

Evaluation Niveau 4 PAS

Noms Prénoms :

Club :

Année de naissance :

		NIVEAU 4				5 pts	3 pts	1 pts	0 pts	Total
SAUT	Lune impulsion bras debout et tomber ventre	tr tr + st 1m25 + tapis							/20	
	Prépa tsuk arriver debout et tomber dos	tr tr + st 1m25 + tapis								
	3 pas sursaut rondade flip debout tomber dos	carpette y + dima								
	3 pas sursaut rondade salto arrière tendu	carpette y + tr+20								
BARRES	2 bascules planche à 45°	BI						/60		
	Bonif : 3 bascules planche à 45°	BI								
	Bascule planche TAAR dégagé à 90°	BI								
	Bonif : bascule planche passément filé à l'ATR	BI								
	Bascule poser pied 1 tour PM fléchi 1 tour PM tendu	BI								
	Bonif (que si base réussi) bascule 1 tour PM + 1 tour PM dégagé à 90°	BI								
	Bascule poser pied 1 tour PM écarté fléchi 1 tour PM écarté tendu	BI								
	Bonif (que si base réussi) bascule 1 tour PM écarté + 1 engagé stalder	BI								
	Planche contre volée jambes fléchies arriver sur le dima	BI + dima								
	Bascule ATR écart 3 soleils	BS fosse								
	Bascule planche sortie tendue	BS fosse								
	Rebond et Passement filé à l'ATR	Bfixe basse + trampo								
	ou Bonif : rebond et 2 Passement filé à l'ATR enchainés									
	Rebond et pieds mains ATR									
ou Bonif : rebond et 2 PM ATR enchainés										
Rebond et stalder à l'ATR	Bfixe haute									
ou Bonif : rebond et 2 stalder à l'ATR enchainés										
CCAV CCAV filé et 5 balancés de lune (prises palmaires)										
CCAV CCAV filé et 5 lunes (prises palmaires)										
Bonif : 5 balancés de lune + 5 lunes enchainés										
POUTRE	Entrée equerre 2" et endo retour libre	Poutre haute						/40		
	Flip	Poutre haute								
	ou bonif : ATR écart flip	Poutre haute								
	Tic tac	Poutre haute								
	ou bonif : Souplesse avant	Poutre haute								
	Roue souplesse arrière	Poutre haute								
	Rondade chandelle droite	Ptre hte + tapis haut+20cms								
	1/2 pivot + détourné	Poutre haute								
	Cabriole sisonne	Poutre haute								
Soubresaut 1/4 de tour - soubresaut 1/4 de tour	Poutre haute									
SOL	3 pas d'élan rondade flip salto ar tendu	Tapis de 10 cms						/40		
	ou Bonif : 3 pas d'élan rondade flip 1/2 vrille	Tapis de 10 cms								
	Sursaut rondade 3 flips salto arrière groupé	Tapis de 10 cms								
	ou Bonif : sursaut rondade flip tempo dos	Tapis de 10 cms								
	3 pas d'élan saut de mains flip avant	Tapis de 10 cms								
	ou Bonif : saut de mains 1 pied 2 pieds flip avant	Tapis de 10 cms								
	Course et salto avant groupé salto avant groupé	Tapis de 10 cms								
	ou Bonif : course et salto avant tendu percuté	Tapis de 10 cms								
	Assemblé salto av groupé dégroupé vrille	Dima + trampo + 1 M								
	Saut antéro + rebond 1/2 tour	Sol								
	Pas chassé saut changement de jambes + gd jeté	Sol								
Pivot au retiré	Sol									
Ligne de base	Roulade avant placement du dos écart et valse avant +							/30		
	roulade avant placement du dos écart 1/2 valse descente en fermeture									
	Roulade arrière ATR 1/4 de valse arrière +									
	Roulade avant équerre 2" et endo descente en planche +									
	courbette rentrer les pieds entre les mains +									
Roulade arrière gainage										
Trampo	5 chandelles droite							/35		
	Kaboom ATR									
	Ventre - dos - pullover									
	Salto arrière dos - pullover									
	Salto arrière tendu									
	Salto avant arriver 4 pattes									
Chandelle 1/2 + tour et 1/2										
						Total :				
								Validation :		
								/225		
								Validation 157,5		