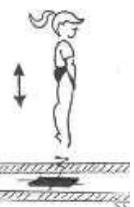
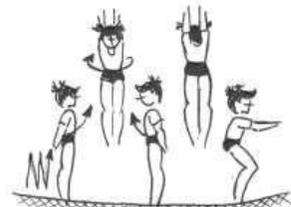
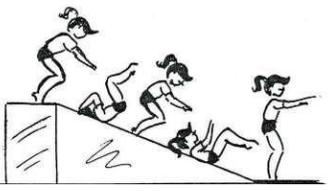
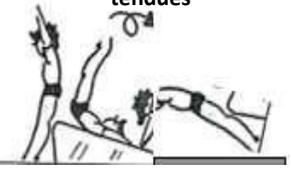
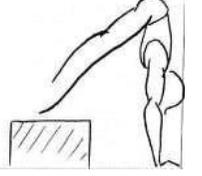
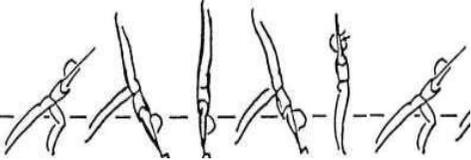
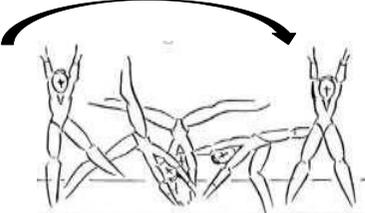
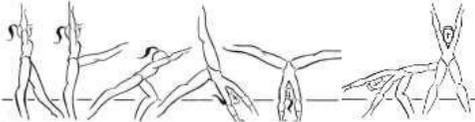
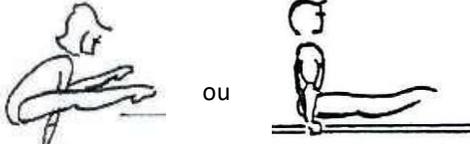
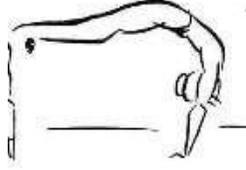
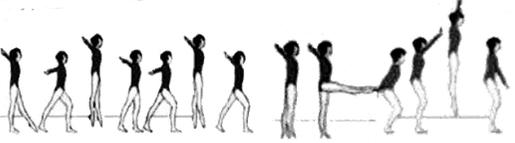
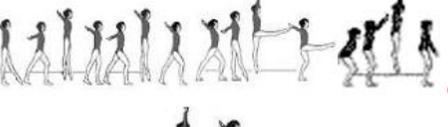
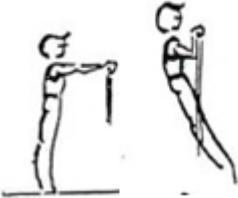
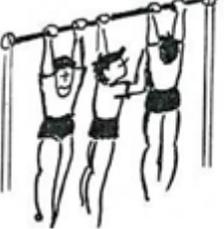
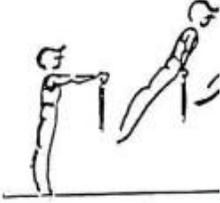
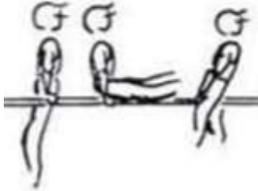
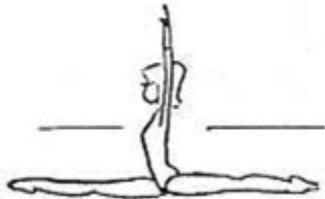


		Matériel	NIVEAU 1 0.5 point réalisé 1 point si un critère respecté	NIVEAU 2 1 point réalisé 2 points si un critère respecté	Niveau 3 1 point réalisé 2 points si un critère respecté 3 points si 2 critères respectés
01	Impulsion – gainage rotation longitudinale	Mini trampo à l'horizontale	5 rebonds, bras à la verticale basse  CR : Extension complète des jambes	Rebonds et 2 rotations longitudinales de 180° successives  CR : maintien alignement et respect du même sens de rotation	Rebond et 1 rotation longitudinale de 360°  CR 1 : Coordination montée de bras et tour CR 2 : Réception stabilisée (arrêt sur toile)
02	Rotation avant	Plan incliné et tapis de 20 cm	Rotation avant sur plan incliné  CR : enroulement vertébral sans contact de la tête avec le tapis	Rotation avant sur tapis  Enroulement vertébral sans contact de la tête CR : se relever sans pose de mains	Impulsion jambes et rotation avant en contre-haut Enroulement vertébral sans contact de la tête  CR1 : se relever sans poser les mains : CR 2 : Impulsion complète des jambes
03	Rotation arrière	Plan incliné et tapis de 10 cm	Rotation AR sur plan incliné ; arrivée sur les pieds  CR : maintien de la position groupée en permanence	Rotation AR sur plan incliné arrivée sur les pieds  CR Jambes et bras tendus	Rotation AR sur plan incliné en gainage jambes tendues  CR1 : bras tendus CR 2 : Respect de la position gainage jusqu'à l'arrivée
04	Appuis simultanés vers ATR	Caisse Gros tapis ou bloc contre mur	Placement du dos pieds surélevés  CR : Alignement mains-épaule-bassin ; jambes tendues	ATR contre tapis  CR : respect de l'alignement bras-tronc-jambe sur toute la montée tête neutre	ATR retour en fente  CR 1 : respect de l'alignement bras-tronc-jambe tête neutre CR2 retour en fente avec maintien alignement bras-tronc

05	Appuis alternatifs vers roue	Bloc de 20 cm	<p>Passage du bloc avec appuis alternatifs des mains</p>  <p>CR : Alignement mains-épaules-bassin au-dessus du bloc</p>	<p>Roue latérale sur une ligne</p>  <p>CR : respect de l'axe sagittal (passage à la verticale)</p>	<p>Roue de départ du battement fente sur une ligne arrivée latérale ou fente</p>  <p>CR1 : passage à la verticale CR2 : Bras tendus et serrés(oreilles cachées)</p>
06	Équerre	Hauteur de 40 cm	<p>Assis mains au niveau des genoux : décoller les jambes tendues (3s) puis reposer pieds puis décoller le bassin (3s) jambes écartées OU serrées</p>  <p>CR : tenir 3s dans chaque position</p>	<p>Maintien en équerre en position groupée ; bras tendus, appuis en hauteur</p>  <p>CR : tenir 3s cuisses au minimum à l'horizontale</p>	<p>Maintien en équerre jambes écartées ou serrées</p>  <p>CR : tenir 3s CR2 : jambes tendues</p>
07	Gainage et position renversée	Rien	<p>Maintien chandelle groupée avec appui au sol</p>  <p>CR : tenir 3s bassin à la verticale des épaules</p>	<p>Maintien en chandelle avec appui au sol</p>  <p>CR : tenir 3s, jambes tendues, bassin à la verticale des épaules</p>	<p>Maintien en chandelle bras au sol</p>  <p>CR1 : tenir 3s bassin à la verticale des épaules CR 2 : hanche en ouverture</p>
08	Souplesse Fermeture	Rien	<p>Assis bras et buste à la verticale, jambes tendues serrées au sol</p>  <p>CR : bassin en rétroversion dos plat au niveau lombaire</p>	<p>Assis buste à l'oblique avant jambes tendues au sol écartées</p>  <p>CR : bassin en rétroversion, dos plat</p>	<p>Écrasement facial</p>  <p>CR1 : fermeture complète ventre au sol CR2 : jambes en ouverture</p>

09	Souplesse dorsale	Un bloc	<p>Extension dorsale en fente sur un genou</p>  <p>CR : Auto-grandissement ouverture du haut du corps et hanche</p>	<p>Pont pieds surélevés (jambes à l'horizontale)</p>  <p>CR : Épaules minimum au-dessus des mains</p>	<p>Pont</p>  <p>CR1 Épaules minimum au-dessus des mains CR2 : jambes tendues</p>
10	Gymnique	Sol	<p>Pas chassés avant droit et gauche ou latéral à D et à G bras en seconde – Battement Av D ou G (privilégier tenue à la hauteur) – Resserer les pieds ½ plié et soubresaut</p>  <p>CR : Maintien de la tête et des bras et extension complète des jambes dans tous les éléments</p>	<p>Pas chassés avant droit et gauche ou latéral à D et à G, bras en seconde – 1 ou 2 pas cabriole resserer les pieds ½ tour en l'air</p>  <p>CR : maintien de la tête, du buste et des bras en extension complète des jambes dans tous les éléments</p>	<p>Pas chassés droit et gauche ou latéral, bras en seconde – 1 ou 2 pas cabriole jambe avant maintenue 2S – resserer les pieds et 1 tour en l'air OU saut écart (au choix)</p>  <p>CR1 : maintien de la jambe tendue à la cabriole CR2 : tour complet et réception stabilisée si tour en l'air. Écart au minimum 160°</p>
11	Suspension	Barre hauteur adaptée à la/le gym	<p>Se placer, maintenir en traction 3s</p>  <p>CR : maintien de la traction, menton au-dessus de la barre</p>	<p>Suspension se déplacer avec 1 rotation longitudinale de 360° (180x2) avec respect d'un seul sens de rotation</p>  <p>CR : Maintien jambes serrées, corps gainé</p>	<p>Suspension passage courbe avant/courba Arrière</p>  <p>CR1 : Respect des courbes Pas de cassure d'angle) CR2 : tête entre les bras (oreilles) cachées</p>

12	Appuis	Barres parallèles	<p>Montée à l'appui dynamique dos rond bras tendus et jambes tendues</p>  <p>CR : Maintien 3s avec appui actif</p>	<p>De l'appui passer à cheval</p>  <p>CR : Appui actif, passage bras tendus et jambes tendues</p>	<p>Montée à l'appui dynamique dos rond bras tendus en courbe avant, jambes tendues, prise d'élan revenir à l'appui</p>  <p>CR1 : bras tendus dos rond, jambes tendues et serrées CR2 : Corps à l'horizontale</p>
13	Souplesse : écart jambes	Sol	<p>Fente avant jambe AR tendue, mains sur les hanches maintien 20s</p>  <p>CR : genou de devant à angle droit jambe AR tendue buste vertical</p>	<p>Fente AV genou AR au sol, mains sur les hanches, maintien 20s.</p>  <p>CR : genou de devant à angle droit - jambe AR tendue, buste vertical</p>	<p>Grand écart</p>  <p>CR1 : bassin touche le sol CR 2 : axe du bassin et des épaules perpendiculaires à l'axe des jambes.</p>