

TEST DEPARTEMENTAL POUSSINES 7/9 ans							PHOTO	
Nom					Année naissance			
Prénom					Club			
CATEGORIE		FED B	PERF		Entraîneur			
SOL				évaluation	POUTRE		évaluation	
ATR					enchaînement sur poutre haute avec carpette + fosse / fosse en sortie			
Placement du dos + tomber dos		Fente ATR tomber dos		/6	sauter pieds joints - marcher 10 pas sur 1/2 pointes - roulade av - tomber dos		/3	
critères	dessin	critères	dessin		critères	dessin		
1		1			1 : enchaînement sans chute			
2		2			2 : marcher jolie (bras-jambes-tête)			
3		3		3 : assurance sur la poutre				
ROULADE AVANT				/3	SAUT		/3	
critères		dessin			course impulsion + saut droit avec trampo-tremp			
1 : pieds et genoux collés		2 : maintenir la position	critères		dessin			
3 : se relever sur les pieds		3 : jambes tendues dans l'impulsion et						
ROULADE ARRIERE				/3	BARRES		/3	
critères		dessin			enchaînement barre supérieure			
1 : départ accroupi		2 : maintenir la position	critères		dessin			
3 : se relever sur les pieds		3 : descente contrôlée						
ROUE ENTRE 2 POUTRES ROUGES				/3	BALANCES X5		/3	
critères		dessin			critères			
1 : départ et retour en fente		2 : axe / alignement	1 : hanches ouvertes					
3 : position des mains		3 : reprise des mains en balancé arrière						