

PREREQUIS - GRILLE EVALUATION

MAT CHINOIS

NOM

PRENOM

AGE

Veillez obligatoirement cocher une option pour chaque pré-requis

	Maîtrisé	En cours d'apprentissage	En besoin de parade	Jamais réalisé
ACROBATIE				
ROUE				
RONDAGE				
SAUT DE MAIN				
FLIP ARRIERE				
SALTO AVANT				
SALTO ARRIERE				
RONDAGE FLIP SALTO				

	Maîtrisé	En cours d'apprentissage	En besoin de parade	Jamais réalisé
EQUILIBRE				
PLACEMENT DU DOS GROUPE TENDU				
PLACEMENT DU DOS ESCART TENDU				
PLACEMENT DU DOS TENDU				
EQUILIBRE TENU				
EQUILIBRE FORCE				
SOUPLESSE EPAULE ALIGNEMENT				
SOUPLESSE ECART GAUCHE				
SOUPLESSE ECART DROIT				
SOUPLESSE ECART FACIAL				

	Réalisé	Tapis	Non réalisé
TRAMPOLINE			
SAUT GROUPE			
TOMBE ASISE			
TOMBE VENTRE			
TOMBE DOS			
SALTO AVANT			
SALTO ARRIERE			
SALTO ARRIERE TENDU			

	Réalisé	Tapis	Non réalisé
MAT CHINOIS			
MONTER-DESCENDRE			
CLES DE REPOS			
JARRETS			
JARRET CASSE GUEULE			
BRAS DE FORCE			
PASSAGE CUISSE-CUISSE			
CHUTE CUISSE-CUISSE			
CHUTE TETE EN BAS			
ENCHAINEMENT DE JARRET			
CAROUSSELLE			
DEBOITE			
ETOILE			
TOUR AU SOL			
PLANCHE EPAULE			
CHANDELLE			
DRAPEAU			
MONTEE PUNCH			
MONTEE TIC-TAC			
PIROUETTE TALON			
EDUCATIF PIRouETTE			
EDUCATIF SALTO BICEPS			
EDUCATIF VRILLE			