

NOM :

PRENOM :

AGE :

COMPOSITION DU MOUVEMENT :

4 éléments à choisir dans la grille maximum 20 points


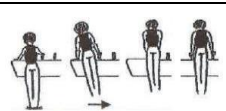

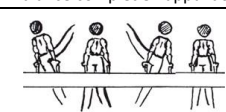


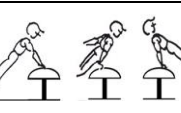
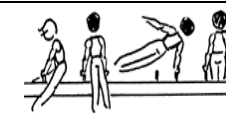




	éléments à 1 pts	choix	Evaluation des éléments			éléments à 2 pts	choix	Evaluation des éléments		
			3pts	2pts	1pt			3pts	2pts	1pt
			😊 très bien	🙂 bien	😐 assez bien			😊 très bien	🙂 bien	😐 assez bien
SOL	Roulade groupée (départ et arrivée en appui pédestre)					Roulade par la chandelle (Départ et arrivée en appui pédestre)				
	Tous placement du dos					Tous placement du dos à l'ATR				
	jbes serrées ou écartées					jbes serrées ou écartées				
	ATR 1 jambe à la verticale					ATR passé ou marqué				
	Chandelle (2 s.)					Roulade bras fléchis corps groupé				
	Roue latérale (ou fente roue fente)					Rondade				
Toutes planches (2 s.)					Appui tendu renversé (2 s.)					
TOTAUX			Note 1 =					Note 2 =		
			NOTE FINALE (Note 1 + Note 2) =							

NOM :

PRENOM :

AGE :

COMPOSITION DU MOUVEMENT :
4 éléments à choisir dans la grille
maximum 20 points

		Evaluation des éléments			Evaluation des éléments					
		3pts 😊 très bien	2pts 😊 bien	1pt 😊 assez bien	3pts 😊 très bien	2pts 😊 bien	1pt 😊 assez bien			
ARCONS	éléments à 1 pts	choix				éléments à 2 pts	choix			
	Sauter à l'appui facial					Déplacement latéral				
										
	Balancé complet en appui facial					Balancé complet en appui dorsal				
										
	Engager une jambe					Balancé complet en appui cavalier				
										
	½ Cercle (au Champignon)					Demi cercle à l'appui dorsal				
										
	Faux ciseau avant à gauche ou à droite					Ciseau avant				
										
Appui cavalier, dégager la jambe, sortie derrière					De l'appui cavalier, engager la jambe, sortie devant par ¼ t					
										
TOTAUX		Note 1 =				Note 2 =			NOTE FINALE (Note 1 + Note 2) =	



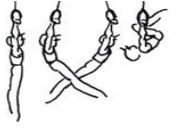





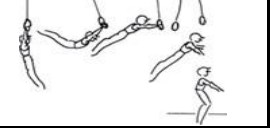

NOM :

PRENOM :

AGE :

COMPOSITION DU MOUVEMENT :

4 éléments à choisir dans la grille
maximum 20 points

	éléments à 1 pts	choix	Evaluation des éléments			éléments à 2 pts	choix	Evaluation des éléments		
			3pts	2pts	1pt			3pts	2pts	1pt
			😊 très bien	😊 bien	😊 assez bien			😊 très bien	😊 bien	😊 assez bien
ANNEAUX	Traction					De la susp équerre jbes fléchies ou tendues (2s)				
										
	S'élever avec ou sans élan à la suspension mi-renversée groupée					Renversement corps carpé ou tendu, bras et jbes fl ou td				
										
	Suspension renversée (2 s.)					Suspension dorsale corps tendu (2 s.)				
										
	Prise d'élan					Balancé complet				
										
	Balancer en arrière et sortie en forme d'établissement arrière					Balancer en av et sortie salto arrière corps groupé				
										
TOTAUX			Note 1 =					Note 2 =		
			NOTE FINALE (Note 1 + Note 2) =							

NOM :

PRENOM :


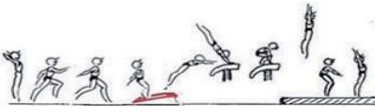
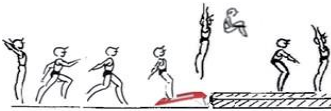

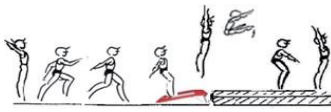
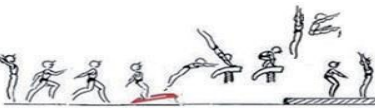

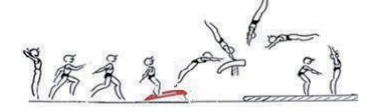
AGE :

COMPOSITION DU MOUVEMENT :

2 sauts à présenter à choisir dans la grille.



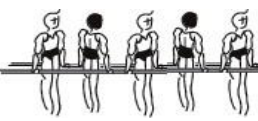
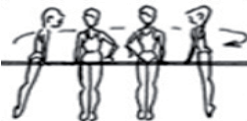


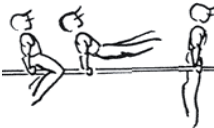
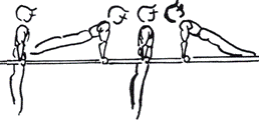
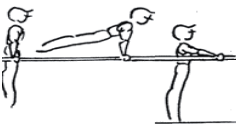
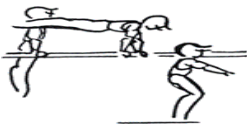
On applique un coefficient multiplicateur de 2 sur la note finale.

maximum **24 points**

		Evaluation des éléments					Evaluation des éléments			
		3pts 😊 très bien	2pts 😊 bien	1pt 😞 assez bien			3pts 😊 très bien	2pts 😊 bien	1pt 😞 assez bien	
SAUT DE CHEVAL MINI TRAMPOLINE	éléments à 1 pts	choix				éléments à 2 pts	choix			
	Saut extension				Saut groupé entre bras, saut vertical, chute à la station					
										
	Saut groupé				Saut groupé entre bras, saut extension groupé					
										
	Saut carpé écarté ou serré				Saut groupé entre bras, saut extension carpé écarté ou serré					
										
Lune tombé dos avec minitrampo Hauteur : 1 m				Lune avec mini trampoline Hauteur: 1 m BONUS +1pt						
										
TOTAUX		Note 1 =								
		Note 2 =								
		NOTE FINALE (Note 1 + Note 2) X2 =								

COMPOSITION DU MOUVEMENT :

4 éléments à choisir dans la grille
maximum 20 points

BARRES PARALLELES	choix	Evaluation des éléments			choix	Evaluation des éléments			
		3pts	2pts	1pt		3pts	2pts	1pt	
		😊 très bien	😊 bien	😐 assez bien		😊 très bien	😊 bien	😐 assez bien	
éléments à 1 pts	De l'élan ou de l'arrêt, sauter à l'appui corps tendu 				éléments à 2 pts	Sauter à l'appui tendu et élaner en av. au siège écarté 			
	Déplacement en avant D/G/D/G 				De l'appui tendu, 1/2 tour sans arrêt 				
	Maintien à l'appui corps tendu (2 s.) 				Siège écarté (2 s.) 				
	Prise d'élan 				Balancé complet à l'oblique basse 				
Balancer en arrière et sortie entre les barres 				Balancer en arrière et sortie latérale sous l'horizontale 					
TOTAUX		Note 1 =				Note 2 =			
		NOTE FINALE (Note 1 + Note 2) =							

NOM :

PRENOM :



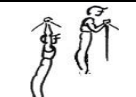

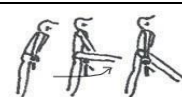




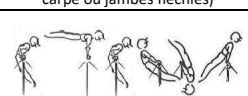



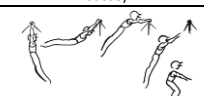
AGE :

COMPOSITION DU MOUVEMENT :

Hauteur de barre fixe libre

4 éléments à choisir dans la grille

maximum 20 points

		Evaluation des éléments					Evaluation des éléments			
		3pts 😊 très bien	2pts 😊 bien	1pt 😊 assez bien			3pts 😊 très bien	2pts 😊 bien	1pt 😊 assez bien	
BARRE FIXE	éléments à 1 pts	choix				éléments à 2 pts	choix			
	Monter à l'appui avec aide					De la susp., traction et renver- sement arrière à l'appui				
										
	Traction					Maintien 2 secondes bras fléchis				
										
	Passer 1 jambe à l'appui cavalier (entre les bras ou sur le côté)					Demi-tour à l'appui facial				
										
	De l'appui, prise d'élan abdominale					De l'appui ou de la susp., prise d'élan en avant				
										
	Sortie filée (aussi du pied-mains - barre basse uniquement)					Tour d'appui arrière (corps tendu, carpé ou jambes fléchies)				
										
Demi-tour en suspension					Balancé complet					
										
Sortie Sauter à la station					Sortie arrière sous 45° (sous l'oblique basse)					
										
TOTAUX		Note 1 =				Note 2 =				
		NOTE FINALE (Note 1 + Note 2) =								