

BAREME TESTS SOUPLESSES

	Ecart Droit	Ecart Gauche	Ecart facial	Fermeture jbr/trc	Pont
5	Plus 15cm	Plus 15cm	Au sol	Contact	Epaules dépassent la verticale des mains Jambes tendues/serrées- Bras tendus, largeur ép
4,5					
4	Plus 10cm	Plus 10cm	Mq 2cm	Mq 5cm	Epaules dépassent la verticale des mains Jambes légrt écartées/Fl- Bras tendus, largeur ép
3,5					
3	Plus 5 cm	Plus 5 cm	Mq 4cm	Mq 10cm	Epaules à la verticale des mains Jambes tendues/serrées- Bras tendus, largeur ép
2,5					
2	Au sol	Au sol	Mq 6cm	Mq 15cm	Epaules à la verticale des mains Jambes légrt écartées/Fl- Bras tendus, largeur ép
1,5					
1	Mq 1cm	Mq 1cm	Mq 8cm	Mq 20cm	Epaules avant la verticale des mains Jambes tendues/serrées- Bras tendus, largeur ép
0,5	Mq 3cm	Mq 3cm	Mq 10cm		Epaules avant la verticale des mains Jambes légrt écartées/fl- Bras tendus, largeur ép
0,25					
0	Mq 5cm	Mq 5cm	Mq >12cm	Mq >22cm	Epaules avant la verticale des mains Jambes légrt écartées/fl- Bras fléchis

BAREME TESTS PHYSIQUES

Barèmes 2015 – 2016

	Tractions	Fermetures	Saut en longueur	Course	Maintien équerre jambes écartées	Équerre jambes serrées
10	10	10	155	3,51	40	40
9,5	9,5	9,5	152	3,57	38	38
9	9	9	149	3,63	36	36
8,5	8,5	8,5	145	3,69	34	34
8	8	8	142	3,73	32	32
7,5	7,5	7,5	139	3,81	30	30
7	7	7	135	3,87	28	28
6,5	6,5	6,5	132	3,92	26	26
6	6	6	129	3,98	24	24
5,5	5,5	5,5	125	4,04	22	22
5	5	5	119	4,08	20	20
4,5	4,5	4,5	115	4,12	18	18
4	4	4	111	4,16	16	16
3,5	3,5	3,5	105	4,2	14	14
3	3	3	101	4,24	12	12
2,5	2,5	2,5	97	4,28	10	10
2	2	2	93	4,32	8	8
1,5	1,5	1,5	90	4,36	6	6
1	1	1	87	4,4	4	4
0,5	0,5	0,5	84	4,44	2	2
0	0	0	80	4,48	0	0

BAREME TESTS PHYSIQUES*Barèmes 2013 – 2014*

	Tractions	Fermetures	Saut en longueur	Course	Maintien équerre jambes écartées	Équerre jambes serrées
10	14 et +	20 et +	185 et +	2,98	60 et +	60 et +
9,5	13,5	19	182	3,04	57	57
9	13	18	179	3,1	54	54
8,5	12,5	17	175	3,16	51	51
8	12	16	172	3,22	48	48
7,5	11,5	15	169	3,28	45	45
7	11	14	165	3,34	42	42
6,5	10,5	13	162	3,39	39	39
6	10	12	159	3,45	36	36
5,5	9,5	11	155	3,51	33	33
5	9	10	152	3,57	30	30
4,5	8,5	9	149	3,63	27	27
4	8	8	145	3,69	24	24
3,5	7	7	142	3,73	21	21
3	6	6	139	3,81	18	18
2,5	5	5	135	3,87	15	15
2	4	4	132	3,92	12	12
1,5	3	3	129	3,98	9	9
1	2	2	125	4,04	6	6
0,5	1	1	119	4,08	3	3
0	0	0	116	4,12	0	0

TESTS TECHNIQUES

Feuille1

Nom : Prénom :

Saut :	Saut droit table de saut à 1m /2		
Avec trampo tramp	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 :		