

CRCG - Aide au jugement du PARCOURS REGIONAUX - page 2

GAF		5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5	
S A U T	NIV 3	Caisses + mini trampoline - tapis à 1m15 Lune dos	Passage par la verticale. Evolution de la note selon le dynamisme, la conservation de l'alignement, la propreté)									
	NIV 4	Caisses + mini trampoline - tapis à 1m15 Lune	Passage par la verticale. Evolution de la note selon le dynamisme, la conservation de l'alignement, la propreté.			Pas de passage par la verticale ("en roulade"). Evolution de la note selon l'ouverture du bassin et la propreté.						
	NIV 5	Tremplin + mini trampoline tapis à 1m15 Lune	Passage par la verticale. Evolution de la note selon le dynamisme, la conservation de l'alignement, la propreté.			Pas de passage par la verticale (en roulade). Evolution de la note selon l'ouverture des angles (bras/tronc et tronc/jambe) et la propreté						
R O T T R A N S V	NIV 3	Roue sur 2 petites caisses	Passage par la verticale. Evolution de la note selon le dynamisme, la conservation de l'alignement, la propreté et la stabilité de la réception									
	NIV 4	Rondade arrivée debout (3 caisses)	Passage par la verticale. Evolution de la note selon le dynamisme de l'impulsion bras, la conservation de l'alignement, la propreté.									
	NIV 5	Départ sur tremplin - sursaut rondade	Passage par la verticale. Evolution de la note selon le respect de l'axe dans le sursaut et la pose de mains , le dynamisme de l'impulsion bras, la conservation de l'alignement, la propreté.				Pas de passage par la verticale. Evolution de la note selon le dynamisme et la propreté				Roue arrivée en dehors des caisses	
P O U T R E	NIV 3	LES SAUTS	Evaluation 1 point par saut = soubressaut - saut pied gauche - saut pied droit - saut groupé - saut en sortie (si tous les sauts sont reconnus = minimum 2.5 pts)									
	NIV 4	DEPLACEMENTS MANUELS + ATR 1 jbe à la verticale	Evaluation 1 point pour les sauts de lapin / 1 point pour le déplacement des mains / 3 points pour l'ATR 1 jbe à la verticale									
	NIV 5	ATR + Roue + sortie rondade	Evaluation 2 points pour l'ATR (alignement à l'ATR et retour sur la poutre) / 2 points pour la roue (respect de la technique et retour sur la poutre) / 1 point pour la sortie rondade									
B A R R E S	NIV 3	Barres	Evaluation 1 point pour l'enroulé / 2 points pour le tour d'appui arrière / 1 point pour le roulé avant "contrôlé" (=sans touche de pieds au sol) / 1 point pour le maintien jambes tendues à l'équerre 3"									
	NIV 4	Barres	Evaluation 1 point traction enroulée / 2 points pour le tour d'appui arrière / 1 point pour le roulé avant "contrôlé" / 1 point pour le maintien pieds à la barre 3"									
	NIV 5	Barres	Evaluation 1 pt pour le balancé de bascule + la traction renversement / 1 pt pour le tour d'appui arrière / 1 pt pour le roulé avant + chandelle / 1 pt pour le maintien pieds à la barre / 1 pt pour le maintien équerre									
1 0 S E T P O L	NIV 3	Grand écart antéro-postérieur D et G	Evaluation 2.5 points par écart (évolution de la note selon la hauteur et le placement du bassin)									
	NIV 4	Maintien équerre écartée 5" + gd écart facial	Evaluation 2.5 points pour l'équerre écartée (hauteur - propreté - maintien 5") / 2.5 points pour le gd écart facial (placement + "hauteur")									
	NIV 5	Equerre écartée monter le dos pour poser les pieds à côté des mains et ATR en	Evaluation 2.5 pts pour la première partie : hauteur de l'equerre + propreté et hauteur du dos dans le développé - bras tendus et oreilles cachées/ 2.5 pts pour la deuxième partie : bras tendus - oreilles cachées et alignement à l'ATR									