

ASPIRE CAMP – VIDEO REQUIREMENTS



Show as many of these skills that you are able to perform *without* spotting...*Show* only 1 of each skill...

Videos must be recent i.e. no more than **2 months** prior to the camp...*Please* show by event in *Olympic order*...

Event	Aspire One	Aspire Two	Novice
Vault	Ft. Handspring onto mats (as per regulations)	Ft. Handspring	1 vault 'D' score min. of 3.30
	Yurchenko or Tsuk Entry onto mats (as per regulations)	Yurchenko or Tsuk Entry Nb. One vault <i>must</i> have a salto	1 vault 'D' score min. of 4.00
Bars - Handstands	Kip cast to handstand (straight or straddle)	N/A	N/A
- <i>Swing complex</i>	Single Bar - 2 beat swings to upstart followed by 2-3 swings to giant to flyaway	Single Bar - upstart followed by 2-3 swings to giant to giant blind change ½ to ft. giant to ft. fly away	Single Bar - to upstart followed by 2-3 swings -uprise to free hip
- <i>Close bar circle</i>	Free hip to handstand (in straps or on bar)	Free hip to handstand on bar	Toe on or stalder on bar
		Toe on or stalder to handstand (in straps or on bar)	Endo/Inside or Weiler kip (in straps or on bar)
- <i>Transitions</i>	N/A	N/A	Lb. - Hb. (min. 'B')
			Hb. - Lb. (shoot or pak)
Beam - Acro combo	Back walkover to back handspring	2 back handsprings	Bk spring to bk tuck or layout
	Back tuck &/or Side aerial Nb. 1 must be on a regulation floor beam/ other floor 5cm beam	Side &/or Ft. acro 'D' Nb. 1 must be at min. 110 cm/ other min. regulation Lb	Both side and ft. acro 'D' NB. 1 must be at 125cm/ other min. 100cm
- <i>Dismount</i>	Round off or back handspring to set jump	Round off or back handspring to layout	'B' on the bm. to a 'B' or better dismount Or 2 acro 'B's to an 'A' or better dismount
- <i>Dance</i>	Split jump	Switch Leap	Switch ½ leap
	'A' Turn	'B' Turn	'C' or better turn
Floor - Tumbling	Back & Front Layouts	Full twist – ft &/or bk on floor	540 twist or better
	Ft handspring or fly spring to ft tuck	Rd off whip or back spring whip to bk spring back layout	Double back salto into pit with mats at floor level or onto floor(landing mats allowed up to 20cm)

Nb. Gymnasts will be selected on skill level, execution and possible potential. A **maximum** of 30 - 32 gymnasts will be accepted.

Priority will be given to Novice, then Aspire 2 and lastly Aspire 1.

CAMP ESPOIR – EXIGENCES VIDÉO



Démontrer le plus de mouvements possible sans aide... seulement 1 vidéo de chaque mouvement.

Les *vidéos* doivent être récents (pas plus *de deux mois* avant le camp)... S.v.p montrer les appareils selon *l'ordre olympique*.

Appareil	Espoir 1	Espoir 2	Novice
Saut	Saut de mains sur matelas (comme les règlements Espoir)	Saut de mains	1 saut minimum de 3.3 de VD
	Entrée Tsukahara ou Yurchenko (comme les règlements Espoir)	Entrée Tsuk ou Yurchenko **1 des 2 sauts doit avoir un salto	1 saut minimum de 4.0 de VD
Barres - Équilibres	Bascule équilibre (jambes collées ou écartées)	N/A	N/A
- Complexe de balancés	Barre simple – 2-3 saccadés, bascule, équilibre, soleil, sortie salto tendu	Barre simple – filé, 2-3 balancés, bascule, équilibre, soleil, soleil blind, lune, sortie salto avant tendu	Barre simple – filé, 2-3 balancés, établissement à tour libre
- Tour proche	Streuli à l'équilibre (barre ou sangles)	Streuli à l'équilibre - barre	Pieds-mains ou stalder à l'équilibre
		Pieds-mains ou stalder à l'équilibre (barre ou sangles)	Endo/ stoop ou Weiler (barre ou sangles)
- Transitions	N/A	N/A	Bb - Bh (min. 'B')
			Bh – Bb (shoot ou pak)
Poutre – Série acro	Renv. arrière + minichelli	Minichelli + minichelli	Minichelli + salto arrière ou salto décalé
	Salto arrière et/ou roue sans mains <i>1 sur autoroute et l'autre sur une ligne</i>	Acro D avant et/ou latéral <i>1 des deux doit être sur une poutre au minimum à 110 cm, l'autre peut être sur une petite poutre</i>	Roue sans mains et saut de mains sans mains <i>1 à 125 cm et l'autre à min 100 cm</i>
- Sortie	Rondade, minichelli ou flic punch	Rondade, minichelli ou flic, salto arrière tendu	Acro B + sortie B ou plus Ou Acro B + Acro B + Sortie A ou plus
- Gymnique	Saut split	Saut switch	Switch ½
	Tour A	Tour B	Tour C ou plus
Sol - Tumbling	Salto tendu avant et arrière	Vrille – avant et/ou arrière au sol	Vrille et demi ou plus
	Saut de mains ou flic avant + salto avant groupé	Rondade whip flic salto tendu ou Rondage flic whip flic salto tendu	Double salto arrière (pit avec matelas au niveau du sol ou au sol, permis avec matelas de 20 cm ou moins)

Note : Les gymnastes seront sélectionnées selon le niveau des éléments, l'exécution et le potentiel. Un maximum de 30-32 gymnastes sers accepté. La priorité sera accordée aux Novice, puis Espoir 2 et finalement Espoir 1.