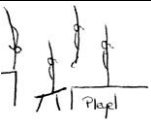




## TEST cat 2 Poussine + Jeunesse

NOM et PRENOM : ..... Club : .....

SAUT				
	Total	Explications	Barème	Note Finale
<b>Lune</b>	14 Pts	Table de saut à <b>1m25</b> . Possibilité de double tremplin ou trampoline.	-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 trempo + saut vertical en AR (pleyel 20 cm au-dessus de trempo)	-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				
	Total	Explications	Barème	Note Finale
<b>Série de Balancés BI</b>	3 Pts	Sur BI. Tous balancés touchant le sol entraîne sa nullité.	-Nombre : /1 (3 ou 4 : 0.5 pt ; 5 ou + : 1 pt) -Tenue des jambes /2	
<b>Courbes</b> 	2 pts	En susp BS sans arrêt : 3 changements de courbe Arr/Avt + maintien 5sec en courbe avt	-Chgts de courbes /1.5 -Maintient courbe avt /0.5	
<b>Série de Balancés + Tombé dos</b>	7 Pts	Départ libre, 5 balancés BS puis au 5 <sup>ème</sup> balancé tomber dos dans fosse avec pleyel de réception	-Respect des courbes /2.5 (Si forme incorrecte -0.5 à chq fois) -Amplitude /1.5 -Ouverture des épaules en fin de balancé Avt /1 -Position du corps au moment du lâché (courbe avt) /1 -Temps du lâché (horizontale de la BS) /1	
<b>Prise d'élan</b>	2 Pts	Appui libre Deux essais possibles.	-Position du corps /1 -Amplitude : .Au dessous de l'horizontale : 0 .Au dessus de l'horizontale : 1	
<b>Suspension renversée</b> 	2 Pts	Maintien	-Forme /0.5 -Maintien /1.5 (inf à 5 : 0 ; de 5 à 9 : 1 ; 10 et + : 1.5)	
<b>Bascule Faciale BI ou BS</b>	4 Pts		-Ouverture complète du corps en fin de balancé avt /0.5 -Rétablissement des épaules simultanément /1 -Arrivée en appui actif /1 -Exécution (bras et jbs) /1.5	

POUTRE				
	Total	Explications	Barème	Note Finale
<b>Saut enjambé +/- 1 pas pivot un demi tour</b>	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	
<b>ATR transversal tenu</b>	4 Pts		-Alignement /2 -Position tenue 0 ou 1 -Réception /1	
<b>Roue</b>	3 Pts		-Alignement jusqu'à le pose des mains /1 -Passage dans le plan vertical /1 -Réception /1	
<b>Souplesse Arrière ou Roue Pied-Pied</b>	5 Pts	Si hauteur de la poutre non réglementaire ou tapis de protection, la note de départ est de 2. Pas de parade autorisée.	<u>Souplesse Arrière</u> : -Jbs ds le plan verticale /2 -Alignement mains/épaules/bassin au passage à l'ATR /2 -Réception /1 <u>Roue Pied-Pied</u> : -Alignement jusqu'à le pose des mains /1 -Passage dans le plan vertical /2 -Réception /2	
<b>Course + Frappe + saut vertical</b>	4 Pts		-Course + Pré Appel /1 -Position du corps à la frappe /1 -Amplitude /1 -Forme du saut vertical /1	

SOL				
	Total	Explications	Barème	Note Finale
<b>ATR ventre au mur</b>	2Pts	Maintien 10 sec	-Forme / Alignement /2	
<b>Sursaut Rondade sèche</b>	6 Pts		-Sursaut /2 -Forme de la courbette /2 -Placement à l'arrivée /2	
<b>Rondade flip saut vertical</b>	6 Pts		-Position du corps en fin de rondade /1 -Forme du flip /3 -Prise de vitesse /1 -Forme du saut vertical /1	
<b>Rondade flip flip</b>	2 Pts		-Forme du 2 <sup>ème</sup> flip /2	
<b>Élément en avant</b> (Salto avant ou saut de mains)	4 Pts	Au choix, la note de départ est la même.	<u>Salto avant</u> : -position du corps à la frappe /1 -amplitude /1 -Forme pdt la rotation /1 -réception /1 <u>Saut de mains</u> : -Allongement avant la pose des mains /1 -vitesse de jambes /1 -Forme générale /1 -position du corps à l'arrivée /1	