

# Evaluation Niveau 4 PAS

Noms Prénoms :

Club :

Année de naissance :

		NIVEAU 3	5 pts	3 pts	1 pts	0 pts	Total
SAUT	Lune impulsion bras debout et tomber ventre	tr tr + st 1m25 + tapis					/20
	Prépa tsuk arriver debout et tomber dos	tr tr + st 1m25 + tapis					
	3 pas sursaut rondade flip debout tomber dos	carpette y + dima					
	3 pas sursaut rondade salto arrière tendu	carpette y + tr+20					
BARRES	2 bascules planche à 45°	BI					/60
	Bonif : 3 bascules planche à 45°	BI					
	Bascule planche TAAR dégagé à 90°	BI					
	Bonif : bascule planche passément filé à l'ATR	BI					
	Bascule poser pied 1 tour PM fléchi 1 tour PM tendu	BI					
	Bonif (que si base réussi) bascule 1 tour PM + 1 tour PM dégagé à 90°	BI					
	Bascule poser pied 1 tour PM écarté fléchi 1 tour PM écarté tendu	BI					
	Bonif (que si base réussi) bascule 1 tour PM écarté + 1 engagé stalder	BI					
	Planche contre volée jambes fléchies arriver sur le dima	BI + dima					
	Bascule ATR écart 3 soleils	BS fosse					
	Bascule planche sortie tendue	BS fosse					
	Rebond et Passement filé à l'ATR	Bfixe basse + trampo					
	ou Bonif : rebond et 2 Passement filé à l'ATR enchainés						
	Rebond et pieds mains ATR						
ou Bonif : rebond et 2 PM ATR enchainés							
Rebond et stalder à l'ATR	Bfixe haute						
ou Bonif : rebond et 2 stalder à l'ATR enchainés							
CCAV CCAAR filé et 5 balancés de lune (prises palmaires)							
CCAV CCAAR filé et 5 lunes (prises palmaires)							
Bonif : 5 balancés de lune + 5 lunes enchainés							
POUTRE	Entrée equerre 2" et endo retour libre	Poutre haute					/40
	Flip	Poutre haute					
	ou bonif : ATR écart flip	Poutre haute					
	Tic tac	Poutre haute					
	ou bonif : Souplesse avant	Poutre haute					
	Roue souplesse arrière	Poutre haute					
	Rondade chandelle droite	Ptre hte + tapis hauteur					
	1/2 pivot + détourné	Poutre haute					
	Cabriole sisonne	Poutre haute					
	Soubresaut 1/4 de tour - soubresaut 1/4 de tour	Poutre haute					
SOL	3 pas d'élan rondade flip salto ar tendu	Tapis de 10 cms					/40
	ou Bonif : 3 pas d'élan rondade flip 1/2 vrille	Tapis de 10 cms					
	Sursaut rondade 3 flips salto arrière groupé	Tapis de 10 cms					
	ou Bonif : sursaut rondade flip tempo dos	Tapis de 10 cms					
	3 pas d'élan saut de mains flip avant	Tapis de 10 cms					
	ou Bonif : saut de mains 1 pied 2 pieds flip avant	Tapis de 10 cms					
	Course et salto avant groupé salto avant groupé	Tapis de 10 cms					
	ou Bonif : course et salto avant tendu percuté	Tapis de 10 cms					
	Assemblé salto av groupé dégroupé vrille	Dima + trampo + 1 M					
	Saut antéro + rebond 1/2 tour	Sol					
	Pas chassé saut changement de jambes + gd jeté	Sol					
Pivot au retiré	Sol						
Ligne de base	Roulade avant placement du dos écart et valse avant +						/30
	roulade avant placement du dos écart 1/2 valse descente en fermeture						
	Roulade arrière ATR 1/4 de valse arrière +						
	Roulade avant équerre 2" et endo descente en planche +						
	courbette rentrer les pieds entre les mains +						
Roulade arrière gainage							
Trampo	5 chandelles droite						/35
	Kaboom ATR						
	Ventre - dos - pullover						
	Salto arrière dos - pullover						
	Salto arrière tendu						
	Salto avant arriver 4 pattes						
Chandelle 1/2 + tour et 1/2							
			<b>Total :</b>				<b>Validation :</b>
							/225