

Evaluation Niveau 2 PAS

Noms Prénoms :

Club :

Année de naissance :

NIVEAU 2			5 pts	3 pts	1 pts	0 pts	Total
SAUT	Lune impulsion bras tomber dos	tr tr + st 1m15 + tapis					/20
	Course 10 mètres , salto avant groupé	10m + tr tr + 40 cms					
	3 pas sursaut inversé rondade arriver a genoux	tr tr + MF					
	3 pas sursaut roue pp arriver dos contre bloc	carpette y + dima					
BARRES	3 balancés de bascule + 1 balancé en fermeture + retour sur bloc	BI + dima					/40
	Bascule	BI + dima					
	Bonif : Bascule planche	BI + dima					
	Départ jambes fléchies - traction enroulée planche TAAR sortie filée	BI					
	CCAV CCAR filé et 5 balancés	BS					
	Bascule fixe	Bfixe basse					
	Planche 2 TAAR	Bfixe basse					
	3 tour PM fléchis	Bfixe basse					
	3 tour PM écartés	Bfixe basse					
	Traction enroulé planche grande culbute filé 3 balancés	Bfixe haute					
	Et Bonif : CCAV CCAR filé et 3 soleils jambes fléchies	Bfixe haute					
POUTRE	Eléments Acros						/35
	Sauter à l'appui 1/4 de tour et équerre 2"	Poutre haute					
	ATR serré	Poutre haute					
	Souplesse arrière	Poutre haute					
	Roue pp chandelle droite	Poutre haute					
	Eléments Gymniques						
	retiré - relevé - détourné - détourné	Poutre haute					
	Arabesque - cloche avant - D + G	Poutre haute					
Battement av D + Battement ar G (ou inversement) + Relevé 2" + soubresaut	Poutre haute						
SOL	Eléments <u>Arrière</u> Acros						/35
	Sursaut rondade flip chandelle droite	Tapis de 10 cms					
	ou Bonif : Sursaut Rondade 2 flips chdelle droite	Tapis de 10 cms					
	Eléments <u>Avant</u> Acros						
	Sursaut saut de mains rebond	Tapis de 10 cms					
	3-4 pas d'élan et salto avant groupé dégroupé dos	Sol + Tapis de 60 cms					
	Ass salto av gr dégr + mime vrille	Dima + trampo + 1 M					
	Eléments Gymniques						
	Pas chassé D + G	Sol					
	Cabriole sissonne	Sol					
Prépa pivot + détourné	Sol						
Ligne de base	ATR pont relevé						/30
	Roulade avant équerre 2" + élévation arriver jambes écartées						
	1/2 endo descente en fermeture						
	Roulade arrière gainage + courbette arriver en femeture pieds au sol						
	Descente en pont arrière, maintien 2" + sortir la jambe et fin de la souplesse arrière						
Roue pied pied							
			Total :				Validation :
							/160
							Validation 112

pas noté mais à travailler