

# LIVRET EVALUATION

## FILIERE "FORMAGYM" Validation **UNE**

**NOM**

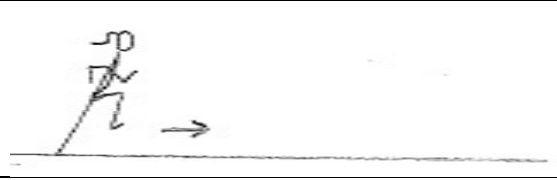
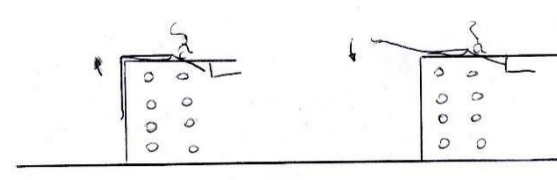
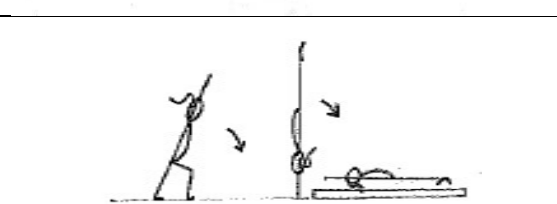
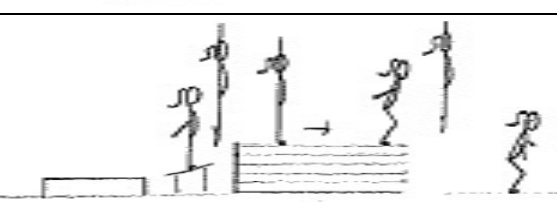
**Prénom**

**Club**

**Gymnaste née en 2014, 2015 ou 2016**


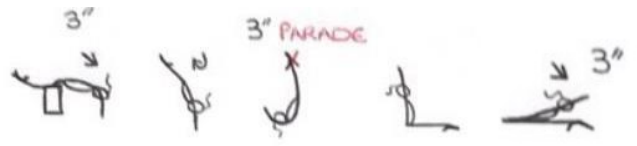
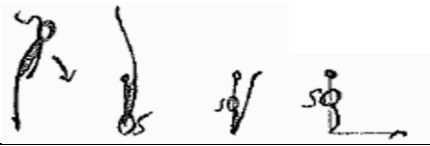



Ateliers	Aménagements matériels	Notation
Course chronométrée 20m	Piste de saut - 25m	NR 1 2 3 4 5
5 projetés talons	Caisse 4 trous	NR 1 2 3 4 5
Fente ATR tombé dos	Tapis 10cm	NR 1 2 3 4 5
Saut extension droit + saut droit, arrivée en contre bas (en sortie)	Caisse 2 trous, Trampo, Pile Tapis 1m10	NR 1 2 3 4 5
Dynamisme Tonicité		1
Netteté dans l'exécution		1

Ateliers	Illustrations
Course chronométrée 20m	
5 projetés talons	
Fente ATR tombé dos	
Saut extension droit + saut droit, arrivée en contre bas (en sortie)	

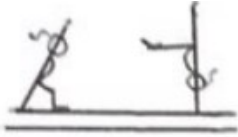

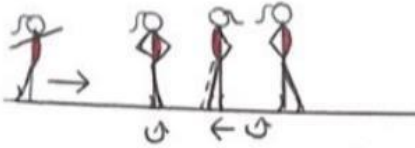
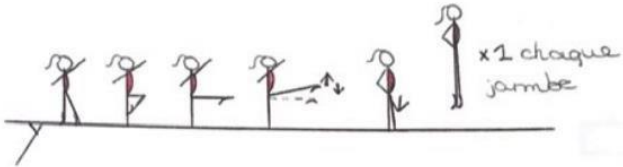
<b>TOTAL</b>	/ 22
--------------	------

Ateliers	Aménagements matériels	Notation
Maintien 5" de la courbe arrière par le haut du dos, mains sur // éducative	Caisse courte 2 trous Petite barre éducative	NR 1 2 3 4 5
Maintien de la position gainage 3" par le haut du dos, puis roulade avant passer par la chandelle (avec parade une main aux chevilles) + fermeture 3"	Caisse courte 3 trous	NR 1 2 3 4 5
BI de l'appui 2 repoussés dans les épaules (position gainée) + renversement avant contrôlé (passage par la chandelle, fermeture et équerre)	Barre Inf. à 1m70 du sol	NR 1 2 3 4 5
BS Maintien Courbe Avant 5" / Courbe Arrière 5" + 4 courbes dynamiques	Barre Sup. à 2m60 du sol	NR 1 2 3 4 5
Dynamisme Tonicité		1
Netteté dans l'exécution		1

Ateliers	Illustrations
Maintien 5" de la courbe arrière par le haut du dos, mains sur // éducative	
Maintien de la position gainage 3" par le haut du dos, puis roulade avant passer par la chandelle (avec parade une main aux chevilles) + fermeture 3"	
BI de l'appui 2 repoussés dans les épaules (position gainée) + renversement avant contrôlé (passage par la chandelle, fermeture et équerre)	
BS Maintien Courbe Avant 5" / Courbe Arrière 5" + 4 courbes dynamiques	 En maintien 5"      En dynamique x2

<b>TOTAL</b>	/ 22
--------------	------


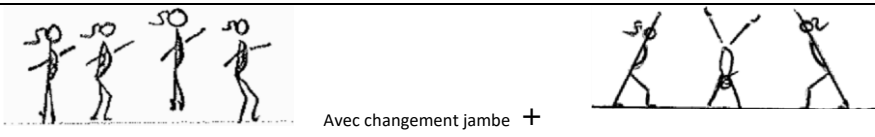
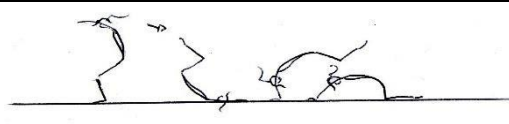

Ateliers	Aménagements matériels	Notation
Fente ATR jambes écartées avec 1 <sup>ère</sup> jambe à la verticale	Petite poutre basse	NR 1 2 3 4 5
Equerre écartée 5'' – revenir à genoux, mains devant les genoux : déplier les jambes en plaçant les fesses au – dessus des mains jusqu'à l'alignement	Poutre 1m (sous forme de mini enchaînement à faire dans l'ordre)	NR 1 2 3 4 5
Marche sur ½ pointes (moitié de longueur) + détourné, 1 pas, détourné (avec mains sur les hanches)		NR 1 2 3 4 5
Monter un genou (jambe libre au retiré) + développé de la jambe tendue devant + 3 petits battements en maintenant l'horizontale (1 de chaque jambe) + 2 sauts extensions avec mains sur les hanches (1 de chaque jambe)		NR 1 2 3 4 5
Dynamisme Tonicité		1
Netteté dans l'exécution		1

Ateliers	Illustrations
Fente ATR passé jambes écartées 1 <sup>ère</sup> jambe libre à la verticale	
Equerre écartée 5'' – revenir à genoux, mains devant les genoux : déplier les jambes en plaçant les fesses au – dessus des mains jusqu'à l'alignement	
Marche sur ½ pointes (moitié de longueur) + détourné, 1 pas, détourné (avec mains sur les hanches)	
Monter un genou (jambe libre au retiré) + développé de la jambe tendue devant + 3 petits battements en maintenant l'horizontale (1 de chaque jambe) + 2 sauts extensions avec mains sur les hanches (1 de chaque jambe)	

**TOTAL**

/ 22

Ateliers	Aménagements matériels	Notation
Mains au sol et pieds sur caisse 4 trous Placement du dos jambes tendues + ATR serré retour en fente	Caisse 4 trous	NR 1 2 3 4 5
1 pas chassé complet de chaque jambe + Roue retour en fente	Praticable	NR 1 2 3 4 5
Roulade arrière en puck, bras tendus, arrivé à genoux, dos rond		NR 1 2 3 4 5
Départ allongé, pont 5'' épaules ouvertes		NR 1 2 3 4 5
Dynamisme Tonicité		1
Netteté dans l'exécution		1

Ateliers	Illustrations
Mains au sol et pieds sur caisse 4 trous Placement du dos jambes tendues + ATR serré retour en fente	
1 pas chassé complet de chaque jambe + Roue retour en fente	
Roulade arrière en puck, bras tendus, arrivée sur les genoux, dos rond	
Départ allongé, pont 5'' épaules ouvertes	

<b>TOTAL</b>	/ 22
--------------	------

## **NOTATION FORMA'GYM**

**Élément tenté, non maîtrisé – NR – 0**

**Élément réalisé avec grosse faute technique – 1**

**Élément réalisé avec moyenne faute technique – 2**

**Élément réalisé avec petite faute technique – 3**

**Élément bien réalisé – 4**

**Élément parfaitement réalisé – 5**

**Félicitations, tu as obtenu**

**/ 88**

**RAPPEL -**  
Validation **UNE** validée à 60 / 88

**La Commission Technique GAF du Comité du Rhône- Métropole de  
Lyon te souhaite le meilleur pour la suite...**