



CRITÈRES D'ÉVALUATION DÉFI GAF DÉFI 1



CRITÈRES D'ÉVALUATION		INITIATION	APPRENTISSAGE	CONTRÔLE	MAITRISE
		Élément présenté seulement	Élément présenté partiellement avec une certaine compréhension	Élément acquis mais reste avec des erreurs majeures	Élément acquis, compris et ayant toutes les actions maîtrisées
ÉLÉMENTS		<i>Faute technique majeure</i>	<i>Faute technique mineure</i>	<i>Légère déviation corps ou axe</i>	<i>Pas de déviation et amplitude interne ++</i>
SAUT NIVEAU 1	Saut extension-(départ contre- haut)-retour pieds	Corps trop penché devant ou derrière Grand carpé ou groupé Incapacité de monter sur contre-haut Fermeture hanches, saut groupé Réception 4 pattes Bras par en haut	Corps penché devant Pas synchro - trop tôt ou trop tard Carpé ou arqué Fermeture hanches + de 45 Réception à genoux ou debout	Perpendiculaire Bras dessous et synchro Léger carpé Réception pieds Légère déviation Bras en dessous et synchro	Perpendiculaire Bras dessous et synchro Réception pieds Alignement et rigidité
	(bloc devant au besoin) Bascule du corps à l'ATR sur rouleau, pousser 2 pieds - ATR- réception dos	Grande flexion hanches et épaules Absence de fouet Roulade	45° en dessous de la verticale Légère flexion corps arqué Fermeture hanches + de 45 Ne pas traverser	Verticale Alignement Passage à la verticale, aligné Légère déviation	45-60 avant la verticale Alignement et rigidité Action dynamique - épaules
SANGLES NIVEAU 1	Monter par renversement	Appui des jambes et poignet non engagé Grande déviation du corps Tête sortie Assistance manuelle	Appui partiel hanche - Poignet non engagé Grande déviation du corps Tête sortie Tête sortie Grande déviation du corps	Hanche à l'appui - Poignet engagé Légère déviation Tête neutre Poignet engagé Chute après	Alignement et rigidité Curviligne fermé à droite Tête neutre
	Tour d'appui assisté	Corps trop arqué - pas tonus Bras fléchis Grand carpé ou groupé ou arqué Tête sortie Non complété	Corps légèrement arqué Bras légèrement fléchis Petite carpé, groupé ou arqué Tête sortie assistance = marquée	Curviligne +ou- fermé Bras tendus Petite déviation - curviligne fermé Tête neutre Assistance = accompagnement	curviligne fermé Calé la barre et bras tendu Calé sous la barres et bras tendu Tête neutre
	Rouleau avant tendu	Grand carpé ou groupé ou arqué Échappé devant Rouler sur la barre ou assisté	Petite carpé, groupé ou arqué Échappé devant manque de contrôle	Petite déviation - curviligne fermé Petit pendule Rythme modéré	Curviligne fermé Démontre un bon contrôle de sa vitesse et le C.G. se dirige vers la verticale en bas (et non en direction)
	Saccadés (5)	Désaxé Bras fléchis Déviation latérale (grand déplacement)	Désaxé Bras fléchis Manque de fluidité	Segmentaire et fixe Rythme variable Bras tendus	Curviligne ouvert et fermé Grande amplitude et blocage Bras tendus
	Filé (assisté)	Grande flexion hanches / bras Tête sortie Tomber sous la barre	Flexion hanches ou bras Tête légèrement sortie Petite antéimpulsion Carpé	Légère flexion hanches ou bras Tête neutre Prêt de horizontal Tête neutre	Curviligne fermé Tête neutre Plus de 45° Antéimpulsion complète
	Grands balancés (5)	Pas d'action Pas de fouet 45° bas Pas de d'appui arrière	Segmentaire Léger fouet 45° bas	Légère action de curviligne - rythme Fouet trop tôt ou trop tard Balancés horizontal	Action du curviligne Bon fouet (dans le temps) 45° haut



CRITÈRES D'ÉVALUATION DÉFI GAF DÉFI 1



CRITÈRES D'ÉVALUATION		INITIATION	APPRENTISSAGE	CONTRÔLE	MAITRISE
		Élément présenté seulement	Élément présenté partiellement avec une certaine compréhension	Élément acquis mais reste avec des erreurs majeures	Élément acquis, compris et ayant toutes les actions maîtrisées
ÉLÉMENTS		<i>Faute technique majeure</i>	<i>Faute technique mineure</i>	<i>Légère déviation corps ou axe</i>	<i>Pas de déviation et amplitude interne ++</i>
TRAMPOLINE NIVEAU 1	Grands sauts droits (5)	Carpé et/ou arqué-relâché Pas hauteur Action des bras non-définie Beaucoup de déplacement	Moyenne déviation Peu hauteur Cercle de bras non-défini	Petite déviation Hauteur moyenne Cercle de bras et blocage bassin engagé Peu de déplacement	Bon alignement (bras, tronc, jambes) Belle hauteur et effet suspension Action des bras dynamique et contrôlée
	Départ à genoux, rebonds à genoux, (3) et 3eme retour sur pieds	Pas d'action des bras Beaucoup de déplacement Grande déviation du corps Grande flexion hanches et/ou genoux Chute devant	Action des bras partielle Déplacement Déviation Flexion hanches et/ou genoux Fesses sorties	Action des bras complétée Petit déplacement Légère déviation Légère flexion hanches et/ou genoux	Action des bras avec blocage Centré Centré Bassin en rétroversion Aucune flexion Extension jambes sous
	Assis debout (3)	Pas d'action des bras Beaucoup de déplacement Très grand carpé, groupé Poids sur les pieds - déplacement av	Action des bras partielle Déplacement Carpé trop tôt et longtemps	Action des bras complétée Petit déplacement Petit carpé	Action des bras avec blocage Centré Carpé que dans la toile
	4 pattes-plat ventre (3)	Plonge devant Pas hauteur Plonge devant/grand déplacement	Plonge ou carpe Peu hauteur	Léger penché devant Hauteur moyenne Bonne rotation Légère déviation	Perpendiculaire Belle hauteur et effet suspension Pas de déplacement



CRITÈRES D'ÉVALUATION DÉFI GAF DÉFI 1



CRITÈRES D'ÉVALUATION		INITIATION	APPRENTISSAGE	CONTRÔLE	MAÎTRISE
		Élément présenté seulement	Élément présenté partiellement avec une certaine compréhension	Élément acquis mais reste avec des erreurs majeures	Élément acquis, compris et ayant toutes les actions maîtrisées
ÉLÉMENTS		<i>Faute technique majeure</i>	<i>Faute technique mineure</i>	<i>Légère déviation corps ou axe</i>	<i>Pas de déviation et amplitude interne ++</i>
POUTRE ACROBATIQUE NIVEAU 1	Monter en pont	Mains décalées, pieds ouverts Déhanchée, décalée ou chute Pas monter en pont Assistance manuelle	Mains décalées, pieds ouverts Déhanchée ou décalée Seule	Mains collées, pieds décalés Hanche ouverte, légère absorption Légère déviation dans la position	Mains collées, pieds décalés et paral. Hanche alignée, bras tendus
	Aiguille (3 sec)	Jambe libre fléchie et horizontale Fermeture épaules, tête sortie Aucun maintien	Jambe libre 45, fléchie Bras fléchis, tête sortie Plus de 1 sec	Jambe libre verticale +, tendue Petite déviation - tête placée Petite déviation - tête placée	Jambe libre + que verticale, tendue Mise en tension
	Retour renv. Assisté aux 4 appuis	Fermeture épaules, tête sortie Pas de réception (chute) Assistance manuelle trop présente Poussée incomplète	Bras fléchis, tête sortie Réception non contrôlé	Petite déviation - tête placée Légère déviation Légère déviation dans la position	Mise en tension Réception stable et contrôlée
	De 4 appuis, ATR changement jbes, retour 1-2	Passage à l'ATR Fermeture épaules, tête sortie Pas de réception (chute) Absence de fouet Pas de réception (chute)	ATR à hor Bras fléchis, tête sortie Réception non contrôlé	ATR 45 de la verticale Petite déviation - tête placée Légère déviation ATR 45 de la verticale, bras tendus	ATR verticale Mise en tension Réception stable et contrôlée
	ATR réception dos	Pas d'ATR ou chute Roulade	Roulade à dos Grande déviation	ATR marqué Petite déviation - tête placée Alignement à la verticale (bras, tronc, jbe)	ATR maintien Bras tendus, poussée à l'épaule
POUTRE GYMNIQUE NIVEAU 1	Fente avant, bras en V	Alignement segmenté Grande déviation Alignement segmenté Fente trop petite	Alignement segmenté Déviation Jambe arrière fléchie Orteils crispées	Alignement Petite déviation Jambe arrière allongée Pied 45, orteils palmées	Bon alignement Aucune déviation Stable et très allongée Belle fente
	4 pas avant pieds plats, bras à la seconde	Alignement segmenté Grande déviation Jambes fléchies Alignement segmenté	Alignement segmenté Déviation Jambes fléchies Bris de rythme, pas de brossage Pieds flex	Alignement Petite déviation Jambes allongées Alignement Pieds pointés	Bon alignement Aucune déviation Jambes bien allongées Rythme fluide Brossage
	4 pas arrière pieds plats, bras à la seconde	Alignement segmenté Grande déviation Jambes fléchies Alignement segmenté	Alignement segmenté Déviation Jambes fléchies Bris de rythme, pas de brossage Pieds flex	Alignement Petite déviation Jambes allongées Alignement Pieds pointés	Bon alignement Aucune déviation Jambes bien allongées Rythme fluide Brossage
	Fente arrière, bras en V	Alignement segmenté Grande déviation Alignement segmenté Fente trop petite	Alignement segmenté Déviation Jambe arrière fléchie Orteils crispées	Alignement Petite déviation Jambe arrière allongée Pied 45°, orteils palmées	Bon alignement Aucune déviation Stable et très allongée Belle fente



CRITÈRES D'ÉVALUATION DÉFI GAF DÉFI 1



CRITÈRES D'ÉVALUATION		INITIATION	APPRENTISSAGE	CONTRÔLE	MAITRISE
		Élément présenté seulement	Élément présenté partiellement avec une certaine compréhension	Élément acquis mais reste avec des erreurs majeures	Élément acquis, compris et ayant toutes les actions maîtrisées
ÉLÉMENTS		Faute technique majeure	Faute technique mineure	Légère déviation corps ou axe	Pas de déviation et amplitude interne ++
SOL ACROBATIQUE NIVEAU 1	Acro 1 : Départ au choix: debout, chevalier ou 4 appuis ATR, roulade avant (au choix)	Alignement segmenté Pas de déplacement Absence d'ATR Roulade « carrée » Grande flexion jambes et bras	Alignement segmenté Peu de déplacement Retour avec pas arrière Roulade saccadée Moyenne flexion jambes ou bras	1 segment non aligné, petite flexion épaules Déplacement moyen Légère déviation Roulade fluide Bras tendus	Transfert de rotation, rigide Bon déplacement Roulade fluide Poussée et alignement épaules, tronc (amplitude
	Acro 2 : a) Descente pont (2 pieds) b) Aiguille (3 sec) c) Retour arrière (1-1) – 4 appuis d) ATR, descente en pont avant (1- 2), maintien pont (3sec), 1/2 avec une seule main qui se déplace (retour au choix contrôlé)	Descente par genou Jambes écartées et grandement fléchies Appui sur la tête Jambe libre fléchie et horizontale Absence de transfert Déviation majeure (aiguille) Alignement segmenté dans l'ATR (tête rentrée) Fermeture épaules, tête sortie Absence de réception contrôlée (chute)	Descente par dos Jambes moyennement fléchies et pieds parallèles Grande flexion des bras et tête sortie Jambe libre fléchie et 45° Peu de transfert Aiguille en passage (déviation moyenne) Alignement segmenté dans l'ATR (tête rentrée) Maintien ATR non-contrôlé Réception non-contrôlée	Descente par épaules Jambes légèrement fléchies et parallèles Légère flexion des bras Jambe libre à la verticale + et tendue Transfert complet Aiguille marquée et légère déviation 1 segment non-aligné dans l'ATR (tête neutre) Maintien de l'ATR et descente contrôlée Réception stable	Descente par doigts Jambes et pieds collés (amplitude interne) Élévation des épaules Jambe libre plus que la verticale et tendue Transfert complet Aiguille avec grande amplitude interne Alignement complet (bras, tronc, tête, hanches) Poussées d'épaules Réception stable et contrôlée, transfert de rotation et rigidité
	Acro 3 : Roue (1-2) (DR ou GA)	Alignement segmenté Grande déviation hanches et axe Déviation pieds + que 45° ou chute	Alignement segmenté Déviation moyenne hanches avant ATR Déviation moyenne 1er pied Corps cambré ou carapé	1 segment non aligné Légère déviation hanches avant ATR Légère déviation 2e pied, déséquilibre	Transfert de rotation, rigide 1/4 de tour après la verticale Alignement des pieds Hanches en extension
SOL GYMNIQUE NIVEAU 1	Gym 1 : Pose de départ, onde classique arrière	Alignement segmenté Saccadé	Alignement segmenté Bris de rythme	Alignement Rythme continu Stabilité de tronc et des bras	Bon alignement Rythme dynamique (fluidité et élégance) Stabilité impeccable
	Gym 2 : 2 pas et prép. chassé (pas chassé) (DR et GA)	Alignement segmenté Grande déviation Jambes fléchies Saccadé	Alignement segmenté Déviation moyenne Jambes fléchies et absence de pieds pointés	Alignement Petite déviation Jambes allongées et pieds pointés Rythme continu	Bon alignement Aucune déviation Jambes bien allongées Aucune déviation Jambes allongées, élégance Stabilité impeccable, fluidité
	Gym 3 : a) Préparation saut: (plié, relevé, maintien) b) Assemblé, saut extension	Alignement segmenté Grande déviation Absence de pieds pointés Saccadé	Alignement segmenté Déviation Absence de pieds pointés Bris de rythme	Alignement Légère déviation Stabilité de tronc et des bras Rythme continu	Bon alignement Aucune déviation Élégance Stabilité impeccable, fluidité et rythme dynamique
	Gym 4 : Préparation tour (DR et GA)	Ferm. hanches, jambe d'appui fléchie Pas d'amplitude (allongement) Saccadé Pas de réception (chute) Absence de pieds pointés	Ferm. hanches, jambe d'appui fléchie Peu d'amplitude (allongement) Bris de rythme Réception non-contrôlée Absence de pieds pointés	Jambe d'appui légèrement fléchie Bonne amplitude Ralentissement Réception contrôlée Stabilité de tronc et des bras	Corps bien allongé Grande amplitude, élégance Rythme continu, fluidité Réception stable et contrôlée Stabilité impeccable



CRITÈRES D'ÉVALUATION DÉFI GAF DÉFI 2



CRITÈRES D'ÉVALUATION		INITIATION	APPRENTISSAGE	CONTRÔLE	MAITRISE
		Élément présenté seulement	Élément présenté partiellement avec une certaine compréhension	Élément acquis mais reste avec des erreurs majeures	Élément acquis, compris et ayant toutes les actions maîtrisées
ÉLÉMENTS		<i>Faute technique majeure</i>	<i>Faute technique mineure</i>	<i>Légère déviation corps ou axe</i>	<i>Pas de déviation et amplitude interne ++</i>
SAUT NIVEAU 2	Course, saut extension (pieds)	Trottine Corps trop penché devant ou arrière Bras par en haut Grand carpé ou groupé Incapacité Fermeture hanches, saut groupé Réception 4 pattes	Trottine – genoux bas Corps penché devant Pas synchro - trop tôt ou trop tard Carpé ou arqué Réception à genoux ou debout Flexion des hanches + de 45°	Accélération et corps relevé à l'approche – Perpendiculaire Bras dessous et synchro Léger carpé Réception pieds Légère déviation Bras en dessous et synchro	Accélération et corps relevé à l'approche – Perpendiculaire Bras dessous et synchro Alignement et rigidité Réception pieds
	(Bloc et mini trampo) Saut de mains- réception dos (1m)	Bras par en haut ou de côté Roulade (pas d'appui partiel des mains) Grande flexion hanches et épaules Absence de fouet	Pas synchro - trop tôt ou trop tard 45° en dessous de la verticale Flexion des hanches + de 45° Flexion bras prononcée	Bras dessous et synchro Verticale Alignement Bascule de corps Légère déviation Prêt de l'ATR (45° av OU 45° ap)	Bras dessous et synchro 45°-60° avant la verticale Alignement et rigidité Action dynamique
SANGLE NIVEAU 2	Saccadé	Désaxé Bras fléchis Déviation latéral (grand déplacement)	Désaxé Bras fléchis	Segmentaire Rythme variable Bras tendus Petite déviation Balancé fixe	Curviligne ouvert et fermé Grande amplitude et blocage Bras tendus
	Filé	Grande flexion hanches / bras Tête sortie Tomber sous la barre	Flexion hanches ou bras Tête sortie Petite antépulsion Carpé	Légère flexion hanches ou bras Tête neutre Prêt de 45°	Curviligne fermé Tête neutre Plus de 45° Antépulsion complète
	Grands balancés (3)	Pas d'action Pas de fouet 45° bas Pas de prises d'appuis arrière	Segmentaire Léger fouet 45° bas	Légère action de curviligne - rythme Fouet trop tôt ou trop tard Balancés horizontal Fouet et appuis	Action du curviligne Bon fouet (dans le temps) 45° haut
	Établissement	Petite amplitude - HOR et moins Grande déviation du corps Tête sortie Corps trop arqué - pas tonus Prise d'appuis sur la barre Assistance manuelle	Moyenne amplitude - HOR - 45° Grande déviation du corps Tête sortie Corps légèrement arqué	Amplitude 45° + Légère déviation Tête neutre Curviligne +ou- fermé Légère déviation Chute après Bras tendus	Grande amplitude 45°+ Curviligne fermé à droit Tête neutre Curviligne fermé
	P.é et filé	Corps trop arqué - pas tonus Bras fléchis Grande flexion hanches / bras Tête sortie Corps très carpé - action saccadée Tombé sous la barre	Corps légèrement arqué Bras légèrement fléchis Flexion hanches ou bras Tête sortie Curviligne ouvert	Curviligne +ou- fermé Bras tendus Légère flexion hanches ou bras Pas de gainage Dégagé horizontal devant Légère antépulsion Tête neutre	Curviligne fermé Calé la barre et bras tendus Tête neutre Curviligne fermé - extension
	Grand balancé à enroulé	Fermeture à l'épaule Assistance manuelle		Poignets engagés Chute après Légère flexion bras	



CRITÈRES D'ÉVALUATION DÉFI GAF DÉFI 2



CRITÈRES D'ÉVALUATION		INITIATION	APPRENTISSAGE	CONTRÔLE	MAITRISE
		Élément présenté seulement	Élément présenté partiellement avec une certaine compréhension	Élément acquis mais reste avec des erreurs majeures	Élément acquis, compris et ayant toutes les actions maîtrisées
ÉLÉMENTS		<i>Faute technique majeure</i>	<i>Faute technique mineure</i>	<i>Légère déviation corps ou axe</i>	<i>Pas de déviation et amplitude interne ++</i>
TRAMPOLINE NIVEAU 2	Assis ½ tour, réception pieds	Carpé ou groupé très tôt Très grande flexion (hanches ou épaules) Grand déplacement Pas d'amplitude Carpé ou groupé très tôt 1/2 tour anticipé	Carpé prononcé Grande flexion (hanches ou épaules) Déplacement latéral ou transversal Peu d'amplitude	Petit carpé Légère flexion (hanches ou épaules) Petit déplacement latéral ou transv Amplitude moyenne Complété dans les 2 plans	Bascule de corps, curviligne ouvert Bon alignement (bras, tronc, jambes) Centré Bonne amplitude
	4 pattes -ventre-genoux (2X)	(4 pattes) rebonds décalé Grand bris de rythme - décalé Carré, carpé très tôt Pas de phase d'envol Pas de retour à genoux Plonge devant	Rebonds fesses sorties Bris de rythme - bras et jambes Carpé prononcé Peu de phase d'envol	Petite déviation Petit manque de précision et d'amplitude Petit carpé Phase d'envol anticipé Changement de plan complété	Ligne de corps bien définie Bonne phase d'envol Bascule de corps, ouverture hanches Bonne phase d'envol
	Assis-4 pattes (2X)	Carpé très tôt Très grande flexion (hanches ou épaules) Grand déplacement Pas d'amplitude Si passe de côté Grande déviation du corps	Carpé prononcé Grande flexion (hanches ou épaules) Déplacement moyen Peu d'amplitude Passe sous Manque de rotation transv	Petit carpé Légère flexion (hanches ou épaules) Petit déplacement Amplitude moyenne Bien complété dans le plan Petite déviation	Bascule de corps, curviligne ouvert Bon alignement (bras, tronc, jambes) Centré Bonne amplitude
	Plat ventre (10cm)	Plonge devant Carpé et/ou arqué-relâché Pas hauteur	Plonge ou carpe Moyenne déviation Peu hauteur	Penché devant Petite déviation Hauteur moyenne / bonne rotation	Perpendiculaire Bascule du corps tendu / vert-tendu fermé Belle hauteur et effet suspension
	2 sauts, plat dos (10 cm)	Couché derrière Pas de cercle de bras Pieds loin devant Corps carpé, arqué, jambes fléchies Plonge derrière	Couché arrière Mauvais rythme Pieds devant Moyenne déviation	Petite déviation Petit manque de précision Pieds légèrement devant Bien complété dans le plan	Sortie prêt de la verticale Complet et coordonné Maintien pieds dessous - hanche devant Bascule du corps tendu et vert-chandelle
	(3) courbettes à genoux	Tête sortie Pas de transfert de poids Arrêt de la séquence Pas de connexion Appuis simultanés	Tête sortie Très petit déplacement Bris de la séquence	Tête neutre Légère déviation Rythmé - régulier	Tête neutre Absorption minimale Rythmé-continu&régulier
POUTRE ACROBATIQUE NIVEAU 2	Descente en pont	Alignement segmenté CG grande déviation Pieds extérieur poutre	Alignement segmenté CG - déviation Pieds extérieur poutre	1 segment non aligné Déplacement CG, jambes fléchies Légère déviation	Bon alignement Départ CG devant, allongée
	Pont aiguille	Déhanchée, décalée ou chute Jambe libre fléchie et hor	Déhanchée ou décalée Jambe libre 45°, fléchie	Hanche ouverte, légère absorption Jambe libre verticale +, tendue Petite déviation - tête placée	Hanche alignée, bras tendus Jambe libre + que verticale, tendue
	Renversement arrière (4 appuis)	Passage à l'ATR Fermeture épaules, tête sortie Pas de réception (chute) Assistance manuelle	ATR à hor Bras fléchis, tête sortie Réception non contrôlée	ATR 45° de la verticale Petite déviation - tête placée Légère déviation Petite déviation - tête placée	ATR verticale Mise en tension Réception stable et contrôlée
	ATR split marquée (appuiorteils sur bloc)	Alignement segmenté Split - 90°, jambes fléchies Pas d'ATR	Alignement segmenté Split 90°, jambes fléchies Marche sur la poutre	1 segment non aligné Split 120°-140°, jambes tendues ATR marqué	Bon alignement Split 140°+, jambes tendues Belle amplitude (plus de 5 sec.)



CRITÈRES D'ÉVALUATION DÉFI GAF DÉFI 2



CRITÈRES D'ÉVALUATION	INITIATION	APPRENTISSAGE	CONTRÔLE	MAITRISE	
	Élément présenté seulement	Élément présenté partiellement avec une certaine compréhension	Élément acquis mais reste avec des erreurs majeures	Élément acquis, compris et ayant toutes les actions maîtrisées	
ÉLÉMENTS	<i>Faute technique majeure</i>	<i>Faute technique mineure</i>	<i>Légère déviation corps ou axe</i>	<i>Pas de déviation et amplitude interne ++</i>	
POUTRE GYMNIQUE NIVEAU 2	Onde classique arrière	Alignement segmenté Saccadé Absence de courbe C	Alignement segmenté Bris de rythme Nuque cassée au cambré Genoux fléchis au cambré	Alignement Rythme continu Présence de courbe C Nuque allongée au cambré	Bon alignement Rythme fluide Genoux allongés Cambré, stable et fluide
	4 pas avant ½ pointe, bras à la seconde	Alignement segmenté Grande déviation 1/2 pointe basse	Alignement segmenté Déviation moyenne 1/2 pointe basse Bris de rythme, pas de brossage Pieds flex	Alignement Petite déviation 1/2 pointe haute Pieds pointés	Bon alignement Aucune déviation 1/2 pointe haute Rythme fluide Brossage
	Tendu avant (DR ou GA), bras en opposition	Alignement segmenté Grande déviation Fermeture hanches, jambes fléchies	Alignement segmenté Déviation Ferm. hanches, jambes fléchies Pieds flex	Alignement Petite déviation Jambes légèrement fléchies Pieds pointés	Bon alignement Aucune déviation Jambes bien allongées Stable et très allongée
	Assemblée	Alignement segmenté Grande déviation Saccadé	Alignement segmenté Déviation Bris de rythme	Alignement Petite déviation Rythme continu	Bon alignement Aucune déviation Rythme dynamique
	Préparation saut	Alignement segmenté Grande déviation Saccadé	Alignement segmenté Déviation Bris de rythme	Alignement Petite déviation Rythme continu	Bon alignement Aucune déviation Rythme dynamique
	Saut extension	Alignement segmenté Pas de réception (chute) Manque de momentum d'impulsion	Alignement segmenté Réception non contrôlée Port de bras flou	Alignement Réception contrôlée Port de bras précis Momentum d'impulsion	Bon alignement Réception stable et contrôlée Hauteur
	Position retiré, bras 5° (maintien 3sec)	Alignement segmenté Grande déviation Ferm. hanches, jambes fléchies Déséquilibre majeur	Alignement segmenté Déviation Ferm. hanches, jambes fléchies Genou d'appui fléchi Pointe décollée du genou d'appui	Alignement Petite déviation Jambes légèrement fléchies Genou d'appui allongé Pointe collée au genou d'appui	Bon alignement Aucune déviation Jambes bien allongées Stable et très allongée
	Pivot (180)	Alignement segmenté Grande déviation Déhanchée, ou chute 1/2 pointe basse	Alignement segmenté Déviation Déhanchée 1/2 pointe basse Jambes décollées	Alignement Petite déviation Hanche alignée 1/2 pointe haute Jambes collées	Bon alignement Aucune déviation Hanche alignée 1/2 pointe haute Stable et très allongée



CRITÈRES D'ÉVALUATION DÉFI GAF DÉFI 2



CRITÈRES D'ÉVALUATION		INITIATION	APPRENTISSAGE	CONTRÔLE	MAITRISE
		Élément présenté seulement	Élément présenté partiellement avec une certaine compréhension	Élément acquis mais reste avec des erreurs majeures	Élément acquis, compris et ayant toutes les actions maîtrisées
ÉLÉMENTS		<i>Faute technique majeure</i>	<i>Faute technique mineure</i>	<i>Légère déviation corps ou axe</i>	<i>Pas de déviation et amplitude interne ++</i>
SOL ACROBATIQUE NIVEAU 2	Départ de l'arrêt (au choix: appel 2 pieds ou de la roue) Rondade réception genoux (20cm)	Pas de déplacement (Rond) Grande déviation 1e envol Arrêt, fermeture épaules, tête sortie Grande déviation (axe) Chute dans la préparation (avant ou latéral)	Peu de déplacement (Rond) Déviation, hanche et jambes fléchies Bris rythme, Bras fléchis, tête sortie Alignement segmenté Poids inégal à la réception	Déplacement, vitesse moyenne (Rond) Poussée non complétée Mise en tension, courbette Légère déviation (tête, axe)	Déplacement et accélération (Rond) Poussée complète 1e envol Mise en tension, amp. Interne
	A. Renv. Arrière: ATR, pont pied sur bloc ou sans bloc, (3) poutée et passage à l'ATR, retour pince B. Renv. Avant: Descente en pont mains sur bloc ou sans bloc, (3) poussée et retour debout	Descente par genou Jambes écartées et fléchies Appui sur la tête Pas de transfert Alignement segmenté Grande flexion jambes et bras Grande déviation et tête rentrée Réception sur fessier (chute) Absence de transfert	Descente par dos Jambes fléchies, pieds parallèles Grande flexion des coudes Peu de transfert Alignement segmenté Moyenne flexion jambes ou bras Déviation et tête rentrée Réception sur genoux (chute) Aucune extension des jambes 3 élans suppl. et +	Descente par épaules Petite flexion, jambes parallèles Légère flexion des bras Transfert complet, petite flexion 1 segment non aligné Petite flexion, épaules Petite déviation - tête placée Retour pieds, légère flexion Poussée complétée (45°) 2 élans suppl. jbes tendues	Descente par doigts, amp. Interne Jambes et pieds collés Élévation épaules Transfert complet, amp.interne Transfert de rotation, rigide Poussée épaules, align. épaules, tronc Belle ligne (bras, tronc, tête) Retour pieds, amp. Interne
	Roulade avant-et roulade carpi sur bloc (contre-haut)	Pas de déplacement Roulade "carré"	Peu de déplacement Roulade saccadée Bris de connexion, rythme saccadé	Déplacement moyen Connexion Roulade fluide	Bon déplacement Roulade fluide, amp.interne
	Flic adapté (coudes), réception ventre (curviligne ouvert)	Pas de déplacement Corps carpi, arqué, jambes fléchies Fermeture épaules, tête sortie Réception (chute) Absence d'appui partiel	Peu de déplacement Moyenne déviation Fermeture épaules Réception non contrôlée Extension des jambes incomplète Courbette trop tôt	Déplacement et vitesse moy. Poussée épaules Légère déviation Transfert complet, petite flexion	Déplacement et accélération Mise en tension, amp. Interne Poussée épaules, align. épaules, tronc Réception stable et contrôlée
SOL GYMNIQUE NIVEAU 2	Pose de départ, onde classique arrière	Alignement segmenté Saccadé Absence de pieds pointés	Alignement segmenté Bris de rythme	Alignement Rythme continu Stabilité de tronc et des bras	Bon alignement, stabilité impeccable Rythme dynamique Fluidité & élégance
	4 pas - 1 grand battement (DR et GA) et chassé (DR et GA)	Alignement segmenté Grande déviation Jambes fléchies Absence de pieds pointés	Alignement segmenté Déviation Jambes fléchies Absence de pieds pointés	Alignement Petite déviation Jambes allongées Pieds pointés Stabilité de tronc et des bras	Bon alignement Aucune déviation Jambes bien allongées Fluidité & élégance Stabilité impeccable
	Gambadé (DR et GA) assemblé, saut ½ tour	Ferm. hanches, jambes fléchies Pas d'amplitude Bris de connexion ou chute Pas de réception (chute) Absence de pieds pointés	Ferm. hanches, jambes fléchies Peu d'amplitude Bris de rythme Réception non contrôlée Absence de pieds pointés	Jambes légèrement fléchies Amplitude Ralentissement Réception contrôlée Stabilité de tronc et des bras Amplitude ds le déplacement	Jambes bien allongées Grande amplitude Rythme continu Réception stable et contrôlée Fluidité & élégance Stabilité impeccable
	Tendu, petit jeté (DR et GA) ½ tour (DR ou GA)	Ferm. hanches, jambes fléchies Pas d'amplitude Bris de connexion ou chute Pas de réception (chute) Absence de pieds pointés	Ferm. hanches, jambes fléchies Peu d'amplitude Bris de rythme Réception non contrôlée Absence de pieds pointés	Jambes légèrement fléchies Amplitude Ralentissement Réception contrôlée Stabilité de tronc et des bras	Jambes bien allongées Grande amplitude Rythme continu Réception stable et contrôlée, stabilité Fluidité & élégance