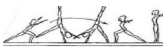


Parcours 4

Année naissance :

Etablissement :

Dispositif	Explication	Critères de réussite	Note / 3
	ATR 1/2 valse sol	1: Départ en fente 2: Passage par l'ATR avant de faire le 1/2 tour, alignement du corps 3: retour en fente, face au départ	
	Souplesse arrière sol	1: Départ debout, bras tendus aux oreilles 2: Bras et jambes tendus, alignement poignets/épaules/bassin 3: Retour en fente, bras tendus aux oreilles	
	Roue poutre basse	1: Départ en fente, bras tendus aux oreilles 2: bras et jambes tendus, corps dans l'axe 3: Retour en fente sur poutre, face au départ	
Tremplin + petit tapis réception	Saut de mains atelier Sol	1: Départ en fente, bras tendus aux oreilles 2: bras tendus sur tremplin, corps aligné 3: Retour debout, corps aligné, bras tendus aux oreilles	
Tremplin +2 tapis	Salto avant atelier Sol	1: Impulsion pieds serrés, bras tendus aux oreilles 2: corps en boule, hauteur 3: retour debout stable	
	1/2 pivot + saut groupé Poutre haute	1: 1/2 tour avec alignement du corps, bras tendus aux oreilles 2: réception stable + impulsion deux pieds pour saut groupé 3: genoux poitrine, corps droit, réception stable	
	Saut de mains Poutre haute	1: Départ en fente, bras tendus aux oreilles 2: Alignement du corps, bras et jambes tendus 3: Retour debout, stable	
	Saut de lune table de saut + trampo	1: impulsion deux pieds serrés 2: alignement du corps, bras et jambes tendus 3: amplitude, retour debout stable	
	Tour d'appui arrière barre inf	1: Départ bras et jambes tendus en appui 2: corps aligné, bras et jambes tendus 3: Retour en appui, bras et jambes tendus	
	Pose de pieds barre inf + montée à l'appui barre sup	1: départ en appui, bras tendus 2: pose des deux pieds simultanément sur barre inf 3: arrivée en appui, bras et jambes tendus	

