



OBJECTIFS et guide pour les entraînements VIRTUELS

Lien Youtube pour les habiletés au sol de l'événement préparatoire d'habiletés

<https://www.youtube.com/channel/UCe5faFajYRIE3NYBsy032fA/videos>

Provincial	10 ans et moins	Flexibilité dos et grands écarts (incluant l'extension et les points) Coordination et agilité Créativité Composantes des habiletés au sol du contenu de compétition de NAQ (éléments en isolement et en séquence) Position dorsale sur rouleaux (ou surélevée)
	11-12 ans	Flexibilité dos et grands écarts (incluant l'extension et les points) Créativité Vitesse de mouvement Développement de la ceinture abdominale (routine de gainage) Développement de la force des muscles dorsaux, fessier et quadriceps Position du carpe assis avec élévation de la jambe Composantes des habiletés au sol du contenu de compétition de NAQ (éléments en isolement et en séquence)
	13-15 ans	Flexibilité dos et grands écarts (incluant l'extension et les points) Créativité Vitesse de mouvement et sécheresse Développement de la ceinture abdominale (routine de gainage) Développement de la force des muscles dorsaux, fessier et quadriceps Composantes des habiletés au sol du contenu de compétition de NAQ (éléments en isolement et en séquence)
	16-19 ans	Flexibilité dos et grands écarts (incluant l'extension et les points) Sécheresse Développement de la ceinture abdominale (routine de gainage) Force musculaire Composantes des habiletés au sol du contenu de compétition de NAQ
Régional	Participatif 8-10 ans	Flexibilité dos et grands écarts (incluant l'extension et les points) Coordination et agilité Créativité Composantes des habiletés au sol du contenu de compétition de NAQ des 10 ans et moins Position dorsale sur rouleaux (ou surélevée)
	Défi 11-12 ans	Flexibilité dos et grands écarts (incluant l'extension et les points) Créativité Vitesse de mouvement Développement de la ceinture abdominale (routine de gainage) Position du carpe assis avec élévation de la jambe
	Défi 13-17 ans	Flexibilité dos et grands écarts (incluant l'extension et les points) Créativité Vitesse de mouvement et sécheresse Développement de la ceinture abdominale (routine de gainage) Développement de la force des muscles dorsaux, fessier et quadriceps Composantes des habiletés au sol du contenu de compétition de NAQ (éléments en isolement et en séquence)

Standard d'extension à atteindre



Standards de flexibilité à atteindre

