centre ONYX

Formulaire d'évaluation des niveaux Ionyx — Gymnastique
Niveau 1

Nom de l'athlète →																									
NIVEAU 1																									
Sol																									
Roulade avant au sol retour debout																									
ATR inclinée sur fromage au mur																									
Roue: Saut par dessus un plint																									
Pont départ couché au sol																									
Saut																									
Technique de course assis au sol																									
Marche du crabe																									
Appel sur tremplin																									
Attaque au mur																									
Poutre																									
Marche avant et arrière																									
ATR: 4 appuis + changement de jambes																									
Chandelle																									
Marche de l'ours																									
Position crabe sur grande poutre																									
Saut droit avant ou arrière + réception																									
Barres																									
Tomber dos rigide contrebas																									
Position appui 15 secondes																									
Position groupé, écart et carpé 5 secondes																									
Piston																									
Petit bonhomme sur barre au sol																									
Trampoline																									
5 sauts droit + saut d'arrêt																									
Artistique																									
Monter sur la poutre																									
Placement tour au sol																									
Battements avant et arrière au sol																									

centre ONYX

Formulaire d'évaluation des niveaux Ionyx — Gymnastique
Niveau 2

Nom de l'athlète →																									
NIVEAU 2																									
Sol																									
Roulade arrière groupé sur plan incliné (fromage)																									
1/2 ATR sur bloc spot + lever une jambe																									
Départ 4 appuis + roue + revenir 4 appuis																									
Pont araignée au mur																									
Saut																									
Marche avec placement des bras et genoux élevés																									
Marche ou course de l'ours																									
Appel + saut droit																									
ATR tombé dos avec rouleau																									
Poutre																									
Marche avant et arrière sur 1/2 pointe																									
ATR sur plan incliné à 45°																									
Relever debout																									
1/2 roue sur poutre mousse + tomber ventre																									
Pont pieds sur mousse et mains au sol																									
4-5 pas de course liée à saut extension en sortie																									
Barres																									
Chandelle aux espaliers 10 secondes																									
Position appui barre à la mi-cuisse																									
Déplacement latéral en suspension																									
Chin-up 5 secondes																									
Position planche mains sur barre au sol + petit bonhomme																									
Trampoline																									
5 sauts groupés + saut arrêt																									
Artistique																									
Piqué 5 sec pied plat et piqué 5 sec demi pointe																									
Placement tour à la poutre																									
Battements avants et arrières en marchant																									

centre ONYX

Formulaire d'évaluation des niveaux Ionyx — Gymnastique
Niveau 3

Nom de l'athlète →																									
NIVEAU 3																									
Sol																									
Roulade arrière au sol retour debout																									
ATR split passager au sol																									
Roue au sol																									
Pont départ debout descente au sol sur un tapis 10 cm																									
Saut																									
Course genoux hauts sur place																									
Saut de grenouille en longueur																									
Appel dans mini trampo + extension en contre-haut																									
Position 4 appuis mains sur tremplin + ATR tombé dos																									
Poutre																									
Marche côté en croisé																									
ATR passager à tomber dos en sortie																									
Relever debout																									
Demi-roue sur poutre mousse + tomber dos																									
Pont mains sur poutre et pieds au sol																									
Sortie appel + saut extension																									
Barres																									
Chandelle maintient à la barre 5 sec																									
Position appui barre à la mi-cuisse																									
Déplacement 1/2 tour (1 aller-retour)																									
1/2 enroulé																									
Petit bonhomme sur barre au sol + relever debout																									
Trampoline																									
5 sauts carpé + saut d'arrêt																									
Artistique																									
Arabesque maintient 3 secondes pied plat																									
Pivot au sol																									
Préparation saut + saut extension au sol																									

centre ONYX

Formulaire d'évaluation des niveaux Ionyx — Gymnastique
Niveau 4

Nom de l'athlète →																									
NIVEAU 4																									
Sol																									
Roulade avant carpé au sol																									
ATR jambes ensemble passager au sol																									
Roue ventre au mur																									
Pont aiguille																									
Saut																									
Sprint avec accélération																									
Chenille en marchant																									
Course + appel + extension																									
ATR tombé dos en contre-bas																									
Poutre																									
Marche avant + battement avant																									
ATR split																									
Roulade avant à la poutre mousse																									
Demi-roue arrêt au mur																									
Pont sur petite poutre																									
Roue mains sur poutre et pieds au sol																									
Barres																									
Tour bâton avec aide																									
Déplacement en appui																									
Position curviligne fermé 10 sec et position curviligne ouvert 10 sec																									
Enroulé avec escalier une jambe après l'autre																									
Petit bonhomme sur barre au sol + extension																									
Trampoline																									
5 assis-debout + saut d'arrêt																									
Artistique																									
Déplacement avec changement de niveau																									
Pivot à la poutre																									
Préparation saut extension + saut extension à la poutre																									

centre ONYX

Formulaire d'évaluation des niveaux Ionyx — Gymnastique
Niveau 5

Nom de l'athlète →																									
NIVEAU 5																									
Sol																									
Roulade arrière carpé au sol																									
ATR maintenue 3 secondes au sol																									
1/2 rondade au mur																									
Pont aiguille à renverse																									
Saut																									
Course genoux haut en position planche + relever sprint																									
Rebonds avant																									
Course appel arrivé dos dans fosse																									
Attaque premier envol au sol																									
Poutre																									
Marche arrière + battement arrière																									
ATR split passager																									
Roulade avant à la petite poutre avec tapis																									
Roue mains sur poutre et pieds sur poutre mousse																									
Pont sur grande poutre																									
Roue en sortie																									
Barres																									
3 prise d'élan de suite																									
Appui crochet																									
3 balancés de fond à la barre inférieure																									
Enroulé une jambe après l'autre																									
Petit bonhomme sur barre inférieure 10 sec																									
Trampoline																									
Saut droit + saut 1/2 tour + saut droit + saut 1/2 tour																									
Artistique																									
Passage bas à la poutre																									
Demi-tour au sol																									
Saut split au sol (environ 135°)																									

centre ONYX

Formulaire d'évaluation des niveaux Ionyx — Gymnastique
Niveau 6

Nom de l'athlète →																									
NIVEAU 6																									
Sol																									
Roulade avant écart + maintien chaise 5 secondes																									
ATR descente en pont contrôlée																									
Saut d'appel + rondade arrivé genou contre-haut																									
Pont et 3 balancés transfert de poids																									
Saut																									
Gambadé																									
Rebonds arrière																									
Appel + extension en contre-haut																									
Appel + saut de lapid (1e envol)																									
Poutre																									
Marche en petit bonhomme																									
ATR petite poutre																									
Roulade avant petite poutre retour debout																									
Roue sur poutre mousse																									
Descente de pont avec les pieds au sol																									
Rondade mains en bout de poutre reception au sol																									
Barres																									
Prise d'élan + tour d'appui arrière																									
Balancés en crochet																									
Saccadés x3																									
Enroulé avec plinth 2 jambes ensemble																									
Balancés de petit bonhomme sous la barre inférieure (5 fois)																									
Trampoline																									
Saut droit + saut tour + saut droit + saut tour																									
Artistique																									
Marche avec changement de rythmne																									
Demi-tour à la poutre																									
Sissonne au sol																									

centre ONYX

Formulaire d'évaluation des niveaux Ionyx — Gymnastique
Niveau 7

Nom de l'athlète →																									
NIVEAU 7																									
Sol																									
Enchainement de 2 roulades avant écart																									
ATR roulade dans un tapis 20 cm																									
Rondade passer par-dessus un rouleau																									
Tic-toc sur un bloc spot																									
Saut																									
Course biche monter sur un escalier de bloc																									
Marche en planche																									
Appel sur tremplin + extension en contre-haut																									
Saut de main dos sur pile de fosse																									
Poutre																									
Routine de déplacment																									
ATR grande poutre																									
Roulade avant à la grande poutre + retour en fourchette																									
Roue sur petite poutre																									
Renverse sur poutre mousse																									
Saut de main en sortie																									
Barres																									
2 prises d'élan + tour d'appui arrière																									
Déplacment en position planche																									
Balancés à la grande barre 3 fois																									
Enroulé départ du sol à 2 jambes																									
Petit bonhomme + saut dans une fosse																									
Trampoline																									
Assis, 1/2 tour assis, 1/2 tour debout																									
Artistique																									
Maintien Y tenu 3 secondes																									
Demi-tour + pivot au sol																									
Grand jeté au sol																									

centre ONYX

Formulaire d'évaluation des niveaux Ionyx — Gymnastique
Niveau 8

Nom de l'athlète →																									
NIVEAU 8																									
Sol																									
Roulade arrière arrivée position planche																									
ATR roulade au sol																									
Saut d'appel rondade extension																									
2 renverses au choix																									
Saut																									
Sprint biche entre des obstacles																									
Sauterelle																									
Appel + extension arrivé sur la table de saut																									
Saut de main dos avec tremplin sur pile de fosse																									
Poutre																									
Placement tour + marche en piqué																									
ATR + 3 pas de marche arrière																									
ATR roulade en bout de poutre																									
Roue sur grande poutre																									
Renverse sur petite poutre avec tapis																									
Saut de main en sortie arrivée debout																									
Barres																									
Prise d'élan 90° + tour d'appui arrière																									
ATR incliné 45° mains sur barre au sol (10 secondes)																									
Balancés à la grande barre 5 fois																									
Balancés de fond 2 fois																									
1 prise d'élan + petit bonhomme + saut pour toucher la barre supérieure																									
Trampoline																									
Ventre ou dos																									
Artistique																									
Monter sur la poutre de façon artistique																									
Demi-tour + pivot à la poutre																									
Saut split poutre mousse ou petite																									

centre ONYX

Formulaire d'évaluation des niveaux Ionyx — Gymnastique
Niveau 9

Nom de l'athlète →																									
NIVEAU 9																									
Sol																									
Streuli sorti à 45°																									
ATR mains sur barre																									
Rondade extension																									
Menichelli ou flic au trampoline																									
Saut																									
Course genoux haut en position planche à course biche																									
Déplacment en position 4 pattes																									
Appel + plongeon																									
Saut de main debout à la table de saut à 1m avec bombe																									
Poutre																									
Saut extension + saut en longueur																									
ATR + extension + réception																									
ATR roulade sur petite poutre avec tapis																									
Sortie rondade à la petite poutre																									
Renverse sur petite poutre																									
Sortie front à la petite poutre																									
Barres																									
Petite routine d'enchaînement																									
ATR incliné 45°mains sur barre au sol + changement des pouces 5 fois																									
Saccadés 3 fois + filé + 3 balancés																									
Balancés de fond + carpé																									
Petit bonhomme + attrapé																									
Trampoline																									
Assis, 1/2 tour assis, 1/2 tour debout, ventre ou dos, debout, saut d'arrêt																									
Artistique																									
Maintien chaise 10 secondes																									
Tour au sol																									
Saut sissonne poutre mousse ou petite poutre																									

Formulaire d'évaluation des niveaux Ionyx — Gymnastique
Niveau 10

Nom de l'athlète →																									
NIVEAU 10																									
Sol																									
Streuli ATR retour planche																									
ATR marché 1/2 ligne																									
Rondade fusée																									
Menichelli ou flic																									
Saut																									
Sprint chronometré																									
Spiderman au sol																									
Appel + front																									
Saut de main debout à la table de saut à 1m avec tremplin																									
Poutre																									
Création d'une routine artistique de 5 à 8 mouvements																									
Demi-roue retour sur poutre																									
ATR roulade à la petite poutre																									
Sortie rondade à la grande poutre																									
Renverse grande poutre																									
Sortie front fosse égale à la grande poutre																									
Barres																									
Enchaînement de 3 à 5 éléments																									
ATR au mur mains sur barre au sol																									
Balancés + enroulé																									
Bascule à l'envers + retour sur plinth																									
Routine d'enchaînement																									
Trampoline																									
Saut groupé, carpé, écart, assis, ventre ou dos, 1/2 tour																									
Artistique																									
Création d'une routine																									
Tour à la poutre																									
Saut avec amplitude au choix sur grande poutre																									