

# Evaluation Niveau 3 PAS

Noms Prénoms :

Club :

Année de naissance :

		NIVEAU 3	5 pts	3 pts	1 pts	0 pts	Total
SAUT	Lune impulsion bras tomber dos	tr tr + st 1m25 + tapis					/25
	Course 10 mètres, salto avant tendu	10m + tr tr + 40 cms					
	3 pas sursaut inversé rondade debout	tr tr + MF					
	3 pas sursaut rondade tomber dos (yourchenko)	carpette y + dima					
	3 pas sursaut rondade chandelle droite (yourchenko)	carpette y + tr+20					
BARES	2 bascules planche à 90°	BI					/40
	Bonif : 3 bascules planche à 90°	BI					
	Traction enroulée planche 2 TAAR	BI					
	Bascule poser pied tour PM fléchies et sauter entre les barres	BI					
	Bascule arrêt planche grande culbute filé 3 balancés sortie tomber dos	BS + Mini Fosse					
	Bonif : même séquence avec bascule planche enchainé	BS					
	1 balancé - 1 balancé orienté - 1 balancé 1/2 tour - 1 bal prises mixtes	BI					
	3 bal de lune - 1 bal prises mixte - 1 bal - 1 bal orienté - 1 bal 1/2						
	Rebond TAAR dégagé à 90°	Bfixe basse + trampo					
	ou Bonif : Passement filé à l'ATR						
Rebond 1 tour PM jambes fléchies + 1 tour PM tendu							
Bonif (que si base réussi) rebond 1 tour PM + 1 tour PM dégagé à 90°							
Rebond 1 tour PM jambes écartées fléchies + 1 tour PM écartées tendu							
Bonif (que si base réussi) rebond 1 tour PM écarté + 1 engagé stalder							
CCAV CCAR filé et 5 balancés avant et arrière + 3 soleils	Bfixe haute						
POUTRE	Entrée equerre 2" + placement du dos	Poutre haute					/35
	ATR écart pp et Souplesse arrière	Poutre haute					
	ou Bonif : Flip	Poutre haute					
	ATR serré - écart - retrour arabesque	Poutre haute					
	ou Bonif : Tic tac	Poutre haute					
	Roue pp salto arrière groupé	Poutre haute					
	1/2 pivot + détourné	Poutre haute					
	Cabriolet avant D + G	Poutre haute					
Mime soubresaut 2" + saut antéro	Poutre haute						
SOL	3 pas d'élan rondade flip salto ar groupé	Tapis de 10 cms					/40
	ou Bonif : 3 pas d'élan rondade flip tendu	Tapis de 10 cms					
	Sursaut rondade 3 flips	Tapis de 10 cms					
	ou Bonif : sursaut rondade 2 flip salto groupé	Tapis de 10 cms					
	Sursaut saut de mains 1 pied - 2 pieds rebond	Tapis de 10 cms					
	Course salto avant groupé rebond + course salto	Tapis de 10 cms					
	Assemblé salto av groupé dégroupé 1/2 vrille	Dima + trampo + 1 M					
	Saut antéro + rebond	Sol					
	Pas chassé saut chgt de jbes	Sol					
1/2 pivot + détourné	Sol						
Ligne de base	ATR rebond et pont relevé						/35
	Roulade avant placement du dos écart 1/2 valse avant descente en fermeture						
	Début de la roulade arrière chandelle décoller les épaules retour fermeture						
	Roulade arrière ATR descente en planche + courbette rentrer les pieds entre les mains						
	arriver en chandelle + retour en fermeture jambes tendues						
	Roulade avant arriver en equerre + endo descente en fermeture						
Roue pied pied se redresser et pont arrière ATR descente en fermeture							
Trampo	5 chandelles droite						/40
	Kaboom stop						
	3x dos debout						
	Pullover tendu						
	3x ventre debout						
	Salto arrière groupé						
	Salto avant debout - sauter 4 pattes						
	Chandelle 1/2 + tour						
pas noté mais à travailler							
		Total :				Validation : /215	
						Validation 150,5	