



LIVRET D'ÉVALUATION

Programme FORMAGYM Validation **UNE**

NOM :

Prénom :

CLUB :


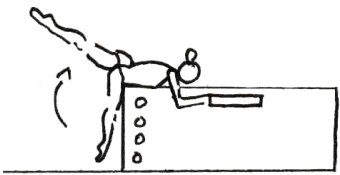

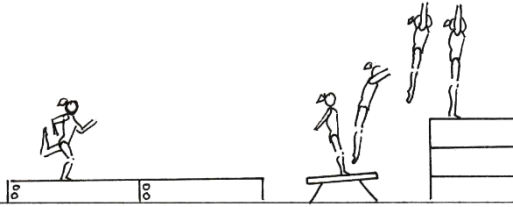
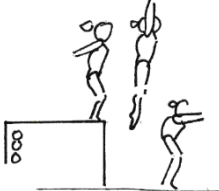
Gymnaste née en 2015, 2016 ou 2017





SAUT DE CHEVAL

Validation **UNE**

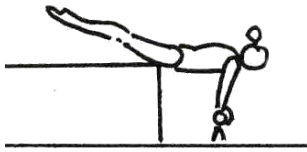

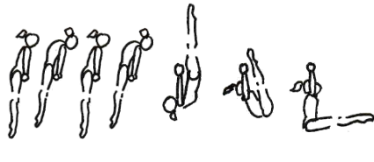
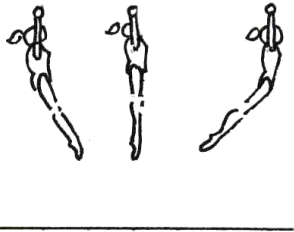
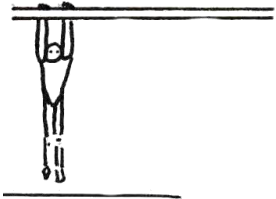
ATELIERS <i>Aménagements matériel</i>	Illustrations	Notation
Course chronométrée 20m (Cf barème de notation)		NR 1 2 3 4 5
<i>Piste de saut 25 m</i>		
5 projetés de talons dynamiques		NR 1 2 3 4 5
<i>Caisse 4 trous / Grande hauteur</i>		
Fente ATR Tombé plat dos avec retard de bras		NR 1 2 3 4 5
<i>Tapis de 10 cm</i>		
Elan sur caisses + saut droit contre haut (1 m)		NR 1 2 3 4 5
<i>2 caisses 2 trous/petite hauteur + Trampo + Pile tapis à 1m</i>		
Saut extension droit Réception stabilisée		NR 1 2 3 4 5
<i>Caisse 4 trous / grande hauteur</i>		
PENALITES	Chute(s) – 1 à chaque fois	

TOTAL	/25
--------------	------------

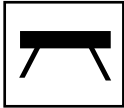


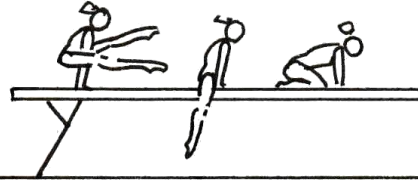
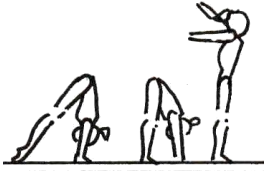
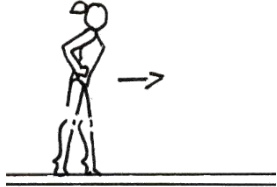
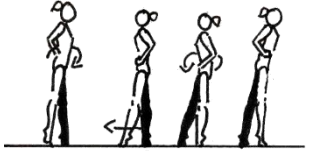
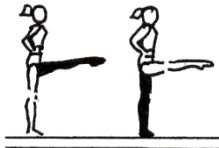
BARRES ASSYMETRIQUES

Validation **UNE**

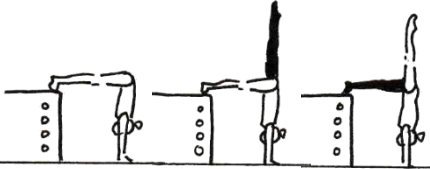

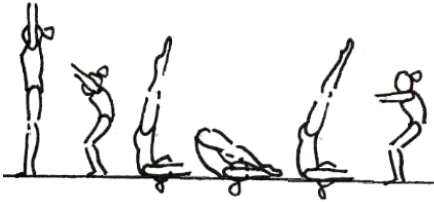


ATELIERS <i>Aménagements matériel</i>	Illustrations	Notation
Maintien position courbe arrière/prise d'élan (haut du dos rond + hanches ouvertes) <i>Caisse à hauteur d'épaules + barre éducative au sol</i>		NR 1 2 3 4 5
« Poule » barres parallèles <i>2 barres éducatives au sol ou petites barres parallèles</i>		NR 1 2 3 4 5
En appui BI Repoussé épaules X2 (position gainée) + Descente contrôlée (passage chandelle/fermeture/équerre) <i>BI à 1m70 du sol</i>		NR 1 2 3 4 5
En suspension BS Maintien courbe avant 5s puis réalignement et maintien courbe arrière 5s <i>BS à 2m60 du sol</i>		NR 1 2 3 4 5
En suspension BS Déplacements en prise soleil X4 pas aller (2x main gauche 2x main droite) + X4 pas retour (2x main gauche 2x main droite) <i>BS à 2m60 du sol</i>		NR 1 2 3 4 5
PENALITES	Chute(s) – 1 à chaque fois	

TOTAL	/25
--------------	------------



ATELIERS <i>Aménagements matériel</i>	Illustrations	Notation
Maintien équerre écartée en bout de poutre 5s Retour à cheval puis venir à genoux		NR 1 2 3 4 5
<i>Poutre à 1m</i>		
Maintien en placement du dos 5s Jambes tendues/fesses au-dessus des mains Se redresser + position debout		NR 1 2 3 4 5
<i>Poutre à 1 m</i>		
Marche ½ pointes jusqu'au milieu de la poutre Jambes tendues - Mains sur hanches		NR 1 2 3 4 5
<i>Poutre à 1m</i>		
½ détourné – 1 pas – ½ détourné Sur les 2 ½ pointes Mains sur hanches		NR 1 2 3 4 5
<i>Poutre à 1m</i>		
2 battements 4^{ème} horizontale pied plat 1 de chaque jambe Position des bras libre		NR 1 2 3 4 5
<i>Poutre à 1m</i>		
PENALLITES	Chute(s) – 1 à chaque fois	

TOTAL	/25
--------------	------------

ATELIERS <i>Aménagements matériel</i>	Illustrations	Notation
Maintien placement du dos - 5s les 2 jambes - 5s jambe G - 5s jambe D		NR 1 2 3 4 5
<i>Caisse 4 trous/grande hauteur</i>		
Roue Départ et arrivée en fente sur une ligne		NR 1 2 3 4 5
<i>Ligne au sol</i>		
En position debout bras aux oreilles Roulé en arrière pour s'établir en chandelle (jambes tendues bras aux oreilles) Puis fermeture/ouverture chandelle Revenir debout sans aide des mains		NR 1 2 3 4 5
<i>Praticable</i>		
Départ allongé Maintien en pont 5s Epaules ouvertes		NR 1 2 3 4 5
<i>Praticable</i>		
Saut extension ½ tour X2 (1 de chaque sens)		NR 1 2 3 4 5
<i>Praticable</i>		
PENALITES	Chute(s) – 1 à chaque fois	

NOTATION FORMA'GYM

Élément tenté, non maîtrisé ou non tenté – 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 réalisé parfaitement – 5

Pénalités : Chute

- En cas de chute, une pénalité d'un point sera attribuée par le jury pour chacun des 5 exercices/ateliers de chaque agrès
- Un élément bien réalisé peut être pénalisé d'une chute notation élément
- Notation maximum en cas de chute 4 points.

BARÊME SAUT – Sprint 20m

5 points	4''09 et moins
4 points	Entre 4''10 et 4''29
3 points	Entre 4''30 et 4''69
2 points	Entre 4''70 et 4''99
1 point	5''00 et plus

- Impossible de mettre élément Non Reconnu

Programme FORMAGYM
Validation UNE

Félicitations, tu as obtenu



/100

Rappel -

Validation accordée à 70/100 points

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

