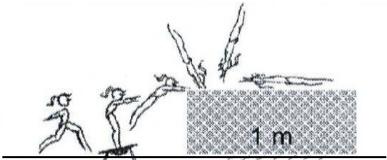
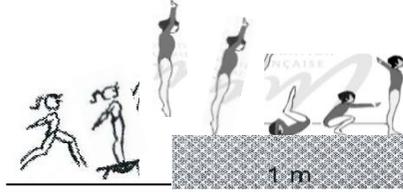


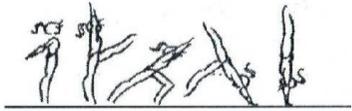
NOM :

PRENOM :

**SAUT / PREPA ACRO**

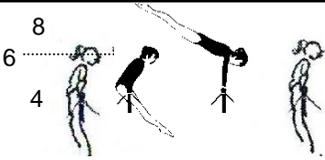
<b>1</b>	
Descriptif	<b>Lune arrivée dos sur module (1 m, trampo tremp)</b>
Schéma	
Note de départ	4 Lune corps carpé avec ou sans impulsion bras
	6 Lune corps tendu absence d'impulsion bras
	8 Lune corps tendu avec une impulsion bras
Bonifications	+2 Alignement du corps dans le premier envol
	+2 Alignement du corps dans le deuxième envol
	+2 Maintien des bras serrés dans le deuxième envol
	+2 Les bras sont tendus pendant tout l'exercice
	+2 Les jambes sont tendues et serrées pendant tout l'exercice
	+2 Dynamisme de la lune
Note	

<b>2</b>	
Descriptif	<b>Saut droit + roulade ou 3/4 avant groupé (plan hauteur 1 m, trampoline)</b>
Schéma	
Note de départ	4 Saut droit réception debout, puis roulade avant arriver plat dos
	6 3/4 de roulade avant arrivée dos (avec pose des mains)
	8 3/4 avant groupé réception plat dos (sans poser les mains)
Bonifications	+2 élévation du corps avec projection des bras
	+2 jambes tendues, corps aligné dans le saut droit
	+2 Position du corps dos rond pendant la rotation
	+2 Ouverture jambes tronc avec les bras sur les cuisses
	+2 Tout le corps arrive simultanément sur le tapis
	+2 Dynamisme de l'exercice
Note	

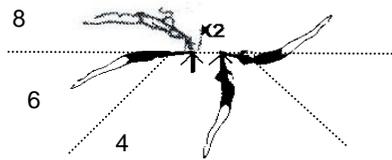
<b>3</b>	
Descriptif	<b>Fente avant ATR</b>
Schéma	
Note de départ	4 ATR non vertical et/ou sans retour à la fente
	6 ATR à la verticale non maintenu
	8 ATR maintenu 3"
Bonifications	+2 Respect de l'alignement des segments pendant les 2 fentes
	+2 Segments alignés à la pose des mains
	+2 Placement du bassin rétroversé pendant tout l'exercice
	+2 Grandissement des épaules dans l'ATR
	+2 Oreilles cachées - Regard sur les mains
	+2 Les jambes sont tendues pendant tout l'exercice
Note	

NOM :

PRENOM :

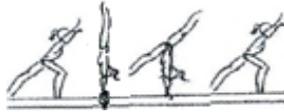
<b>4</b>	
<b>Descriptif</b>	<b>Prise d'élan jambes serrées</b> <i>(retour avec aide de l'entraîneur)</i>
<b>Schéma</b>	
<b>Note de départ</b>	4 Elan sous l'horizontale
	6 Elan à l'horizontale
	8 Elan au dessus de l'horizontale
<b>Bonifications</b>	+2 Action dynamique des jambes (fermeture+ouverture+blocage)
	+2 Appui bras tendus
	+2 Epaules en avant de la barre dans la phase montante
	+2 Maintien de l'alignement tronc / jambes dans la phase montante
	+2 Les jambes restent serrées
	+2 Les jambes restent tendues
<b>Note</b>	

<b>BARRES</b>	
<b>5</b>	
<b>Descriptif</b>	<b>Tour d'appui arrière</b> <i>(barre inférieure)</i>
<b>Schéma</b>	
<b>Note de départ</b>	4 1/2 Tour d'appui arrière (sans retour à l'appui)
	6 Tour d'appui arrière corps carpé
	8 Tour d'appui arrière corps tendu
<b>Bonifications</b>	+2 Bras tendus jusqu'à la chandelle renversée
	+2 Bras tendus dans la remontée
	+2 Tourner les poignets pour prendre l'appui
	+2 Maintien de la tête durant tout le tour d'appui
	+2 Les jambes restent tendues
	+2 Vitesse dans le tour d'appui
<b>Note</b>	

<b>6</b>	
<b>Descriptif</b>	<b>5 balancés avec les sangles</b> <i>le meilleur balancé sera noté</i>
<b>Schéma</b>	
<b>Note de départ</b>	4 Balancés sous 45° de l'horizontale basse
	6 Balancés de 45° jusqu' à l'horizontale
	8 Balancés au dessus de l'horizontale
<b>Bonifications</b>	+2 La tête reste droite / oreilles cachées dans les bras
	+2 Départ du le balancé en courbe avant en éloignement de la barre
	+2 Avancer la poitrine au passage à la verticale basse (courbe arrière)
	+2 Fin du balancé avant en courbe avant en éloignement de la barre (chandelle)
	+2 Les jambes restent tendues
	+2 Rythme dans les changements de courbes du balancé (shoot)
<b>Note</b>	

NOM :  
PRENOM :

POUTRE ACRO.

<b>7</b>	
Descriptif	<b>ATR , départ et retour en fente (poutre 1m10)</b>
Schéma	
Note de départ	4 ATR 1 jambe verticale
	6 ATR jambes écart
	8 ATR jambes serrées
Bonifications	+2 Respect de l'alignement des segments dans les fentes avant
	+2 Le bassin est dans l'axe
	+2 Grandissement des épaules dans l'ATR
	+2 Maintien 2" ou plus
	+2 Les jambes sont tendues
	+2 ATR réalisé sans chute
Note	

<b>8</b>	
Descriptif	<b>Roue (poutre basse)</b>
Schéma	
Note de départ	4 Roue pose d'au moins 1 pied sur la poutre
	6 Roue réception sur la poutre non stabilisée
	8 Roue réalisée sans déséquilibre
Bonifications	+2 Respect de l'alignement des segments dans la fente avant
	+2 Passage à la verticale lors de la pose des mains
	+2 Passage à l'ATR bras tendus
	+2 2è main rentrée
	+2 Pied avant dans l'axe au retour en fente
	+2 Les jambes sont tendues
Note	

<b>9</b>	
Descriptif	<b>Pont (Poutre basse)</b>
Schéma	
Note de départ	4 Monter en pont
	6 Monter en pont puis tenir 2"
	8 Monter en pont, lever une jambe à la verticale tenir 2"
Bonifications	+2 Epaules au dessus des mains
	+2 Bras tendus
	+2 Jambes tendues
	+2 Regard sur les mains
	+2 La jambe levée est à la verticale ou +
	+2 Exercice réalisé sans chute
Note	

NOM :

PRENOM :

<b>10</b>	
<b>Descriptif</b>	<b>Sursaut saut de mains</b> <i>Départ de l'arrêt sur caissons, mains dans le trampoline reception sur tapis + module</i>
<b>Schéma</b>	
<b>Note de départ</b>	4 Sursaut, ATR impulsion bras arrivé dos en courbe arrière (sur module de 40cm)
	6 Saut de mains deux pieds sans rebond
	8 Saut de mains deux pieds + rebond
<b>Bonifications</b>	+2 Respect de l'alignement, du sursaut jusqu'à la pose des mains
	+2 Rassemblement dynamique des jambes à l'ATR
	+2 Impulsion bras tendus
	+2 Arrivée en position de courbe arrière
	+2 Bras aux oreilles et regard sur les mains pendant tout l'exercice
	+2 Les jambes sont tendues pendant tout l'exercice
<b>Note</b>	

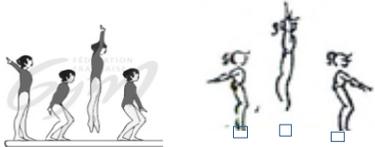
<b>SOL - Prépa Acro.</b>	
<b>11</b>	
<b>Descriptif</b>	<b>Sursaut, rondade arrivée dos</b> <i>Départ de l'arrêt sur caissons, mains dans le trampoline reception sur tapis + module</i>
<b>Schéma</b>	
<b>Note de départ</b>	4 Sursaut, roue pied pied arrivée en déséquilibre arrière, bras devant
	6 Sursaut rondade sans rebond
	8 Sursaut rondade + rebond
<b>Bonifications</b>	+2 Respect de l'alignement dans le sursaut jusqu'à la pose des mains
	+2 Passage à la verticale lors de la pose des mains
	+2 Impulsion des bras tendus
	+2 Arrivée en déséquilibre arrière, bras devant
	+2 Rebond jambes tendues
	+2 Dynamisme pendant tout l'exercice
<b>Note</b>	

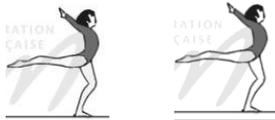
<b>12</b>	
<b>Descriptif</b>	<b>Flip arrière</b>
<b>Schéma</b>	
<b>Note de départ</b>	4 Déséquilibre arrière, impulsion jbes tomber dos en courbe arrière avec projection des bras
	6 Flip arrière arrivé ventre sur tapis mou
	8 Flip arrière arrivé debout
<b>Bonifications</b>	+2 Déséquilibre arrière prononcé avant l'impulsion jambes
	+2 Pousée complète des pointes lors de l'impulsion des jambes
	+2 Projection dynamique des bras jusqu'aux oreilles
	+2 Bras tendus au passage à l'ATR
	+2 Maintien de la tête pendant tout l'exercice
	+2 Corps gainé pour le retour debout
<b>Note</b>	

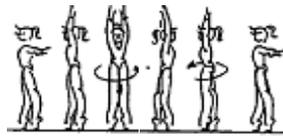
NOM :  
PRENOM :

**COUPE FORMATION A**

***POUTRE GYMNIQUE***

<b>13</b>			
Descriptif	<b>1 soubresaut transversal et 1 soubresaut latéral départ et retour 1/2 plié</b>		
Schéma			
Note de départ	Trv	Lat	Réalisation avec chute
	2	2	
	3	3	Réalisation avec déséquilibre
	4	4	Réalisation sans déséquilibre
Bonifications	+1	+1	Position 1/2 plié, buste droit, au départ
	+1	+1	Action dynamique des bras
	+1	+1	Alignement de tous les segments dans l'impulsion
	+1	+1	Poussée complète des jambes jusqu'au bout des pointes
	+1	+1	Amplitude du saut
	+1	+1	Position 1/2 plié, buste droit, à la réception
Note			

<b>14</b>			
Descriptif	<b>Arabesque droite et gauche tenue 3"</b>		
Schéma			
Note de départ	D	G	Arabesque avec chute
	2	2	
	3	3	Arabesque tenue moins de 3"
	4	4	Arabesque tenue 3"
Bonifications	+1	+1	Respect du 1/2 plié, genou au dessus du pied
	+1	+1	Le pied d'appui est dans l'axe de la poutre
	+1	+1	Le buste est droit
	+1	+1	La jambe libre est à l'horizontale
	+1	+1	la jambe arrière est tendue
	+1	+1	la jambe arrière est dans l'axe de la poutre
Note			

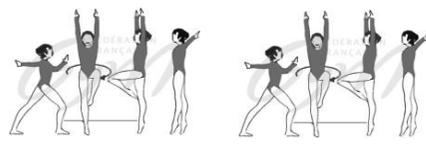
<b>15</b>			
Descriptif	<b>2 détournés enchainés à droite et 2 détournés enchainés à gauche</b>		
Schéma			
Note de départ	D	G	détournés avec pose des talons entre les 2
	2	2	
	3	3	détournés sans pose des talons entre les 2 mais avec déséquilibre
	4	4	détournés sans pose des talons entre les 2 et sans déséquilibre
Bonifications	+1	+1	Haute sur 1/2 pointes
	+1	+1	Les chevilles sont "verrouillées"
	+1	+1	Alignement de tous les segments pendant les détournés
	+1	+1	Genoux tendus pendant les détournés
	+1	+1	Les bras sont tenus aux oreilles
	+1	+1	Détournés dynamiques
Note			

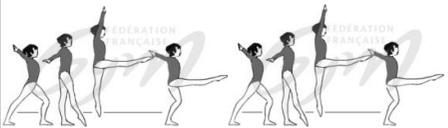
NOM :

PRENOM :

**SOL GYMNIQUE**

<b>16</b>			
Descriptif	<b>2 sauts 1/2 tour enchaînés à droite et 2 sauts 1/2 tour enchaînés à gauche (bras en 5ème)</b>		
Schéma			
Note de départ	D 2	G 2	Les 2 sauts ne sont pas enchaînés
	3	3	Réalisation enchaînée mais avec rotation incomplète
	4	4	Réalisation enchaînée avec rotation entièrement terminée
Bonifications	+1	+1	Position 1/2 plié, buste droit, au départ
	+1	+1	Action dynamique des bras
	+1	+1	Poussée complète des jambes jusqu'au bout des pointes
	+1	+1	Alignement de tous les segments dans l'impulsion
	+1	+1	Amplitude des sauts
	+1	+1	Position 1/2 plié, buste droit, à la réception
Note			

<b>17</b>				
Descriptif	<b>1/2 pivot en dedans (180°), jambe libre au retiré (jambe droite et gauche)</b>			
Schéma				
Note de départ	D 2	G 2	1/2 pivot 180° en dedans avec rotation non terminée	
	3	3	1/2 pivot 180° en dedans avec déséquilibre	
	4	4	1/2 pivot 180° en dedans sans déséquilibre	
Bonifications	+1	+1	respect du 1/2 plié au départ	
	+1	+1	Monter haut sur 1/2 pointes	
	+1	+1	Jambe d'appui tendue	
	+1	+1	Alignement de tous les segments pendant le pivot	
	+1	+1	Montée des bras dynamique aux oreilles	
	+1	+1	Retour contrôlé sur 1/2 pointes	
Note				

<b>18</b>			
Descriptif	<b>Un pas cabriole droite Un pas cabriole gauche</b>		
Schéma			
Note de départ	D 2	G 2	Cabriole avec la jambe sous 45°
	3	3	Cabriole avec la jambe entre 45° et 80°
	4	4	Cabriole avec la jambe entre 80° et l'horizontale (90°)
Bonifications	+1	+1	Poussée complète dans la jambe
	+1	+1	Les 2 jambes sont tendues
	+1	+1	Le bassin reste dans l'axe pendant tout l'exercice
	+1	+1	Le buste reste droit pendant la cabriole
	+1	+1	Cabriole réalisée avec amplitude
	+1	+1	Contrôle de l'équilibre à la réception
Note			