









Nom	
Prénom	

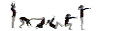








Année de Naissance	
--------------------	--








Club	
------	--




SOL - Feuille de Match

Exigence : 4 éléments de la grille dont 1 de chaque groupe

Éléments Gymnique									
Éléments à 1pt			Éléments à 2 pts			Éléments à 3pts			
Battement DG 			Saut Cabriole 			Saut Antéro OU enjambé ou changement de Jambes 			
Ordre	CR	Maintien du battement à l'oblique avant basse pied en ouverture.	Ordre	CR	Enchaînement de l'impulsion jambe et du battement de l'autre jambe.	Ordre	CR	Bassin dans l'axe durant tout l'exercice.	Note
	B	Enchaînement réalisé sans déséquilibre.		B	Réception sur un pied sans déséquilibre.		B	Ecart proche de 180°.	
Saut Droit 			Saut Groupé 			Saut Carapé 			
Ordre	CR	Maintien de l'alignement du corps.	Ordre	CR	Genoux à hauteur des hanches	Ordre	CR	Jambes à hauteur de hanche	Note
	B	Extension complète des pointes de pieds.		B	Genoux au dessus de la hauteur des hanches		B	Jambes au dessus de la hauteur de hanche	
Saut Droit 1/2 tour 			Saut droit tour 						
Ordre	CR	Réalisation d'un 1/2 tour	Ordre	CR	Réalisation d'un tour				
	B	Maintien de l'alignement du corps.		B	Maintien de l'alignement du corps.				

Éléments Avant									
Éléments à 1pt			Éléments à 2 pts			Éléments à 3pts			
Roulade avant 			ATR Roulade 			Souplesse Avant 			
Ordre	CR	garder la position groupée	Ordre	CR	Passage à la verticale	Ordre	CR	Arriver à la station debout.	Note
	B	se relever sans l'aide des mains		B	ATR maintenu 2"		B	Maintenir la jambe libre entre l'oblique avant basse et l'oblique arrière.	
Placement du dos 			ATR Repoussé 			Saut de Main ou Flip avant 			
Ordre	CR	Bras tendus et tête droite.	Ordre	CR	Décoiler les mains en gardant les bras tendus.	Ordre	CR	Arriver au sol en courbe arrière (bras aux oreilles, regard sur les mains) et jambes tendues.	Note
	B	Alignement mains épaules bassin - fesses au dessus des épaules.		B	Réaliser deux rebonds bras tendus.		B	Enchaîner un saut droit	
ATR 			ATR Pont 			Salto avant ou salto arrière 			
Ordre	CR	S'élever à l'ATR et revenir en fente	Ordre	CR	Réalisation contrôlée de l'exercice.	Ordre	CR	Arriver debout.	Note
	B	Maintien 2" de l'ATR		B	épaule au dessus des mains		B	Réaliser une réception stabilisée 2 secondes.	

Acrobaties Arrière									
Éléments à 1pt			Éléments à 2 pts			Éléments à 3pts			
Chandelle 			Pont retour en fente 			Souplesse Arrière 			
Ordre	CR	Corps proche de la verticale.	Ordre	CR	Réaliser un renversement arrière de 360° avec un retour debout.	Ordre	CR	Renversement arrière de 360° retour debout.	Note
	B	maintien 3"		B	Réaliser un ATR aligné et marqué (jambes écartées).		B	ATR aligné jambes écartées, tenu 2 secondes.	
Pont 						Tic-Tac 			
Ordre	CR	Maintien 3" bras tendus.				Ordre	CR	Réaliser sans temps d'arrêt	Note
	B	Epaules au-dessus des mains.					B	maintien des jambes tendues durant tout l'exercice	
Roulade arrière (écartées ou serrées) 						Flip arrière 			
Ordre	CR	Retour directement sur les pieds				Ordre	CR	Conserver les bras et les jambes tendus durant tout l'exercice.	Note
	B	Bras et Jambes tendues durant tout l'exercice					B	Enchaîner le flip et une impulsion.	

Acrobatie Latérales									
Éléments à 1pt			Éléments à 2 pts			Éléments à 3pts			
Roue 			Roue pied-pied 			Rondade 			
Ordre	CR	Réaliser une roue sur une trajectoire rectiligne	Ordre	CR	Poser les mains doigts face à face.	Ordre	CR	Arriver de la rondade poitrine creuse.	Note
	B	2ème main doigts vers l'intérieur dirigé vers la tête main		B	Passer par la verticale.		B	Réaliser une impulsion complète jambes tendues.	

<h3>Total de points</h3>





Nom	
Prénom	



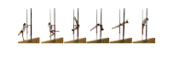

Année de Naissance	
--------------------	--




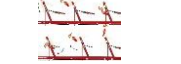
Club	
------	--

Barres Asymétriques

Exigences : 4 éléments de la grille

Eléments à 1pt		
Déplacements BS		Note
Ordre	CR	Déplacer 3 x chaque main.
	B	Conservier les jambes tendues et serrées durant toute la traversée.
Placement du dos groupé sur barre éducative		Note
Ordre	CR	Bras tendus et tête droite.
	B	Alignement mains épaules bassin - fesses au dessus des épaules.
Appui Facial		Note
Ordre	CR	Maintenir l'appui 2" bras tendus.
	B	Sauter l'appui bras tendus et maintenir l'appui 2" bras tendus.
Enroulé avant descente contrôlée		Note
Ordre	CR	Réaliser la descente en contrôlant
	B	Conservier les bras et jambes tendus durant l'exercice

Eléments à 2 pts		
1/2 tour BS Prise Mixte		Note
Ordre	CR	Replacer la main en pronation après le dernier 1/2 tour.
	B	Conservier les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice.
Prise d'élan		Note
Ordre	CR	Conservier le corps tendu
	B	Monter les pieds à hauteur de barre.
Enroulé		Note
Ordre	CR	Maintenir le dos rond durant tout l'exercice.
	B	Effectuer une reprise d'appuis dynamique, cuisses directement au niveau de la barre.
1/2 tour cavalier		Note
Ordre	CR	Conservier les bras tendus durant tout l'exercice.
	B	Conservier les jambes tendues durant tout l'exercice.

Eléments à 3pts		
Tour d'appui Arrière		Note
Ordre	CR	Maintenir la position dos rond jusqu'à la position renversée.
	B	Maintenir la position dos rond jusqu'à la reprise d'appuis dynamique.
Pose de pied		Note
Ordre	CR	Pose de pied réaliser jambes pliées
	B	Pose des pieds réaliséee jambes tendues.
Traction enroulé		Note
Ordre	CR	Traction tête au dessus de la barres
	B	Jambes tendues
Oscillation		Note
Ordre	CR	Jambes Tendues
	B	Conservier les bras tendus durant tout l'exercice

TOTAL DE PONTS	
----------------	--










Nom	
Prénom	

Année de Naissance	
--------------------	--

Club	
------	--

Barres Parrallèles

Exigences 3 éléments dont 1 de chaque Groupe

		Eléments à 1pt			Eléments à 2 pts			Eléments à 3pts				
Maintien	Montée à l'appui			Note	Equerre Groupé			Note	Equerre Jambes tendues			Note
	Ordre	CR	Maintenir l'appui 2" bras tendus.		Ordre	CR	Conserver les jambes fléchies à 90° durant 3 sec		Ordre	CR	Conserver les jambes Tendues à 90° durant 3 sec	
		B	Sauter l'appui bras tendus et maintenir l'appui 2" bras tendus.			B	Placer le bassin au niveau des mains			B	Conserver les jambes tendues à 90° durant 5 sec	
Balancés	3 balancés arriver devant (sur la barre)			Note	3 balancés arriver derrière (sur la barre)			Note	3 Balancés sortie sur le coté			Note
	Ordre	CR	Enchaîner 3 balancés		Ordre	CR	Enchaîner 3 balancés		Ordre	CR	Conserver l'alignement tronc/jambes	
		B	Conserver l'alignement tronc/jambes			B	Conserver l'alignement tronc/jambes			B	Réaliser une sortie arrière à l'horizontale	
Appui	Déplacement avant x3			Note	Déplacement arrière x3			Note	Implusion bras en avancant			Note
	Ordre	CR	Déplacer 3x chaque main		Ordre	CR	Déplacer 3x chaque main		Ordre	CR	Réaliser 3 Déplacements	
		B	Conserver les jambes et bras tenudes			B	Conserver les jambes et bras tenudes			B	Conserver les jambes et bras tenudes	

TOTAL DE PONTS	
----------------	--

Nom	
Prénom	

Année de Naissance	
--------------------	--

Club	
------	--

Poutre

Exigences 4 éléments dont 1 de chaque groupe

Eléments Gymnique											
Eléments à 1pt				Eléments à 2 pts				Eléments à 3pts			
Préparation saut droit			Note	Saut droit			Note	Saut Droit + Saut groupé			Note
Ordre	CR	Enchaînement en marquant les 3 positions.		Ordre	CR	Extension complète des pointes de pieds.		Ordre	CR	Enchaîner les deux éléments (sans temps d'arrêt).	
	B	Enchaînement sans déséquilibre.			B	Réaliser une réception stabilisée maintenue 2".			B	Placer le bassin dans l'axe lors de la réalisation du saut groupé.	
Battements avant et arrière DG			Note	Saut Groupé			Note	Saut antéropostérieur			Note
Ordre	CR	Jambe d'appui et jambe libre tendues durant tout l'exercice. Départ et retour pied pointé pour chaque battement.		Ordre	CR	Genoux à hauteur des hanches min		Ordre	CR	Bassin dans l'axe durant tout l'exercice.	
	B				B	Réaliser une réception stabilisée maintenue 2".			B	Ecart proche de 180°.	

Acrobatie															
Eléments à 1pt				Eléments à 2 pts				Eléments à 3pts							
Placement du dos			Note	ATR 1 Jambe			Note	ATR			Note	Souplesses (Avant Arrière) ou Tkz/Tac			Note
Ordre	CR	Bras tendus et tête droite.		Ordre	CR	Réaliser l'exercice avec un retour en fente (sans chute).		Ordre	CR	Réaliser l'exercice avec un retour en fente (sans chute).		Ordre	CR	Renversement avant et/ou arrière de 360° retour debout.	
	B	Alignement mains épaules bassin - fesses au dessus des épaules.			B	Alignement jambe libre/tronc/bras.			B	Alignement bras/tronc/jambes.			B	ATR aligné jambes écartées, tenu 2 secondes.	
Chandelle Groupé			Note	Chandelle Tendue			Note	Roue			Note				
Ordre	CR	Maintien 3" avec le bassin décollé.		Ordre	CR	Réalisation sans temps d'arrêt.		Ordre	CR	Passer par la verticale					
	B	Corps proche de la verticale.			B	Se relever sans les mains.			B	Arriver sans déséquilibre					

Sortie															
Eléments à 1pt				Eléments à 2 pts				Eléments à 3pts							
Saut droit			Note	Rondade			Note	saut de main			Note				
Ordre	CR	Extension complète des pointes de pieds.		Ordre	CR	Passer par la verticale		Ordre	CR	Maintenir les Bras et les Jambes tendues durant tout l'exercice					
	B	Réaliser une réception stabilisée maintenue 2"			B	Phase d'envol visible après la verticale			B	Réception pilée sans déséquilibre					
								Salto avant ou arrière			Note				
								Ordre	CR	arrivée debout					
									B	Réception stabilisée 2"					











TOTAL DE POINT											

Nom	
Prénom	

Année de Naissance	
--------------------	--

Club	
------	--

Exigence 3 portés

Portés à 1 point			Portés à 2 points			Portés à 3 points		
								
Ordre	CR	Maintenir la pyramide pendant 3'' l'alignement tronc/jambes de V.	Ordre	CR	Aligner les jambes et le dos à la verticale Stabiliser la fente à la réception	Ordre	CR	Maintenir la pyramide pendant 3'' Bras tendus et Corps alignés alignés à la verticale
	B			B			B	
								
Ordre	CR	Maintenir la pyramide pendant 3'' l'alignement tronc/cuisses ET descendre de manière contrôlée	Ordre	CR	passer par la position groupée avec les jambes serrées Réception pieds joints et de manière stable	Ordre	CR	Réaliser l'élément avec fluidité Réception pieds joints et de manière stable
	B			B			B	
								
Ordre	CR	Maintenir la pyramide pendant 3'' position d'équerre groupée nette, fesses au-dessus du niveau des mains.	Ordre	CR	V : Stabiliser la réception face à P avec les pieds joints P : lâcher V avec les mains au moins au niveau du front	Ordre	CR	Maintenir la pyramide pendant 3'' Garder les bras tendus (Pet V) et marquer la position renversée à la verticale avec le tronc et les jambes alignés
	B			B			B	
								
Ordre	CR	V : Aligner les bras et le corps à la verticale pendant le saut P : Monter V (position du bassin de V au moins au niveau du front de P). Réception stabiliser à la réception	Ordre	CR	Maintenir la pyramide pendant 3'' Maintenir les bras tendus (Pet V), les jambes de V tendues au moins horizontale et descente contrôlée	Ordre	CR	
	B			B			B	
TOTAL DE PONTS								

Nom	
Prénom	

Année de Naissance	
--------------------	--

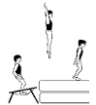
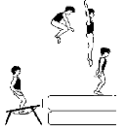

Club	
------	--



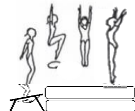
Mini Trampoline



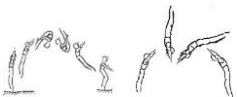
Eléments à 1pt

Eléments à 2 pts

Eléments à 3pts

Saut Sans Rotation	Saut Droit			Note	Saut Groupé			Note	Saut carpé serré ou écarté			Note
	Ordre	CR	Position du corps droite		Ordre	CR	Genoux au dessus des hanches		Ordre	CR	Jambes tendus durant tout le saut	
		B	Hauteur au dessus 50 cm			B	Hauteur au dessus 50 cm			B	Jambes tendus au dessus des hanches	

Saut avec Rotation longitudinale	saut droit 180°			Note	Saut droit 360°			Note	Saut groupé 180°			Note
	Ordre	CR	Réaliser 180°		Ordre	CR	Réaliser 360°		Ordre	CR	Réaliser 180°	
		B	Maintenir la position corps droit prandant tout le saut			B	Maintenir la position corps droit pendant tout le saut			B	Maintenir la position groupé durant tout le saut	

Saut avec Rotation Transversale	Roulade Avant			Note	Salto groupé			Note	Salto carpé ou tendu			Note
	Ordre	CR	Avoir une phase d'envol avant la pose de main		Ordre	CR	Maintenir la position groupé pendant le salto		Ordre	CR	Maintenir la position carpé ou tendue pendant le salto	
		B	Réception sans les mains			B	Salto réaliser au dessus de la hauteur des épaules			B	Salto réaliser au dessus de la hauteur des épaules	

TOTAL DE PONTS	
----------------	--