



LIVRET D'ÉVALUATION

Programme FORMAGYM Validation **DEUX**

NOM :

Prénom :

CLUB :

Gymnaste née en 2015, 2016 ou 2017





SAUT DE CHEVAL

Validation **DEUX**

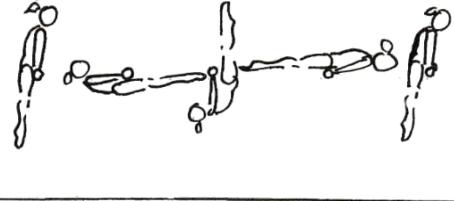
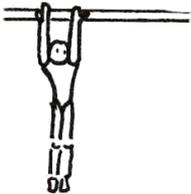
ATELIERS <i>Aménagements matériel</i>	Illustrations	Notation
Effectuer une longueur en tendus/griffés (doigts de pieds redressés)		NR 1 2 3 4 5
<i>Piste de saut 25 m</i>		
Lune tombé dos 1m		NR 1 2 3 4 5
<i>2 caisses 2 trous/petite hauteur + Trampo + table 1m + Pile tapis à hauteur</i>		
Fente ATR rebond tombé plat dos Avec retard de bras		NR 1 2 3 4 5
<i>Tapis de 10cm</i>		
Fente rondade tombé ventre (retard de bras)		NR 1 2 3 4 5
<i>Tapis de 10cm</i>		
Roulade avant contre haut 1m Tirade talons + envol visible avant pose des mains Avec passage par la chandelle (bras tendus – retour debout)		NR 1 2 3 4 5
<i>2 caisses 2 trous/petite hauteur + Trampo + table 1m + Pile tapis à hauteur</i>		
PENALITES	Chute(s) – 1 à chaque fois	

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



BARRES ASSYMETRIQUES

Validation **DEUX**

ATELIERS <i>Aménagements matériel</i>	Illustrations	Notation
Maintien équerre jambes tendues à l'horizontale 5s <i>2 barres éducatives au sol ou petites barres parallèles</i>		NR 1 2 3 4 5
BI Sauter 3 balancés position groupée, hanches ouvertes Retour à la station debout <i>BI à 1m70 du sol + tremplin simple ou double</i>		NR 1 2 3 4 5
En appui BI Tour d'appui arrière en 4 phases avec parade (appui courbe avant, horizontale, chandelle, retour à l'appui) <i>BI à 1m70 du sol</i>		NR 1 2 3 4 5
Placement + maintien en courbe avant 5s puis 2 courbes dynamiques (arr/avt), retour à l'alignement <i>BS à 2m60 du sol</i>		NR 1 2 3 4 5
En suspension BS Déplacements en prise lune 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	

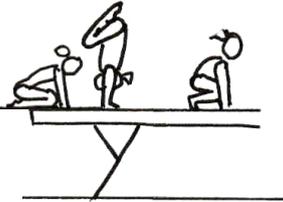
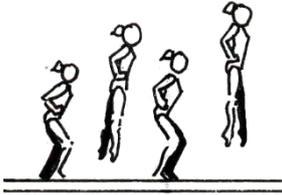
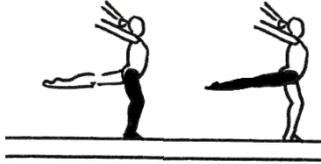
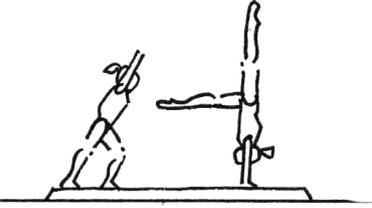
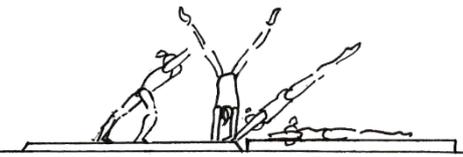
TOTAL

/25

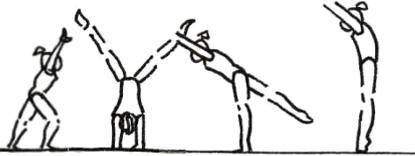
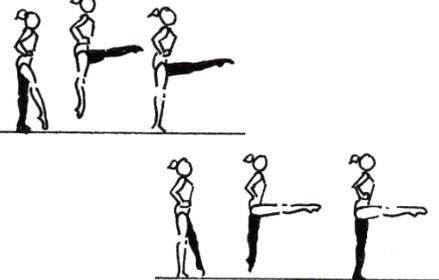


POUTRE

Validation **DEUX**

ATELIERS <i>Aménagements matériel</i>	Illustrations	Notation
Placement du dos départ à genoux et retour accroupi – puis 2 pas <i>Poutre à 1m</i>		NR 1 2 3 4 5
2 saut extension droit - un de chaque jambes - puis 2 pas Position des bras libre <i>Poutre à 1 m</i>		NR 1 2 3 4 5
Maintien arabesque 5s jambe de terre ½ pliée X2 - 1 de chaque jambe <i>Poutre à 1m</i>		NR 1 2 3 4 5
ATR une jambe à la verticale – départ et retour en fente <i>Poutre mousse</i>		NR 1 2 3 4 5
Roue ventre en bout de poutre Départ en fente <i>Poutre mousse + tapis 10cm sortie</i>		NR 1 2 3 4 5
PENALLITES	Chute(s) – 1 à chaque fois	

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

ATELIERS <i>Aménagements matériel</i>	Illustrations	Notation
ATR jambes serrées position marquée – Départ et retour en fente		NR 1 2 3 4 5
<i>Praticable</i>		
Roue pied/pied – départ en fente retour en courbe avant ½ pointes 5s		NR 1 2 3 4 5
<i>Ligne au sol</i>		
Roulade arrière puck arrivée libre genoux ou accroupis Prise d'appui sur les bras tendus – hanches ouvertes		NR 1 2 3 4 5
<i>Praticable</i>		
Cabriole avant gauche puis cabriole avant droite – position marquée sur battement 4^{ème} – puis inversement (position des bras libre)		NR 1 2 3 4 5
<i>Praticable</i>		
Tic-Tac avec contre haut 25 cm – Passage par l'ATR écart marqué à l'aller et au retour (maintien des épaules au-dessus des mains)		NR 1 2 3 4 5
<i>Praticable</i>		
PENALITES	Chute(s) – 1 à chaque fois	

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

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.

Programme FORMAGYM
Validation DEUX

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...

