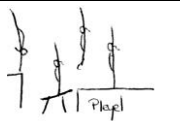
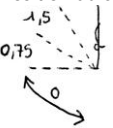




NOM et PRENOM : ..... CLUB : .....

SAUT				
	Total	Explications	Barème	Note Finale
Lune ou Saut 6 <sup>ème</sup>	14 Pts	Table de saut à 1m25.	-Position sur le tremplin /2 -1 <sup>er</sup> envol /6 -2 <sup>ème</sup> envol /6	
	6 Pts	ATR sur caisse haute, courbette + frappe ds tempo + saut vertical en AR (pleyel 20 cm au-dessus de tempo)	-Position du corps à la frappe /2 -Fixation des bras à la verticale dans le saut /2 -Maintien du corps dans le saut vertical /2	

BARRES				
Ne pourront passer le test que les gyms réussissant leurs bascules BI ET BS				
	Total	Explications	Barème	Note Finale
Série de Bascules	5 Pts	Sur BI, ne sont comptabilisées que les bascules effectuées bras tendus sans touche des pieds au sol.	-Nombre : /3 (1 ou 2 : 1 pt ; 3 ou 4 : 2 pts ; 5 ou + : 3 pts) -Tenue des jambes /2	
Prise d'élan avec amplitude maximum.	3 Pts	Sur BI ou BS, écart ou serré avec ou sans bascule avant. Deux essais possibles.	-Position du corps /1.5  -Amplitude /1.5	
Série de Balancés	5 Pts	Départ libre	-Respect des courbes /2.5 (Si forme incorrecte -0.5 à chq fois) -Amplitude /1.5 -Ouverture des épaules en fin de balancé Av /1	
Bascule BS + Sortie échappe	4 Pts		-Bascule + Liaison /1 -Amplitude /1 -Position du corps lors du lâché /1 -Réception /1	
 Suspension renversée	3 Pts	Maintien	-Forme /1.5 -Maintien /1.5 (inf à 5 : 0 ; de 5 à 9 : 1 ; 10 et + : 1.5)	

POUTRE				
	Total	Explications	Barème	Note Finale
Saut enjambé +/- 1 pas pivot tour complet	4 Pts		-Saut enjambé : /2 (inf à 90° : 0 pt ; 90° à 120° : 1 pt ; 120° à 135° : 2 Pts) -Pivot (0 si chute) /2	
ATR transversal (ou variantes : poisson, latéral, valse...)	5 Pts	Tous les ATR ont la même note de départ.	-Alignement /2 -Position tenue 0 ou 2 -Réception /1	
Elément acrobatique du 6 <sup>ème</sup> degré au choix (Répertorié dans le PF 2012 p 188 : 6.1 , 6.4 , 6.5 SAUF ATR et variantes d'ATR)	6 Pts	Si hauteur de la poutre non réglementaire ou tapis de protection, la note de départ est de 3. Pas de parade autorisée.		
Course + Sortie salto avant	5 Pts		-Course + Pré Appel /1 -Position du corps à la frappe /1 -Amplitude /1 -Forme /1 -Réception /1	

SOL				
	Total	Explications	Barème	Note Finale
ATR valse	2Pts		-Alignement /1 -Continuité dans les déplacements /0.5 -4 déplacements max /0.5	
Rondade flip flip saut vertical	5 Pts		-Sursaut + Rondade /1 -Forme du flip 1 /2 -Forme du flip 2 /2	
Rondade (flip) Salto arrière	4 Pts		-Position du corps à la frappe /2 -Forme /1.5 -Réception /0.5	
Rondade (flip) saut vertical monter une hauteur de 60 cm	4 Pts		-Position du corps à la frappe /1.5 -Position des bras ds le st vert /1.5 -Prise de Marque /0.5 -Tête droite /0.5	
Salto avant	5 Pts		-Position du corps à la frappe /1.5 -Forme pdt la rotation /1.5 -Tirade talons /1 -Réception /1	