

**Programme Evaluation Technique 9 ans**

Nom	Prénom	Date de naissance	Club	Région	Date éval	Lieu
		/ /			/ /	

**REGLEMENTS / PRECISIONS**

<b>Saut</b>	Table à 1m., 1 ou 2 tremplins ou double tremplin. Pile de tapis de 60 cm au sol.
<b>Barres As</b>	Enchaînement 1 à réaliser à la barre inférieure. Les éléments sont à exécuter dans l'ordre du texte * Enchaînement 2 à réaliser aux sangles
<b>Poutre</b>	Poutre à 1m25. Tapis à hauteur pour sortie. Un passage d'éléments acrobatiques . Un passage d'éléments gymniques (montée correcte sur la poutre et sortie par saut extension vers le haut et l'avant, réception stabilisée).
<b>Sol</b>	Acrobaties réalisées sur piste d'acrobatie ou praticable. Ligne de tapis de 10 cm pour la série avant
<b>Trampoline</b>	5 exercices à choisir sur les 8 proposés

**CONTENUS**

Saut	Val	Barres Asymétriques	Val	Poutre	Val	Sol	Val	Trampoline	Val
<b>TSUKAHARA</b> 1/2 Tour debout tapis à hauteur de la table (Table à 1m et 1 tremplin ou 2 tremplins ou double tremplin)	7	<b>ENCH. 1 BI</b>		<b>ACROBATIE</b>		<b>ACROBATIE</b>		1- chandelle	2
		1 Balancé de bascule	1	Entrée équerre écartée en position transversale tenue 5"	2	<b>Sursaut rondade 3 flips chandelle</b>		2-chandelle 1 tour	2
		Bascule	2	Flip Flap jambes décalées	3	Pose des mains à la rondade dans l'axe poitrine creuse	1		
		Bascule fixe	2	Tic-Tac	2	Impulsion jambes tendues aux flips	1	3- tombé dos	2
		Bascule prise d'élan à l'horizontale.	2	ATR jambes tendues serrées tenu 3" retour en fente en passant par l'ATR jambes écartées	2	Courbette faciale lors des impulsions bras	1		
		<b>+ 1pt si au dessus de 45°</b>	<b>1</b>			<b>Sursaut rondade flip salto groupé</b>		4-pull-over	2
				Sortie roue pied-pied saut droit sur tapis à hauteur	3	Impulsion en lançant les bras aux oreilles	1	5-kaboom arrière - stop! (tapis possible)	2
		<b>ENCH. 2 AUX SANGLES</b>		<b>Total Acrobatie</b>	12	Blocage du dos	1	6-tombé ventre, retour debout corps tendu	2
		Prise d'élan	1			Degroupé pour aller chercher le sol	1		
		3 balancés soleil	3	<b>ELEMENTS GYMNIQUES</b>		<b>Flip avant</b>		7-kaboom avant - stop! (tapis possible)	2
		Grande culbute	2	Arabesque tenue 2" jambe d'appui mi-fléchie, jambe D puis jambe G	2,5	Attaque bras aux oreilles et courbette faciale	1	8-cat twist	2
		Filé avant	1	Pivot 360° sur 1 jambe, effectué par 1/4 de tour, bras en 5e jambe libre au retiré genou	2,5	Impulsion bras tendus	1		
		2 balancés soleil (2 x derrière)	1	2 cabrioles D/G (ou inversement) avec élévation des bras en 5e suivies d'un saut écart ant.post.	3	Arrivée au flip avant en courbe concave arrière bras aux oreilles regard sur les mains	1		
		4 soleils	4	<b>Total Gymnique</b>	8	<b>2 à 3 pas salto avant groupé (en lançant les bras oblique haute ) rebond 2 pieds , course.</b>			
						Rotation rapide	1		
						Rebond jambes tendues	1		
						Rebond bras à l'oblique haute	1		
						<b>Total Acrobatie</b>	12		
						<b>ELEMENTS GYMNIQUES</b>			
						Sur demi-pointes (bras à la seconde), battement avant + battement arrière + arabesque maintenue 3" (changer de jambe dans chaque battement)	2		
						1 pas assemblé + saut droit+ saut antéropostérieur + saut droit réception stabilisée (jambe au choix)	3		
						Départ pieds serrés sur demi- pointes, retiré jambe droite en ouverture 5" + retiré jambe gauche en ouverture 5" (bras en couronne)	3		
						<b>Total Gymnique</b>	8		
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>TOTAL</b>	<b>10</b>

**TOTAL GENERAL 90**