

Evaluation Niveau 5 PAS

Noms Prénoms :

Club :

Année de naissance :

NIVEAU 5			5 pts	3 pts	1 pts	0 pts	Total
SAUT	Lune impulsion bras debout et tomber ventre	tremplin + 1m25 + tapis					/15
	Prépa tsuk arriver en chandelle renversés	tremplin + 1m25 + tapis					
	Rondade flip debout et tomber dos (yourch)	tremplin + 1m25 + tapis					
	Bonif en + : Tsukahara	tremplin + 1m25 + fosse					
	Bonfi en + : Yourchenko	dima + fosse					
BARRES	3 bascules ATR au dessus de 45°	BI					/40
	Bonif : 3 bascules ATR	BI					
	Basculer ATR passemment filé	BI					
	Basculer ATR PM ATR	BI					
	Basculer ATR Stalder	BI					
	Bonif : Basculer ATR 2 tours proches enchainés	BI					
	Basculer ATR écart 2 soleils sortie tendue	BS fosse					
	Basculer ATR écart contre volé à l'ATR	BS fosse					
	Bonif : Basculer ATR écart 2 contre volé à l'ATR	BS fosse					
	Rebond et Passemment filé à l'ATR - PM ATR - Stalder enchainés	BF basse + trampo					
	CCAV CCAR filé et 2 balancés au 3e réta pass file - 1 soleil - 1 soleil orienté - 1 soleil stop - 3 lunes	Bfixe haute					
POUTRE	Entrée en B minimum	Poutre haute + tremplin					/35
	Souplesse ar ATR écart - serré - écart - flip	Poutre haute					
	ou Bonif : Souplesse ar ATR écart - serré - écart - flip flip	Poutre haute					
	Souplesse avant - roue arabesque - souplesse ar	Poutre haute					
	ou Bonif : Salto facial	Poutre haute					
	Rondade salto arrière tendu	Poutre haute + 20 cms					
	Pivot au retiré	Poutre haute					
	Cabriole - sissonne - soubresaut	Poutre haute					
	Saut antéro + soubresaut 1/2 tour en l'air	Poutre haute					
SOL	3 pas d'élan rondade flip vrille	Tapis de 10 cms					/45
	ou Bonif : 3 pas d'élan rondade flip double vrille	Tapis de 10 cms					
	Sursaut rondade flip tempo flip	Tapis de 10 cms					
	ou Bonif : sursaut rond flip tempo flip salto gr	Tapis de 10 cms					
	Course saut de mains flip avant salto avant gr	Tapis de 10 cms					
	Saut de mains 1 pied 2 pied flip avant salto av gr	Tapis de 10 cms					
	Course et salto avant groupé salto avant groupé	Tapis de 10 cms					
	ou Bonif : course et salto avant tendu + salto gr	Tapis de 10 cms					
	Assemblé salto av tendu vrille	Dima + trampo + 1 M					
	Saut antéro D + G + rebond 1/2 tour	Sol					
	Pas chassé saut changement de jambes + saut jeté 1/2 rebond 1/2 tour	Sol					
	Pivot au retiré D + G	Sol					
Ligne de base	ATR rebond roulade avant arriver en équerre 2" et endo valse avant +						/15
	descente en courbette rentrer les pieds entre les mains et roulade						
	arrière gainage + courbette arriver en fermeture						
	Pont arrière ATR valse arrière descente en fermeture						
Trampo	5 chandelles droite						/35
	Kaboom salto arrière tendu						
	3/4 ventre cody						
	Double arrière groupé						
	Double vrille arrière						
	Double avant dos						
	Vrille arrière sur toile						
Total :							Validation :
							/185
							Validation 129,5