

KANGOUROUS

La FFG propose des tests d'aptitude : Les KANGOUROUS.

Ils s'adressent à tous les trampolinistes possédant la licence de l'année en cours.

Les sessions sont organisées à l'initiative des clubs.

Tout les titulaires d'un diplôme d'initiateur ou moniteur fédéral en trampoline peut faire passer ces tests kangourous

Ces tests sont vivement conseillés dans l'apprentissage des gymnastes débutants.

Trois niveaux sont proposés :

KANGOUROU BLEU
KANGOUROU BLANC
KANGOUROU ROUGE

Chaque degré comprend 3 enchaînements à réaliser correctement.

PROGRAMME :

EXERCICES						
KANGOUROUS BLEU	1		2		3	
	Figure	Diff.	Figure	Diff.	Figure	Diff.
	1. Saut groupé	0,0	1. 4 Pattes	0,1	1. Assis	0,0
	2. Assis	0,0	2. Ventre	0,0	2. 4 Pattes	0,1
	3. Debout	0,0	3. 4 Pattes	0,0	3. Ventre	0,0
	4. Saut écart	0,0	4. Debout	0,1	4. Debout	0,1
	5. ½ Vrille	0,1	5. Saut groupé	0,0	5. Saut groupé	0,0
	- Stop -		- Stop -		- Stop -	
	Total de difficulté : 0,1		Total de difficulté : 0,2		Total de difficulté : 0,2	
KANGOUROUS BLANC	1		2		3	
	Figure	Diff.	Figure	Diff.	Figure	Diff.
	1. ½ Vrille Assis	0,1	1. Assis	0,0	1. Ventre	0,1
	2. Debout	0,0	2. ½ Assis	0,1	2. Debout	0,1
	3. Saut groupé	0,0	3. Debout	0,0	3. Saut carapé	0,0
	4. Assis	0,0	4. Saut écart	0,0	4. ½ Vrille	0,1
	5. ½ Debout	0,1	5. Vrille	0,2	5. Saut écart	0,0
	- Stop -		- Stop -		- Stop -	
	Total de difficulté : 0,2		Total de difficulté : 0,3		Total de difficulté : 0,3	
KANGOUROUS ROUGE	1		2		3	
	Figure	Diff.	Figure	Diff.	Figure	Diff.
	1. Ventre	0,1	1. Ventre	0,1	1. ½ Assis	0,1
	2. Debout	0,1	2. Debout	0,1	2. Debout	0,0
	3. Assis	0,0	3. Saut écart	0,0	3. Saut écart	0,0
	4. ½ Debout	0,1	4. Dos	0,1	4. Dos	0,1
	5. Saut groupé	0,0	5. Debout	0,1	5. ½ Debout	0,2
	- Stop -		- Stop -		- Stop -	
	Total de difficulté : 0,3		Total de difficulté : 0,4		Total de difficulté : 0,4	