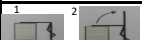








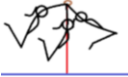


TEST DEPARTEMENTAL POUSSINES 7/9 ans							PHOTO	
Nom					Année naissance			
Prénom					Club			
CATEGORIE		FED B	PERF		Entraîneur			
SOL				évaluation	POUTRE			évaluation
ATR					enchaînement sur poutre haute avec carpette + fosse / fosse en sortie			
Placement du dos + tomber dos		Fente ATR tomber dos		/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	3 : se relever sur les pieds		critères	dessin		
1 : projection des bras		2 : hauteur du saut droit	3 : jambes tendues dans l'impulsion et					
2 : bras & jambes tendues		3 : descente contrôlée						
3 : se relever sur les pieds								
ROULADE ARRIERE				/3	BARRES			/3
critères		dessin			enchaînement barre supérieure			
1 : départ accroupi		2 : maintenir la position	3 : se relever sur les pieds		sauter à l'appui - maintien 3" - enroulé en avant - descente contrôlée	critères		
1 : pas d'hésitation		2 : bras & jambes tendues	3 : descente contrôlée					
2 : bras & jambes tendues		3 : descente contrôlée						
3 : descente contrôlée								
ROUE ENTRE 2 POUTRES ROUGES				/3	BALANCES X5			/3
critères		dessin			critères		dessin	
1 : départ et retour en fente		2 : axe / alignement	3 : position des mains		1 : hanches ouvertes			
2 : axe / alignement		3 : position des mains	2 : dos rond en balancé arrière					
3 : position des mains				3 : reprise des mains en balancé arrière				