



LIVRET D'ÉVALUATION

Programme FORMAGYM Validation TROIS

NOM :

Prénom :

CLUB :

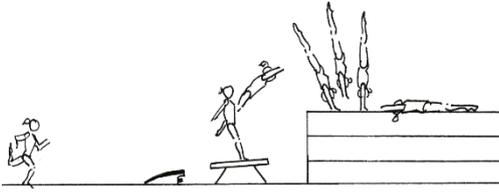
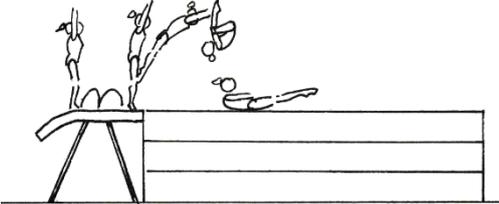
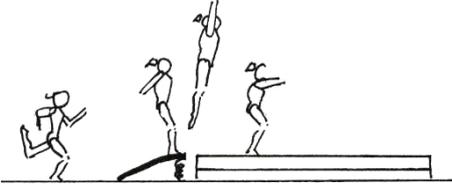
Gymnaste née en 2017, 2018 ou 2019





SAUT DE CHEVAL

Validation **TROIS**

ATELIERS <i>Aménagements matériel</i>	Illustrations	Notation
Foulées bondissantes		NR 1 2 3 4 5
<i>Piste de saut 25 m</i>	<hr/>	
Course lune ATR rebond tombé dos 1m Elan 10m maximum		NR 1 2 3 4 5
<i>Tremplin + Trampo pile de tapis</i>		
2 rebonds sur table + salto avant ouverture arrivée gainage		NR 1 2 3 4 5
<i>Table de saut + pile de tapis à hauteur</i>		
Fente rondade courbe avant 5s « ventre au mur » (avec retard de bras)		NR 1 2 3 4 5
<i>Pile de tapis exercice 3 (1m minimum)</i>		
Course assemblée bras en bas sur tremplin saut extension droit – Elan 10m maximum Réception stabilisée		NR 1 2 3 4 5
<i>10m course max + simple tremplin et tapis à hauteur</i>		
PENALITES	Chute(s) – 1 à chaque fois	

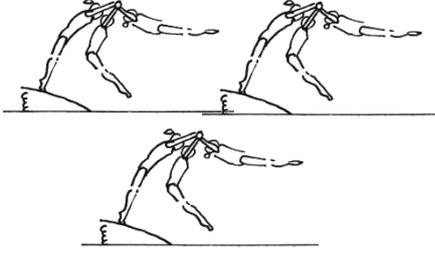
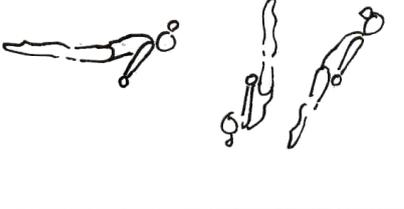
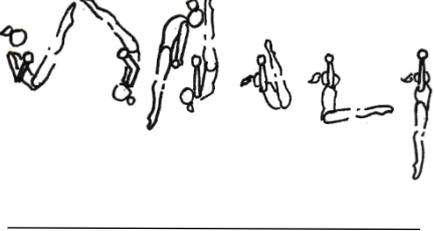
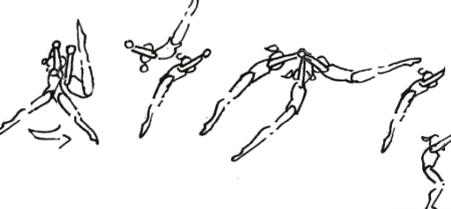
TOTAL

/25



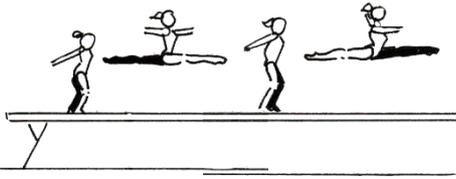
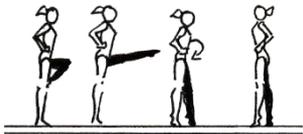
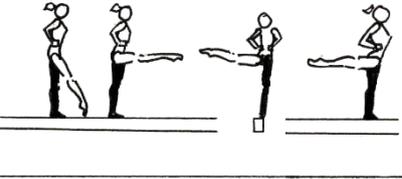
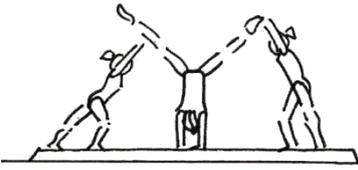
BARRES ASSYMETRIQUES

Validation **TROIS**

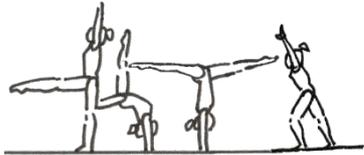
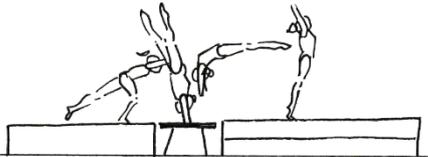
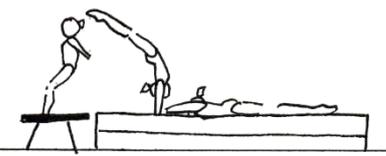
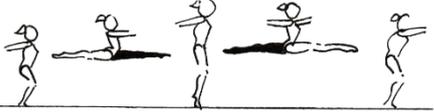
ATELIERS <i>Aménagements matériel</i>	Illustrations	Notation
Départ courbe avant pieds sur tremplin à l'envers + mains sur BI - 3 balancés prep bascule Reposer les pieds entre chaque balancé (sans bouger les pieds) (Jambes écartées acceptées) <i>BI à 1m70 du sol + tremplin simple ou double</i>		NR 1 2 3 4 5
Appui BI 3 prises d'élan enchaînées à 30° en dessous de l'horizontale (bras et jambes tendus) <i>BI à 1m70 du sol</i>		NR 1 2 3 4 5
Appui BI Prise d'élan tour d'appui arrière <i>BI à 1m70 du sol</i>		NR 1 2 3 4 5
Suspension BS Traction enroulée (élan par courbes accepté) – renversement avant descente contrôlée (passage marquée chandelle fermeture équerre alignement) <i>BS à 2m60 du sol</i>		NR 1 2 3 4 5
Suspension BS Courbes dynamiques avant/arrière fermeture filé balancé arrière + 2 balancés avt/arr à l'oblique basse puis lâcher sur 3^{ème} balancé arrière <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
Saut écart antéro-postérieur X2 (1 de chaque jambe)		NR 1 2 3 4 5
<i>Poutre à 1m</i>		
Maintien 5s attitude pied plat au retiré puis dégagé ½ détourné X2 (1 de chaque jambe)		NR 1 2 3 4 5
<i>Poutre à 1 m</i>		
S'établir en battement 4^{ème} puis rond de jambe horizontale/côté/derrière X2 (1 de chaque jambe) Jambe libre et de terre tendues		NR 1 2 3 4 5
<i>Poutre à 1m</i>		
Roue – Départ et retour en fente		NR 1 2 3 4 5
<i>Poutre mousse</i>		
Maintien en pont 5s – départ et retour allongé mains et pied sur poutre		NR 1 2 3 4 5
<i>Poutre mousse</i>		
PENALLITES	Chute(s) – 1 à chaque fois	

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

ATELIERS <i>Aménagements matériel</i>	Illustrations	Notation
Sursaut rondade bloquée en courbe avant Haut du dos rond maintien position 5s		NR 1 2 3 4 5
<i>Ligne au sol</i>		
Souplesse arrière retour fente		NR 1 2 3 4 5
<i>Praticable</i>		
Départ du sursaut ou de la fente Saut de mains arrivée courbe arrière ½ pointes		NR 1 2 3 4 5
<i>1 Caisse à hauteur + trampo à plat+ pile de tapis à hauteur</i>		
Départ trampo + flip ventre Avec parade		NR 1 2 3 4 5
<i>Trampo + pile de tapis à hauteur</i>		
Série de sauts 2 sauts écarts antéro-postérieur enchaînés (1 de chaque jambe)		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 TROIS

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...

