

## CRCG - Aide au jugement du PARCOURS REGIONAUX - page 1

		GAF	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5
1 A V A N T	<b>NIV 3</b>	Roulade avant en contre haut (tapis 40 cm)	<b>Regard sur les genoux, menton collé.</b> Evolution de la note selon le respect des autres exigences.					<b>Tête mal placée.</b> Evolution de la note selon le respect des autres exigences				
	<b>NIV 4</b>	Préparation salto avant	<b>Respect du rebond et de la technique de la roulade avant.</b> Evolution de la note selon la hauteur du rebond et/ou des petites fautes techniques de la roulade					<b>Pas de rebond avant la roulade</b>			<b>Pas de roulade</b>	
	<b>NIV 5</b>	Tremplin + mousse verte : course salto avant	<b>Respect de la technique :</b> évolution de la note selon la hauteur, la position groupée et la réception				<b>"Salto avant" non technique :</b> en bombe ou "tourner trop tôt" ou réception sur le dos					
2 A R R I E R E	<b>NIV 3</b>	Roulade arrière <b>bras tendus</b> au sol	<b>Mains dans la bonne position.</b> Evolution de la note selon les bras (plus ou moins tendus) et l'appui des mains (plus ou moins dynamique)					<b>Mains mal placées.</b> Evolution de la note selon d'appui (plus ou moins dynamique)				
	<b>NIV 4</b>	Roul. Arr. <b>bras tendus</b> piqué vers 45° et gainage	<b>Evolution de la note selon le respect des exigences :</b> *hauteur du piqué *position de gainage maintenue				*bras tendus	<b>Si que roulade arrière</b> (évolution de la note selon les bras tendus)			<b>Mains mal placées</b>	
	<b>NIV 5</b>	Roulade arrière ATR bras tendus	<b>Passage par l'ATR (jusqu'à 10°) :</b> Evolution de la note selon le respect des bras tendus (jusqu'à mi fléchis) et le maintien du corps dans le piqué				<b>Pas de passage par l'ATR</b> (de l'exercice du niv 4 à en dessous de 10°) : évolution de la note selon le respect des bras tendus et du maintien du corps <b>ou roulade ATR en répulsion</b> (en pompe ATR)					
3 D O R S S O U P L E	<b>NIV 3</b>	Descente en pont au sol + retour souplesse arrière	<b>Descente en pont sans s'écraser.</b> Evolution de la note selon le contrôle de la descente et le retour (réussi ou non)				<b>Descente en pont en s'écrasant.</b> Evolution de la note selon le contrôle de la descente et le retour (réussi ou non)					
	<b>NIV 4</b>		Souplesse arrière	<b>Splesse arr.</b> Evolution selon la propreté		<b>Descente contrôlée, arrêt en pont (1 jbe) et retour souplesse arr.</b> Evolution de la note selon le temps d'attente et la propreté			<b>Descente en pont et retour souplesse arr (Exercice du NIV 3)</b>			
	<b>NIV 5</b>	Flip ventre sur tapis	<b>Réalisation avec protection mais sans aide :</b> évolution selon la technique et la propreté				<b>Réalisation avec aide :</b> évolution selon la technique et la propreté <b>ou sans aide mais les mains en dehors</b>					
4 D O R S S O U P L E	<b>NIV 3</b>	ATR pont relevé (départ sur 1 tapis de 10 cm - arrivée en contre bas)	<b>ATR pont relevé</b> (évolution de la note selon le respect de la technique)					<b>ATR pont sans relevé debout.</b>			<b>ATR pont écrasé</b>	
	<b>NIV 4</b>	Souplesse avant	<b>Souplesse avant.</b> Evolution selon le respect de la technique et la propreté (Attention au respect du placement de la tête)				<b>Relevé du buste incomplet.</b> Evolution selon la technique de la 1ère phase			<b>Pas de relevé du buste</b>		
	<b>ATR PONT RELEVE</b>											
<b>NIV 5</b>	Départ sur tremplin - sursaut saut de mains 2 pieds	<b>Reconnaissance d'un saut de mains :</b> évolution de la note selon le respect de la technique et la propreté				<b>Pas d'impulsion bras : réalisation d'un pont avant rapide :</b> évolution de la note selon la technique et la propreté						
5 R E N V E R S E	<b>NIV 3</b>	ATR au sol	<b>Segments alignés</b> (évolution de la note selon le contrôle et la "propreté")				<b>Segments non alignés</b> (évolution de la note selon le contrôle et la "propreté")					
	<b>NIV 4</b>		ATR roulade avant bras tendus	<b>Passage par l'ATR (segments alignés).</b> Evolution de la note selon le contrôle, le maintien des bras tendus et la position dans la roulade				<b>Pas de passage par l'ATR (segments non alignés).</b> Evolution de la note selon le contrôle et le maintien des bras tendus				
	<b>NIV 5</b>	ATR Rebond	Evolution de la note selon la <b>hauteur du rebond, le dynamismen, le maintien des bras tendus et du corps gagné</b> (attention à la position de la tête : oreilles cachées)				<b>Pas de rebond</b>					