



# LIVRET EVALUATION

## FILIERE "FORMAGYM" Validation **DEUX**

**NOM**

**Prénom**



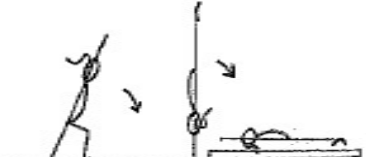

**Club**

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



**SAUT DE CHEVAL**  
Validation **DEUX**

Ateliers	Aménagements matériels	Notation
Course chronométrée 20m	Piste de saut - 25m	NR 1 2 3 4 5
Lune tombé dos	Pile Tapis 1m10	NR 1 2 3 4 5
ATR rebond tombé dos	Tapis 10cm au sol	NR 1 2 3 4 5
Rondade tombé ventre	Tapis 10cm au sol	NR 1 2 3 4 5
Dynamisme Tonicité		1
Netteté dans l'exécution		1

Ateliers	Illustrations
Course chronométrée 20m	
Lune tombé dos	
ATR rebond tombé dos	
Rondade tombé ventre	

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

## BARRES ASYMETRIQUES

### Validation **DEUX**

Ateliers	Aménagements matériels	Notation
BI 3 Balancés jambes fléchies hanches ouvertes	Barre Inf. à 1m70 du sol Tremplin simple (départ)	NR 1 2 3 4 5
BI de l'appui Tour d'appui arrière décomposé en 4 phases (appui en courbe avant, horizontal, chandelle, retour à l'appui)	Barre Inf. à 1m70 du sol	NR 1 2 3 4 5
BS en suspension Courbe avant, courbe arrière, fermeture 2'' et descente contrôlée + en parade (mains aux chevilles)	Barre Sup. à 2m60 du sol	NR 1 2 3 4 5
BS en suspension – en parade Courbe arrière/courbe avant x2 + 1 balancé et réception	Barre Sup. à 2m60 du sol	NR 1 2 3 4 5
Dynamisme Tonicité		1
Netteté dans l'exécution		1

Ateliers	Illustrations
BI 3 Balancés jambes fléchies hanches ouvertes	
BI de l'appui Tour d'appui arrière décomposé en 4 phases (appui en courbe avant, horizontal, chandelle, retour à l'appui)	
BS en suspension Courbe avant, courbe arrière, fermeture 2'' et descente contrôlée	
BS en suspension – en parade Courbe arrière/courbe avant x2 + 1 balancé et réception	

**TOTAL**

/ 22

**POUTRE**  
Validation **DEUX**

Ateliers	Aménagements matériels	Notation
Roue retour en fente	Petite poutre basse	NR 1 2 3 4 5
Pointé + battement avant 2'' – battement arrière arrivée arabesque 2'' – Fente 2'' – Développé pointé 2'' – Idem autre jambe	Poutre 1m (sous forme de mini enchaînement à faire dans l'ordre)	NR 1 2 3 4 5
ATR jambes écartées 1ère jambe à la verticale		NR 1 2 3 4 5
2 Sauts extension avec changement de pieds à la réception (mains sur les hanches)		NR 1 2 3 4 5
Dynamisme Tonicité		1
Netteté dans l'exécution		1

Ateliers	Illustrations
Roue retour en fente	
Pointé + battement avant 2'' – battement arrière arrivée arabesque 2'' – Fente 2'' – Développé pointé 2'' – Idem autre jambe	
ATR jambes écartées 1ère jambe à la verticale	
2 Sauts extension avec changement de pieds à la réception (mains sur les hanches)	

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

**SOL**  
**Validation DEUX**

Ateliers	Aménagements matériels	Notation
Roue pied pied, arrivée en contre haut sur tapis de 10cm	Tapis 10cm	NR 1 2 3 4 5
Saut antéro, 1 de chq jambe, enchaînés en rebonds dynamiques (bras libres)	Praticable	NR 1 2 3 4 5
3 pas rebond haut du dos (passage des bras par en bas)		NR 1 2 3 4 5
Placement du dos jambes écartées, retour fente, puis descente en pont contrôlée		NR 1 2 3 4 5
Dynamisme Tonicité		1
Netteté dans l'exécution		1

Ateliers	Illustrations
Roue pied pied, arrivée en contre haut sur tapis de 10cm	
Saut antéro, 1 de chq jambe, enchaînés en rebonds dynamiques (bras libres)	
3 pas rebond haut du dos (passage des bras par en bas)	
Placement du dos jambes écartées, retour fente, puis descente en pont contrôlée	

<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 réalisé – 3**

**Élément bien réalisé – 4**

**Élément parfaitement réalisé – 5**

## Félicitations, tu as obtenu

**/ 88**

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

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