

2021 Dryland Virtual Junior Nationals
Championnat national junior d'habiletés à sec virtuel 2021

Group E

1. Headstand press in C position, hold and control headstand for 5 sec., followed by a front roll in C position
2. 2 Front roll in C position followed by 100C
3. On the floor, back come out and entry in C position (5 repetition)
 - a. Define sequence
4. Sitting on the floor, B position, hands flat on the floor, hold for 10sec.
5. 5 tuck-ups on the floor

Groupe E

1. Équilibre sur la tête montée en force en position C, maintenir et contrôler l'équilibre pendant 5 sec., enchaîner d'une roulade avant C
2. 2 roulades avant en position C enchaînées d'un 100C
3. Au sol, ouverture arrière en position C (5 répétitions)
 - a. Définir les étapes
4. Assis au sol, position B, mains à plat au sol, maintenir 10sec.
5. 5 tuck-ups au sol

Group D

1. Handstand, hold and control for 5 sec., followed by a front roll in C position
 - a. Extra points will awarded for press handstand
2. 2 Front roll in C position followed by 100C
3. Standing, from come out in open B position (3 repetition)
 - a. Define sequence
4. On the floor, back come out and entry in C position (5 repetition)
 - a. Define sequence
5. Sitting on the floor, B position, hands flat on the floor, hold for 10sec.
6. 10 tuck-ups on the floor.

Groupe D

1. Équilibre sur les mains, maintenir et contrôler l'équilibre pendant 5 sec., enchaîner d'une roulade avant en position C
 - a. Des points bonis seront alloués aux athlètes qui vont performer l'équilibre en force
2. 2 roulades avant en position C enchaînées d'un 100C
3. Debout, ouverture avant en position B ouverte (3 répétitions)
 - a. Définir les étapes
4. Au sol, ouverture arrière en position C (5 répétitions)
 - a. Définir les étapes
5. Assis au sol, position B, mains à plat au sol, maintenir 10sec.;
6. 10 tuck-ups au sol;

Group C

1. Handstand, hold and control for 5 sec., followed by a front roll in C position
 - a. Extra points will awarded for press handstand
2. 2 Front roll in C position followed by 100B
3. Standing, from come out in open B position (3 repetition)
 - a. Define sequence
4. Hurdle simulation
 - a. Define sequence
5. On the floor, back come out and entry in C position (5 repetition)
 - a. Define sequence
6. Sitting on the floor, B position, hands flat on the floor, hold for 10sec.
7. 10 pike-ups on the floor

Groupe C

3

1. Équilibre sur les mains, maintenir et contrôler l'équilibre pendant 5 sec., enchaîner d'une roulade avant en position C
 - a. Des points bonis seront alloués aux athlètes qui vont performer l'équilibre en force
2. 2 roulades avant en position C enchaînées d'un 100B
3. Debout, ouverture avant en position B ouverte (3 répétitions)
 - a. Définir les étapes
4. Simulation du saut d'appel
 - a. Définir la séquence
5. Au sol, ouverture arrière en position C (5 répétitions)
 - a. Définir les étapes
6. Assis au sol, position B, mains à plat au sol, maintenir 10sec.
7. 10 pike-ups au sol

Group B and A

1. Handstand, hold and control for 10 sec., followed by a front roll in C position;
 - a. Extra points will awarded for press handstand;
2. 202C;
3. Standing, front come out in open B position (3 repetition);
 - b. Define sequence;
4. Hurdle simulation;
 - a. Define sequence;
5. Skipping rope 15 doubles in a row;
6. On the floor, back come out and entry in B position (5 repetition);
 - a. Define sequence
7. Sitting on the floor, B position, hands flat on the floor, hold for 10sec.;
8. 10 pike-ups on the floor.

Groupe B and A

1. Équilibre sur les mains, maintenir et contrôler l'équilibre pendant 10 sec., enchaîner d'une roulade avant en position C
 - a. Des points bonis seront alloués aux athlètes qui vont performer l'équilibre en force
2. 202C
3. Debout, ouverture avant en position B ouverte (3 répétitions)
 - a. Définir les étapes
4. Simulation du saut d'appel
 - a. Définir la séquence
5. Corde à danser 15 doubles enchaînés
6. Au sol, ouverture arrière en position B (5 répétitions)
 - a. Définir les étapes
7. Assis au sol, position B, mains à plat au sol, maintenir 10sec.
8. 10 pike-ups au sol