main | |
| Flip taille frontal + rattr | |
| 1 MG libre | |

| ROULES | |
|-------------------------------|--|
| Fujimi envers | |
| Passage dos endroit | |
| Ejection en tournant | |
| Neck roll 1,2,3,4 + bloqué x2 | |
| ½ singer D ou G | |

| ELEMENTS GYMNIQUES (sans bâton) | |
|--|--|
| 1 tour Twirling | |
| Illusion | |
| Roue | |
| Grand jeté | |
| Grand écart | |