

**Programme Evaluation Technique 11 ans**

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

**REGLEMENTS / PRECISIONS**

<b>Saut</b>	3 exercices sur table à 1m, tapis à hauteur de la table, et 1 tremplin . 1 exercice sur pile de tapis à 80 cm, et 1 tremplin .
<b>Barres As</b>	Enchaînement 1 à réaliser à la barre inférieure. Enchaînement 2 à réaliser sur une seule barre en bois. Les éléments sont à exécuter dans l'ordre du texte. Enchaînement 3 à réaliser aux sangles
<b>Poutre</b>	Poutre à 1m25. Tapis en contre-haut de 50 cm pour la sortie. Un passage d'éléments acrobatiques . Un passage d'éléments gymniques (en montant correctement sur la poutre et en sortant par un saut extension vers le haut et l'arrière, réception stabilisée).
<b>Sol</b>	Acrobaties réalisées sur piste d'acro. ou praticable. Ligne de tapis de 10 cm pour la série avant et la série arriere en tempo
<b>Trampoline</b>	5 exercices à choisir sur les 10 possibles

**CONTENUS**

Saut		Val	Barres Asymétriques		Val	Poutre		Val	Sol		Val	Trampoline		Val	
TSUKAHARA	1/2 tour chandelle sur tapis à hauteur de la table	5	ENCH. 1 BI		2	ACROBATIE		2	ACROBATIE		1	1-kaboom arrière tendu debout		2	
			Bascule - Prise d'élan ATR corps td			Entrée latérale : de l'équerre écartée s'établir à l'ATR, retour à l'équerre écartée			Sursaut rondade flip tempo flip			2- 3/4 arrière , relevé + pull-over			
LUNE SALTO	Lune arrivée debout sur tapis hauteur de la table puis rebond ATR tomber dos	5	Tour d'appui arrière libre à l'ATR		2	Série : 2 flips jambes décalées		3	Passage en courbe dorsale pour la courbette faciale		1	3-salto arrière 1/4 dos + pull-over (PUCK)		2	
			Bascule - Prise d'élan ATR corps td			Arrivée au tempo en déséquilibre arrière courbe faciale			Conservation du rythme entre le tempo et le flip impulsion jambes tendues			4-salto arrière tendu 1/2 tour, debout			
YURCHENKO	Rondade flip arrivée debout sur tapis à hauteur de la table	5	Pose de pieds, tour pieds-mains jambes serrées		1	Saut de mains		2	2 à 3 pas rondade flip salto tendu vrille		1	5-vrille arrière tendue, ventre (surélevé)		2	
			ENCH. 2 BS			3	Sortie départ de l'arrêt : rondade chandelle arrivée sur les épaules sur tapis en contre-haut de 50 cm		Transformation de la vitesse horizontale en hauteur			1	6-double cat twist		
Rondade flip chandelle sur pile de tapis à 80 cm		5	Prise d'élan		1		Total Acrobatie		12	Enclenchement de la vrille à la verticale			1	7-kaboom avant tendu ,dos	
			Bascule - Prise d'élan ATR libre			ELEMENTS GYMNINIQUES		Arrivée contrôlée avec regard devant		1	2 à 3 pas saut de mains flip avant salto avant groupé			8-salto avant groupé 1/2 tour, debout	
			Soleil		1	Battement avant suivi de battement arrière "i" en gardant la même jambe de terre, jambe D puis jambe G		2,5	Course salto avant tendu rebond		1	9-salto avant 1/4 arrivée ventre (surélevé)		2	
			Contre volée ATR			2	Pivot 360° sur une jambe		2,5	Impulsion jambes tendues		10-vrille avant tendue, dos (surélevé)			
			Contre volée ATR		2		Série : saut écart ant.post. + saut sissonne			3	Passage de courbe avant à courbe arrière à la verticale		1	8-salto avant tendu 1/2 tour, debout	
			Soleil			1	Total Acrobatie		Arrivée au tendu avant en grandissement bras à l'oblique haute		Total Acrobatie			9-salto avant 1/4 arrivée ventre (surélevé)	
			Soleil accéléré		1		Total Gymnique		8	ELEMENTS GYMNINIQUES		2	10-vrille avant tendue, dos (surélevé)		2
			Sortie salto arrière tendu dos sur un plan haut.			2	2 pas assemblé + saut antéro D + saut antéro G + saut facial réception stabilisée (bras à la 2nd pendant les sauts)			Total Gymnique			Pas chassé saut changement de jambe + élan libre + sissonne pied tête (même jambe d'écart dans les sauts, bras à la seconde dans les sauts)		
			ENCH. 3 AUX SANGLES		3		Total Acrobatie		12	Fente, pivot 360°( au retiré en ouverture, bras en couronne), finir sur 1 pied au retiré (bras à la 2nde)		3	8-salto avant groupé 1/2 tour, debout		2
			De la suspension, prise d'élan mains en supination - 5 Lunes (3 élans maximum)			Total Acrobatie		Total Acrobatie		Total Acrobatie			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>	
													<b>TOTAL GENERAL</b>		<b>90</b>