



# LIVRET EVALUATION

## FILIERE "FORMAGYM" Validation **TROIS**

**NOM**

**Prénom**



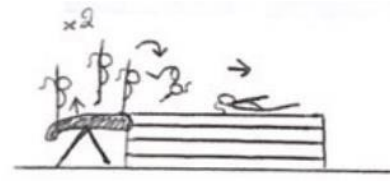

**Club**

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



**SAUT DE CHEVAL**  
Validation **TROIS**

Ateliers	Aménagements matériels	Notation
Foulées bondissantes	Piste 20m	NR 1 2 3 4 5
Lune tombé dos	Table de saut à 1m10 + tapis à hauteur	NR 1 2 3 4 5
2 rebonds salto avant ouverture	Table de saut à 1m10 + tapis à hauteur	NR 1 2 3 4 5
Rondade tombé plat ventre	Tapis 10cm	NR 1 2 3 4 5
Dynamisme Tonicité		1
Netteté dans l'exécution		1

Ateliers	Illustrations
Foulées bondissantes	
Lune tombé dos	
2 rebonds salto avant ouverture	
Rondade tombé ventre	

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

## BARRES ASYMETRIQUES

Validation **TROIS**

Ateliers	Aménagements matériels	Notation
BI Départ courbe avant sur tremplin 3 balancés jambes tendues (prépa. Bascule – possibilité jambes écartées)	Barre Inf. à 1m70 du sol Tremplin simple	NR 1 2 3 4 5
BI de l'appui De l'appui gainé, 3 prises d'élan à 30° en dessous de l'horizontale	Barre Inf. à 1m70 du sol	NR 1 2 3 4 5
BI de l'appui Tour d'appui arrière	Barre Inf. à 1m70 du sol	NR 1 2 3 4 5
BS de la suspension Traction enroulée (élan par courbes accepté) + renversement avant + passage par la chandelle + fermeture et équerre jambes tendues contrôlée jusqu'à l'alignement	Barre Supérieure à 2m60 du sol	NR 1 2 3 4 5
Dynamisme Tonicité		1
Netteté dans l'exécution		1

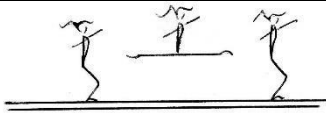
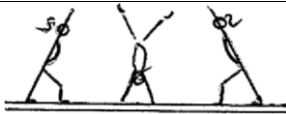
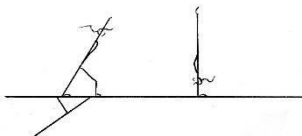
Ateliers	Illustrations
BI Départ courbe avant sur tremplin 3 balancés jambes tendues (prépa. Bascule – possibilité jambes écartées)	
BI de l'appui De l'appui gainé, 3 prises d'élan à 30° en dessous de l'horizontale	
BI de l'appui Tour d'appui arrière	
BS de la suspension Traction enroulée (élan par courbes accepté) + renversement avant + passage par la chandelle + fermeture et équerre jambes tendues contrôlée jusqu'à l'alignement	

**TOTAL**

/ 22

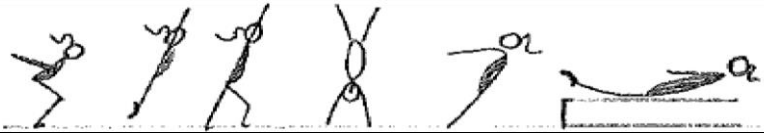
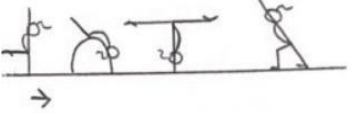

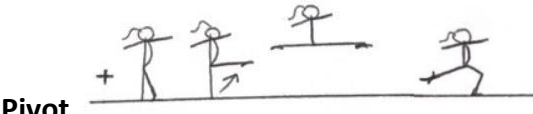
**POUTRE**  
Validation **TROIS**

Ateliers	Aménagements matériels	Notation
Saut antéro (1 de chaque jambe) – position des bras libres	Petite Poutre Basse	NR 1 2 3 4 5
Roue, arrivée fente	Poutre 1m Tapis à hauteur dessous	NR 1 2 3 4 5
Fente ATR jambes serrées		NR 1 2 3 4 5
Mouvement :Equerre, élan des jambes pour retour à la station accroupie, 5 rebonds sur ½ pointes, battement avant, rond de jambe jambe horizontale côté, derrière (des 2 jambes), ½ pivot détourné, sortie saut droit		NR 1 2 3 4 5
Dynamisme Tonicité		1
Netteté dans l'exécution		1

Ateliers	Illustrations
Saut antéro (1 de chaque jambe) – position des bras libres	
Roue, arrivée fente	
Fente ATR jambes serrées	
Mouvement :Equerre, élan des jambes pour retour à la station accroupie, 5 rebonds sur ½ pointes, battement avant, rond de jambe jambe horizontale côté, derrière (des 2 jambes), ½ pivot détourné, sortie saut droit	

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

Ateliers	Aménagements matériels	Notation
Sursaut roue pied pied (tombé dos s/ tapis)	Gros tapis 25 ou 50 cm	NR 1 2 3 4 5
Souplesse arrière	Praticable	NR 1 2 3 4 5
Saut de mains (du sursaut ou de la fente)	Caisse 3 trous minimum Mini trampoline Tapis à hauteur	NR 1 2 3 4 5
Pivot + pointé, battement avant, sauter et arriver arabesque	Praticable	NR 1 2 3 4 5
Dynamisme Tonicité		1
Netteté dans l'exécution		1

Ateliers	Illustrations
Sursaut roue pied pied (tombé dos s/ tapis)	
Souplesse arrière	
Saut de mains (du sursaut ou de la fente)	
Pivot + pointé, battement avant, sauter et arriver arabesque	

<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 **TROIS** validée à 60 / 88**

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