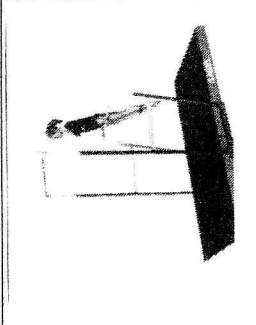
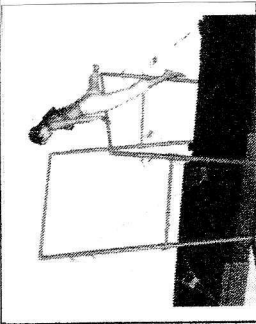
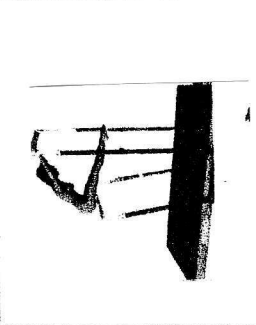
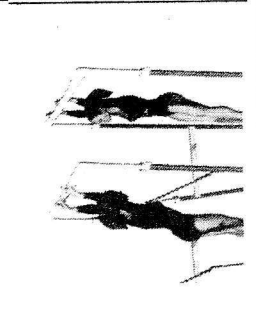
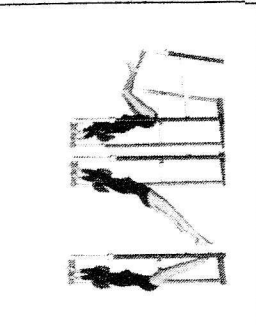


NOM :
Prénom :

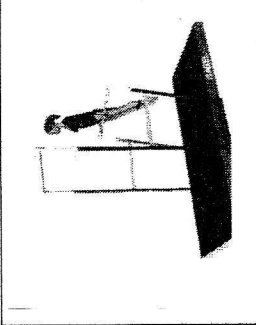
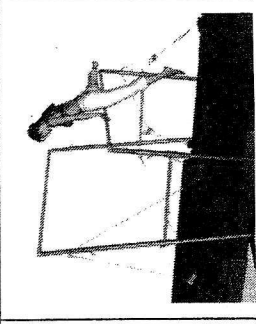
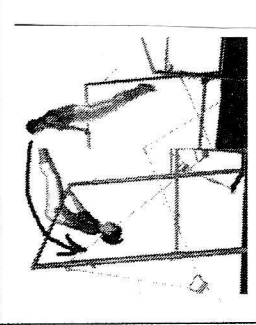
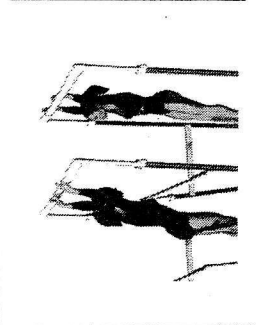
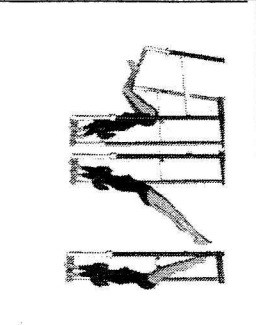
FICHE GYMNASTIQUE

Classe :

BARRES ASYMETRIQUES NIVEAU A

Niveau A						Assis barre basse repoussé vers l'avant, sortie stable et équilibrée	1	2	3	4	1	2	3	4		
Description	Entrée en appui corps tendu	Franchissement latéral barre basse, jambe tendue sans toucher la barre	Assis barre basse, se suspendre barre haute	Demi-tour en suspension corps droit jambes serrées	Suspension + balancés Arrivée assis barre basse corps tendu											
Maîtrise des figures	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

BARRES ASYMETRIQUES NIVEAU B

Niveau B						Assis barre basse repoussé vers l'avant, sortie stable et équilibrée	1	2	3	4	1	2	3	4		
Description	Entrée en appui corps tendu	Franchissement latéral barre basse, jambe tendue sans toucher la barre	Appui barre haute, rotation vers l'avant sans temps d'arrêt	Demi-tour en suspension corps droit jambes serrées	Suspension + balancés Arrivée assis barre basse corps tendu											
Maîtrise des figures	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

Connaissance et maîtrise de l'enchaînement : N1 : plusieurs oublis ou inversion

N2 : un oubli

N3 : une inversion

N4 : aucun oubli