

Nom :

Partenaires :

GYMNASTIQUE :

Code de pointage Niveau 1

Sol : 1 pas, 1 fente, 1 saut ½ tour sont autorisés entre chaque élément	ATR, 2 parades obligatoires	En s'aidant des espaliers (mur)	Montée à 45°	1	
			Montée à la verticale	1,5	
		Devant le tapis	Elévation d'une jambe	1,5	
			Elévation des 2 jambes	2	
	Roulade avant (départ et arrivée accroupie)	A partir d'un plan incliné	Roulade avant groupée	1	
			Roulade avant tendue	1,5	
			Roulade avant tendue écart	1,5	
		Au sol,	Roulade avant groupée	1,5	
			Roulade avant tendue	2	
			Roulade avant tendue écart	2	
	Attitude tenue 3''	Debout	Sur un pied	1	
			Sur ½ pointe	1,5	
			Planche sur un pied	1,5	
			Planche sur ½ pointe	2	
	Roue	Départ en fente	Passage sur les mains jambes en dessous de l'horizontale	1	
			Roue, rondade jambes au-dessus de l'horizontale°	1,5	
			Roue, rondade à la verticale	2	
	Roulade arrière (départ et arrivée accroupie ou debout)	A partir d'un plan incliné	Roulade arrière groupée	1	
			Roulade arrière arrivée debout jambes tendues	1,5	
			Roulade arrière tendue écart	1,5	
		Au sol,	Roulade arrière sur une épaule	1	
			Roulade arrière écart	1,5	
			Roulade arrière arrivée jambes tendues	2	
			Roulade arrière tendue	2	
	Attitude sol tenue 3s	Départ assis	Chandelle avec les mains	1	
			Chandelle avec les mains puis sans	1,5	
			Chandelle sans les mains	2	
			Equilibre fessier	2	
Saut de cheval :	2 parades obligatoires Bassin au-dessus des épaules	Cheval mousse en long	Saut écart + roulade avant	2	
			Saut groupé + pose des genoux + roulade avant	2	
			Saut groupé + pose des pieds + roulade avant	3	
			Roulade avant	3	
			Elévation du bassin	+1	