

Programme Evaluation Technique 10 ANS

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

REGLEMENTS / PRECISIONS

Saut	Table à 1m25, 1 ou 2 trempins, ou double tremlin . Pile de tapis de 80 cm au sol.
Barres As	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.
Poutre	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)
Sol	Acrobaties réalisées sur piste d'acro. ou praticable. Ligne de tapis de 10 cm pour la série avant
Trampoline	5 exercices à choisir sur les 10 proposés.

CONTENUS

Saut	Val	Barres Asymétriques	Val	Poutre	Val	Sol	Val	Trampoline	Val		
TSUKAHARA 1/2 tour debout tapis à hauteur de la table	5	ENCH. 1 BI		ACROBATIE		ACROBATIE		1-salto arrière, groupé ouverture	2		
		Bascule ATR jb serrées corps tendu	2	Départ latéral, sauter à l'équerre écartée élévation du dos pour poser les pieds sur la poutre ATR en force et retour à l'équerre écartée	2	2 à 3 pas d'élan, rondade flip salto tendu 1/2 vrille (déclanchée tard)	1	2-kaboom arrière, ATR	2		
LUNE SALTO Lune debout tapis à hauteur de la table	5	Bascule - prise d'élan à l'horizontale	1	Série : ATR jambes écartées-Flip	3	Enclanchement de la demie vrille après la verticale	1,5	3 -chandelle 1/2 tour, ventre	2		
		Tour d'appui libre (minimum à l'horizontale)	1			Arrivée en grandissement	0,5				
		<i>Si à 45° + 0,5 pt * Si à l'ATR -+ 1 pt</i>	1			Sursaut, rondade flip salto arrière tendu	1				
YURCHENKO Rondade flip au sol avec 10 m de course et tapis à 80 cm	5	ENCH. 2 BS		Départ de souplesse arrière descendre en pont sur une jambe et retour de souplesse avant	2	Transformation de la vitesse horizontale en élévation	1	4 -3/4 arrière, ventre ,revenir debout corps tendu	2		
		Bascule - prise d'élan à l'horizontale	1			Corps en alignement	1				
Rondade salto tendu bras aux oreilles avec tremlin avec tapis à 40 cm	5	Bascule - Prise d'élan ATR libre	2	Sortie départ de l'arrêt : rondade saut droit sur tapis à hauteur	3	Rapprochement des bras tendus sur les cuisses lors du passage à la verticale	1	5 -salto arrière, tendu, arriver ventre (surélevé)	2		
		3 soleils (accélération 3ème)	3			Sursaut saut de mains flip avant, départ d'un tremlin	1			Rythme	1
		Echappe tendue	2	Souplesse avant	2	Impulsion bras	1				
		ENCH. 3 AUX SANGLES		Pivot 180° sur une jambe, jambe libre au retiré genou suivi d'un détourné 180° dans le même sens de rotation	2,5	Succession des courbettes dorsales et faciales	1	2 à 3 pas saut de mains salto avant groupé	12	8 -salto avant, groupé ouverture	2
		Prise d'élan	1								
		Grand élan arrière, rétablissement	2	ELEMENTS GYMNIQUES		Série : saut sissonne + saut écart antéro-postérieur	3	Rebond jambes tendues	1	9 -salto avant, groupé 1/2 tour arriver ventre (surélevé)	2
		Filé avant	1	i maintenu 2"	2,5			Arrivée bassin dessus des genoux	1		
		5 balancés arrières (fouets de lune - 3 minimum)	3	Pivot 180° sur une jambe, jambe libre au retiré genou suivi d'un détourné 180° dans le même sens de rotation	2,5	Total Acrobatie	12	ELEMENTS GYMNIQUES		10-salto avant tendu, arriver dos (surélevé)	2
		<i>(+ 0,5 pt si lune - 2 maximum amenées du balancé = 0,5 pt + 0,5 pt)</i>	1					Sur demi-pointes (bras à la seconde), battement avant + battement pied tête + arabesque maintenue 3" (changer de jambe dans chaque battements)	2		
				Total Gymnique		8	Pas chassé cabriole (jambe de changement de jambe) + élan libre + enjambé (battement jambe tendue, bonne jambe)+ élan libre + assemblé + saut antéropostérieur + saut facial	3	Départ pieds plats serrés (bras en seconde), 1/2 tour au retiré sur demi-pointe (bras monte en couronne)+ pose du talon contrôlée (bras s'ouvre en seconde)+ 1/2 tour au retiré sur demi-pointe (bras monte en couronne) + poser le talon (bras s'ouvre en seconde)	3	
						Total Gymnique					8
TOTAL	20	TOTAL	20	TOTAL	20	TOTAL	20	TOTAL	10		
						TOTAL GENERAL		90			