

CHALLENGE TREMPLIN 2007-2008

Niveau 1

Gr :

NOM:..... Prénom:..... Année Nais:..... Club :.....

N°	ELEMENTS	DESCRIPTIF	EXIGENCES	NOTE /5
1		De la station debout, pieds serrés rouler en avant corps groupé sur plan incliné pour se rétablir à la station debout pieds serrés.	1 - Rythme harmonieux 2 - Dos rond en rot. (menton poitrine) 3 - Jambes groupées 4 - Se relever sans les mains 5 - Station finale debout pieds serrés	
2		De la position assise, rouler en arrière corps groupé sur un plan incliné pour se rétablir à la station debout. pieds serrés.	1 - Rythme harmonieux 2 - Dos rond en rot. (menton poitrine) 3 - Jambes groupées 4 - Pousser des bras pour se redresser 5 - Station finale debout pieds serrés	
3		De la position accroupie placement du dos jambes groupées sur bras tendus passer avec l'alignement bras tronc au-dessus des appuis et retour à la station accroupie pieds serrés.	1 - Alignement bras tronc 2 - Jambes groupées genoux serrés 3 - Bras tendus 4 - Genoux trop haut ou trop bas 5 - Station finale accroupie	
4		Debout sur plan incliné position latérale ou faciale pieds écartés ou fente , franchissement de la caisse avec jambes écartées pour retour à la station debout latérale ou faciale.	1 - Rythme harmonieux 2 - Jambes écartées et tendues 3 - Bras tendus - alignement mains 4 - Elévation du bassin alignement bras tronc 5 - Station finale fente ou latérale	
5		Course sur caisses ou plan incliné, impulsion sur mini-tramp pour saut de lapin sur tapis 1m, puis saut extension sur le tapis 1m.	1 - Rythme, St lapin & St ext 2 - Bras tendus au saut de lapin 3 - Alternance des appuis au st lapin 4 - Corps tendu au St ext 5 - Station finale debout	
6		Course sur caisses ou plan incliné, impulsion sur mini-tramp pour saut de lapin sur table de saut 1,25m, marche et saut ext pour arriver à la station debout. Tolérance 2 rebonds sur M-T et arrivée genoux St lapin	1 - Rythme, St lapin & St ext 2 - Bras tendus au saut de lapin 3 - Alternance des appuis au st lapin 4 - Corps tendu au St ext 5 - Station finale debout	
7		De la station debout à la barre basse sauter à l'appui pour maintien de la position et redescendre à la station debout.	1 - Rythme 2 - Bras tendus à l'appui 3 - Corps et jambes tendus 4 - Maintien de la position 5 - Station finale debout	
8		De la station accroupie sous la barre basse, effectuer une rotation arrière jambes groupées entre les bras et par poussée des jambes retour en rotation avant à la station accroupie.	1 - Rythme harmonieux 2 - Pas d'appui des pieds sur la barre 3 - Jambes groupées 4 - Tête rentrée dans les rotations 5 - Retour contrôle station accroupie	
9	GAF	En poutre moyenne, se placer à la station debout corps tendu sur ½ pointe bras à la seconde et tenir la position 3 secondes.	1 - Alignement du corps 2 - Position des bras en seconde 3 - Maintien 3 secondes 4 - Elévation des talons sur ½ pointes 5 - Pas de déséquilibre	
	GAM	En barre parallèle basse, sauter à l'appui en position corps tendu et maintien 3 secondes.	1 - Rythme 2 - Jambes tendues 3 - Corps tendu 4 - Bras tendus haut sur les appuis 5 - Maintien 3 secondes	
10	GAF	En poutre moyenne, marche sur pieds plats sur toute la longueur bras à la seconde regard à l'horizontale.	1 - Rythme harmonieux 2 - Bras à la seconde 3 - corps droit 4 - Tête haute et regard horizontal 5 - Pas de déséquilibre	
	GAM	En barre parallèle basse, déplacement en appui (4).	1 - Rythme harmonieux 2 - Bras tendus 3 - Corps tendu 4 - Jambes tendues 5 - Haut sur les appuis	

TOTAL :

/ 50

CHALLENGE TREMPLIN 2007-2008

Niveau 2

Gr :

NOM:..... Prénom:..... Année Nais:..... Club :.....

N°	ELEMENTS	DESCRIPTIF	EXIGENCES	NOTE /5
1		De la station debout pieds serrés, rouler en avant corps groupé sur un tapis pour se rétablir à la station debout pieds serrés.	1 - Rythme harmonieux 2 - Dos rond en rot. (menton poitrine) 3 - Jambes groupées 4 - Se relever sans les mains 5 - Station finale debout pieds serrés	
2		De la position assise, rouler en arrière corps groupé jambes tendues sur un plan incliné pour se rétablir à la station debout. pieds serrés.	1 - Rythme harmonieux 2 - Dos rond en rot. (menton poitrine) 3 - Jambes tendues 4 - Pousser des bras pour se redresser 5 - Station finale debout pieds serrés	
3		De station debout en fente avant, élévation 1 jambe tendue vers l'ATR l'autre restant tendue vers l'horizontale pour retour à la station debout en fente avant.	1 - Alignement bras tronc jambe 2 - Elévation 1 jbe tendue vers l'ATR 3 - 2 ^{ème} jambe basse et tendue 4 - Bras tendus 5 - Station finale debout fente avant	
4		De la station debout, latérale pieds écartés ou faciale en fente avant, roue arriver debout en position latérale en fente avant	1 - Rythme harmonieux 2 - Jambes écartées et tendues 3 - Bras tendus - alignement mains 4 - Passage à l'ATR Jbes écartées 5 - Station finale fente ou latérale	
5		Course sur caisse ou sur plan incliné, impulsion sur mini-trampoline pour roulade avant sur tapis de 1m. pour arriver à la station accroupie	1 - Rythme, course, impuls., roulade 2 - Appui des bras 3 - Alignement du corps avant roulade 4 - élévation bassin 5 - Station finale accroupie	
6		Course, impulsion sur mini-tramp pour saut de lapin sur table de saut 1,25 m, marche et saut ext pour arriver à la station debout	1 - Rythme, course, impuls., 2 - Appui des bras 3 - Elévation bassin 4 - Corps tendu au St ext 5 - Station finale debout	
7		De la station debout à la barre basse sauter à l'appui pour 1 ou 2 prises d'élan pour repousser arrière et réception à la station debout.	1 - Rythme et liaison des élans 2 - Bras tendus repousser Ar 3 - Corps et jambes tendus 4 - Prise d'appui avant sortie 5 - Station finale debout	
8		De la station debout en barre basse sauter à l'appui faciale, rotation avant contrôlée et rotation arrière entre les bras en suspension puis rotation avant pour finir à la station accroupie.	1 - Rythme harmonieux et contrôlé 2 - Pas d'appui des pieds sur la barre 3 - Corps et jambes groupés 4 - Pas de pose des pieds avant rot. AR 5 - Retour contrôle station accroupie	
9	GAF	En poutre moyenne, se placer à la station Arabesque 2s.	1 - Maintien 2s 2 - Position des bras en seconde 3 - Jambes tendues 4 - Elévation de la jambe arrière 5 - Pas de déséquilibre	
	GAM	En barre parallèle basse, se placer en équerre jambes groupées et maintien 3 secondes.	1 - Jambes à l'horizontale 2 - Jambes gr genoux à l'horiz 3 - Bassin au niveau des appuis 4 - Bras tendus, haut sur les appuis 5 - Maintien 3 secondes	
10	GAF	En poutre moyenne, marche sur ½ pointe sur toute la longueur bras à la seconde regard à l'horizontale.	1 - Rythme harmonieux 2 - Bras à la seconde 3 - corps droit et élévation des talons 4 - Tête haute et regard horizontal 5 - Pas de déséquilibre	
	GAM	En barre parallèle basse, jambes écartées sur les barres en avant des appuis, prise d'élan par flexion des jambes et 3 balancés corps tendu pieds oblique basse.	1 - Rythme harmonieux 2 - pieds hauteur des barres minimum 3 - Corps tendu 4 - Jambes tendues 5 - Bras tendus et haut sur les appuis	

TOTAL :

/ 50

CHALLENGE TREMPLIN 2007-2008

Niveau 3

Gr :

NOM:..... Prénom:..... Année Nais:..... Club :.....

N°	ELEMENTS	DESCRIPTIF	EXIGENCES	NOTE /5
1		Sur plan surélevé - De la station debout en fente, ATR passager sur plan incliné rouler en avant corps groupé avec passage par le chandelle pour se rétablir à la station debout pieds serrés.	1 - Rythme harmonieux 2 - Alignement corps à l'ATR pass. 3 - Dos rond dans la rot avec passage par la chandelle 4 - Se relever sans les mains, jbes gr. 5 - Station finale debout pieds serrés	
2		De la position accroupie, pieds serrés rouler en arrière corps groupé sur un tapis pour se rétablir à la station debout pieds serrés.	1 - Rythme harmonieux 2 - Dos rond en rot. (menton poitrine) 3 - Jambes groupées 4 - Pousser des bras pour se redresser 5 - Station finale debout pieds serrés	
3		De station debout en fente avant, élévation 1 jambe puis l'autre pour ATR passagé, corps tendu, pour retour à la station debout en fente avant.	1 - Alignement bras tronc jambes 2 - Elévation jambes tendues à l'ATR 3 - Jambes serrées au passage ATR 4 - Bras tendus 5 - Station finale fente avant	
4		De la station debout, sursaut roue pour arriver à la position latérale ou fente.	1 - Liaison sursaut et roue 2 - Jbes écartées tendues 3 - Bras tendus 4 - Passage à la position ATR 5 - Station finale debout	
5		Course sur plan incliné, impulsion sur mini-trampoline pour roul Avt élevée corps à 45° sur tapis de 1m. pour arriver à la station assise ou accroupie.	1 - Rythme, course, impulsion 2 - Elévation corps 3 - Corps et jbes tendus dans l'envol 4 - Corps 45° à la pose des mains 5 - Station finale assise ou accroupie	
6		Course, impulsion sur tremplin pour saut de lapin sur table de saut 1,25 m, 1 pas et saut extension pour arriver à la station debout	1 - Rythme, course, impuls., 2 - Appui des bras et 1 seul pas 3 - Elévation bassin 4 - Corps tendu au St ext 5 - Station finale debout	
7		De la station debout à la barre basse sauter à l'appui pour 2 prises d'élan et repousser arrière à la 3 ^{ème} pour réception à la station debout.	1 - Rythme et liaison des élan 2 - Bras tendus dans les repousser 3 - Corps et jambes tendus 4 - Prise d'appui dans les élan 5 - Station finale debout	
8		De la station debout effectuer un renversement arrière en lançant une jambe tendue puis l'autre par dessous la barre avec prise d'appui sur une caisse niveau barre pour s'établir à l'appui facial corps tendu.	1 - Rythme harmonieux 2 - Dos rond pendant la rotation 3 - Jambes tendues 4 - Reprise des appuis en fin de rot. 5 - Position finale corps, bras tendus	
9	GAF	En poutre moyenne, de la station debout corps tendu sur 1/2 pointe bras à la seconde, effectuer un 1/2 tour sur 1/2 pointes (détournés).	1 - Rythme harmonieux 2 - Position des bras en seconde 3 - Alignement du corps 4 - Elévation des talons sur 1/2 pointes 5 - Pas de déséquilibre	
	GAM	En barre parallèle basse, se placer en équerre jambes groupées, maintien 2 secondes, puis tendre les jambes pour siège écart.	1 - genoux au dessus de l'horizontale 2 - Bras tendus, haut sur les appuis 3 - Bassin au niveau des appuis 4 - Jambes tendues pour siège écart 5 - Maintien 2 secondes (équerre gr.)	
10	GAF	En poutre moyenne, marche sur pieds plats bras à la seconde regard à horizontale en effectuant 4 battements avant jambes tendues à l'horizontale.	1 - Rythme harmonieux 2 - Bras à la seconde 3 - corps droit Jbe tendue au battement 4 - Tête haute et regard à horizontale 5 - Pas de déséquilibre	
	GAM	En barre parallèle basse, jambes écartées sur les barres en avant des appuis, prise d'élan par flexion des jambes et 3 balancés corps tendu pieds hauteur des barres.	1 - Rythme harmonieux 2 - Corps à l'horizontale 3 - Corps tendu 4 - Jambes tendues 5 - Bras tendus et haut sur les appuis	

TOTAL :

/ 50

CHALLENGE TREMLIN 2007-2008

Niveau 4

Gr :

NOM:..... Prénom:..... Année Nais:..... Club :.....

N°	ELEMENTS	DESCRIPTIF	EXIGENCES	NOTE /5
1		De la station debout en fente, ATR marqué rouler en avant corps groupé sur un tapis pour se rétablir à la station debout pieds serrés.	1 - Rythme harmonieux 2 - Alignement corps à l'ATR marqué. 3 - Dos rond dans la rot avec passage par la chandelle 4 - Se relever sans les mains, jbes gr. 5 - Station finale debout pieds serrés	
2		De la position debout, rouler en arrière corps fermé et jambes tendues et serrées sur tapis pour se rétablir à la station debout pieds serrés.	1 - Rythme harmonieux 2 - Dos rond en rot. (menton poitrine) 3 - Jambes tendues et serrées 4 - Pousser des bras pour se redresser 5 - Station finale debout pieds serrés	
3		De station debout en fente avant, élévation 1 jambe puis l'autre pour ATR marqué, corps tendu pour retour à la station debout en fente avant.	1 - Alignement bras tronc jambes 2 - Elévation jambes tendues à l'ATR 3 - Position marquée à l'ATR 4 - Bras tendus 5 - Station finale fente avant	
4		De la station debout, prise d'élan roue pied-pied pour arriver debout en position gainée.	1 - Rythme harmonieux 2 - Jambe et bras tendus 3 - Passage par l'ATR 4 - Redresser duste dos rond 5 - Station finale debout gainée	
5		Course sur plan incliné, impulsion sur mini-trampoline pour ATR sur tapis de 1m. pour arriver à la position allongée sur le dos en gainage	1 - Rythme, course, impulsion, ATR 2 - Elévation corps avant ATR 3 - Bras tendus - jbes tendus - serrées 4 - Alignement du corps dans l'envol 5 - Position finale allongée - gainée	
6		Course sur plan incliné, impulsion sur mini-tramp pour saut de lapin sur table de saut 1,25 m et saut extension pour arriver à la station debout.	1 - Rythme, course, impuls, St ext 2 - Appui des bras tendu 3 - Elévation bassin 4 - Corps tendu au St ext 5 - Station finale debout	
7		De l'appui facial à la barre basse prise d'élan pour tour d'appui arrière.	1 - Rythme harmonieux 2 - Bras et jambes tendus 3 - Corps gainé et proche de la barre 4 - Elévation du corps prise d'élan 5 - Station finale corps tendu en appui sur la barre	
8		De la station debout effectuer un renversement arrière en lançant une jambe tendue puis l'autre par dessous la barre pour s'établir à l'appui facial corps tendu.	1 - Rythme harmonieux 2 - Dos rond pendant la rotation 3 - Jambes tendues 4 - Reprise des appuis en fin de rot. 5 - Position finale corps, bras tendus	
9	GAF	En poutre moyenne, de la station debout corps tendu sur ½ pointe bras à la seconde, effectuer un ½ tour, 1 pas, un autre ½ tour (2 détournés sur ½ pointe)	1 - Rythme harmonieux 2 - Position des bras en seconde 3 - Alignement corps, maintien buste 4 - Elévation des talons sur ½ pointes 5 - Pas de déséquilibre	
	GAM	En barre parallèle basse, se placer en équerre jambes tendues et maintien 3 secondes.	1 - Jambes à l'horizontale 2 - Jambes tendues 3 - Bassin au niveau des appuis 4 - Bras tendus, haut sur les appuis 5 - Maintien 3 secondes	
10	GAF	En poutre moyenne, effectuer un soubresaut avec réception amortie et contrôlée bras à la seconde	1 - Elévation du corps 2 - Bras à la seconde en réception 3 - Corps droit et jbes tendues (saut) 4 - Flexion des jambes à réception 5 - Pas de déséquilibre	
	GAM	En barre parallèle basse, jbes écartées en avant des appuis, prise d'élan par flexion des jambes pour balancer en arrière, puis effectuer 3 bal avec corps horizontal arrière et proche horizontal avant (pieds au dessus des barres).	1 - Rythme harmonieux 2 - Corps et jambes tendus bal avant 3 - Corps et jambes tendus bal arrière 4 - Corps horizontal arrière 5 - Bras tendus et haut sur les appuis	

TOTAL :

/ 50

CHALLENGE TREMPLIN 2007-2008

Niveau 5

Gr :

NOM:..... Prénom:..... Année Nais:..... Club :.....

N°	ELEMENTS	DESCRIPTIF	EXIGENCES	NOTE /5
1		De la station debout en fente, ATR rebond à l'ATR et rouler en avant corps groupé sur un tapis pour se rétablir à la station debout pieds serrés.	1 - Rythme harmonieux 2 - Alignement corps à l'ATR 3 - Impulsion bras 4 - Dos rond dans la rot avec passage par la chandelle 5 - Station finale debout pieds serrés	
2		De la position debout, rouler en arrière corps fermé et jambes et bras tendus et sur tapis pour se rétablir à la station debout pieds serrés.	1 - Rythme harmonieux 2 - Bras tendus 3 - Jambes tendues et serrées 4 - Se redresser dos rond 5 - Station finale debout pieds serrés	
3		De station debout en fente avant, élévation 1 jambe puis l'autre pour ATR tenu (2s) pour retour à la station debout en fente avant.	1 - Alignement bras tronc jambes 2 - Position ATR tenu 2 s 3 - Corps tendu 4 - Bras et jambes tendus 5 - Station finale fente avant	
4		De la station debout en fente avant, ou de la prise d'élan rondade impulsion en effectuant ½ tour en l'air et finir à la station debout	1 - Rythme harmonieux 2 - Jambe et bras tendus 3 - Maintien du corps au ½ tour 4 - Impulsion bras et courbette 5 - Station finale debout gainée	
5		Course sur plan incliné, impulsion sur mini-trampoline pour « salto » avant corps groupé sur tapis (1 m) pour arriver à la position accroupie ou assise groupée.	1 - Rythme, course, impulsion, salto 2 - Elévation corps avant de grouper 3 - Position groupée dans le salto 4 - Hauteur dans le salto 5 - Position finale accroupie ou assise groupée.	
6		Course (avec ou sans plan incliné), impulsion sur mini-tramp pour saut de lapin avec placement du dos sur table de saut 1,25 m et saut extension pour arriver à la station debout.	1 - Rythme, course, impuls, St ext 2 - Appui des bras tendus 3 - Elévation bassin au-dessus épaules 4 - Corps tendu au St ext 5 - Station finale debout	
7		De l'appui facial à la barre basse prise d'élan pour tour d'appui arrière puis prise d'élan pour sortie repoussé arrière corps tendu pied hauteur de barre.	1 - Rythme harmonieux 2 - Bras et jambes tendus 3 - Corps gainé dans tour d'appui 4 - Elévation du corps dans la sortie 5 - Station finale debout	
8		De la station debout pieds serrés, effectuer une traction renversement en barre inf, jambes tendues et serrées (départ du sol les 2, pieds en même temps)	1 - Rythme harmonieux 2 - Traction complète 3 - Jambes tendues et serrées 4 - Départ le 2 pieds en même temps 5 - Position finale corps, bras tendus et reprise des appuis	
9	GAF	En poutre moyenne, arabesque sur jambe gauche puis sur jambe droite, chaque position tenue 2 s	1 - Maintien 2s 2 - Position des bras en seconde 3 - Jambes tendues 4 - Elévation de la jambe arrière 5 - Pas de déséquilibre	
	GAM	En barre parallèle basse, de l'équerre jambes tendues 3 s., élévation du bassin en arrière des appuis jambes tendues pour arriver au siège écart jambes tendues	1 - Bassin au niv des appuis (équerre) 2 - Jambes tendues ⇒ équerre 3 - Equerre ⇒ maintien 3 s. 4 - Elévation du bassin jbes tendues 5 - Finir buste redresser au siège écart et jambes tendues	
10	GAF	En poutre moyenne, effectuer un saut groupé avec réception amortie et contrôlée bras à la seconde	1 - Elévation du corps 2 - Buste droit dans le saut 3 - Jambes gr. et élévation des genoux 4 - Bras à la seconde en réception 5 - Pas de déséquilibre	
	GAM	En barre parallèle basse, jbes écartées en avant des appuis, effectuer 1 prise d'élan par flexion des jambes pour 3 bal corps tendu vers l'horizontale et sortie arrière au dessus horizontale.	1 - Rythme harmonieux 2 - Corps et jambes tendus 3 - Bal. à l'horizontale 4 - Bras tendus et haut sur les appuis 5 - Sortie au-dessus de l'horizontale	

TOTAL :

/ 50