LIVRET D'EVALUATION

Programme FORMAGYM
Validation UNE

NOM :

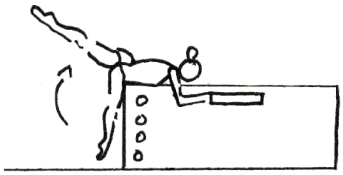
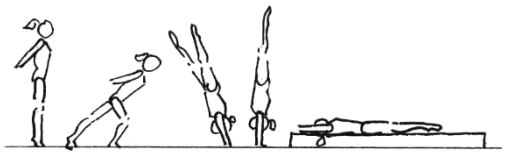
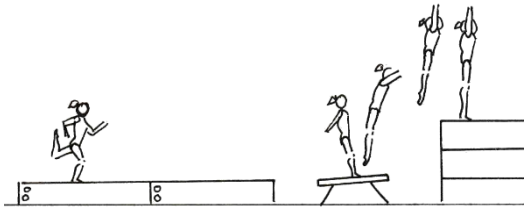
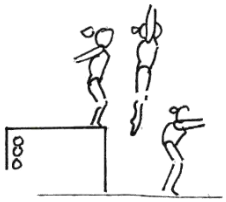
Prénom :

CLUB :

Gymnaste née en 2016, 2017 ou 2018

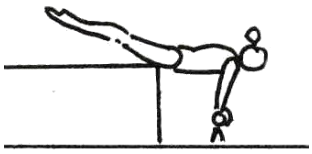
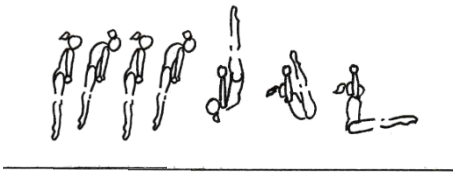
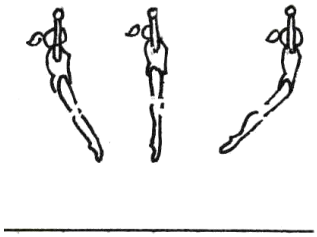
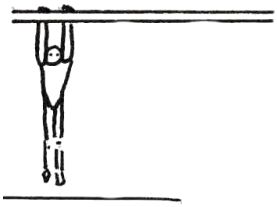
FÉDÉRATION FRANÇAISE Gym
COMITÉ DÉPARTEMENTAL RHÔNE - MÉTROPOLE DE LYON

SAUT DE CHEVAL
Validation UNE

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

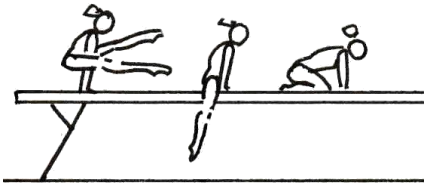
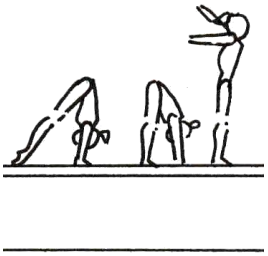
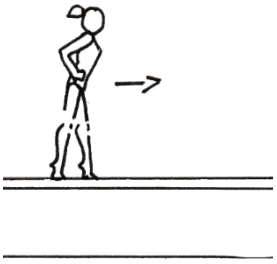
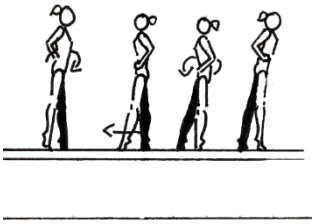
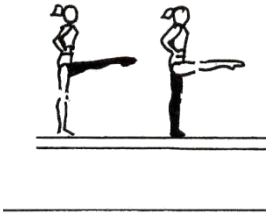
TOTAL	**/25**

BARRES ASSYMETRIQUES
Validation **UNE**

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

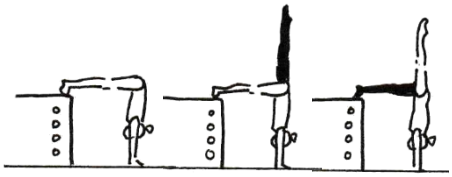
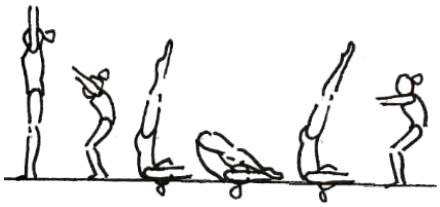
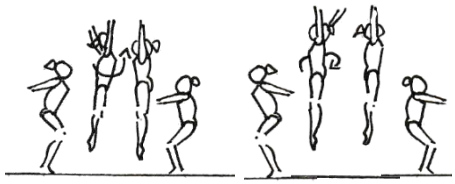
TOTAL	**/25**

POUTRE
Validation UNE

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

TOTAL	**/25**

SOL
Validation UNE

ATELIERS *Aménagements matériel*	**Illustrations**	**Notation**
Maintien placement du dos - **5s les 2 jambes** - **5s jambe G** - **5s jambe D** *Caisse 4 trous/grande hauteur*		NR 1 2 3 4 5
Roue Départ et arrivée en fente sur une ligne *Ligne au sol*		NR 1 2 3 4 5
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** *Praticable*		NR 1 2 3 4 5
Départ allongé **Maintien en pont 5s** **Epaules ouvertes** *Praticable*		NR 1 2 3 4 5
Saut extension ½ tour X2 (1 de chaque sens) *Praticable*		NR 1 2 3 4 5
PENALITES	Chute(s) – 1 à chaque fois	

TOTAL	**/25**

NOTATION FORMA'GYM

Elément tenté, non maîtrisé ou non tenté – NR – 0

Elément réalisé avec grosse faute technique – 1

Elément réalisé avec moyenne faute technique – 2

Elément réalisé avec petite faute technique – 3

Elément bien réalisé – 4

Elément 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…

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM

COMITÉ DÉPARTEMENTAL RHÔNE - MÉTROPOLE DE LYON