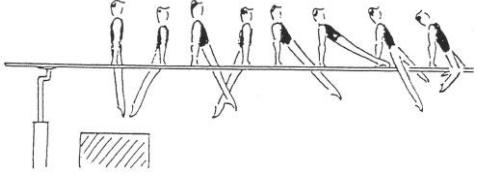
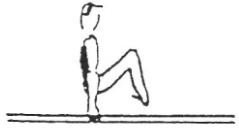
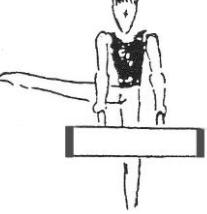
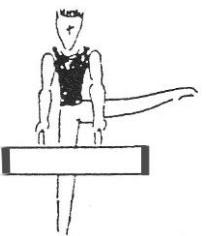
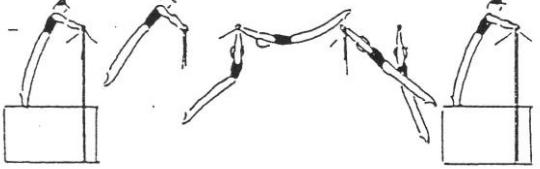
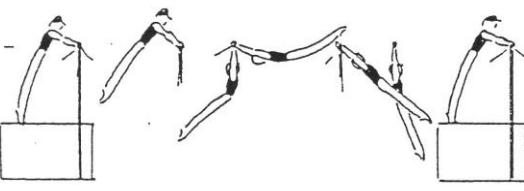
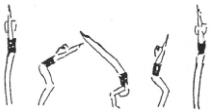
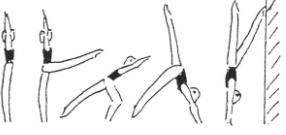


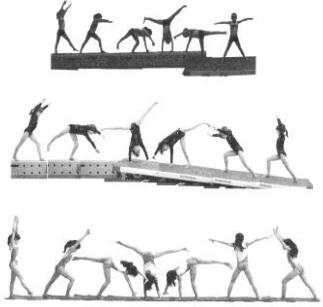
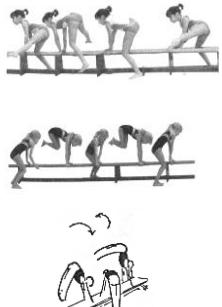
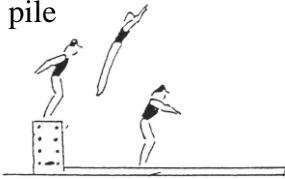
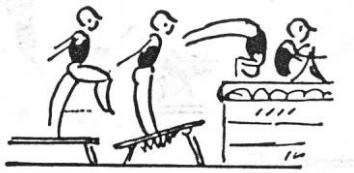
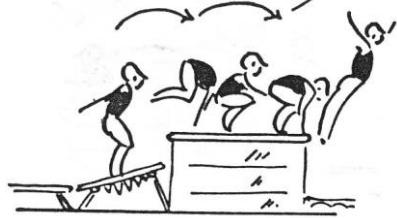
***«Les Pouss-pouss»***  
**Années 2007 à 2012**

	Atelier - descriptif	Critères de notation	pts
Garçons	<b>Parallèles</b> – 1 - 3 balancés arrivés au siège  2 – tenir en appui sur les bras jambes fléchies pendant 10'' 	Chute ou arrêt avant le 3 <sup>ème</sup> balancé  Jambes fléchies ou écartées, corps non contrôlé  Appuis actifs, balancés contrôlés, l'arrivée au siège est contrôlée  Tenu moins de 10''  Jambes non contrôlées, mouvement pendant les 10''.  Appuis actifs, jambes contrôlées et tenues	1  2  3  1  2  3
	<b>Arçons</b> – Tenir jambe droite à l'horizontale 5'' 	Tenu moins de 5''  Réalisé jambe fléchie et / ou avec des variations d'amplitude pendant les 5''  Réalisé jambe tendue et sans bouger pendant 5''	1  2  3
	<b>Arçons</b> – Tenir jambe gauche à l'horizontale 5'' 	Tenu moins de 5''  Réalisé jambe fléchie et / ou avec des variations d'amplitude pendant les 5''  Réalisé jambe tendue et sans bouger pendant 5''	1  2  3
	<b>Barre fixe</b> : Se balancer 5 fois minimum 	Chute ou arrêt avant le 3 <sup>ème</sup> balancé  Balancés sans amplitude, placement des mains alternatif, pouces mal placés, jambes fléchies.  Amplitude, relance du balancé, pouces bien placés, jambes tendues	1  2  3
	<b>Barres Assy</b> - Balancés en barre haute 5 fois 	Chute ou arrêt avant le 3 <sup>ème</sup> balancé  Balancés sans amplitude, placement des mains alternatif, pouces mal placés, jambes fléchies.  Amplitude, relance du balancé, pouces bien placés, jambes tendues	1  2  3

<b>Filles</b>	<b>Poutre –</b>	Réalisé avec aide	1
	1- Monter à l'appui, passer une jambe, arriver au siège, se redresser	Réalisé bras et jambes fléchis	2
		Réalisé bras et jambes tendus	3
	2- Marcher sur ½ pointes, bras à l'horizontal jusqu'à la moitié	Marche pieds à plat	1
		½ pointes mais bras et jambes fléchis	2
		Réalisé bras et jambes tendus	3
	3- Battement jambe droite, battement jambe gauche à l'horizontale avant	Battements jambes fléchies	1
		Jambes tendues mais sous l'horizontale	2
		Jambes tendue à l'horizontale	3
	4 – Saut jambes écart en bout de poutre	Réalisé avec chute.	1
		Réalisée jambe fléchies et réception non stabilisée.	2
		Réalisée jambes tendues et réception stabilisée.	3

<b>Mixte</b>	<b>Sol - 1- Roulade avant</b>		Réalisé à partir d'un plan incliné	1
			Réalisée au sol et redressée à la fin sans l'aide des mains	2
			Réalisée avec impulsion sur un tapis en contre haut relevé sans les mains	3
	<b>2- roulade arrière</b>		Réalisé à partir d'un plan incliné	1
			Réalisée avec une arrivée en contre bas	2
			Réalisée au sol et se redresse à l'arrivée de la roulade.	3

<b>Mixte</b>	<b>Sol - ATR contre un mur pendant 3''</b>		Réalisé au départ d'une caisse	1
			Monte seul mais ne tient pas l'alignement	2
			Monte seul, bras et jambes tendus, tient.	3

Mixte	<b>Sol – roue</b>		Réalisée avec une arrivée en contre bas  Réalisée à partir d'un plan incliné  Réalisée au sol, jambes tendues, alignement réception dans l'axe	1  2  3
Mixte	<b>Banc – 4 Placements du dos de part et d'autre du banc</b>		Réalisé jambes écartées  Réalisé avec jambes fléchies et serrées  Passe avec amplitude jambes jointes et tendues	1  2  3
Mixte	<b>Caisse à 1m – Chute pile</b>		Réalisé avec pose des mains à l'arrivée ou chute  Jambes écartées ou fléchies, réception non stabilisée  Saut jambes serrées, tendues et avec amplitude	1  2  3
Mixte	<b>Saut - Course sur caisses, appel sur mini trampoline, roulade sur tapis à hauteur du trampoline.</b>		Réalisé avec arrêt entre la course et la roulade ou double impulsion sur le trampoline  Roulade enchaînée sans arrêt mais ne se relève pas  Roulade avec amplitude, se relève sur les pieds	1  2  3
Mixte	<b>Saut - Course sur caisses, appel sur mini trampoline, saut de lapin, saut droit, réception stabilisée.</b>		Réalisé avec arrêt entre la course et le saut de lapin ou double impulsion sur le trampoline  Réalisé sans arrêt mais réception non stabilisée  Réalisé avec amplitude, réception stable sur les pieds	1  2  3