

Programme Evaluation Technique 12 ans

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

REGLEMENTS / PRECISIONS

Saut	3 exercices sur table à 1m25, tapis à hauteur de la table, et 1 tremplin . 1 exercice sur table à 1m, tapis à hauteur de la table, et 1 tremplin .
Barres As	Enchaînement 1 à réaliser sur barre inférieure Enchaînement 2 à réaliser sur une seule barre en bois sur fosse. Les éléments sont à exécuter dans l'ordre du texte (sauf option, placement libre).
Poutre	Poutre à 1m25. 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)
Sol	Acrobaties réalisées sur piste d'acro. ou praticable, arrivée en fosse pour le double salto arrière et la double vrille. Ligne de tapis de 10 cm pour la série avant et la série arrière en tempo
Trampoline	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	5	ENCH. 1 BI		ACROBATIE		ACROBATIE		1-cody (PUCK)	2				
		Bascule - Prise d'élan ATR corps tendu	1	Entrée transversale : de l'équerre écartée s'établir à l'ATR, retour à l'équerre écartée	2	1 pas rondade flip tempo flip salto groupé		2-kaboom arrière, salto groupé tombé dos	2				
LUNE SALTO Lune debout tapis hauteur de la table puis ATR tomber dos	5	Tour d'appui arrière libre à l'ATR	1	Série : Flip + salto arrière (libre)	3	Conservation du rythme entre le tempo et le flip impulsion jambes tendues	1	3-double salto arrière Groupé	2				
		Tour pieds-mains arrière, jambes serrées à l'ATR ou stalder	2	ATR contrôlé retour à l'appui ventral	1	Transformation de la vitesse horizontale en hauteur	1						
YURCHENKO Rondade flip debout	5	Bascule - Prise d'élan ATR corps tendu	2	Salto facial	3	Ouverture du salto pour préparer la réception	1	4 -vrille arrière tendue	2				
		3*tour proche différent (placement libre dans l'enchaînement)	2	Sortie départ de l'arrêt : rondade salto arrière tendu	3	Rondade flip double vrille (en fosse)							
Rondade flip chandelle arrivée sur les épaules	5	ENCH. 2 BS		Total Acrobatie		Rondade flip double arrière groupé (en fosse)		5 -double vrille arrière arrivée ventre (surélevé)	2				
		Prise d'élan			12	Transformation de la vitesse horizontale en hauteur	1						
		Bascule - Prise d'élan ATR libre	0,5	Battement arrière pied-tête, D puis jambe G	2,5	Accélération de la vitesse de rotation dans le double salto arrière	1	6-kaboom avant, salto avant groupé tombé ventre	2				
		Soleil	0,5	Pivot 360° sur une jambe	2,5	Dégrouper pour aller chercher le sol	1						
		Contre volée ATR	2	Saut changement de jambe retour à l'arabesque tenue 2"	3	De la course saut de main , flip avant, salto avant tendu		7 -vrille avant tendue	2				
		Direct	1	Total Gymnique	8	Rythme dans les successions de courbettes faciales et dorsales	1						
		Lune	2			ELEMENTS GYMNQUES		8-double salto avant groupé		2			
		1/2 ATR (Jambes serrées)	0,5					Impulsion jambes tendues et fixation des épaules pour le salto avant		1			
		Valse	2					Arrivée au tendu avant en grandissement bras à l'oblique haute		1			
		Soleil accéléré	1,5					Total Acrobatie		12			
		Sortie salto arrière tendu dos	1					ELEMENTS GYMNQUES		10 -double vrille avant ,dos (surélevé)		2	
		Echappe double salto arrière groupé	2					Pas chassé saut changement pied-tête bras à la 2nde		2			
TOTAL		TOTAL		TOTAL		TOTAL		TOTAL		TOTAL			
10		20		20		20		10		90			