

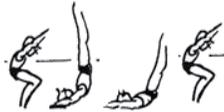
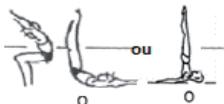
NOM :

PRENOM :

AGE :

COMPOSITION DU MOUVEMENT :

4 éléments à choisir dans la grille maximum 20 points

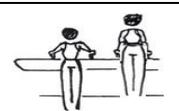
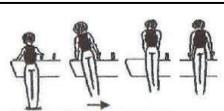
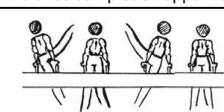
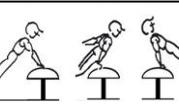
	éléments à 1 pts	choix	Evaluation des éléments			éléments à 2 pts	choix	Evaluation des éléments		
			3pts	2pts	1pt			3pts	2pts	1pt
			😊 très bien	🙂 bien	😐 assez bien			😊 très bien	🙂 bien	😐 assez bien
SOL	Roulade groupée (départ et arrivée en appui pédestre)					Roulade par la chandelle (Départ et arrivée 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				
	 ou									
	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) =						

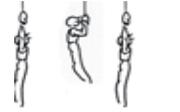
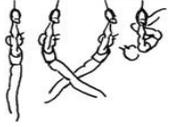
NOM :

PRENOM :

AGE :

COMPOSITION DU MOUVEMENT :

4 éléments à choisir dans la grille
maximum 20 points

		Evaluation des éléments			Evaluation des éléments			
		3pts 😊 très bien	2pts 😊 bien	1pt 😊 assez bien	3pts 😊 très bien	2pts 😊 bien	1pt 😊 assez bien	
ANNEAUX	éléments à 1 pts	choix			éléments à 2 pts	choix		
	Traction				De la susp équerre jbes fléchies ou tendues (2s)			
								
	S'élever avec ou sans élan à la suspension mi-renversée groupée				Renversement corps carapé 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 :

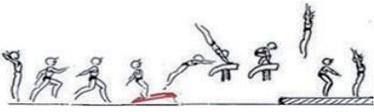
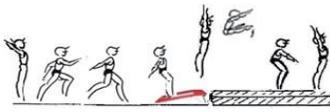
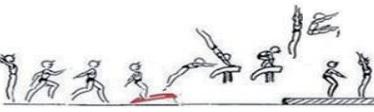
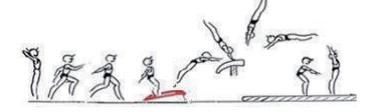
AGE :

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 =								

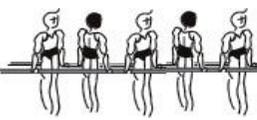
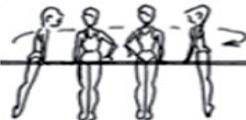
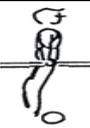
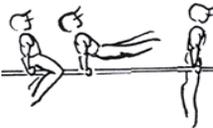
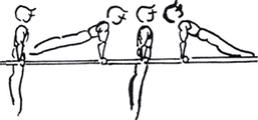
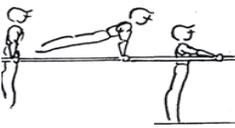
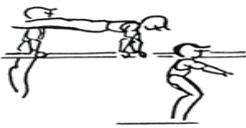
NOM :

PRENOM :

AGE :

COMPOSITION DU MOUVEMENT :

4 éléments à choisir dans la grille
maximum 20 points

BARRES PARALLELES	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	
	De l'élan ou de l'arrêt, sauter à l'appui corps tendu					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 :

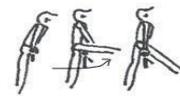
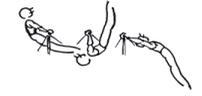
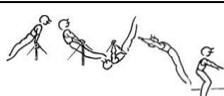
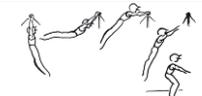
AGE :

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) =								