

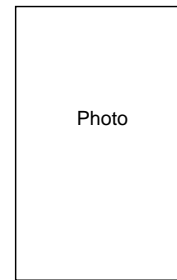
NOM : \_\_\_\_\_

PRENOM : \_\_\_\_\_

Date de naissance \_\_\_\_\_

Club / entraîneur : \_\_\_\_\_

Nombre d'heures d'entraînement / semaine : \_\_\_\_\_





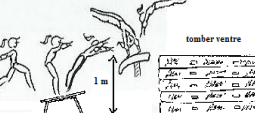

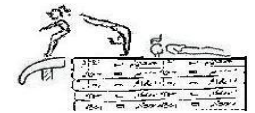
Date 1ère validation : 19 Février 2012


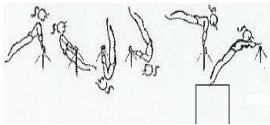


Date 2ème validation : \_\_\_\_\_



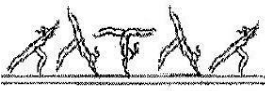



Date de 2ème validation : \_\_\_\_\_

# Etape 3

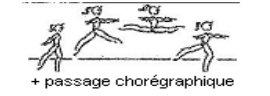
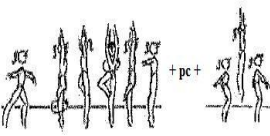

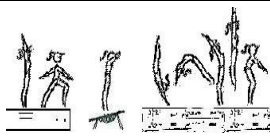
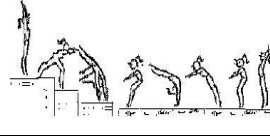
AGRES		NOTE
SAUT DE CHEVAL		
BARRES ASYMETRIQUES		
POUTRE		
SOL		
TOTAL /		

Nom/prenom:						
Club:						
Saut de Cheval – Étape 3						
Familles	Points	Description	exigences techniques	A	NA	
Renv. avant	5	1er envol jusqu'à la phase d'appui, retour debout sur la table de saut (10m de course, impulsion sur double tremplin, table de saut à 1 m)		Liaison course impulsion		
				Impulsion jambes dynamique		
				Prise de hauteur 1er envol		
	10	Salto avant tendu (3/4), impulsion jambes sur tremplin, tomber dos sur tapis (40 cm)		Alignement de l'angle jambes-tronc pendant l'envol		
				Bras et jambes tendus pendant la phase d'appui		
				Dynamisme global		
Tsukahara	10	course impulsion sur trampoline Rondade tomber ventre sur table de saut à 1 m		Impulsion jambes dynamique		
				Armé des bras à l'oblique haute à l'impulsion		
				Alignement tronc jambes à l'impulsion		
	5	sursaut rondade dans fosse (40cm) retour à genoux		Prise de hauteur		
				Maintien de la position tendue jusqu'à la réception		
				Dynamisme global		
Yourchenko	10	départ debout pieds sur un tremplin sursaut rondade entre U protection Youchenko	<b>SITUATION AMENAGEE</b>	Regard sur les mains, oreilles cachées		
				Prise de hauteur 1er envol		
				1 / 2 Rotation longitudinale terminée à la pose de mains		
	10	Flip tomber ventre départ pieds sur la table de saut		Ouverture bras-tronc à la pose de mains		
				Impulsion bras dynamique, bras tendus		
				alignement segments à la réception		
				corps gagné à la réception		
				Pose de mains alternative		
				Tenue de corps		
				Dynamisme global		
				Capacité à réaliser la courbette + impulsion bras		
				Sursaut : impulsion jambes dynamique, jambes tendues, serrées, prise de vitesse		
				Regard sur les mains, oreilles cachées		
				Courbette dynamique, bras tendus		
				Ouverture bras-tronc pendant la courbette		
				Prise de vitesse au moment du sursaut		
				Ouverture bras-tronc pendant la courbette		
				Courbette dynamique (redressement d'épaules visible)		
				Bassin en rétroversion		
				Tenue de corps		
				<b>Total sur 50</b>		

Nom/prenom:							
Club:							
Barres asymétriques - Étape 3							
Familles	Points	Description	Exigences Techniques	A	NA		
Balancés pour grands tours	5	Sangles : Prise d'élan (courbe avant/arrière fermeture, filé avant) + 2 balancés avant à l'horizontal + grande culbute		tête droite, oreilles cachées + respect des courbes			
				corps aligné + jambes tendues et serrées			
				balancés à l'horizontal			
				fouet dynamique			
Balancés pour grands tours	5	ATR dos au mur sur porte mains, pointes au mur, grandissement puis descente de soleil.	<b>SITUATION AMENAGEE</b>	reprise d'appui au retour à la barre: bras tendus et corps en légère courbe avant			
				grandissement à l'ATR, tête droite			
				bassin rétroversé			
				haut du dos rond			
Tours proches	5	sangles : de l'appui prise d'élan planche tour d'appui libre, retour sur module en courbe avant		menton poitrine, dos rond et bassin rétroversé durant tout l'exercice			
				capacité à accélérer la rotation			
				jambes tendues et serrées			
				bras tendus			
	Tours proches	5	Au sol : Roulade arrière piqué puis descente du soleil en CC Avant (sur tapis 10 cm)	<b>SITUATION AMENAGEE</b>	corps aligné		
					contrôle du retour		
					descente contrôlée, en appui faciale		
					poussée des épaules pour s'éloigner du point d'appui		
Bascule	5	Sangles : Bascule barre inf		maintien des jambes tendues, bassin rétroversé			
				fermeture dynamique			
				capacité de passer de la suspension à l'appui			
				reprise d'appui épaule dans les oreilles, pied en avant de la barre			
Bascule	5	Aux sangles, barre supérieur: de la suspension, prise d'élan (courbe avant/arrière fermeture pour effectuer un filé avant) puis bascule prise d'élan		Enchaînement de la prise d'élan			
				Fin de filé avant : corps à l'horizontal avec une ouverture de l'angle bras/tronc			
				allongement du corps en fin de balancé avant lors de la bascule			
				Prise d'élan en arrière, dos rond, jambes tendues et serrées			
Routine prépara. physique et placements fondamentaux	10	Barre supérieure: prise pronation, courbe arrière maintien 2", équerre serrée maintien 2", fermeture pointes à la barre maintien 2", monter pointes bassin et maintien chandelle renversée quadriceps à la barre 2", descente contrôlée jusqu'à la fermeture pointes à la barre maintien 2", équerre maintien 2", courbe avant maintien 2", courbette+monter pointes bassin 2 X		Alignement des segments			
				Tête droite			
				CC Avant bassin en rétroversion			
				CC arrière hanche ouverte			
				respect des maintiens 2"			
				courbettes dynamiques			
				tenu de corps + jambes tendues			
				Respect des courbes sur le passage dynamique			
Réception maîtrisée							
ATR	5	BI : prise d'élan, pose des pieds écartés, (jambes tendues) sur caisses à hauteur de barre, ensuite développer à l'ATR, puis tomber dos sur fosse mobile.	<b>SITUATION AMENAGEE</b>	Prise d'élan à 45° minimum			
				Alignement des segments à l'ATR			
	5	Au sol départ allongée sur le ventre, glisser les jambes pour venir s'établir à l'ATR par placement du dos (phoque) + descente de stalder + maintien 3" à l'équerre.		bras tendus			
				tenu de corps sur l'ensemble de l'atelier			
				Recherche d'appui actif ( grandissement )			
				Alignement bras / tronc / jambes			
				tenu de corps			
				Maintien 3 secondes en équerre			
				<b>Total sur 50</b>			

Nom/prenom:						
Club:						
POUTRE - ETAPE 3						
Familles	Points	Description	Exigences Techniques	A	NA	
gymnique	10	1m - 1 pas cabriole maintenir en 4ème devant 3" + monter arabesque 3" - poser le pied + saut écart		Cabriole: maintien de la jambe libre en 4ème		
				Prise de hauteur cabriole et saut écart		
	10	poutre 1m - 1/2 pirouette + détourné		Maintien de la jambe libre au retiré		
				Terminer la 1 / 2 pirouette jambe libre devant		
avant	5	Sur poutre 1 m : Fente ATR serré 3" écarté - retour fente		Maintien 3 secondes à l'ATR jambes écartées		
				Jambes à l'écart antéro à l'ATR de 180 °		
	5	Sur poutre 1m, arabesque 1/2 plié, tendre jambe d'appui, "i" retour jambe tendue puis 1/2 plié		Ouverture d'épaules jusqu'à l'alignement bras-tronc		
				projection de la jambe libre jusqu'à la verticale		
arrière	10	sur poutre éducative Souplesse arrière, maintien à l'ATR écart 2"		Alignement du corps, jambes à l'écart antéro de 180 °		
				Respect maintien 2 secondes à l'ATR écart		
				Ouverture des épaules		
Latéral et soertie	10	Poutre 1 m Roue ATR latérale decente de Stalder (équerre tenue 2")		Alignement des segments à l'ATR		
				Contrôle de la descente, bras et jambes tendus,		
				Maintien de l'équerre 2 secondes, jambes à l'horizontal à l'équerre		
<b>Total sur 50</b>						

\* Tous les exercices à réaliser sur poutre 1 m seront à réaliser dans un enchaînement

Nom/prenom:						
Club:						
SOL - ETAPE 3						
Familles	Points	Description		Exigences Techniques	A	NA
Gymnique	5	grand jeté + passage chorégraphique 1	 + passage chorégraphique	Hauteur du saut		
				Écart des jambes antéropostérieur de 180 °		
	5		Passage chorégraphique 1	tenue de corps (rétroversion bassin, épaules basses, menton levé)		
				respect des positions chorégraphiques (en-dehors, pieds, bras)		
				respect des comptes		
				dynamisme et virtuosité		
		fluidité de l'enchaînement grand jeté + passage chorégraphique				
	5	Tour pivot au retiré, passage chorégraphique 2	 + pc +	Maintien de la jambe libre au retiré		
				Continuité de l'enchaînement		
				Prise de hauteur saut 1 tour en l'air		
				Rotation de 360° terminée avant la réception		
				Maintien des bras en 5ème pendant le tour en l'air		
				dynamisme, virtuosité : passage chorégraphique		
	5	(pc), saut droit tour en l'air (360°)	Passage chorégraphique 2	tenue de corps (rétroversion bassin, épaules basses, menton levé)		
				respect des positions chorégraphiques (en-dehors, pieds, bras)		
				respect des comptes		
				dynamisme et virtuosité		
				fluidité de l'enchaînement grand jeté + passage chorégraphique		
Avant	10	Saut de main départ sur tapis 40 cm retour à la station debout sur tapis 10cm		Regard sur les mains, oreilles cachées		
				Impulsion bras dynamique		
				Prise de hauteur lors de la phase d'envol		
				Phase d'envol visible		
				Courbette visible et dynamique		
				extension du corps avant la réception		
				Dynamisme global		
	10	Flip avant avec impulsion jambe sur trampoline (caisse, Trampoline, et tapis à la même hauteur)		Impulsion jambes dynamique		
				Courbette visible et dynamique		
				Bras tendus, fixés dans l'alignement tronc pendant tout l'exercice		
				Impulsion bras visible et dynamique		
Arrière	10	Rondade flip (sur matériel aménagé)		Courbette visible et dynamique		
				Impulsion jambes dynamique (jambes tendues serrées)		
				Allongement du flip		
				dynamisme de la série		
				Alignement du corps		
Total sur 50						