



CRITÈRES D'ÉVALUATION

CRITÈRES D'ÉVALUATION	INITIATION	APPRENTISSAGE	CONTRÔLE	MAITRISE	
	Élément présenté seulement	Élément présenté partiellement avec une certaine compréhension	Élément acquis mais reste avec des erreurs majeures	Élément acquis, compris et ayant toutes les actions maîtrisées	
<i>général</i>	<i>faute technique majeure</i>	<i>faute technique mineure</i>	<i>Légère déviation corps ou axe</i>	<i>Pas de déviation et amplitude interne ++</i>	
SAUT NIVEAU 1	Saut extension-(départ contre-haut)-retour pieds	Corps trop penché devant ou derrière Grand carpé ou groupé Incapacité de monter sur contre-haut Fermeture hanches, saut groupé Réception 4 pattes Bras par en haut	Corps penché devant Pas synchro - trop tôt ou trop tard Carpé ou arqué Fermeture hanches + de 45 Réception à genoux ou debout	Perpendiculaire Bras dessous et synchro Léger carpé Réception pieds Légère déviation Bras en dessous et synchro	Bras dessous et synchro Réception pieds Perpendiculaire Alignement et rigidité
	(bloc devant au besoin)Bascule du corps à l'ATR sur rouleau, pousser 2 pieds - ATR-tomber dos mains & dos (20cm)	Grande flexion hanches et épaules Absence de fouet roulade	45 en dessous de la verticale Légère flexion corps arqué Fermeture hanches + de 45 ne pas traverser	Verticale Alignement Passage à la verticale, aligné Légère déviation	45-60 avant la verticale Alignement et rigidité action dynamique - épaules
SANGLES NIVEAU 1	Monter par renversement	Appui des jambes et poignet non engagé Grande déviation du corps Tête sortie Assistance manuelle	Appui partiel hanche - Poignet non engagé Grande déviation du corps Tête sortie Tête sortie Grande déviation du corps	Hanche à l'appui - Poignet engagé Légère déviation Tête neutre Poignet engagé Chute après	Alignement et rigidité Curviligne fermé à droit Tête neutre
	Tour d'appui assisté	Corps trop arqué - pas tonus Bras fléchis Grand carpé ou groupé ou arqué Tête sortie Non complété	Corps légèrement arqué Bras légèrement fléchis Petite carpé, groupé ou arqué Tête sortie assistance = marquée	Curviligne +ou- fermé Bras tendus Petite déviation - curviligne fermé Tête neutre Assistance = accompagnement	curviligne fermé Calé la barre et bras tendu Calé sous la barres et bras tendu Tête neutre
	Rouleau avant tendu	Grand carpé ou groupé ou arqué Échappé devant Rouler sur la barre ou assisté	Petite carpé, groupé ou arqué Échappé devant manque de contrôle	Petite déviation - curviligne fermé Petit pendule Rythme modéré	Curviligne fermé Démontre un bon contrôle de sa vitesse et le C.G. se dirige vers la verticale en bas (et non en direction pendulaire)
	Saccadés (5)	Désaxé Bras fléchis Déviation latéral (grand déplacement)	Désaxé Bras fléchis manque de fluidité	Segmentaire Ryhme variable Bras tendus Petite déviation Balancé fixe	Curviligne ouvert et fermé Grande amplitude et blocage Bras tendus
	Filé	Grande flexion hanches / bras Tête sortie Tomber sous la barre	Flexion hanches ou bras Tête sortie Petite antépulsion Carpé	Légère flexion hanches ou bras Tête neutre Prêt de horizontal Tête neutre	Curviligne fermé Tête neutre Plus de 45 Antépulsion complète
	Grands balancés (5)	Pas d'action Pas de fouet 45 bas Pas de fouet devant pas de prises d'appuis arrière	Segmentaire Léger fouet 45 bas	Légère action de curviligne - rythme Fouet trop tôt ou trop tard Balancés horizontal	Action du curviligne Bon fouet (dans le temps) 45 haut



CRITÈRES D'ÉVALUATION

TRAMPOLINE NIVEAU 1	Grands sauts droits (5)	carpé et/ou arqué-relâché Pas hauteur Action bras non définie Action non définie Beaucoup de déplacement	Moyenne déviation Peu hauteur Cercle de bras - non définie	Petite déviation Hauteur moyenne Cercle de bras et blocaque Bassin engagé Peu de déplacement	Bon alignement (bras, tronc, jambes) Belle hauteur et effet suspension Action des bras dynamique et contrôlée
	Départ à genoux, rebonds à genoux, (3) et 3eme retour sur pieds	pas d'action des bras Beaucoup de déplacement Grande déviation du corps Grande flexion hanches, genoux Chute devant	Action des bras partielle Déplacement Fesses sorties, déviation Flexion hanches, genoux Fesses sorties, déviation	Action des bras complété Petit déplacement Petite déviation Petite flexion hanches ou genoux Petite déviation	Action des bras avec blocage Centré Bassin en rétroversion Aucune flexion Extension jambes sous
	Assis debout (3)	pas d'action des bras Beaucoup de déplacement Très grand carpé, groupé Poids sur les pieds - déplacement av	Action des bras partielle Déplacement Carpé tôt et longtemps	Action des bras complété Petit déplacement Petit carpé Petite déplacement Petit carpé	Action des bras avec blocage Centré Carpé que dans la toile
	4 pattes-plat ventre (3)	Plonge devant Pas hauteur Plonge devant Grand déplacement	Plonge ou carpe Peu hauteur	Penché devant Hauteur moyenne / bonne rotation Petite déviation Pas de déplacement	Perpendiculaire Belle hauteur et effet suspension



CRITÈRES D'ÉVALUATION

POUTRE NIVEAU 1	Monter en pont	Mains décalées, pieds ouverts Déhanchée, décalée ou chute Pas monter en pont Assistance manuelle	Mains décalées, pieds ouverts Déhanchée ou décalée Seule	Mains collées, pieds décalés Hanche ouverte, légère absorption Légère déviation dans la position	Mains collées, pieds décalés et paral. Hanche alignée, bras tendus
	Aiguille (3 sec)	Jambe libre fléchie et hor Fermeture épaules, tête sortie Aucun maintien	Jambe libre 45, fléchie Bras fléchis, tête sortie Plus de 1 sec	Jambe libre verticale +, tendue Petite déviation - tête placée Petite déviation - tête placée	Jambe libre + que verticale, tendue Mise en tension
	Retour renv. Assisté aux 4 appuis	Fermeture épaules, tête sortie Pas de réception (chute) Assistance manuelle trop présente Poussée incomplète	Bras fléchis, tête sortie Réception non contrôlé	Petite déviation - tête placée Légère déviation Légère déviation dans la position	Mise en tension Réception stable et contrôlée
	De 4 appuis, ATR changement jbes, retour debout	Passage à l'ATR Fermeture épaules, tête sortie Pas de réception (chute) Absence de fouet Pas de réception (chute)	ATR à hor Bras fléchis, tête sortie Réception non contrôlé 4 appuis et debout	ATR 45 de la verticale Petite déviation - tête placée Légère déviation ATR 45 de la verticale, bras tendus Retour 2 pieds	ATR verticale Mise en tension Réception stable et contrôlée
	ATR tomber dos	Pas d'ATR ou chute Roulade	Roulade à dos Grande déviation	ATR marqué Petite déviation - tête placée Alignement à la verticale (bras,tronc,jbe)	ATR maintien Bras tendus, poussée à l'épaule
POUTRE GYMNIQUE NIVEAU 1	Fente avant, bras en V	Alignement segmenté Grande déviation Alignement segmenté Fente trop petite	Alignement segmenté Déviation Jambe arrière fléchie Orteils crispées	Alignement Petite déviation Jambe arrière allongée Pied 45, orteils palmées	Bon alignement Aucune déviation Stable et très allongée Belle fente
	4 pas avant pieds plats, bras à la seconde	Alignement segmenté Grande déviation Jambes fléchies Alignement segmenté	Alignement segmenté Déviation Jambes fléchies Bris de rythme, pas de brossage Pieds flex	Alignement Petite déviation Jambes allongées Alignement Pieds pointés	Bon alignement Aucune déviation Jambes bien allongées Rythme fluide Brossage
	4 pas arrière pieds plats, bras à la seconde	Alignement segmenté Grande déviation Jambes fléchies Alignement segmenté	Alignement segmenté Déviation Jambes fléchies Bris de rythme, pas de brossage Pieds flex	Alignement Petite déviation Jambes allongées Alignement Pieds pointés	Bon alignement Aucune déviation Jambes bien allongées Rythme fluide Brossage
	Fente arrière, bras en V	Alignement segmenté Grande déviation Alignement segmenté Fente trop petite	Alignement segmenté Déviation Jambe arrière fléchie Orteils crispées	Alignement Petite déviation Jambe arrière allongée Pied 45, orteils palmées	Bon alignement Aucune déviation Stable et très allongée Belle fente

SOL NIVEAU 1	Acro 1 : Départ au choix: debout, chevalier ou 4 appuis ATR, roulade avant (au choix)	Alignement segmenté Pas de déplacement Pas d'ATR - Roulade "carré" Grande flexion jambes et bras	Alignement segmenté Moyenne flexion jambes ou bras Peu de déplacement Roulade saccadée Petite flexion jambes et bras Retour avec pas arrière	1 segment non aligné Petite flexion, épaules Déplacement moyen Légère déviation Bras tendus Roulade fluide	Transfert de rotation, rigide Poussée épaules, align. épaules, tronc Bon déplacement Roulade fluide, amp. interne
	Acro 2 : a) Descente pont (2 pieds) b) aiguille (3 sec) c) retour arrière (1-1) – 4 appuis d) ATR, descente en pont avant (1-2), maintien pont (3sec), 1/2 long appui facial	Descente par genou Jambes écartées et fléchies Appui sur la tête Jambe libre fléchie et hor Pas de transfert Fermeture épaules, tête sortie Pas de réception (chute) (ATR) Alignement segmenté Grande flexion jambes et bras Grande déviation et tête rentrée Réception sur fessier (chute) Chute dans la préparation Pas de réception (chute)	Descente par dos Jambes fléchies, pieds parallèles Grande flexion des coudes Jambe libre 45, fléchie Peu de transfert Bras fléchis, tête sortie Réception non contrôlée (ATR) Alignement segmenté Moyenne flexion jambes ou bras Déviation et tête rentrée Maintien non contrôlé Aiguille en passage Déviation moyenne Réception en manque de contrôle Tête neutre	Descente par épaules Petite flexion, jambes parallèles Légère flexion des bras Jambe libre verticale +, tendue Transfert complet, petite flexion Petite déviation - tête placée Légère déviation (ATR) 1 segment non aligné Petite flexion, épaules Maintien, légère flexion bras Aiguille marquée Légère déviation Réception stable Descente contrôlée Petite déviation - tête placée	Descente par doigts, amp. Interne Jambes et pieds collés Élévation épaules Jambe libre + que verticale, tendue Transfert complet, amp. interne Mise en tension Réception stable et contrôlée (ATR) Transfert de rotation, rigide Poussée épaules, align. épaules, tronc Belle ligne (bras, tronc, tête) Poussée épaules, align. épaules, mains
	Acro 3 : Roue (1-2) (DR ou GA)	Alignement segmenté Grande déviation hanches Grande déviation (axe) Déviation pieds + 45 ou chute Grande déviation (axe) Chute dans la préparation	Alignement segmenté Déviation hanche avant ATR Déviation, cambré ou carpé Déviation 1e pied <i>Déviation moyenne</i>	1 segment non aligné Déviation hanche avant déséquilibré Petite déviation Légère déviation 2e pied Légère déviation 1e pied parallèle ou ouvert	Transfert de rotation, rigide 1/4 tour après verticale hanches en extension Alignement pieds
SOL GYMNIQUE NIVEAU 1	Gym 1 : Pose de départ, onde classique arrière	Alignement segmenté Saccadé Saccadé	Alignement segmenté Bris de rythme	Alignement Rythme continu Rythme continu Stabilité de tronc et des bras	Bon alignement Rythme dynamique Fluidité & élégance Stabilité impeccable
	Gym 2 : 2 pas et prép. chassé (pas chassé) (DR et GA)	Alignement segmenté Grande déviation Jambes fléchies Saccadé Grande déviation	Alignement segmenté Déviation Jambes fléchies Absence de pieds pointés	Alignement Petite déviation Jambes allongées Rythme continu Pied pointé	Bon alignement Aucune déviation Jambes bien allongées Fluidité & élégance Stabilité impeccable
	Gym 3 : a) Préparation saut: (plié, relevé, maintien) et b) assemblé, saut extension	Alignement segmenté Grande déviation Saccadé Saccadé Absence de pieds pointés	Alignement segmenté Déviation Bris de rythme Absence de pieds pointés	Alignement Petite déviation Rythme continu Rythme continu Stabilité de tronc et des bras	Bon alignement Aucune déviation Rythme dynamique Fluidité & élégance Stabilité impeccable
	Gym 4 : Tendu, Petit jeté (DR et GA) préparation tour (DR et GA)	Ferm. hanches, jambes fléchies Pas d'amplitude Bris de connexion ou chute Pas de réception (chute) Saccadé Absence de pieds pointés	ferm. hanches, jambes fléchies Peu d'amplitude Bris de rythme Réception non contrôlée Absence de pieds pointés	Jambes légèrement fléchies Amplitude Ralentissement Réception contrôlée Rythme continu Stabilité de tronc et des bras	Jambes bien allongées Grande amplitude Rythme continu Réception stable et contrôlée Fluidité & élégance Stabilité impeccable

CRITÈRES D'ÉVALUATION		INITIATION	APPRENTISSAGE	CONTRÔLE	MAITRISE
		Élément présenté seulement	Élément présenté partiellement avec une certaine compréhension	Élément acquis mais reste avec des erreurs majeures	Élément acquis, compris et ayant toutes les actions maîtrisées
<i>général</i>		<i>faute technique majeure</i>	<i>faute technique mineure</i>	<i>Légère déviation corps ou axe</i>	<i>Pas de déviation et amplitude interne ++</i>
SAUT NIVEAU 2	Course, saut extension (pieds)	Trottine Corps trop penché devant ou arrière Bras par en haut Grand carpé ou groupé Incapacité Fermeture hanches, saut groupé Réception 4 pattes	Trottine – genoux bas Corps penché devant Pas synchro - trop tôt ou trop tard Carpé ou arqué Réception à genoux ou debout Réception à genoux ou debout Flexion des hanches + de 45	Accélération et corps relevé à l'approche – Perpendiculaire Bras dessous et synchro Léger carpé Réception pieds Réception pieds Réception pieds Légère déviation Bras en dessous et synchro	Accélération et corps relevé à l'approche – Perpendiculaire Bras dessous et synchro Alignement et rigidité Réception pieds Perpendiculaire Alignement et rigidité
	(Bloc et mini trampo) Saut de mains -tomber dos (1m)	Bras par en haut ou de côté Roulade Grande flexion hanches et épaules Absence de fouet Roulade (pas d'appui partiel des mains)	Pas synchro - trop tôt ou trop tard 45 en dessous de la verticale Légère flexion Flexion des hanches + de 45 Flexion bras prononcée	Bras dessous et synchro Verticale Alignement Bascule de corps Légère déviation Prêt de l'ATR (45 av OU 45 ap)	Bras dessous et synchro 45-60 avant la verticale Alignement et rigidité action dynamique Alignement et rigidité
SANGLE NIVEAU 2	Saccadé et	Désaxé Bras fléchis Déviation latéral (grand déplacement)	Désaxé Bras fléchis	Segmentaire Rythme variable Bras tendus Petite déviation Balancé fixe	Curviligne ouvert et fermé Grande amplitude et blocage Bras tendus
	Filé	Grande flexion hanches / bras Tête sortie Tomber sous la barre	Flexion hanches ou bras Tête sortie Petite antépulsion Carpé	Légère flexion hanches ou bras Tête neutre Prêt de 45 Tête neutre	Curviligne fermé Tête neutre Plus de 45 Antépulsion complète
	Grands balancés (3)	Pas d'action Pas de fouet 45 bas Pas de fouet devant Pas de prises d'appuis arrière 45 bas	Segmentaire Léger fouet 45 bas	Légère action de curviligne - rythme Fouet trop tôt ou trop tard Horizontal Balancés horizontal Fouet et appuis	Action du curviligne Bon fouet (dans le temps) 45 haut
	établissement	Petite amplitude - HOR et moins Grande déviation du corps Tête sortie Corps trop arqué - pas tonus Prise d'appuis sur la barre Assistance manuelle	Moyenne amplitude - HOR - 45 Grande déviation du corps Tête sortie Corps légèrement arqué	Amplitude - 45 + Légère déviation Tête neutre Curviligne +ou- fermé Légère déviation Chute après Bras tendus	Grande amplitude 45+ Curviligne fermé à droit Tête neutre Curviligne fermé
	p.é et filé	Corps trop arqué - pas tonus Bras fléchis Grande flexion hanches / bras Tête sortie Corps très carpé - action saccadée Tombé sous la barre	Corps légèrement arqué Bras légèrement fléchis Flexion hanches ou bras Tête sortie Curviligne ouvert	Curviligne +ou- fermé Bras tendus Légère flexion hanches ou bras Pas de gainage Dégagé horizontal devant Légère antépulsion Tête neutre	Curviligne fermé Calé la barre et bras tendu Tête neutre Curviligne fermé - extension
	Grand balancé à enroulé	Fermeture à l'épaule Assistance manuelle		Poignet engagé Chute après Légère flexion bras	

TRAMPOLINE NIVEAU 2	Assis ½ tour, réception pieds	Carpé ou groupé très tôt Très grande flexion (hanches ou épaules) Grand déplacement Pas d'amplitude Carpé ou groupé très tôt 1/2 tour anticipé	Carpé prononcé Grande flexion (hanches ou épaules) Déplacement latéral ou transversal Peu d'amplitude	Petit carpé Légère flexion (hanches ou épaules) Petit déplacement latéral ou transv Amplitude moyenne Complété dans les 2 plans	Bascule de corps, curviligne ouvert Bon alignement (bras, tronc, jambes) Centré Bonne amplitude
	4 pattes -ventre-genoux (2X)	(4 pattes) rebonds décalé Grand bris de rythme - décalé Carré, carpé très tôt Pas de phase d'envol Pas de retour à genoux Plonge devant	Rebonds fesses sorties Bris de rythme - bras et jambes Carpé prononcé Peu de phase d'envol	Petite déviation Petit manque de précision et d'amplitude Petit carpé Phase d'envol anticipé Changement de plan complété	Ligne de corps bien définie Bonne phase d'envol Bascule de corps, ouverture hanches Bonne phase d'envol
	Assis-4 pattes (2X)	Carpé très tôt Très grande flexion (hanches ou épaules) Grand déplacement Pas d'amplitude Si passe de côté Grande déviation du corps	Carpé prononcé Grande flexion (hanches ou épaules) Déplacement moyen Peu d'amplitude Passe sous Manque de rotation transv	Petit carpé Légère flexion (hanches ou épaules) Petit déplacement Amplitude moyenne Bien complété dans le plan Petite déviation	Bascule de corps, curviligne ouvert Bon alignement (bras, tronc, jambes) Centré Bonne amplitude
	Plat ventre (10cm)	Plonge devant Carpé et/ou arqué-relâché Pas hauteur Plonge devant	Plonge ou carpe Moyenne déviation Peu hauteur	Penché devant Petite déviation Hauteur moyenne / bonne rotation Petite déviation	Perpendiculaire Bascule du corps tendu / vert-tendu fermé Belle hauteur et effet suspension
	2 sauts, plat dos (10 cm)	Couché derrière Pas de cercle de bras Pieds loin devant Corps carpé, arqué, jambes fléchies Plonge derrière	Couché arrière Mauvais rythme Pieds devant Moyenne déviation	Petite déviation Petit manque de précision Pieds légèrement devant Petite déviation Petite déviation Bien complété dans le plan	Sortie prêt de la verticale Complet et coordonné Maintien pieds dessous - hanche devant Bascule du corps tendu et vert-chandelle
	(3) courbettes à genoux	Tête sortie Pas de transfert de poids Arrêt de la séquence Pas de connection Appuis simultanés	Tête sortie Très petit déplacement Bris de la séquence	Tête neutre Légère déviation Rythmé - régulier Petite déviation	Tête neutre Absorption minimale Rythmé-continu&régulier
POUTRE NIVEAU 2	Descente en pont	Aligment segmenté CG grande déviation Pieds extérieur poutre	Aligment segmenté CG - déviation Pieds extérieur poutre	1 segment non aligné Déplacement CG, jambes fléchies Légère déviation	Bon alignement Départ CG devant, allongée
	Pont aiguille	Déhanchée, décalée ou chute Jambe libre fléchie et hor	déhanchée ou décalée Jambe libre 45, fléchie	Hanche ouverte, légère absorption Jambe libre verticale +, tendue Petite déviation - tête placée	Hanche alignée, bras tendus Jambe libre + que verticale, tendue
	Renversement arriere (4 appuis)	Passage à l'ATR Fermeture épaules, tête sortie Pas de réception (chute) Assistance manuelle	ATR à hor Bras fléchis, tête sortie Réception non contrôlé	ATR 45 de la verticale Petite déviation - tête placée Légère déviation Petite déviation - tête placée	ATR verticale Mise en tension Réception stable et contrôlée
	Tic-toc (retour 4 appuis)	Passage à l'ATR Fermeture épaules, tête sortie Pas de réception (chute) Pas de pieds dans le tic	ATR à hor Bras fléchis, tête sortie Réception non contrôlée	ATR 45 de la verticale Petite déviation - tête placée Légère déviation Sans chute	ATR verticale Mise en tension Réception stable et contrôlée Aiguille marquée

POUTRE GYMNIQUE NIVEAU 2	Onde classique arrière	Alignement segmenté Saccadé Absence de courbe C	Alignement segmenté Bris de rythme Nuque cassée au cambré Genoux fléchis au cambré	Alignement Rythme continu Présence du courbe C Nuque allongée au cambré	Bon alignement Rythme fluide Genoux allongés Cambré, stable et fluide
	4 pas avant ½ pointe, bras à la seconde	Alignement segmenté Grande déviation 1/2 pointe basse Alignement segmenté	Alignement segmenté Déviation 1/2 pointe basse Bris de rythme, pas de brossage Pieds flex	Alignement Petite déviation 1/2 pointe haute Alignement Pieds pointés	Bon alignement Aucune déviation 1/2 pointe haute Rythme fluide Brossage
	Tendu avant (DR ou GA) , bras en opposition	Alignement segmenté Grande déviation Alignement segmenté Ferm. hanches, jambes fléchies	Alignement segmenté Déviation Ferm. hanches, jambes fléchies Pieds flex	Alignement Petite déviation Jambes légèrement fléchies Alignement Pied pointé	Bon alignement Aucune déviation Jambes bien allongées Stable et très allongée
	Assemblée	Alignement segmenté Grande déviation Saccadé	Alignement segmenté Déviation Bris de rythme	Alignement Petite déviation Rythme continu	Bon alignement Aucune déviation Rythme dynamique
	Préparation saut	Alignement segmenté Grande déviation Saccadé	Alignement segmenté Déviation Bris de rythme	Alignement Petite déviation Rythme continu	Bon alignement Aucune déviation Rythme dynamique
	saut extension	Alignement segmenté Pas de réception (chute) Manque de momentum d'impulsion	Alignement segmenté Réception non contrôlée Port de bras flous	Alignement Réception contrôlée Port de bras précis Momentum d'impulsion	Bon alignement Réception stable et contrôlée Hauteur
	Position retiré, bras 5° (maintien 3sec)	Alignement segmenté Grande déviation Ferm. hanches, jambes fléchies Grande déviation Déséquilibre majeur	Alignement segmenté Déviation Ferm. hanches, jambes fléchies Genou d'appui fléchi Pointe décollée du genou d'appui	Alignement Petite déviation Jambes légèrement fléchies Genou d'appui allongé Pointe collée au genou d'appui	Bon alignement Aucune déviation Jambes bien allongées Stable et très allongée
	Pivot (180)	Alignement segmenté Grande déviation Déhanchée, ou chute 1/2 pointe basse Déhanchée, ou chute 1/2 pointes basses	Alignement segmenté Déviation déhanchée 1/2 pointe basse Jambes décollées	Alignement Petite déviation Hanche alignée 1/2 pointe haute Jambes collées 1/2 pointes hautes	Bon alignement Aucune déviation Hanche alignée 1/2 pointe haute Stable et très allongée

SOL NIVEAU 2	Acro 1 : Rondade réception genoux (20cm)	Pas de déplacement (Rond) Grande déviation 1e envol Arrêt, fermeture épaules, tête sortie Grande déviation (axe) Chute dans la préparation (avant ou latéral)	Peu de déplacement (Rond) Déviation, hanche et jambes fléchies Bris rythme, Bras fléchis, tête sortie Alignement segmenté Poids inégal à la réception	Déplacement, vitesse moyenne (Rond) Poussée non complétée Mise en tension, courbette Légère déviation (tête, axe)	Déplacement et accélération (Rond) Poussée complète 1e envol Mise en tension, amp. Interne
	Acro 2 : A. Renv. Arrière: ATR, pont pied sur bloc, (3) poutée et passage à l'ATR, retour pince B. Renv. Avant: Descente en pont mains sur bloc, (3) poutée et retour debout	Descente par genou Jambes écartées et fléchies Appui sur la tête Pas de transfert Alignement segmenté Grande flexion jambes et bras Grande déviation et tête rentrée Réception sur fessier (chute) Absence de transfert	Descente par dos Jambes fléchies, pieds parallèles Grande flexion des coudes Peu de transfert Alignement segmenté Moyenne flexion jambes ou bras Déviation et tête rentrée Réception sur genoux (chute) Aucune extension des jambes 3 élans suppl. et +	Descente par épaules Petite flexion, jambes parallèles Légère flexion des bras Transfert complet, petite flexion 1 segment non aligné Petite flexion, épaules Petite déviation - tête placée Retour pieds, légère flexion Poussée complétée (45) Légère déviation 2 élans suppl. jbes tendues	Descente par doigts, amp. Interne Jambes et pieds collés Élévation épaules Transfert complet, amp.interne Transfert de rotation, rigide Poussée épaules, align. épaules, tronc Belle ligne (bras, tronc, tête) Retour pieds, amp. Interne
	Acro 3 : roulade avant-et roulade carpi sur bloc (contre-haut)	Pas de déplacement Roulade "carré" Roulade "carré"	Peu de déplacement Roulade saccadée Bris de connection Rythme saccadé	Déplacement moyen Roulade fluide Connection	Bon déplacement Roulade fluide, amp.interne
	Acro 4 : Flic adapté (coudes), reception ventre (curviligne ouvert)	Pas de déplacement Corps carpi, arqué, jambes fléchies Fermeture épaules, tête sortie Réception (chute) Absence d'appui partiel	Peu de déplacement Moyenne déviation Fermeture épaules Réception non contrôlée Extension des jambes incomplete Courbette trop tôt	Déplacement et vitesse moy. Petite déviation Poussée épaules Légère déviation transfert complet, petite flexion Légère déviation	Déplacement et accélération Mise en tension, amp. Interne Poussée épaules, align. épaules, tronc Réception stable et contrôlée
SOL GYMNIQUE NIVEAU 2	Gym1 : Pose de départ, onde classique arrière	Alignement segmenté Saccadé Saccadé Absence de pieds pointés	Alignement segmenté Bris de rythme	Alignement Rythme continu Rythme continu Stabilité de tronc et des bras	Bon alignement Rythme dynamique Fluidité & élégance Stabilité impeccable
	Gym 2 : 4 pas 1 grand battement (DR et GA) et chassé (DR et GA)	Alignement segmenté Grande déviation Jambes fléchies Absence de pieds pointés	Alignement segmenté Déviation Jambes fléchies Absence de pieds pointés	Alignement Petite déviation Jambes allongées Pied pointé Stabilité de tronc et des bras	Bon alignement Aucune déviation Jambes bien allongées Fluidité & élégance Stabilité impeccable
	Gym 3 : Gambadé (DR et GA) assemblé, saut ½ tour	Ferm. hanches, jambes fléchies Pas d'amplitude Bris de connexion ou chute Pas de réception (chute) Absence de pieds pointés	Ferm. hanches, jambes fléchies Peu d'amplitude Bris de rythme Réception non contrôlée Absence de pieds pointés	Jambes légèrement fléchies Amplitude Ralentissement Réception contrôlée Stabilité de tronc et des bras Amplitude ds le déplacement	Jambes bien allongées Grande amplitude Rythme continu Réception stable et contrôlée Fluidité & élégance Stabilité impeccable
	Gym 4 : Tendu, petit jeté (DR et GA) ½ tour (DR et GA)	ferm. hanches, jambes fléchies Pas d'amplitude Bris de connexion ou chute Pas de réception (chute) Absence de pieds pointés	ferm. hanches, jambes fléchies Peu d'amplitude Bris de rythme Réception non contrôlée Absence de pieds pointés	Jambes légèrement fléchies Amplitude Ralentissement Réception contrôlée Stabilité de tronc et des bras	Jambes bien allongées Grande amplitude Rythme continu Réception stable et contrôlée Fluidité & élégance Stabilité impeccable

CRITÈRES D'ÉVALUATION		INITIATION	APPRENTISSAGE	CONTRÔLE	MAITRISE
		Élément présenté seulement	Élément présenté partiellement avec une certaine compréhension	Élément acquis mais reste avec des erreurs majeures	Élément acquis, compris et ayant toutes les actions maîtrisées
<i>général</i>		<i>faute technique majeure</i>	<i>faute technique mineure</i>	<i>Légère déviation corps ou axe</i>	<i>Pas de déviation et amplitude interne ++</i>
SAUT NIVEAU 3	Course, saut de mains-dos (1er envol)	Trottine / décélération dans la course Absence de fouet Roulade (pas d'appui partiel des mains)	Maintien de la vitesse ou accélération Bascule du corps Attaque prêt verticale	Accélération et corps relevé à l'approche – genoux hauts Bascule de corps Attaque prêt verticale, doit traverser	Accélération et corps relevé à l'approche – genoux hauts Bascule du corps Répulsion des épaules et rigidité
	Tsukahara: Roue en contre-haut (2e mains)** sur accordéon, réception roue latérale	Roulade (pas d'appui partiel des mains) Pas de déplacement main Bras par-dessus	2e appui très fléchis réception côté utilise l'écart faciale /flexibilité des hanches	Bras action répulsion Légère déviation / déplacement Bras en dessous et synchro	Bras en dessous et synchro Bonne action des épaules /coudes tendus Grand déplacement et contrôle (orientation spatiale)
SANGLES NIVEAU 3	P.é déagée – enroulé	Corps trop arqué - pas tonus Bras fléchis Tombé sous la barre	Corps légèrement arqué Bras légèrement fléchis Dégagé - HOR et moins	Curviligne +ou- fermé Bras tendus Ouverture minime et léger fouet	Grand dégagé Ouverture 45° en bas-derr. et soutenue Fermeture dynamique
	Filé	Grande flexion hanches / bras Tête sortie Tomber sous la barre	Flexion hanches ou bras Tête sortie Carpé	Légère flexion hanches ou bras Tête neutre Prêt de 45	Curviligne fermé Plus de 45 Antépulsion complète
	Grands balancés (5)	Corps très carpé - action saccadée Tête sortie Absence de fouet	Absence de fouet Mauvais rythme dans les actions Carpé derrière, arqué devant	Petit fouet Horizontal à 45 Pas de gainage	Grande action de fouet Plus que 45 Position de corps
	passage en lune	Pas de passage en lune ou assistance manuelle Grande déviation du corps tête sortie	Absence de fouet Bras fléchis Appui sur barre	Peu de fouet Petit bris de rythme Amplitude épaules	Grande amplitude Bien connecté Position de corps
BARRE NIVEAU 3	Traction, monter par renversement	Appui des jambes et poignet non engagé Tête sortie Aucune traction	Appui partiel hanche - Poignet non engagé Grande déviation du corps Tête sortie	Poignet engagé Légère déviation Tête neutre	Alignement et rigidité Curviligne fermé à droit Traction complète avant l'enroulé
	Série prise d'élan (3)	Corps trop carpé ou groupé Bras fléchis Arrêt marqué	Léger carpé ou groupé Bras légèrement fléchis Arqué - peu d'action sur la barre	Angle 45 bas Bras tendus Bris de rythme	Alignement et rigidité Initié fouet à dos rond Horizontal
	Tour d'appui arrière	Corps très carpé - action saccadée Bras fléchis Grande flexion hanches / bras	Tête sortie Bras légèrement fléchis Flexion hanches ou bras	Petite déviation - curviligne fermé Bras tendus Pas de gainage	Bras tendus Fluidité Curviligne fermé - extension
	Filé dos	En dessous de l'HOR Grande déviation du corps Chute sous la barre	Horizontal ou moins Petite antépulsion Pieds touche sol	HOR à 45 Petit arqué Antépulsion complète	Tête neutre Alignement et rigidité Filé bien enchaîné au tour arrière
TRAMPOLINE NIVEAU 3	2 rebonds 4 pattes - rot. transv avant - réception dos	(4 pattes) Plonge devant réception décalée Rot. transv. non complétée ou assistée	Déplacement avant, fesses sorties Rotation transv. en roulade Réception non à plat	Doit avoir envol Ligne de corps - manque de précision Rotation transv. complétée - lent	Bonne phase d'envol Ligne de corps bien définie Rotation transv.complétée et dynamique
	2 rebonds 4 pattes - rot transv arrière à dos	Grande déviation latérale (passe côté) Tête sortie Rot. transv. non complétée ou assistée	Passe sous Passe genoux Pas de retour dos groupé	Rotation dans les 2 plans Tête neutre	Bonne phase d'envol Ligne de corps bien définie Rotation transv.complétée et dynamique
	2 rebonds dos-rot. long - 1/2 tour à ventre	Bris de rythme Pas de contrôle dans les actions Pas le bon plan	Manque de contôle dans les rebonds Manque de coordination corps 1/2 tour non complété	Bonne action dans les rebonds 1/2 tour complété	amplitude Bonne phase d'envol
	Impulsion avancer pieds (baton), flic arrière (réception pieds)	Pas de connection Bras trop large et/ou mains - extérieure Pas de transfert de poids	Carpé et/ou arqué-relâché Bras fléchis, pas d'appui ou wip pas de 2e envol	Bras parallèles Tête neutre Rythmé - régulier	Absorption minimale Rythmé-continu&régulier Tête neutre
	Flic avant	Tête rentrée Bras trop large et/ou mains - ext./ou fléchis Pas de transfert de poids - pont / chute	Très petit déplacement, pas retour debout Bras fléchis Tête rentrée	Envol Bonne position des appuis Tête allongé	Mise en tension Bras parallèles Absorption minimale
	Saut dos, pullover arrière - 4 pattes	Carpé très tôt Pas de phase d'envol/ ne passe pas / roulade Bris de rythme	Carpé prononcé, pas de bascule du bassin Peu de phase d'envol, roulade Grand déplacement	Bascule du bassin Phase d'envol anticipé Changement de plan complété	Extension hanche avant bascule de corps Bonne phase d'envol Bonne action (dans le temps)

POUTRE NIVEAU 3	ATR split marquée	Alignement segmenté split - 90, jambes fléchies Pas d'ATR, tomber en pont	Alignement segmenté Split 90, jambes fléchies Marche sur la poutre	1 segment non aligné split 120-140, jambes tendues ATR marqué	Bon alignement Split 140+, jambes tendues Belle amplitude (plus de 5 sec.)
	Tic à pont aiguille	Déhanchée, décalée ou chute Jambe libre fléchie et hor Pas de pieds ou pieds à 90	Déhanchée ou décalée Jambe libre 45, fléchie Amplitude épaules	Hanche ouverte, légère absorption Jambe libre verticale +, tendue Petite déviation - tête placée	Hanche alignée, bras tendus Jambe libre + que verticale, tendue Amplitude épaules & jambes
	Toc, retour split marquée et 4 appuis	Passage à l'ATR Fermeture épaules, tête sortie Pas de réception (chute), pieds 90 ouverts	ATR à hor Bras fléchis, tête sortie 90, si replace pieds	ATR 45 de la verticale Passage marquée ATR Réception stable	ATR verticale Amplitude épaules & jambes Réception stable et contrôlée (jbe libre 90)
	départ cavalier, roue arrêt en étoile sur bloc, retour 4 appuis	Alignement segmenté Déviation pieds + 45 ou chute Fermeture épaules, tête sortie	Carpé, jambes fléchies (absorption) Bras fléchis, tête sortie Réception non contrôlée / 1e pied parall et 2e déviation	1 segment non aligné Léger carpé Petite déviation - tête placée	Vertical gainé Mise en tension, curviligne ouvert Réception stable et contrôlée
	Renversement arrière, arrêt (pont aiguille), retour 4 appuis	Alignement segmenté (fermeture épaules, tête sortie, etc) CG sur jambe libre Pas de réception ou assistance manuelle	Alignement segmenté (fermeture épaules, tête sortie, etc) CG - déviation Réception non contrôlée	1 segment non aligné Déplacement CG, jambes fléchies Jambe libre verticale +, tendue	Bon alignement Départ jambe libre haute, hanches alignée, bras tendus Amplitude
POUTRE GYMNIQUE NIVEAU 3	Onde classique arrière	Alignement segmenté Saccadé Absence de courbe C	Alignement segmenté (nuque, genoux) Bris de rythme	Présence du courbe C au départ de l'onde Nuque allongée au cambré Genoux allongés au cambré	Cambré, stable et fluide Rythme dynamique Genoux allongés
	4 pas avant ½ pointe, bras à la seconde	Alignement segmenté Grande déviation 1/2 pointe basse	Bris de rythme, pas de broissage Pieds flex 1/2 pointe basse	1/2 pointes hautes Pieds pointés incluant les orteils Rythme fluide	1/2 pointe haute; broissage Rythme fluide
	1 grand battement avant (pieds plats, DR et GA) bras à la seconde	Bras-jbes, pas d'amplitude Grande déviation Déhanchée, ou chute	Absence de fouetté / peu d'amplitude Pieds pas pointés Déviation ,déhanchée	Action du fouetté Pied pointé Jambe d'appuie allongée	Grande amplitude Très allongée Hanche alignée
	Prép. chassé (DR et GA), bras opposition	Grande déviation (hanches, jambes) Déséquilibre majeur	1/2 pointes basses Ferm. hanches, jambes fléchies coordination ou déséquilibre mineur	1/2 pointes hautes Genoux allongés Jambes collées au sous-sous	Grande impulsion Aucune déviation Stable et très allongée
	Arabesque jambe d'appui fléchie (jambe libre 45) maintien (3sec), bras en opposition	Grande déviation Jambe libre fléchie Déhanchée, ou chute	Tronc penche devant 45 pas bien défini Petite déviation	Hanche alignée, tronc allongé et stable Jambe libre tendue, 45 degré bien défini Jambe d'appuie bien fléchie	45 bien défini Aucune déviation Stable et très allongée
	Pivot (180)	1/2 pointes basses Grande déviation Déhanchée, ou chute	1/2 pointes basses Jambes décollées déhanchée	1/2 pointes hautes Jambes collées Stable et très allongée	Stable et très allongée Aucune déviation Hanche alignée
	3 petits jetés (45 défini), finir arabesque (3sec) (jambe libre 45), bras en opposition	Pas d'amplitude Grande déviation Déséquilibre majeur, pas de réception (chute)	Alignement segmenté Déviation; ferm. Hanches, jambes fléchies Réception non contrôlée	Jambe libre tendue, 45 degé bien défini - 3 fois Coordination bras-jambes Réception stable et contrôlée	Grande amplitude 45 bien défini Réception stable et contrôlée

SOL NIVEAU 3	Acro 1 : Appel 2 pieds rondade-roulade arrière carpé (Pieds rondade sur et roulade 20cm)	(Rond) Grande déviation 1e envol Tomber assis, devant ou côté Pas de connection	(Rond) Déviation, hanche et jambes fléchies Carpé tôt, roulade saccadée Bris de rythme, bras fléchis, tête sortie	(Rond) Poussée non complétée Mise en tension, courbette Bras dans ligne du corps	(Rond) Poussée complète 1e envol Déplacement et accélération Mise en tension, amp. Interne
	Acro 2 : (mini tramp + zucm) Pas assemblé sur mini trampo, flic réception au choix ventre, genoux, pieds (valeur selon réception)	Grande déviation (Flic) Pas de déplacement Fermeture épaules, tête sortie	(Flic) Peu de déplacement / peu de poids sur mains Moyenne déviation Réc. non contrôlée (genoux ou pieds)/ pas 2e envol	(Flic) déplacement et vitesse moy. Complété dans plan vertical Poussée épaules / 2e envol	(Flic) Déplacement et accélération Poussée épaules, align. épaules, tronc Réception stable et contrôlée / réception pieds
	Acro 3 : roulade avant, saut de tête, réception ventre (20cm permis pour la tête ou seulement tombé ventre)	Ouverture avant verticale Tête rentrée retour hanches fermées / Réception sur fessier (chute)	Ouverture verticale Pas de vol, retour en pont; pieds ouverts 45 + Réception non contrôlée	Ouverture après verticale Envol et tête alignée Retour arrêt pieds plats	ouverture 45+ Grand envol contrôlé Retour 1/2 pte, amp. Interne, tomber ventre
	Acro 4 : Départ au chhoix: saut de mains (1-2) (mains sol et pieds 20cm)	pas de fouet - renversement Pas de déplacement, grande flexion, tête rentrée Pas de poussée, 2e envol / réception fessier (chute)	Peu de poussée jambes Peu de déplacement 2e envol, poussée bras latérale / réception genoux	Action courbette (curv ferm-ouv) Légère flexion Retour arrêt pieds plats	Blocage bras Déplacement et accélération Retour 1-2 , amp. Interne
SOL GYMNIQUE NIVEAU 3	Gym 1 : Pose de départ, onde classique arrière	Alignement segmenté Saccadé Absence de courbe C	Alignement segmenté (nuque, genoux) Bris de rythme	Présence du courbe C au départ de l'onde Nuque allongée au cambré Genoux allongés au cambré	Cambré, stable et fluide Rythme dynamique Genoux allongés
	Gym 2 : 1 grand battement devant (DR et GA)	Bras-jbes, pas d'amplitude Grande déviation Déhanchée, ou chute	Absence de fouetté / peu d'amplitude Pieds pas pointés Déviation ,déhanchée	Action du fouetté Pied pointé Jambe d'appuie allongée	Grande amplitude Très allongée Hanche alignée
	Gym 3 : Cabriole (DR et GA) assemblé, saut tour (DR et GA) sissonne (2XDR et 2XGA)	Grande déviation Bris de connexion, pas de réception ou chute Pas d'amplitude ; split - 90, jambes fléchies	Ferm. hanches, jambes fléchies Bris de rythme / réception non contrôlée Split 100 - 120, jambes fléchies	Stabilité de tronc et des bras Amplitude contrôlée dans le déplacement split 120 - 145, jambes tendues	Rythme continu Grande amplitude: split 145+, jambes tendues Réception stable et contrôlée
	Gym 4 : Chassé à grand jeté (DR et GA) tour (DR et GA)	Pas d'amplitude; -90 ferm. hanches, jambes fléchies Déséquilibre majeur, pas de réception ou chute	Peu d'amplitude; 100-120 ferm. hanches, jambes fléchies Réception non contrôlée	Belle amplitude 120-140; jambes tendues Stabilité de tronc et des bras Réception contrôlée	Grande amplitude; 145+, jambes tendues Fluidité & élégance Réception stable et contrôlée

CRITÈRES D'ÉVALUATION		INITIATION	APPRENTISSAGE	CONTRÔLE	MAITRISE
		Élément présenté seulement	Élément présenté partiellement avec une certaine compréhension	Élément acquis mais reste avec des erreurs majeures	Élément acquis, compris et ayant toutes les actions maîtrisées
général		faute technique majeure	faute technique mineure	Légère déviation corps ou axe	Pas de déviation et amplitude interne ++
SAUT NIVEAU 4	Course, saut de mains-dos (2eme envol)	Décélération devant le tremplin Bras par-dessus Grand carpé / épaules fermées	Maintien de la vitesse ou accélération Attaque prêt verticale Tomber sur le dos sans répulsion	Accélération et corps relevé à l'approche/ Bascule de corps Attaque prêt verticale, traverse (envol) Répulsion des épaules, hauteur et/ou déplacement	Accélération et corps relevé à l'approche – genoux hauts Répulsion des épaules et déplacement Constance dans l'exécution
	Tsukahara: Course, rondade, retour latéral, réception debout jambes collées	Décélération devant le tremplin Pas de déplacement main ou appui partiel des mains Bras par-dessus	Maintien de la vitesse ou accélération Bras fléchis/ épaules fermées Réception sur le coté (couché)	Accélération et corps relevé à l'approche/ Bascule de corps Attaque 60 / répulsion Déviation légère	Accélération et corps relevé à l'approche – genoux hauts Amplitude max au niveau de l'épaule/rigidité Corps curviligne ouvert et bon contrôle
	Yurchenko: (approche) Course (5 pas), appel roue sur tremplin, réception dos contre tapis	Ne rend pas au tremplin (pas assez de déplacement) les 2 mains sur le tremplin Grande déviation dans l'axe	Pas et déplacement en contrôle mais manque de vitesse Bras en dessous, parallèles et tombant Prise de mesure (pas d'appel- tapis et tremplin)	Accélération et bon déplacement Bras en dessous, parallèles, synchro, Hanches droite, termine au-dessus du tremplin,	Accélération et bon déplacement Bras horizontal aux oreilles, hanches parallèles Passe derrière la verticale, en contrôle
SANGLES NIVEAU 4	Bascule p.é Hor+	Bras fléchis Arrêt marqué Fermeture carpé-gainé non complété	Léger carpé ou groupé Bras légèrement fléchis Appui partiel - belle extension	Gainage (ligne de corps) Bras tendus Retour à l'appui	Balancé de fond dynamique Bien connecté connecté à la prise d'élan
	Filé	45 en bas	Horizontal	45 en haut	45 et + en haut
	Établissement	Petite amplitude - HOR et moins Retour à l'appui / chute av-échappe arr	Moyenne amplitude - HOR - 45 Épaules devant barre	Amplitude - 45 + Horizontal + épaules / un élan suppl.	Grande amplitude 45+ Contrôle
	Tour libre à 45	Retour à l'appui Chute sous la barres Tour arrière	Corps carpé ou arqué Bras fléchis Pas de position de corps	Petite déviation - curviligne fermé Tête neutre Horizontal / bras presque tendus	Planche prolongée - entrée Ouverture curviligne fermée Alignement du corps
	Soleils (3)	Soleils assistés ou non réussis Plus de 5 balancés bb soleil / assistance manuelle	Très arqué ou très carpé Absence de fouet Élans supplémentaires	Petit fouet droit à 1 élan supplémentaire Petits segments de corps	Grande mise en tension préalable Grande action de fouet Élévation max CG - Alignement
Placement sortie	Descente très arqué ou très carpé Absence de fouet Pas de fouet	Fouet trop tôt/mou Absence de fouet Aucun blocage	Blocage hor - 45 Petit fouet Blocage tardif ou hâtif	Blocage dynamique - HOR-45 Grande action de fouet Contrôle à la fin	
BARRE NIVEAU 4	Saut à l'appui, bras tendus	Chute sur la barre Bras fléchis	Petite pression sur la barre Peu d'envol Bras fléchis	Petit bris de rythme 45 Bras tendus	Alignement et rigidité Plus haut que 45 Dos rond
	Passer 1 ou 2 jambes	Bras fléchis Jambes fléchies Corps carpé, appuyé sur barre	Bras légèrement fléchis Support de la jambe sur barre Peu d'appui contre la barre	Bras tendus Bris de rythme Minimum déplacement	Calé la barre et bras tendu Alignement et rigidité Fluidité
	Balancé mi-renversé, retour au siège	Départ en chute sur la barre Mouline - écrasement inexistant Chute, remontée inexistante ou assistée	Crochet Ouverture du corps Remontée carpé - non contrôlée	Départ élévation CG Retour au siège Remontée avec action hanche	Haute à l'appui Écrasement sous la barre Remontée avec action et contrôle
	De l'appui dorsal, 1/2 tour à l'appui facial	Bras fléchis Rouler sur la barre ou assisté Non complété	Bras fléchis Corps carpé Rouler sur la barre	Bras légèrement fléchis, épaules relevées Gainage (ligne de corps) Complété	Bras tendus (calé la barre) Gainage (ligne de corps) Fluidité
	Prise d'élan 45+, jambes collées	Corps trop carpé ou groupé Bras fléchis Jambes fléchies ou décollées	Léger carpé ou groupé Bras légèrement fléchis Arrêt marqué	Gainage (ligne de corps) Bras tendus Initié par fouet à 45 en bas	Alignement et rigidité Bras tendus Bien connecté

TRAMPOLINE NIVEAU 4	Salto arrière groupé (2) sauts intermédiaires (max 3)	Couché derrière; pieds loin devant Pas de cercle de bras Corps carpé, arqué, jambes fléchies	Couché arrière, pieds sous Mauvais rythme, manque de précision Tête sortie	Pieds sous Tête neutre Complet	Sortie prêt de la verticale Complet et coordonné Maintien pieds dessous - hanche devant
	Salto avant groupé (2), sauts intermédiaires (max 3)	Pieds loin derrière - flexion des hanches Carpé et/ou arqué-relâché Manque de coordination bras-jbes	Pieds sous, peu de déplacement Manque de contrôle à la réception Peu hauteur	Pieds dessous - légère flexion Cercle de bras et blocage Hauteur moyenne / bonne rotation	Maintien pieds dessous - hanche derrière Bascule du corps tendu / vert-tendu fermé Belle hauteur et effet suspension
	Flic avant - flic arrière (3)	Arrêt de la séquence Bras trop large et/ou mains - extérieure Pas de transfert de poids	Carpé et/ou arqué-relâché Bras fléchis; mains restent en appui Bris dans la séquence	Curviligne fermé et ouvert Bras parallèles; petit envol Tête neutre	Curviligne fermé et ouvert - mise en tension Absorption minimale Rythmé-continu&régulier
	dos-carpé-debout	Carpé très tôt Pas de phase d'envol Pas de réception pieds	Carpé prononcé Peu de phase d'envol	Petit carpé Phase d'envol anticipé	Bascule de corps, curviligne ouvert Bonne phase d'envol
	Kaboom arrière bloqué (assisté)	Plat relâché, bras non placés Pas de moment angulaire Ligne de corps non définie	Grande déviation Peu de moment angulaire Pas d'amplitude, tête sortie	Chandelle Action des bras complété Amplitude moyenne	Décalé et rigide, bras parallèles Grand moment angulaire (hanche) Ligne de corps bien définie
POUTRE NIVEAU 4	ATR, split marquée-tic à pont aiguille, toc - ATR split marquée, retour 4 appuis	Pas d'ATR, moins de 45 Pas d'aiguille ou chute Pas de pieds, pied 90 ou pas de réception (chute)	Bras fléchis, tête sortie Jambe libre 45, fléchie 1 main qui lève - désaxé / pied 90	ATR marqué, split 120-140, jambes tendues Petite déviation dans le corps Réception stable	Bon alignement, split 140 +, jambes tendues Belle ligne (bras, tronc, tête) Réception stable et contrôlée
	Roue (départ cavalier) retour au choix	Pas verticale Grande déviation / pieds + 45 ou chute Pas de pieds, pied 90 ou pas de réception (chute)	Alignement segmenté (carpé, jbes ou bras fléchis, tête sortie) Réception non contrôlée ou 4 appuis Déviation 1e pied	Petite déviation - tête placée Mise en tension Légère déviation 2e pied	Bon alignement Vertical gainé Réception stable et contrôlée, 1-2
	renv. arrière – arrêt (pont aiguille) changement de jambe, retour 4 appuis	Alignement segmenté CG sur jambe libre Déhanchée, décalée ou chute	Alignement segmenté CG - déviation Déhanchée ou décalée, réception non contrôlée	Petite déviation - tête placée Passage marquée ATR et aiguille Hanche ouverte, légère absorption	Bon alignement et amplitude Départ jambe libre haute Réception stable et contrôlée
	Renv. avant-retour décalé ou 1-2	Alignement segmenté Pied interne, pas de pieds, pied 90 ou chute Manque de contrôle	Alignement segmenté Passage ATR +/- contrôlé Montée très arqué, pas alignement	1 segment non aligné Passage ATR non défini Poussée active, jbe support fléchie	Bon alignement Passage ATR marqué, planche, amplitude jbes Poussée active, CG devant 1e pied, retour 1-2
POUTRE GYMNIQUE NIVEAU 4	4 pas ½ pointes hautes, bras 5°	Alignement segmenté Grande déviation 1/2 pointe basse	Bris de rythme, pas de brosse Pieds flex 1/2 pointe basse	1/2 pointes hautes Pieds pointés incluant les orteils Rythme fluide	1/2 pointe haute; brosse Rythme fluide
	1 grand battement avant (pieds plats, sur place), bras en opposition suivi de 1 grand battement arrière même jambe, terminer en tendu-battement arrière	Bras-jbes, pas d'amplitude Grande déviation Déhanchée, ou chute	Absence de fouetté / peu d'amplitude Pieds pas pointés Déviation, déhanchée	Action du fouetté Pied pointé Jambe d'appuie allongée	Grande amplitude Très allongée Hanche alignée
	Chassé DR et GA, bras en opposition	Grande déviation (hanches, jambes) Déséquilibre majeur	1/2 pointes basses Ferm. hanches, jambes fléchies coordination ou déséquilibre mineur	1/2 pointes hautes Genoux allongés Jambes collées au sous-sous	Grande impulsion Aucune déviation Stable et très allongée
	Arabesque jambe d'appui fléchie (jambe libre 90) maintien (3sec), bras opposition	Grande déviation Jambe libre fléchie Déhanchée, ou chute	Tronc penche devant 90 pas bien défini Petite déviation	Hanche alignée, tronc allongé et stable Jambe libre tendue, 90 degré bien défini Jambe d'appuie bien fléchie	90 bien défini Aucune déviation Stable et très allongée
	Préparation tour, tenir (2sec) et pivot (180)	Grande déviation 1/2 pointe basse Déhanchée. Déséquilibre majeur ou chute	Déviation Pointe décollée du genou d'appui Genou d'appui fléchi	1/2 pointes hautes Retiré collé sur la partie interne du genou d'appui Jambes bien allongées et stables	1/2 pointes hautes Jambes bien allongées Aucune déviation
	Tendu avant, 2 grands jetés, assemblé, maintien 2sec	Pas d'amplitude ferm. hanches, jambes fléchies Déséquilibre majeur, pas de réception ou chute	Peu d'amplitude ferm. hanches, jambes fléchies Réception non contrôlée	Belle amplitude 140 et plus Jambes bien allongées, réception stable et contrôlée Coordination bras-jambes	Grande amplitude Jambes bien allongées Réception stable et contrôlée
	Assemblé, saut split	Split - 120, jambes fléchies Grande déviation Pas de réception (chute)	Split 120-140, jambes fléchies Absence du fouetté Réception non contrôlée	Belle amplitude 140 et plus Jambes bien allongées, réception stable et contrôlée Coordination bras-jambes	Split 160+, jambes tendues Aucune déviation Réception stable et contrôlée

SOL NIVEAU 4	Acro 1 : Appel (au choix) , rondade flic	Absence de connexion ou chute Grande déviation / anticipation dans les actions (tête) Corps carpé, arqué, jambes fléchies	Bris rythme, Bras fléchis, tête sortie Peu de déplacement Moyenne déviation du corps	Déplacement, vitesse moyenne Poussée d'épaules (mise en tension) / courbette Légère déviation	Déplacement et accélération Mise en tension, amp. Interne Poussée épaules, align. épaules, tronc
	Acro 2 : (Approche au choix) Saut de mains (1-1), roue, menichelli	Grande déviation (hanches, jambes, tête) / désaxée Pas d'envol Absence de connexion ou chute	Déviation (hanches, jambes, tête) / désaxée Peu de vol Ralentissement, bris de rythme	Légère déviation (tête placée) Action courbette (curv ferm-ouv) Rythme continu	Mise en tension, amp. Interne Ligne de corps + (tête, bras, tronc) Rythme puissant
	Acro 3 : Départ bloc, saut mains (1-2)(mains mini tramp), réception 2 pieds (20 cm), flic avant (20 cm)	Absence de connexion ou chute; pas de réception Pas de poussée, 2e envol (renversement) Grande déviation (hanches, jambes, tête) / désaxée	Bris de rythme Déviation (flexion jambes, tête rentrée) 2e envol, poussée bras latérale	Déplacement, rythme continu Action courbette (curv ferm-ouv) 2e envol complété; tête alignée	Déplacement et accélération Mise en tension, amp. Interne Rythme puissant
SOL GYMNIQUE NIVEAU 4	Gym 1 : Pose de départ, libre	Coordination tenue du corps générale	Manque de coordination légère Déviation	Légère déviation Fluidité	Fluidité & élégance Ligne de corps + (tête, bras, tronc)
	Gym 2 : 1 grand battement (latéral et arrière) (DR ou GA)	Bras-jbes, pas d'amplitude Grande déviation Déhanchée, ou chute	Absence de fouetté / peu d'amplitude Pieds pas pointés Déviation, déhanchée	Action du fouetté Pied pointé Jambe d'appui allongée	Grande amplitude Très allongée Hanche alignée
	Gym 3 : Gambadé (DR et GA) ½ tour gambadé (DR et GA) assemblé, saut droit, saut split	Grande déviation Pas d'enchaînement - bris de connexion peu d'amplitude - split -120, jambes fléchies	Déviation Bris de rythme; réception non contrôlée Split 120-140, jambes fléchies	Stabilité de tronc et des bras / coordination Belle amplitude 140 et plus Jambes bien allongées, réception stable et contrôlée	Stabilité impeccable Split 160+, jambes tendues réception stable et contrôlée
	Gym 4 : Cabriole (DR ou GA) Prép. switch: (balancé fouetté sauté) et tour développé	Pas d'amplitude Bris de connexion ou chute Split - 120, jambes fléchies	Peu d'amplitude Bris de rythme / réception non contrôlée Split 120-140, jambes fléchies	Amplitude; split 140-160, jambes tendues Stabilité de tronc et des bras Réception contrôlée	Grande amplitude; split 160+, jambes tendues Rythme continu; fluidité & élégance Réception stable et contrôlée

CRITÈRES D'ÉVALUATION		INITIATION	APPRENTISSAGE	CONTRÔLE	MAITRISE
		Élément présenté seulement	Élément présenté partiellement avec une certaine compréhension	Élément acquis mais reste avec des erreurs majeures	Élément acquis, compris et ayant toutes les actions maîtrisées
<i>général</i>		<i>faute technique majeure</i>	<i>faute technique mineure</i>	<i>Légère déviation corps ou axe</i>	<i>Pas de déviation et amplitude interne ++</i>
SAUT NIVEAU 5	Course ¾ salto avant tendu (1m)	Décélération devant le tremplin Roulade Groupé ou carpé 90	Accélération un peu penché à l'approche Bras par en haut Tête entrée ou sortie	Accélération et corps relevé à l'approche – genoux hauts Bras en dessous et synchro Plus ou moins plat	Accélération et corps relevé à l'approche – genoux hauts Compléter dans le haut de la trajectoire En contrôle
	Course, saut de mains (1m)-dos (contre-haut)(40cm)	Décélération devant le tremplin Trop haut ou trop bas dans attaque et 1e envol ATR tomber dans la fosse	Accélération un peu penché à l'approche Attaque prêt de 90 ATR répulsion des épaules sans déplacement	Accélération et corps relevé à l'approche – genoux hauts Attaque prêt verticale, doit traverser (envol) Répulsion des épaules, hauteur et déplacement (s	Bonne accélération et corps relevé à l'approche Doit arrive bien à plat (envol) Répulsion des épaules, hauteur et déplacement (s
	Course, Tsukahara (1m)-ventre (contre-haut)(40cm)	Décélération devant le tremplin Grande déviation Fermeture épaules	Accélération un peu penché à l'approche Bras fléchis, épaules fermées Corps avec déviation moyenne	Accélération et corps relevé à l'approche – genoux hauts Bras en dessous /synchro déviation légère (envol) bras tendus, répulsion des épaules, mains 1/2	Accélération et corps relevé à l'approche – genoux hauts Corps curviligne ouvert contrôlé (envol) Répulsion des épaules, hauteur et déplacement
	Yurchenko: Course (max 10m), appel-roue repoussée (20cm) <i>tapis obligatoire pour appel et mains</i>	décélération Ne rend pas au tremplin Très grande déviation dans l'axe	Accélération Enlève les mains au lieu de repoussé Termine penché devant sur le tremplin	Bonne accélération et déplacement l'appel Bras en dessous, parallèles et synchro Répulsion des épaules /légère déviation	Bonne accélération et bon déplacement Répulsion des épaules /légère déviation Passe derrière la verticale/ contrôle
SANGLES NIVEAU 5	De l'appui, filé établissement	Petite amplitude - HOR et moins Moins de horizontal	Moyenne amplitude - HOR - 45 Horizontal	Amplitude - 45 + Minimum 45	Grande amplitude 45+
	Tour libre 45+	Retour à l'appui Tour non libre	Corps carpé ou arqué Bras fléchis - corps arqué 45 à horizontal	Petite déviation - planche Petite déviation - curviligne fermé 45 à 30 de la verticale / peut traverser ATR	Planche prolongée - entrée Calé sous la barres et bras tendu Près de 10
	Soleils (3)	Soleils assistés ou non réussis Élans supplémentaires Assistance manuelle	Très arqué ou très carpé Absence de fouet Fouet saccadé	Pas d'élan supplémentaire Petit fouet Petit carpé (phase ascendante)	Grande mise en tension préalable Grande action de fouet Élévation max CG - Alignment
	Tour PM (complet carpé) avant ou arrière	Petite amplitude - HOR et moins Grande déviation du corps Horizontal à 45	Moyenne amplitude - HOR - 45 Moyenne déviation du corps 45 à 30	Amplitude - 45 avant verticale Légère déviation du corps 30 à 10 de la verticale	Grande amplitude verticale Alignement et rigidité Traverse
	Placement de sortie	Descente très arqué ou très carpé Absence de fouet	Descente très arqué ou très carpé Fouet trop tôt/mou Aucun blocage	Blocage hor - 45 en bas Petit fouet blocage tardif ou hâtif	curviligne fermé Grande action de fouet Blocage dynamique - HOR-45
BARRE NIVEAU 5	Élan (course), bascule <i>(max 3 pas de course)</i>	Fermeture carpé-gainé non complété Action trop tôt Bras fléchis	Bras légèrement fléchis Léger carpé ou groupé Manque d'allongement devant	Bras tendus Gainage (ligne de corps) Retour à l'appui	Balancé de fond dynamique Bien connecté Bras tendus
	Prise d'élan ATR (au choix)	ATR assisté Moins de 45 Assistance manuelle ATR	Corps carpé ou arqué Bras légèrement fléchis 45 à 30	Prêt de la verticale (10) Bras tendus Initié par fouet à 45 en bas	Alignement et rigidité Calé la barre et bras tendu Jambes collées ensemble à 10 degrés

TRAMPOLINE NIVEAU 5	Salto arrière tendu	Couché derrière, pieds loin devant Pas de cercle de bras Très grand carapé ou wip	Couché arrière, pieds devant Déviation du corps (carapé ou arqué) Tête sortie	Pieds sous Petit manque de précision Tête neutre	Sortie prêt de la verticale Complet et coordonné Maintien pieds dessous - hanche devant
	Salto avant tendu	Pieds loin derrière - flexion des hanches Pas de hauteur Très grand carapé ou groupé	Pieds derrière - flexion des hanches Manque de coordination bras-jbes Peu hauteur	Pieds dessous - légère flexion Hauteur moyenne / bonne rotation Tête neutre	Maintien pieds dessous - hanche derrière Bascule du corps tendu / vert-tendu fermé Belle hauteur et effet suspension
	3 Courbettes et flic	Carpé et/ou arqué-relâché Bras trop large et/ou mains - extérieure Pas de transfert de poids, arrêt de la séquence	Carpé et/ou arqué-relâché; flexion jambes Bras fléchis /peu de poids sur les mains absence 2e envol	Curviligne fermé Irrégulier Tête neutre	Curviligne fermé (gainage) Absorption minimale Rythmé-continu&régulier
	Dos carapé vrille, debout	Carpé très tôt Pas de phase d'envol; pas de réception Pas de vrille	Carpé prononcé Peu de phase d'envol; trajectoire basse Mauvais bras qui baisse	Complété dans les 2 plans Phase d'envol anticipé Bonne action bras, ligne de corps moyen	Bascule de corps, curviligne ouvert Bonne phase d'envol Bonne action bras, ligne de corps + et rigide
	Pull-over avant ou Kaboom avant ATR	(pullover) Rotation inexistante ou retardée Carré ou jambes fléchies Rotation et réception non contrôlée	(pull over) Rotation lente Position du corps +/- défini Kaboom moins de 45	(pull over) Rotation vitesse moyenne Kaboom + ou- verticale Curviligne +/- serré cercle de bras	(pull over) bascule de corps puissante (Kaboom) Décalé et rigide, bras parallèles Parallèle à la toile
POUTRE NIVEAU 5	Renversement arrière, arrêt pont aiguille	Alignement segmenté (jambes, bras,épaules) CG sur jambe libre Déhanchée, décalée ou chute	Alignement segmenté (jambes, bras,épaules) Déhanchée ou décalée Manque de contrôle	1 segment non aligné Jambe libre verticale +, tendue / aiguille marquée Hanche ouverte, légère absorption	Bon alignement Départ jambe libre haute, hanche alignée, bras tendus Réception contrôlée
	marche-roue (1-2) et impulsion arrière	Alignement segmenté (jambes, bras,épaules) Grande déviation, carapé à l'ATR Bris de connexion ou chute	Alignement segmenté Carpé, jambes fléchies (absorption) Bris de rythme, ou impulsion 1 pied	1 segment non aligné Ralentissement Connection	Bon alignement Rythme continu et réception contrôlée Amplitude
	Menichelli retour 4 appuis	Grande déviation 1e envol, fermeture épaules, tête sortie Départ pieds déviés Pas de réception (chute)	Déviation, hanche, jambes et bras fléchis, tête sortie réception non contrôlée	Poussée non complétée Pas de fermeture épaules Légère déviation	Poussée complète 1e envol Mise en tension, amplitude jambes Réception stable et contrôlée
	Renv. avant arrêt (pont aiguille) retour 1-2	Alignement segmenté (jambes, bras, épaules) Pas d'aiguille ou chute Grande déviation et tête rentrée	Alignement segmenté 1 main qui lève - désaxé / 1 pied seulement Jambe libre 45, fléchie	1 segment non aligné Jambe libre verticale +, tendue / aiguille marquée Petite déviation - tête placée	Bon alignement Belle ligne, Mains, tête - hanches placés Réception contrôlée
POUTRE GYMNIQUE NIVEAU 5	Départ cavalier, et préparation cabriole sur ¼ pointe	Pas de poussée, jambe d'appui 1/2 pointe basse Grande déviation	Peu de poussée jambe (45 basse) 1/2 pointe basse Manque de coordination bras-jbes	Poussée concentrique, coordination bras-jambe 1/2 pointe haute Réception stable et contrôlée, jambe libre 90 bien défini	Poussée concentrique + Aucune déviation Stable et très allongée
	2 grands battements avants (pieds plats, sur place) bras en 5e et 2 grands battements arrières (pieds plats, sur place) bras en opposition	Bras-jbes, pas d'amplitude Grande déviation Déhanchée, ou chute	Absence de fouetté / peu d'amplitude Pieds pas pointés Déviation ,déhanchée	Action du fouetté Pied pointé Jambe d'appuie allongée	Grande amplitude Très allongée Hanche alignée
	Assemblé, saut split (160+)	Split - 120, jambes fléchies Grande déviation Pas de réception (chute)	Split 120-140, jambes fléchies Absence du fouetté Réception non contrôlée	Belle amplitude 140 et plus Jambes bien allongées, réception stable et contrôlée Coordination bras-jambes	Split 160+, jambes tendues Aucune déviation Réception stable et contrôlée
	2 prép. tour sur ¼ pointes hautes, bras en 5°, maintien (3sec) et ½ tour et pivot (180), bras en 5e, maintien (2sec)	Grande déviation 1/2 pointe basse Déhanchée. Déséquilibre majeur ou chute	Déviation Pointe décollée du genou d'appui Genou d'appui fléchi	1/2 pointes hautes Retiré collé sur la partie interne du genou d'appui Jambes bien allongées et stables	1/2 pointes hautes Jambes bien allongées Aucune déviation
	1 sissonne fermé, 1 sissonne ouvert, port de bras en opposition, finir en arabesque, tenir (3 sec) (jambe libre 90)	Ampl. - 90, jambes fléchies Grande déviation Pas de réception (chute)	Absence de fouetté / peu d'amplitude (90) Ferm. hanches, jambes fléchies Réception non contrôlée	Action du fouetté de la jambe arrière Belle amplitude 120 et plus, jambes bien allongées Coordination bras-jambes, réception stable et contrôlée	Amplitude 140+,jambes tendues Aucune déviation Réception stable et contrôlée
	1 grand battement latéral, pas croisé, 1 grand battement transversal (pieds plats)	Bras-jbes, pas d'amplitude Grande déviation Déhanchée, ou chute	Absence de fouetté / peu d'amplitude Pieds pas pointés Déviation ,déhanchée	Action du fouetté Pied pointé Jambe d'appuie allongée	Grande amplitude Très allongée Hanche alignée

SOL NIVEAU 5	Acro 1 : 3 pas appel rondade, flic, salto arrière groupé (tapis réception permis)	Grande déviation (corps, hanches, jambes, bras) Salto couché derrière Arrêt, fermeture épaules, tête sortie	Déviation Peu de déplacement / peu d'envol Bris rythme, Bras fléchis, tête sortie	Petite déviation (tête enlignée) Déplacement, rythme continu Mise en tension, courbette / élévation (salto)	Mise en tension, amp. Interne Rythme puissant (Salto) Sortie prêt de la verticale
	Acro 2 : Approche au choix: Saut de mains, flic avant (20 cm permis)	Absence de connexion ou chute; pas de réception Pas de poussée, 2e envol (renversement) Grande déviation (hanches, jambes, tête) / désaxée	Bris de rythme Déviation (flexion jambes, tête rentrée) 2e envol, poussée bras latérale	Déplacement, rythme continu Action courbette (curv ferm-ouv) 2e envol complété; tête alignée	Déplacement et accélération Mise en tension, amp. Interne Rythme puissant
	Acro 3 : 1 salto ou 1 aériel (bloc optionnel)	Grande déviation Pas de retour (appui partiel) ou chute Pas d'envol	Déviation moyenne Peu de poussée jambe / peu d'amplitude Réception non contrôlée	Légère déviation Poussée concentrique complétée Réception contrôlée	Pas de déviation Poussée concentrique + Réception stable et contrôlée
	Acro 4 : Appel 2 pieds, rondade, flics (3)	Absence de connexion ou chute Grande déviation / anticipation dans les actions (tête) Corps carpé, arqué, jambes fléchies	Bris rythme, Bras fléchis, tête sortie Peu de déplacement Moyenne déviation du corps	Déplacement, vitesse moyenne Poussée d'épaules (mise en tension) / courbette Légère déviation	Déplacement et accélération Mise en tension, amp. Interne Poussée épaules, align. épaules, tronc
SOL GYMNIQUE NIVEAU 5	Gym 1 : Pose de départ, libre	Coordination tenue du corps générale	Manque de coordination légère Déviation	Légère déviation Fluidité	Fluidité & élégance Ligne de corps + (tête, bras, tronc)
	Gym 2 : 1 Battement cloche (DR et GA), finir en arabesque	Grande déviation (hanches, jambes, tête) / désaxée Pas d'amplitude Pas de connexion, pas de réception (chute)	Déviation Peu d'amplitude Réception non contrôlée	Petite déviation Amplitude, jambe soutenue / stabilité tronc et bras Réception contrôlée	Aucune déviation Grande amplitude / stabilité impeccable Fluidité & élégance
	Gym 3 : Séquence : chassé, devant-côté-derrière (DR ou GA) assemblé, (2X) saut droit et saut split	Grande déviation Pas d'amplitude Pas de connexion, pas de réception (chute)	Déviation (Ferm. hanches, jambes fléchies) Peu d'amplitude Réception non contrôlée	Petite déviation (Jbes lég. fléchies) stabilité tronc Amplitude ds le déplacement Réception contrôlée	Aucune déviation -jambes allongées Grande amplitude Stabilité impeccable
	Gym 4 : Saut switch (135+) tour 1 ½, prép. tour Y: (battement attrapé) et préparation tour jambe haute (hor)	Grande déviation (hanches, jambes, tête) Désaxée (tour 1/2) Pas d'amplitude - Split - 90, élévation jbe (tour Y)	Déviation Manque de contrôle / réception non contrôlée Peu d'ampl.; Split 90 - 115, élévation jbe (Tour Y)	Petite déviation Stabilité de tronc et des bras / réception contrôlée Split 115 - 135, élévation hanche, jbe (tour Y)	Aucune déviation Stabilité et réception impeccable Grande amplitude: Split 135+, élévation + (tour Y)

CRITÈRES D'ÉVALUATION		INITIATION	APPRENTISSAGE	CONTRÔLE	MAITRISE
		Élément présenté seulement	Élément présenté partiellement avec une certaine compréhension	Élément acquis mais reste avec des erreurs majeures	Élément acquis, compris et ayant toutes les actions maîtrisées
général		faute technique majeure	faute technique mineure	Légère déviation corps ou axe	Pas de déviation et amplitude interne ++
SAUT NIVEAU 6	Course, st de mains-pieds (1m)	Décélération au tremplin et corps penché devant Bras par-dessus Pas de réception pieds	Maintien de la vitesse ou accélération Attaque prêt verticale/ bras fléchis /épaules fermées Retour en pont	Accélération et corps relevé à l'approche – genoux hauts Doit avoir répulsion (2e envol) Sortie avant 45 / curviligne serré	Accélération et corps relevé à l'approche – genoux hauts Attache 60 et rigidité épaules Curviligne très dynamique
	Course, Tsukahara-pieds (contre-haut)(40cm)	Décélération au tremplin et corps penché devant Aucune action avec mains / épaules Pas de réception pieds/grande déviation	Maintien de la vitesse ou accélération Bras fléchis /épaules fermées Réception pieds déviation moyenne	Accélération et corps relevé à l'approche – genoux hauts Bras en dessous et synchro (envol) Répulsion des épaules, hauteur et déplacement	Accélération et corps relevé à l'approche – genoux hauts Corps curviligne ouvert contrôlé (envol) Répulsion des épaules, hauteur et déplacement
	Yurchenko: Course (max 10 m), appel-rondade, punch tremplin et tomber dos (60cm)	Décélération au tremplin et corps penché devant Grand déséquilibre (rond) grande déviation	Maintien de la vitesse ou accélération appel contrôlé Flexion hanches, absorption Bon alignement, léger manque rigidité	Accélération et corps relevé à l'approche – genoux hauts Légère déviation dans l'axe Bon alignement, léger manque rigidité	Accélération et corps relevé à l'approche – genoux hauts Pieds devant CG – curviligne fermé Alignement / rigidité et contrôle
SANGLES NIVEAU 6	Filé-établissement	Moins de horizontal	Horizontal	Minimum 45	Plus de 45
	Tour libre ATR	Retour à l'appui Tour non libre	Corps carapé ou arqué Bras fléchis - corps arqué 45 à 30 de la verticale	Petite déviation - planche Petite déviation - curviligne fermé 30 à 10 de la verticale	Planche prolongée - entrée Calé sous la barres et bras tendu Verticale et alignement du corps
	Soleils (3)	Soleils assistés ou non réussis Élans supplémentaires	Très arqué ou très carapé Arqué prononcé (phase ascendante) Absence de fouet ou fouet saccadé	Petit fouet Petit carapé (phase ascendante) Pas d'élan supplémentaire	Alignement parfait Grande action de fouet Élévation max CG - Alignement
	Lunes (3)	Lunes assistées ou non réussies	Très arqué ou très carapé (rouler) Absence de fouet Mauvais rythme dans les actions	Légère déviation Petit fouet Passage arqué	alignement à l'ATR à la fin Grande action de fouet Passage dynamique
	Tour PM (ATR) avant ou arrière	Petite amplitude - HOR et moins Grande déviation du corps 30 et moins	Moyenne amplitude - HOR - 45 Moyenne déviation du corps Bras fléchis, tête sortie	Amplitude - 45 avant verticale Légère déviation du corps Amplitude -45 avant verticale	Grande amplitude verticale Alignement et rigidité A l'ATR
	Placement sortie avant ou arrière	Descente très arqué ou très carapé Absence de fouet	Sous l'horizontal Absence de fouet Aucun blocage	Blocage hor - 45 Petit fouet blocage tardif ou hâtif	Alignement parfait Grande action de fouet Blocage dynamique - HOR-45
BARRES NIVEAU 6	mini bascule	Action trop tôt Bras fléchis Fermeture carapé-gainé non complété	Léger carapé ou groupé Bras légèrement fléchis	Gainage Retour à l'appui Bras tendus	Gainage Bras tendus Fluide à la fin pour enchaîné p.é.
	Prise d'élan dégagée ou filée-retour, balancé arrière, retour sur bloc	Pas de dégagé Descente très arqué ou très carapé Absence de fouet	Dégagé - HOR et moins Descente très arqué ou très carapé Absence de fouet	Dégagé contrôlé - HOR + Petit fouet Petite suspension	Alignement Curviligne fermé Grande action de fouet
	Sauter et grand balancés (3)	Grande flexion hanches / bras Tête sortie Absence de fouet	Mauvais rythme dans les actions Absence de fouet De l'horizontal à 45	Plus haut de 45 Petit fouet Frôler bloc	Bon contrôle avant et arrière dans le balancé Bien connecté Grande action de fouet
	Lâché chandelle (dos), seule ou assisté	Descente très arqué ou très carapé Absence de fouet Pas de sortie	Aucun blocage Absence de fouet Lâché sous horizontal	Antépulsion Petit fouet blocage tardif ou hâtif	Curviligne fermé Grande action de fouet Blocage dynamique - HOR-45

TRAMPOLINE NIVEAU 6	Salto arr. groupé et salto tendu (2X)	Couché derrière, pieds loin devant Pas de connexion Corps carpé, arqué, jambes fléchies	Couché arrière, pieds devant Mauvais rythme Position du corps inadéquate	Pieds sous Petit manque de précision Tête neutre	Sortie prêt de la verticale Complet et coordonné Maintien pieds dessous - hanche devant
	Salto avant carpé ½ tour ou 3/4 salto tendu 1/2 tour (20cm)	Pieds loin derrière - flexion des hanches Rotation longitudinale - trop rapide / barani Pas de connexion	Pieds derrière - flexion des hanches Rotation longitudinale - trop rapide (axe + de 20) Position du corps inadéquate	Pieds dessous - légère flexion Hauteur moyenne / bonne rotation 1/2 (45av / 45 ap)	Maintien pieds dessous - hanche derrière Bascule du corps tendu / vert-tendu fermé Bonne action (dans le temps)
	3/4 salto arrière tendu 1/2 tour (20cm)	Couché derrière; pieds loin devant Corps carpé, arqué, jambes fléchies / Arabian Réception non contrôlée	Couché arrière; pieds devant Mauvais rythme Déviation dans l'axe (+ de 20)	Pieds dessous - légère flexion Petit manque de précision 1/2 (45av / 45 ap)	Sortie prêt de la verticale Bonne action (dans le temps) Maintien pieds dessous - hanche devant
	Kaboom arrière, salto au choix	Ligne de corps non définie Pas de moment angulaire Rotation non complétée ou assistée	Pas d'amplitude, tête sortie Peu de moment angulaire Rotation transversale - déformation	Chandelle marquée Moment angulaire +/- précis Rotation complétée - lent	Décalé et rigide, bras parallèles Grand moment angulaire (hanche) Rotation complétée et dynamique
POUTRE NIVEAU 6	Renversement avant (pont aiguille) - roue - renversement arrière (pont aiguille)-sortie-impulsion arrière	Alignement segmenté (jambes, bras, épaules) Bris de connexion ou chute Grande déviation	Alignement segmenté 1 main qui lève - désaxé / dév. Hanche / déviation 1 pied Bris de rythme; grande absorption	1 segment non aligné Légèrement désaxé; petite déviation Marquer les positions / rythme modéré	Bon alignement; enchaînement fluide Mains - hanches placés (sortie) Amp, bonne action (dans le temps)
	Menichelli (retour choix)	Grande déviation 1e envol Fermeture épaules, tête sortie Pas de pieds, ou chute	Déviation, hanche et jambes fléchies Bras fléchis, tête sortie Appui tête / Réception non contrôlé	Poussée non complétée Petite déviation - tête placée	Poussée complète 1e envol Mise en tension; amplitude jambes Réception stable et contrôlée
	Tic-toc ou renversement arrière enchaîné à menichelli	Alignement segmenté (jambres, bras, épaules) Grande déviation et tête sortie Bris de connexion (élément séparé) ou chute	Alignement segmenté Déviation et tête sortie Bris de rythme	1 segment non aligné Petite déviation - tête placée Rythme modéré (ralentissement)	Enchaînement fluide/amplitude Belle ligne (bras, tronc, tête); poussée complète Réception stable et contrôlée
	Rondade (tapis) tomber dos	Alignement segmenté (jambres, bras, épaules) Grande déviation dans l'axe Brise de connexion, pas de pieds ou chute	Alignement segmenté / absorption Grande déviation / impulsion 1 pied Bris de rythme	1 segment non aligné Mise en tension Rythme modéré (ralentissement)	Bon alignement Mise en tension, curviligne ouvert Rythme continu
POUTRE GYMNIQUE NIVEAU 6	De cavalier, cabriole	Pas de poussée, jambe d'appui 1/2 pointe basse Grande déviation	Peu de poussée jambe (45 basse) 1/2 pointe basse Manque de coordination bras-jbes	Poussée concentrique, coordination bras-jambe 1/2 pointe haute Réception stable et contrôlée, jambe libre 90 bien défini	Poussée concentrique + Aucune déviation Stable et très allongée
	(Prép.switch) : 1 batt. cloche, finir arabesque maintien (3sec) (jambe libre 90+), bras en opposition	Grande déviation Ferm. hanches, jambes fléchies Déséquilibre majeur / pas de réception (chute)	Absence de fouetté Ferm. hanches, jambes fléchies Réception non contrôlée	Action du fouetté ++ arrière Pieds pointés, jambes bien allongées Coordination bras-jambes	Stable et bien allongée Aucune déviation
	Tendu avant, bras en opposition, saut grand jeté	Amplitude - 120, jambes fléchies Grande déviation Pas de réception (chute)	amplitude 120-140, jambes fléchies Absence du fouetté Réception non contrôlée	Belle amplitude 140 et plus Jambes bien allongées, réception stable et contrôlée Coordination bras-jambes	amplitude 160+, jambes tendues Aucune déviation Réception stable et contrôlée
	Assemblé 2 sissonnes fermés, bras en opposition et pivot (180)	Ampl. - 90, jambes fléchies Grande déviation pas d'enchaînement / Pas de réception (chute)	Absence de fouetté / peu d'amplitude (90) Ferm. hanches, jambes fléchies Bris de rythme / Réception non contrôlée	Action du fouetté de la jambe arrière Belle amplitude 120 et plus, jambes bien allongées Coordination bras-jambes, stable et contrôlée	Amplitude 140+, jambes tendues Aucune déviation Stable et contrôlée
	Préparation tour jambe haute (battement attraper la jambe) et préparation tour jambe à l'horizontal	Grande déviation, pas de forme Pas d'amplitude déséquilibre majeur / pas de réception (chute)	Alignement segmenté; déviation 1/2 pointe basse Ferm. hanches, jambes fléchies	1/2 pointes hautes, pieds pointés Rond de jambe bien défini, tenir 3 sec et allonger Jambes bien allongées et stables	Stable et très allongée Aucune déviation; contrôle Jambes bien allongées
	3/4 tour	1/2 pointe basse Grande déviation déséquilibre majeur / pas de réception (chute)	1/2 pointe basse Déviation, déhanchée Déséquilibre mineur	1/2 pointes hautes Retiré collé sur la partie interne du genou d'appui Jambes bien allongées et stables	1/2 pointe haute Aucune déviation / stable et contrôlée Hanche alignée
	Chassé latéral	Grande déviation (hanches, jambes) Déséquilibre majeur	1/2 pointes basses Ferm. hanches, jambes fléchies coordination ou déséquilibre mineur	1/2 pointes hautes Genoux allongés Jambes collées au sous-sous	Grande impulsion Aucune déviation Stable et très allongée
	Fente, onde latéral et 1/4 tour, tendu-battement arrière	Saccadé Grande déviation, déhanchée déséquilibre majeur / pas de réception (chute)	Bris de rythme Pied flex Déhanchée	Fluide Rythme continu Stable et très allongée, tenir tendu-battement 3 sec.	Rythme dynamique Aucune déviation; hanche alignée Stable et très allongée

SOL NIVEAU 6	Acro 1 : 3 pas appel rondade, flic, salto arrière tendu	Grande déviation (corps, hanches, jambes, bras) Salto couché derrière Arrêt, fermeture épaules, tête sortie	Déviation Peu de déplacement / peu d'envol Bris rythme, Bras fléchis, tête sortie	Petite déviation (tête enlignée) Déplacement, rythme continu Mise en tension, courbette / élévation (salto)	Mise en tension, amp. Interne Rythme puissant (Salto) Sortie prêt de la verticale
	Acro 2 : (Approche au choix) Saut de mains, flic avant en contre-haut (40cm), réception contre bas (20cm)	Absence de connexion ou chute; pas de réception Pas de poussée, 2e envol (renversement) Grande déviation (hanches, jambes, tête) / désaxée	Bris de rythme Déviation (flexion jambes, tête rentrée) 2e envol, poussée bras latérale	Déplacement, rythme continu Action courbette (curv ferm-ouv) 2e envol complété; tête alignée	Déplacement et accélération Mise en tension, amp. Interne Rythme puissant
	Acro 3 : 1 salto et 1 aérial	Grande déviation Pas de retour (appui partiel) ou chute Pas d'envol	Déviation moyenne Peu de poussée jambe / peu d'amplitude Réception non contrôlée	Légère déviation Poussée concentrique complétée Réception contrôlée	Pas de déviation Poussée concentrique + Réception stable et contrôlée
	Acro 4 : appel 2 pieds, rondade 3 flic salto arrière groupé	Grande déviation (corps, hanches, jambes, bras) Flic saccadé / Salto couché derrière Arrêt, fermeture épaules, tête sortie	Déviation Peu de déplacement / peu d'envol Bris rythme, Bras fléchis, tête sortie	Petite déviation (tête enlignée) Déplacement, rythme continu Mise en tension, courbette / élévation (salto)	Mise en tension, amp. Interne Rythme puissant (Salto) Sortie prêt de la verticale
SOL GYMNIQUE NIVEAU 6	Gym 1 : Pose de départ, libre	Coordination tenue du corps générale	Manque de coordination légère Déviation	Légère déviation Fluidité	Fluidité & élégance Ligne de corps + (tête, bras, tronc)
	Gym 2 : 1 grand battement avant-côté-arrière (DR ou GA) et pivot (DR ou GA)	Bras-jbes, pas d'amplitude Grande déviation Déhanchée, ou chute	Absence de fouetté / peu d'amplitude Déviation Déhanchée	Action du fouetté Stabilité de tronc et des bras Jambe d'appuie allongée	Grande amplitude Très allongée / hanche alignée Fluidité & élégance
	Gym 3 : Cabriole ½ (DR ou GA) séquence: saut droit - saut ½ tour split, saut droit - saut split 1/2 tour séquence: Saut droit, saut 1/2 tour facial, saut droit, saut facial 1/2 tour	Grande déviation Pas amplitude: Split - 120, jambes fléchies Écart - 45, jambes fléchies	Déviation Peu amplitude: split 120-140, jambes fléchies Écart -90, jambes fléchies	Petite déviation; stabilité tronc et bras Amplitude: split 140-160, jambes tendues Écart, jambes tendues	Rythme continu / fluidité & élégance grande amplitude: split 160+, jambes tendues Écart +, jambes tendues
	Gym 4 : Chassé latéral, pas saut switch (DR ou GA) 2/1 tour, ½ tour Y (battement attrapé) ½ tour jambe haute (hor)	Grande déviation (hanches, jambes, tête) Désaxée (tour 2/1) Pas d'amplitude - Split - 120 / élévation jbe (tour Y)	Déviation Manque de contrôle / réception non contrôlée Peu d'ampl.; Split 120-140 / élévation jbe (Tour Y)	Petite déviation Stabilité de tronc et des bras / réception contrôlée Split 140-160 / élévation hanche, jbe (tour Y)	Fluidité, élégance & stabilité Réception impeccable Grande amplitude: Split 160+ / élévation + (tour Y)