

Evaluation Niveau 3 PAS

Noms Prénoms :

Club :

Année de naissance :

NIVEAU 3			5 pts	3 pts	1 pts	0 pts	Total	
SAUT	Lune impulsion bras tomber dos	tr tr + st 1m25 + tapis					/25	
	Course 10 mètres, salto avant tendu	10m + tr tr + 40 cms						
	3 pas sursaut inversé rondade debout	tr tr + MF						
	3 pas sursaut rondade tomber dos (yourchenko)	carpette y + dima						
	3 pas sursaut rondade chandelle droite (yourchenko)	carpette y + tr+20						
BARRES	2 bascules planche à 90°	BI					/40	
	Bonif : 3 bascules planche à 90°	BI						
	Traction enroulée planche 2 TAAR	BI						
	Bascule poser pied tour PM fléchies et sauter entre les barres	BI						
	Bascule arrêt planche grande culbute filé 3 balancés sortie tomber dos	BS + Mini Fosse						
	Bonif : même séquence avec bascule planche enchainé	BS						
	1 balancé - 1 balancé orienté - 1 balancé 1/2 tour - 1 bal prises mixtes	BI						
	3 bal de lune - 1 bal prises mixte - 1 bal - 1 bal orienté- 1 bal 1/2							
	Rebond TAAR dégagé à 90°		Bfixe basse + trampo					
	ou Bonif : Passement filé à l'ATR							
	Rebond 1 tour PM jambes fléchies + 1 tour PM tendu							
Bonif (que si base réussi) rebond 1 tour PM + 1 tour PM dégagé à 90°								
Rebond 1 tour PM jambes écartées fléchies + 1 tour PM écartées tendu								
Bonif (que si base réussi) rebond 1 tour PM écarté + 1 engagé stalder								
CCAV CCAR filé et 5 balancés avant et arrière + 3 soleils	Bfixe haute							
POUTRE	Entrée equerre 2" + placement du dos	Poutre haute					/35	
	ATR écart pp et Souplesse arrière	Poutre haute						
	ou Bonif : Flip	Poutre haute						
	ATR serré - écart - retrour arabesque	Poutre haute						
	ou Bonif : Tic tac	Poutre haute						
	Roue pp salto arrière groupé	Poutre haute						
	1/2 pivot + détourné	Poutre haute						
	Cabriolet avant D + G	Poutre haute						
	Mime soubresaut 2" + saut antéro	Poutre haute						
SOL	3 pas d'élan rondade flip salto ar groupé	Tapis de 10 cms					/40	
	ou Bonif : 3 pas d'élan rondade flip tendu	Tapis de 10 cms						
	Sursaut rondade 3 flips	Tapis de 10 cms						
	ou Bonif : sursaut rondade 2 flip salto groupé	Tapis de 10 cms						
	Sursaut saut de mains 1 pied - 2 pieds rebond	Tapis de 10 cms						
	Course salto avant groupé rebond + course salto	Tapis de 10 cms						
	Assemblé salto av groupé dégroupé 1/2 vrille	Dima + trampo + 1 M						
	Saut antéro + rebond	Sol						
	Pas chassé saut chgt de jbes	Sol						
	1/2 pivot + détourné	SOL						
Ligne de base	ATR rebond et pont relevé						/35	
	Roulade avant placement du dos écart 1/2 valse avant descente en fermeture							
	Début de la roulade arrière chandelle décoller les épaules retour fermeture							
	Roulade arrière ATR descente en planche + courbette rentrer les pieds entre les mains							
	arriver en chandelle + retour en fermeture jambes tendues							
	Roulade avant arriver en équerre + endo descente en fermeture							
Roue pied pied se redresser et pont arrière ATR descente en fermeture								
Trampo	5 chandelles droite						/40	
	Kaboom stop							
	3x dos debout							
	Pullover tendu							
	3x ventre debout							
	Salto arrière groupé							
	Salto avant debout - sauter 4 pattes							
	Chandelle 1/2 + tour							
pas noté mais à travailler			Total :			Validation :		
						/215		