

Nom :	Prénom :
-------	----------

Saut :	Saut droit table de saut à 1m /2		
<b>Avec trampo tramp</b>	Equilibre rebond tomber dos /3		
	Lune tomber dos pile tapis 1m /3		
	Lune tomber dos table de saut 1m /4		
	Flip avant main sur pouf /4		
	Salto avant /4		
	Total sur 20 :		

Barres :	Monter à l'appui bras tendus /1		
	Renversement avec plan incliné /2		
	OPT Traction renversement Bonus /3		
	Prise d'élan tour d'appui /3		
	Maintien chandelle, fermeture, équerre 3s /3		
	Balancé de bascule /3		
	Balancé de bascule fermeture balancé /4		
	OPT Bascule /5		
	Balancé BS en sangle /4		
	Total sur 20 :		

Poutre :	Entrée équerre /2		
Sur grande poutre	Saut droit /1		
Carpette – 0,5	Saut groupé /2		
Petite poutre -1	OPT Saut écart /3		
Poutre rouge -2	Equilibre 1 jambe /1		
	Equilibre jambes serrées /2		
	OPT Equilibre écart /3		
	Roue /3		
	Tic tac /3		
	Souplesse arrière /3		
	Souplesse avant /3		
	Total sur 20 :		

Sol :	Equilibre /1		
	Roue /1		
	Roulade arrière arrivée en gainage /2		
	OPT Roulade arrière piquée /2		
	Pont lancer une jambe pour revenir en fente /2		
	Tic tac /2		
	Souplesse arrière /2		
	Souplesse avant /2		
	Sursaut rondade /2		
	Flip en atelier (trampoline + pouf) /3		
	OPT sursaut Rondade flip (possible en fosse) /4		
	saut de mains en atelier caisse trampo /3		
	OPT sursaut saut de mains (possible en fosse)/3		
	Total sur 20 :		

Total sur 80 :			
----------------	--	--	--

Nom :	Prénom :
-------	----------

Tests physiques :	
Traction	
Fermeture	
Saut en longueur	
Course	
Équerre jambes serrées	
Équerre jambes écartées	
Total /60 :	
Souplesse :	
Grand écart droit	
Grand écart gauche	
Facial	
Fermeture	
Ecrasement	
Pont	
Total /25 :	

Total physique et technique :
-------------------------------