

CRITÈRES - VOLET TRAMPOLINE

		INITIATION	APPRENTISSAGE	CONTRÔLE	MAÎTRISE		
		- Grande déviation du corps - Mouvement incomplet, chute - Action non sécuritaire - Utilisation du tapis lorsque non permis - Sauf si spécifié, moins de trois sauts de départ	- Repère visuel absent ou inadéquat - Hauteur inadéquate pour l'âge ou le niveau - Nombre exagéré de sauts de préparation (plus de huit)	- Fautes ou bris esthétiques mineurs	- Effet « wow ! » - Amplitude maximale du saut - Alignement et tenue impeccables		
Général:							
FAMILLE	ÉLÉMENTS						
DÉFI 1	ENCHAÎNEMENTS	De l'arrêt : 5 sauts droits bras en bas, 5 sauts droits bras en haut	Bris de ligne de corps (côtes, pointes, bras, jambes) Déplacement majeur ou chute	Bris constants de la ligne de corps, jambes décollées Regard fuyant ou ailleurs qu'au bout du trampoline	Contrôle de la ligne de corps, bras fixes et solides Léger déplacement (±50 cm)	Hauteur marquée Tenue constante	
		De l'arrêt : 5 sauts droits prise de hauteur (pieds dépassent la tête)	Aucun gainage ou solidité de la ceinture abdominale	Déplacement excessif	Poussée constante et efficace de la toile	Déplacement nul	
				Pieds ne dépassent pas la tête	Contrôle de la ligne de corps	Hauteur marquée	
				Bris constants de la ligne de corps	Action de bras coordonnée	Tenue constante	
		Saut groupé, saut droit, saut écart, saut droit, ½ tour		Dosage imprécis pour le ½ tour ou repère visuel absent	Précision du dosage de la ½ vrille	Déplacement nul	Explosion marquée des sauts de base
				Aucune explosion des positions	Positions claires, jambes près de l'horizontale ou plus	Extension complète du corps et passage bras aux oreilles	
			Aucun contrôle de l'atterrissage	Tenue des segments marquée	Atterrissage sans bouger		
	ASSIS	(3x) Assis, debout		Corps fermé en descente ou en remontée	Extension complète des hanches à chaque assis	Envol et allongement marqué à chaque étape	
				Aucune action de hanche à l'envol du assis	Les fesses et les pieds atterrissent simultanément	Remontée debout stable et sans bouger	
				Déplacement excessif	Passage bras aux oreilles à chaque transition	Aucun déplacement	
		½ tour assis, ½ tour debout	Corps désaxé	Corps fermé entre les assis	Enclenchement de la rotation avant	Envol et allongement marqué à chaque étape	
			Passage des jambes sur le côté	Aucun enclenchement de rotation ou chute vers l'avant	Les fesses et les pieds retombent au même endroit	Remontée debout stable et sans bouger	
			Projection sur le côté pour tourner ou corps désaxé	Passage bras aux oreilles à chaque transition			
MOUV. EN VRILLE	Vrille, saut droit, vrille	Corps désaxé en phase aérienne	Repère visuel inadéquat	Précision du dosage des vrilles	Atterrissage sans bouger		
		Atterrissage un pied après l'autre	Dosage imprécis: vrille ¼ ou vrille ¾	Léger déplacement (±50 cm)	Extension complète du corps		
			Aucun contrôle de l'atterrissage	Tenue des segments marquée			
ROT. AVANT	De l'arrêt: 4 pattes, 4 pattes, ventre, debout	Déplacement vers l'avant		Arrivée simultanée mains et jambes	Extension marquée dans l'enclenchement de rotation du premier 4 pattes		
		4 pattes affaissé (assis)		Enclenchement rotation avant	Remontée debout tendue		
		Aucune poussée ou saut		Utilisation des jambes dans la remontée debout			
ROT. ARRIÈRE	De l'arrêt : Dos planche (tapis)	Chute vers l'arrière (aucune poussée)	Déplacement vers l'arrière ou absence de repère visuel	Utilisation de la flexion/extension des hanches	Amplitude maximale, prise de hauteur		
		Autre position que tendu	Flexion des genoux à l'envol ou dans les airs	Repère visuel constant et tête dans la toile			
		Atterrissage dos rond ou arqué	Atterrissage décalé du dos	Jambes tendues en tout temps			

CRITÈRES - VOLET TRAMPOLINE

		Général:				
FAMILLE	ÉLÉMENTS	INITIATION	APPRENTISSAGE	CONTRÔLE	MAÎTRISE	
		- Grande déviation du corps - Mouvement incomplet, chute - Action non sécuritaire - Utilisation du tapis lorsque non permis - Sauf si spécifié, moins de trois sauts de départ	- Repère visuel absent ou inadéquat - Hauteur inadéquate pour l'âge ou le niveau - Nombre exagéré de sauts de préparation (plus de huit)	- Fautes ou bris esthétiques mineurs	- Effet « wow ! » - Amplitude maximale du saut - Alignement et tenue impeccables	
DÉFI 2	ENCH.	St carpé, st droit, st carpé	Jambes sous l'horizontale	Jambes horizontales	Prise de hauteur marquée	
			Aucune ouverture	Jambes tendues	Action des bras efficace	
			Déplacement excessif (+ de 50 cm)	Réception sans bouger	Explosivité marquée	
	ASSIS	Assis, demi-tour assis, demi-tour debout	Corps désaxé	Corps fermé entre les assis	Extension complète entre les assis	Envol et allongement marqué à chaque étape
			Passage des jambes sur le côté	Aucune action de hanche à l'envol du premier assis	Les fesses et les pieds retombent au même endroit	Remontée debout stable et sans bouger
				Déplacement	Passage bras aux oreilles à chaque transition	Assis préparatoire avec amplitude maximale
	MOUV. EN VRILLE	St groupé, st écart, demi-tour, vrille		Dosage imprécis: vrille ¼ ou ½ de vrille	Précision du dosage des vrilles	Atterrissage sans bouger
				Repère visuel inadéquat dans les éléments en vrille	Explosion des positions de base	Extension complète du corps et passage bras aux oreilles
				Aucun contrôle de l'atterrissage	Tenue des segments marquée	
		Vrille et demie		Dosage imprécis: vrille ¼ ou vrille ½	Vrille et demie complète (marge d'erreur maximale: 1/8)	Atterrissage sans bouger
				Repère visuel inadéquat	Passage des bras aux oreilles préférable	Extension complète du corps et bras aux oreilles en tout temps
	ROT. AVANT	Ventre, debout	Passage par la position groupée ou carpée avant l'atterrissage en ventre	Déplacement vers l'avant	Allongement du corps en descente et en remontée	Déplacement nul
			Atterrissage non simultanée sur le ventre	Flexion des hanches à l'envol ou dans les airs	Jambes tendues en tout temps en descente et en remontée	Allongement bras aux oreilles complets dans les 2 phases
					Bras aux oreilles en descente et en remontée	Prise de hauteur marquée
	ROT. ARRIÈRE	Dos, debout		Déplacement vers l'arrière	Allongement en descente et en remontée	Déplacement nul
				Flexion des genoux à l'envol ou dans les airs	Repère visuel constant et tête dans la toile	Allongement bras aux oreilles complets dans les 2 phases
				Fermeture carpée hâtive (en montée ou début de descente)	Jambes tendues en tout temps en descente et en remontée	
	BALLOUT	(5x) dos consécutifs (départ sur le dos)	Aucun contrôle des rebonds	Remontée debout relâchée	Légère amplitude (maintenue) dans les rebonds	Bonne production de hauteur dans les rebonds
			Atterrissage dos rond	Déplacement important	Contrôle de la capacité de rebond pour 4 des 5 rebonds	Contrôle des bras dans les rebonds
				Atterrissage désaxé ou non simultané du dos	Remontée debout enclenchée par le travail des hanches et la poussée des épaules	Contrôle et tenue de la flexion/extension des genoux dans les rebonds
CODY	Assis, ventre, assis		Jambes fléchies	Passage jambes tendues dans chacune des transitions		
			Retour en sous ou sur-rotation en assis (atterrissage décalé)	Maintien de la hauteur dans les transitions		
			Atterrissage décalé (cuisses ou haut de tronc) en ventre			
	(3x) Position push-up, ventre, position push-up		Rebonds solides en push-up et en ventre, mais aucune action de genoux et enclenchement de remontée du tronc	Enclenchement clair de rotation grâce à l'action des genoux seulement.	Amplitude dans la rotation du tronc	
			Action des genoux absente ou inefficace pour faire entrer le tronc en rotation	Rigidité de corps	Contrôle rigide et solide de la réception en push-up et en ventre	
	Position de corps relâchée ou dos creux dans les positions		Flexion des genoux sur la toile	Transfert en rotation efficace		

CRITÈRES - VOLET TRAMPOLINE

		INITIATION	APPRENTISSAGE	CONTRÔLE	MAÎTRISE	
		- Grande déviation du corps - Mouvement incomplet, chute - Action non sécuritaire - Utilisation du tapis lorsque non permis - Sauf si spécifié, moins de trois sauts de départ	- Repère visuel absent ou inadéquat - Hauteur inadéquate pour l'âge ou le niveau - Nombre exagéré de sauts de préparation (plus de huit)	- Fautes ou bris esthétiques mineurs	- Effet « wow ! » - Amplitude maximale du saut - Alignement et tenue impeccables	
Général:		Chrono cible (en secondes): 9 ans et moins = 12,50 10-12 ans = 13,50 13 ans et plus = 14,50				
FAMILLE	ÉLÉMENTS	Chrono cible non atteint	Chrono cible non atteint	Temps près du chrono cible (±0.25-0.50 seconde) Plus l'écart est grand, plus la qualité de la tenue doit compenser.	Chrono cible atteint	
		Bris de forme multiple	Sauts de base relâchés ou positions non marqués	Explosivité des sauts de base	Esthétique parfaite durant tout l'enchaînement	
		Positions relâchées	Déplacement excessif et réception non contrôlée.	Réception contrôlée	Hauteur maintenue et pleines poussées	
			Atterrissage désaxé ou non simultané du bas du corps	Déplacement latéral nul ou léger (30 cm ou moins)	Amplitude de la vrille, sans déplacement	
ENCH.	Saut carapé, ventre, debout, saut groupé, assis, ¼ tour assis, ½ tour debout, saut écart, dos, debout (chrono)		Aucun allongement dans le assis préparatoire	Position tendue et tenue dans la vrille		
			Projection de l'épaule sur le côté pour enclencher la vrille	Bras près de l'axe du corps dans la vrille		
	ASSIS	Assis, vrille assis	Aucun allongement du corps	Corps désaxé à la réception	Légère vrille contact, contrôle de l'axe et des bras (les monter aux oreilles à l'envol)	Axe parfait
			Repère visuel absent	Extension complète des hanches à l'envol	Corps tendu jusqu'à la fin de la descente	Amplitude de la remontée
			Remonter avec les pieds décalés	Balayage des pieds désaxé	Repère visuel prolongé	
		Assis, fermeture carpée, ventre		Aucun allongement dans le assis	Explosion marquée de la position	Assis - carapé - ouverture - ventre. Chaque étape marquée.
				Passage du carapé au ventre sans ouverture marquée	Position carpée serrée	Allongement du assis
MOUV. EN VRILLE	½ tour ventre, debout		Corps désaxé à la réception	Légère vrille contact, contrôle de l'axe et des bras aux oreilles en phase aérienne	Axe parfait	
			Balayage des pieds désaxé	Corps tendu jusqu'à la fin de la descente	Amplitude de la remontée	
				Repère visuel prolongé		
ROT. AVANT	4 pattes, plongeon	Déplacement excessif (hors boîte)	Tête rentrée ou repère visuel absent	Tête neutre, voir légèrement levée et repère visuel prolongé	Déplacement minime ou nul	
		Atterrissage décalé sur le dos ou dos rond	Aucune variation de position vers la position aérienne du plongeon	Position plongeon claire	Amplitude maximale	
		Atterrissage décalé en 4 pattes		Atterrissage simultané du dos	Position plongeon marquée, effet de flottement	
	(5x) Ventre, debout, saut droit	Bris de forme multiple	Sauts droits relâchés	Léger déplacement (±50 cm)	Esthétique parfaite durant tout l'enchaînement	
		Position tendue ou segments relâchés	Fermeture des hanches 2 ventres ou plus	Envol vertical constant	Hauteur maintenue et pleines poussées	
			Déplacement excessif	Position tendue constante		
	Salto avant groupé	Dos rond à l'envol	Tête rentrée ou repère visuel absent	Tête neutre et repère visuel prolongé	Ouverture entre 12h et 13h	
		Projection des bras ou du tronc vers l'avant au départ	Position ouverte	Ouverture entre 13h et 15h	Déplacement minime ou nul	
ROT. ARRIÈRE	Dos, pull over groupé debout avec petite ouverture	Perte de hauteur significative	Aucun contrôle du retour à toile	Position marquée	Amplitude maximale	
		Déplacement excessif (tout près du bout du trampoline)	Descente en dos relâchée ou sans repère visuel	Déplacement acceptable (±1m)	Déplacement léger (moins d'un mètre)	
		Descente en dos sans aucune amplitude	Passage en pull-over sans repère visuel	Prise de position groupé et repère visuel adéquat		
		Action de roulade dans la toile	Position groupée relâchée ou non démontrée	Qualité de la descente en dos (jambes tendues en phase aérienne, allongement)		
BALL OUT	Dos, dos, debout	Absence complète de repère visuel	Aucune ouverture ou retour à la toile	Légère ouverture bras collés de la position groupée vers le bas en préparation au retour à la toile		
		Incapacité de présenter la séquence	Déplacement excessif dans le rebond	Contrôle du rebond entre les deux dos	Rebond dos sur place	
			Atterrissage décalé sur le dos	Descente en dos avec allongement complet et tête neutre	Maintien solide de la position dos dans les airs au rebond	
		Jambes fléchies, tête lancée ou déplacement dans le premier dos	Atterrissage simultané du dos dans les deux éléments	Retour debout tendu et bras aux oreilles		

DÉFI 3

CRITÈRES - VOLET TRAMPOLINE

		INITIATION	APPRENTISSAGE	CONTRÔLE	MAÎTRISE	
		- Grande déviation du corps - Mouvement incomplet, chute - Action non sécuritaire - Utilisation du tapis lorsque non permis - Sauf si spécifié, moins de trois sauts de départ	- Repère visuel absent ou inadéquat - Hauteur inadéquate pour l'âge ou le niveau - Nombre exagéré de sauts de préparation (plus de huit)	- Fautes ou bris esthétiques mineurs	- Effet « wow ! » - Amplitude maximale du saut - Alignement et tenue impeccables	
Général:						
FAMILLE	ÉLÉMENTS					
DÉFI 4	ENCH.	Vrille, saut groupé, ½ tour ventre, debout, saut écart, salto avant carpé	Bris de forme multiple	Sauts de base relâchés ou positions non marqués	Léger déplacement (±50 cm)	Esthétique parfaite durant tout l'enchaînement
			Positions relâchées	Réception avec plus d'un pas ou chute	Explosivité des sauts de base	Hauteur maintenue et pleines poussées
	MOUV. EN VRILLE	Vrille dos, debout		Corps désaxé à la réception	Légère vrille contact, contrôle de l'axe et des bras (aux oreilles, ou descente et remontée en dos, ou cercle d'un bras après le ½ tour ventre)	Axe parfait
				Balayage des pieds désaxé	Corps tendu jusqu'à la fin de la descente	Amplitude de la remontée
		½ tour dos, debout		Corps désaxé à la réception	Légère vrille contact, contrôle de l'axe	Axe parfait
				Fermeture carpée en montée ou dans la vrille	Corps tendu jusqu'à la fin de la descente	Bras aux oreilles et corps tendu en tout temps
				Balayage des pieds désaxé	Repère visuel prolongé	Amplitude de la remontée
				Aucun contrôle des rebonds	Remontée debout relâchée	Déplacement latéral nul ou léger (30 cm ou moins)
		Dos, vrille dos, debout (départ - sauts sur le dos)	Atterrissage en dos planche	Déplacement latéral important	Position tendue et tenue dans la vrille	Amplitude de la vrille, sans déplacement
				Atterrissage désaxé ou non simultané du dos	Bras près de l'axe du corps dans la vrille	Solidité des bras contrôle le corps
	ROT. AVANT	½ Salto avant groupé réception dos planche bras en bas (tapis)	Atterrissage sur la haut de dos en roulant	Tête rentrée ou absence de repère visuel	Ligne de corps maintenue à l'ouverture	Prise de hauteur marquée
			Ouverture absente ou non maintenue	Abaissement rapide des bras	Prise de hauteur dans la poussée	
			Aucun contrôle du dosage de la rotation		Position groupée marquée	
		Barani carpé	Dos rond à l'envol	Tête rentrée	Tête neutre et repère visuel	Ouverture à 12h ou avant
			Aucun arrêt de la vrille	Ouverture entre 13h et 15h	Ouverture entre 12h et 13h	Déplacement minime ou nul
			Position ouverte	Position marquée	Enclenchement et freinage de la vrille en parfaite maîtrise et avant 15h	
	ROT. ARRIÈRE	Dos, pull over ventre	Atterrissage à 4 pattes	Ligne de corps relâchée	Léger déplacement (±50 cm)	Aucun déplacement
			Atterrissage décalé sur le ventre	Déplacement excessif	Position tendue en phase aérienne	Pieds envoyés à la verticale
Position groupée dans la transition						
Salto arrière groupé		Flexion des genoux dans la poussée	Tête ou épaules lancées vers l'arrière	Tête neutre et repère visuel	Ouverture à 12h ou avant	
		Ouverture à 15h ou plus tard	Ouverture entre 13h et 15h	Ouverture entre 12h et 13h	Déplacement minime ou nul	
	Pieds en avant à la poussée	Position groupée ouverte	Position groupée marquée			
ROT. ARRIÈRE	Dos, ventre tendu	Position groupée dans la transition	- Abaissement rapide des bras en phase aérienne - Bris de ligne de corps	Bras aux oreilles au moins jusqu'à la verticale	Bras aux oreilles en tout temps	
BALL OUT	Ventre, dos planche (tapis)		- Du dos: jambes abaissées tôt, aucune action de hanches - Mouvement préparatoire relâché	Position tendue maintenue en tout temps Léger déplacement (±50 cm)	Mouvement sur place	

CRITÈRES - VOLET TRAMPOLINE

		INITIATION	APPRENTISSAGE	CONTRÔLE	MAÎTRISE
		- Grande déviation du corps - Mouvement incomplet, chute - Action non sécuritaire - Utilisation du tapis lorsque non permis - Sauf si spécifié, moins de trois sauts de départ	- Repère visuel absent ou inadéquat - Hauteur inadéquate pour l'âge ou le niveau - Nombre exagéré de sauts de préparation (plus de huit)	- Fautes ou bris esthétiques mineurs	- Effet « wow ! » - Amplitude maximale du saut - Alignement et tenue impeccables
Général:					
FAMILLE	ÉLÉMENTS				
ENCH.	Salto arrière groupé, barani groupé		Tête lancée ou rentrée	Léger déplacement (±50 cm)	
	Barani groupé, salto arrière groupé		Ouverture entre 13h et 15h	Poussée complète dans la transition	Déplacement minime ou nul
	(2x) Salto arrière groupé		Position ouverte	Décollages verticaux	Ouverture à 12h ou avant
	(2x) Barani groupé		Abaisse rapide des bras	Ouverture entre 12h et 13h	
			Bris de ligne de corps avant 15h dans l'ouverture	Tête neutre et repère visuel	
				Position marquée	
MOUV. EN VRILLE		Aucune ouverture	Vrille durant la phase de montée ou de contact	Vrille aérienne à l'aide d'un bras	
	Dos, ½ tour dos planche tendu (tapis)		Position tendue non maintenue	Enclenchement de la vrille après la verticale	
				Atterrissage simultané, contrôlé et dans l'axe	
	Dos, fermeture carpée, ½ tour dos planche (tapis)	Aucune ouverture	Vrille durant la phase de montée	Vrille aérienne à l'ouverture du carpé	
			Ouverture lente du carpé	Ouverture explosive du carpé	
			Position carpée ouverte	Atterrissage simultané, contrôlé et dans l'axe	
	Ventre, ½ tour ventre		Fermeture aux hanches dans phase de descente	Repère visuel constant	
			Ventre de départ en fermeture carpée	Corps tendu en tout temps	
			Aucun contrôle du travail des bras	Bras près de l'axe du corps (abaissé ou aux oreilles, mais en contrôle)	
ROT. AVANT	¼ Salto avant tendu (tapis)	Atterrissage sur la haut de dos en roulant	Tête rentrée	Bras maintenus aux oreilles jusqu'à ce que la tête soit en bas ou plus	Bras aux oreilles en tout temps
		Position tendue absente ou non maintenu	Abaissement rapide des bras	Ligne de corps maintenue en tout temps	Prise de hauteur marquée
		Aucun contrôle du dosage de la rotation	Bris de ligne de corps dans l'élément	Prise de hauteur dans la poussée	Atterrissage solide sur le dos, avec poids un peu sur bas des jambes
	Barani ventre groupé OU carpé (tapis)	Dos rond à l'envol	Tête rentrée	Tête neutre et repère visuel	Ouverture à 12h ou avant
		Atterrissage désaxé ou à 4 pattes	Ouverture entre 13h et 15h	Ouverture entre 12h et 13h	Déplacement minime ou nul
		Position ouverte	Position marquée	Enclenchement et freinage de la vrille en parfaite maîtrise	
ROT. ARRIÈRE	Salto arrière tendu		Tête ou épaules lancées vers l'arrière	Tête neutre et repère visuel	
			Bris de la ligne de corps avant 15h	Utilisation de la flexion / extension des hanches pour créer la rotation	
			Aucune flexion des hanches avant la poussée	Déplacement minime ou nul	
	Salto arrière carpé	Flexion des genoux dans le carpé	Tête ou épaules lancées vers l'arrière	Tête neutre et repère visuel	Ouverture à 12h ou avant
Ouverture à 15h ou plus tard		Ouverture entre 13h et 15h	Ouverture entre 12h et 13h	Déplacement minime ou nul	
		Position carpée ouverte	Position carpée marquée		
BALLOUT	Plongeon, rebondir sur le dos, debout	Incapacité de présenter la séquence	Déplacement excessif dans le rebond	Contrôle du rebond entre les deux dos	Rebond dos sur place
			Atterrissage décalé sur le dos	Position allongée dans la phase aérienne du plongeon	Maintien solide de la position dos dans les airs au rebond
			Hauteur anormalement basse pour l'athlète pour faciliter le rebond	Atterrissage simultané du dos dans les deux éléments	Position debout tendue et bras aux oreilles
CODY	¼ salto arrière groupé, dos planche (tapis)		Regard ou tête lancés vers l'arrière dans un ou l'autre des éléments	¼ salto arrière tête droite et ouverture contrôlée	
			Atterrissage décalé sur le dos	Position tendue et bras aux oreilles dans la transition du ventre au dos	
			Fermeture carpée ou abaissement rapide des bras dans la transition du ventre au dos	Atterrissage simultané du dos	

DÉFI 5

CRITÈRES - VOLET TRAMPOLINE

		INITIATION	APPRENTISSAGE	CONTRÔLE	MAÎTRISE	
		- Grande déviation du corps - Mouvement incomplet, chute - Action non sécuritaire - Utilisation du tapis lorsque non permis - Sauf si spécifié, moins de trois sauts de départ	- Repère visuel absent ou inadéquat - Hauteur inadéquate pour l'âge ou le niveau - Nombre exagéré de sauts de préparation (plus de huit)	- Fautes ou bris esthétiques mineurs	- Effet « wow ! » - Amplitude maximale du saut - Alignement et tenue impeccables	
Général:						
FAMILLE	ÉLÉMENTS					
ENCH.	Salto arrière groupé, plongeon, debout	Aucun contrôle de la remontée de bout	Déplacement excessif	Position de corps allongé prise dès l'envol dans le plongeon	Déplacement mimime ou nul	
		Perte de hauteur significative	Dos rond à l'atterrissage du plongeon	Léger déplacement (±50 cm)		
		Position ronde du plongeon ou ouvertes du salto arrière	Tête lancée dans le salto arrière	Tronc vertical à l'envol		
	Salto arrière tendu, barani carpé, salto arrière groupé, barani tendu	Tête lancée vers l'arrière ou rentrée	Hauteur maintenue	Déplacement mimime ou nul		
		Fermeture groupée entre 12h et 15h dans les ouvertures (tuck down)	Tête neutre et positions serrées	Maintien des trois ouvertures de 12h à 15h		
		Sortie de boîte dans l'enchaînement	Léger déplacement (±50 cm)			
	(5x) Barani groupé, salto arrière groupé (chrono)	Chrono cible (en secondes): 11 ans et moins = 13,50 12-14 ans = 14,50 15 ans et plus = 15,50				
		Chrono cible atteint	Chrono cible non atteint	Chrono cible atteint	Chrono cible atteint	
		Si cible atteinte: 6 sorties de boîte ou plus	Si cible atteinte: 4 ou 5 sorties de boîte	2 ou 3 sorties de boîte	1 sortie de boîte ou moins	
	Aucun autre critère d'évaluation que les deux ci-dessus					
	Salto arrière tendu, salto arrière groupé, salto arrière carpé	Tête lancée vers l'arrière	Hauteur maintenue	Déplacement mimime ou nul		
		Fermeture groupée entre 12h et 15h dans les ouvertures (tuck down)	Tête neutre et positions serrées	Maintien des trois ouvertures de 12h à 15h		
		Léger déplacement (±50 cm)				
MOUV. EN VRILLE	Plongeon ou dos, vrille et ¼ dos (tapis)	Utilisation d'un cercle des bras ou de la vrille de chat pour compléter la vrille	Vrille et demie complète			
			Vrille continue et fluide			
	Ventre, vrille dos (tapis)	Atterrissage désaxé	Atterrissage à plat	Corps tendu en tout temps		
		Fermeture carpée dans les airs	Vrille continue et fluide	Bras aux oreilles à la sortie de toile et abaissés pour la vrille		
		Utilisation d'un cercle des bras ou de la vrille de chat pour compléter la vrille				
	Plongeon vrille (tapis)	Atterrissage désaxé à 45 degrés et plus	Aucun repère visuel	Utilisation de la vrille aérienne		
			Fermeture des hanches à l'envol	Atterrissage à plat		
			Utilisation d'un cercle des bras ou de la vrille de chat pour compléter la vrille	Vrille continue et fluide		
	¼ tour plongeon dos planche OU ¼ salto arr. tendu ¼ vrille (tapis) Option ¼ tour plongeon	Pieds en diagonale à l'envol	Pieds qui balayent la toile vers l'avant à l'envol (en ligne droite)			
		Torsion du tronc marquée	Contrôle de l'axe et des épaules			
		Atterrissage sur le haut du dos	Maintien de la position tendue et bras aux oreilles jusqu'à dos plat			
¼ tour plongeon dos planche OU ¼ salto arr. tendu ¼ vrille (tapis) Option ¼ salto arr. tendu ¼ vrille	Moment d'abaissement du bras inadéquat	Enclenchement de la vrille dans les airs				
	Aucun repère visuel	Utilisation du bras du côté de la vrille pour enclenchement				
	Utilisation de la vrille contact	Position tendue maintenue				
ROT. AVANT	1¼ salto avant carpé (tapis)	Atterrissage décalé (arqué ou sur le torse ou les cuisses)	Déplacement de plus de 30 cm	Déplacement minime ou nul	Corps tendu et bras aux oreilles entre 12h et la position ventre	
		Bras toujours en bas	Ouverture après 13h	Ouverture debout ou jusqu'à 13h		
			Position carpée très ouverture	Ouverture bras aux oreilles		

DÉFI 6

CRITÈRES - VOLET TRAMPOLINE

		INITIATION	APPRENTISSAGE	CONTRÔLE	MAÎTRISE
		- Grande déviation du corps - Mouvement incomplet, chute - Action non sécuritaire - Utilisation du tapis lorsque non permis - Sauf si spécifié, moins de trois sauts de départ	- Repère visuel absent ou inadéquat - Hauteur inadéquate pour l'âge ou le niveau - Nombre exagéré de sauts de préparation (plus de huit)	- Fautes ou bris esthétiques mineurs	- Effet « wow ! » - Amplitude maximale du saut - Alignement et tenue impeccables
Général:					
FAMILLE	ÉLÉMENTS				
ROT. ARRIÈRE	¾ salto arrière carpé, debout		Déplacement de plus de 30 cm	Déplacement minime ou nul	
			Ouverture après 13h	Fermeture carpée marquée	
	1¼ salto arrière groupé (tapis)	Genoux fléchis à l'envol	Repère visuel absent	Position serrée	
		Utilisation des épaules pour la création de rotation	Ouverture de la position groupé avant 18h	Contrôle du repère visuel	
BALL OUT	Plongeon, plongeon tendu réception dos planche (tapis)	Repère visuel absent	Déplacement ou épaules lancées	Atterrissage simultané et contrôlé du dos	
		Chute de jambes vers la toile	Tête rentrée	Bras aux oreilles à la sortie de toile	Déplacement minime ou nul
		Atterrissage sur les épaules	Déplacement excessif	Atterrissage à plat	Bras aux oreilles jusqu'à tête en bas
	(3x) Plongeon, plongeon groupé, debout	Flexion des genoux	Perte de hauteur: rotation basse	Maitien de la position tendue	Atterrissage légèrement sur les talons en premier
		Atterrissage dos rond ou épaules-fesses décalées	Variation de position sur un ou deux plongeurs seulement	Ouverture et fermeture de la position groupée	Déplacement minime ou nul
			Tête levée dans la toile	Dos et tête accotés dans la toile	Hauteur constante ou prise de hauteur
CODY	¾ salto arrière groupé, cody back dos puck		Déplacement jusqu'au bout de la toile	Travail des hanches	
			Position puck ouverte	Maintien de la position serrée	
			Atterrissage sur le bas du dos	Atterrissage simultané du dos	
			Tête lancée vers l'arrière		

DÉFI 6 (SUITE)