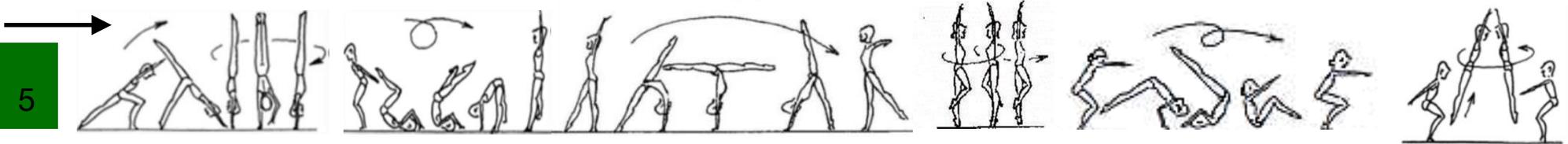


Enchaînement gymnique

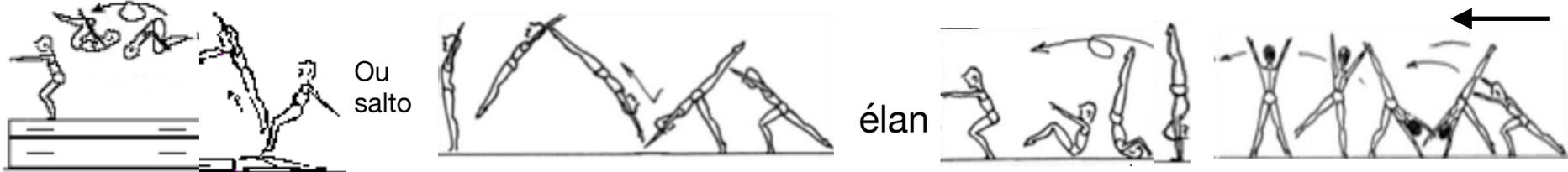
Nom du gymnaste _____

	N1	N2	N3	N4
Fautes	XX ou IIIII	X ou IIIII	X ou IIII	III

Légende : **0** parfaitement exécuté ; **I** petite faute (default d'alignement petit déséquilibre) , **X** élément mal exécuté (cassure tronc jambe, aucun alignement, faute technique, se relève avec les mains en roulade avant, arrivée genoux au sol en roulade arrière, tombe ou arrive en boule pour la roue

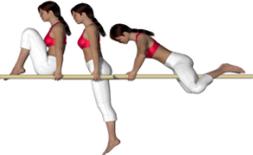
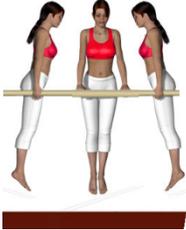
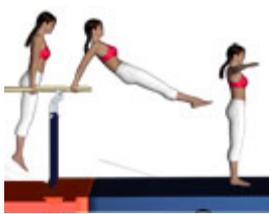
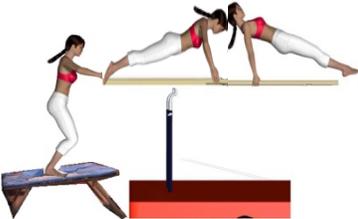
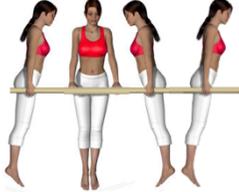
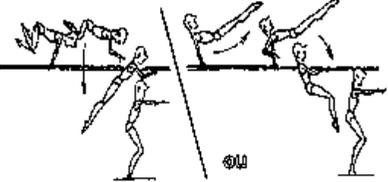
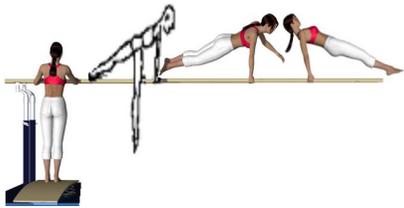
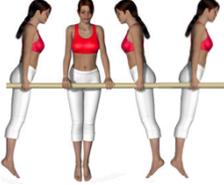
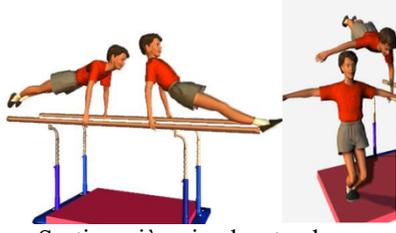


E s s a i s							
	ATR	1/2 valse	roulade arrière écart	souplesse arrière	1/2 sur appui	roulade avant plombée	1/2 tour

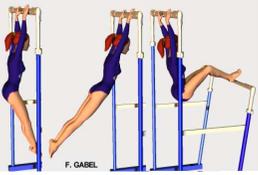
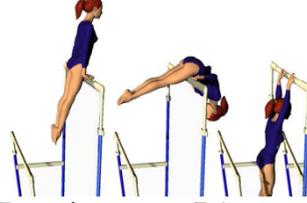


E s s a i s				
	Saut de main ou salto avant	roulade avant	ATR	Roue

Barres parallèles : « simple mais correct vaut mieux que difficile et incorrect » NOM :

	Entrée	Élément obligatoire	Tour	Rotation	Sortie
A		 De l'appui, effectuer des balancés de faible amplitude en maintenant les jambes fléchies	 $\frac{1}{2}$ tour à l'appui en s'asseyant brièvement sur la barre, le corps gainé		 En bout de barres, sortir en avant ; réception stabilisée
B		 De l'appui, les pieds en arrière sur les barres et le corps tendu, dégager les pieds des barres, balancer le corps gainé pour aller poser les pieds en avant sur les barres (2 balancés)	 Tour complet à l'appui en s'asseyant brièvement sur la barre, le corps gainé		 Sortie arrière ou avant jambes fléchies
C		 Balancés avant ; arrière ; avant puis siège écart	 $\frac{1}{2}$ tour à l'appui 1.5 pt	 Exécution sans passage trépiéd, réaliser un siège écart au départ 1.5 pt	 Sur le côté sortie avant jambes tendues 1.5 pt
D		 Tour complet à l'appui	 Tour complet à l'appui	 Exécution avec passage trépiéd, réaliser un siège écart	 Sortie arrière, jambes tendues

Barres asymétriques : « simple mais correct vaut mieux que difficile et incorrect » NOM :

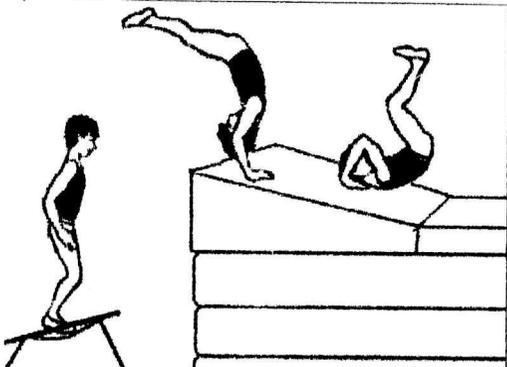
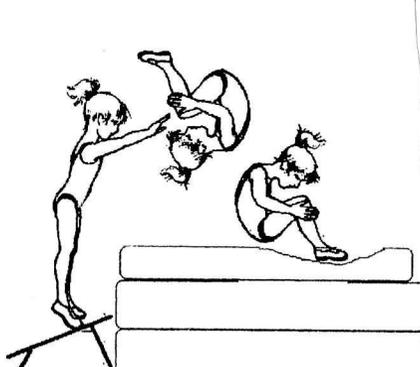
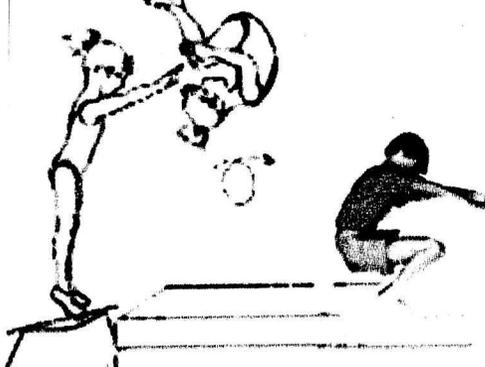
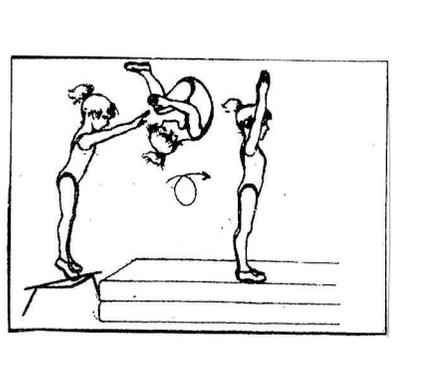
	Entrée	Évoluer sur la barre supérieure	Balancés	Évoluer sur la barre inférieure.	Sortie
A		 Rotation avant BS jambes fléchies	 Venir poser les pieds	 Départ Assis sur la barre	 Sortie repoussée ou balancés BI
B		 Rotation avant BS jambes tendues	 Engager les jambes sans toucher la barre	 Départ : Appui fessier	 Sortie repoussée 1/2 tour
C	 Renversment BI avec parade ou aménagement 1.5 pt		 Balancés, 1/2 tour en croisant les mains	 1/2 tour couronné	 Assis BI, sortie filée
D	 Renversment BI	 Renversment BS	 Balancés, 1 tour en croisant les mains	 Piston	 Sortie pieds-mains

NOM :
Prénom

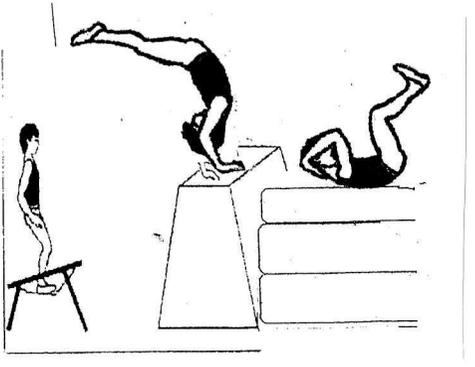
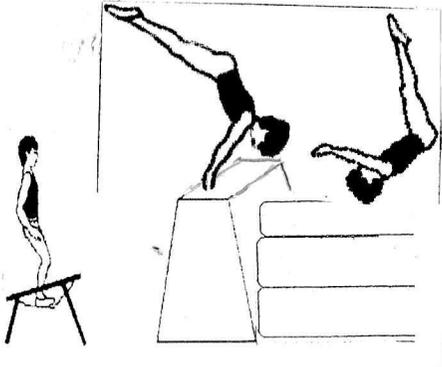
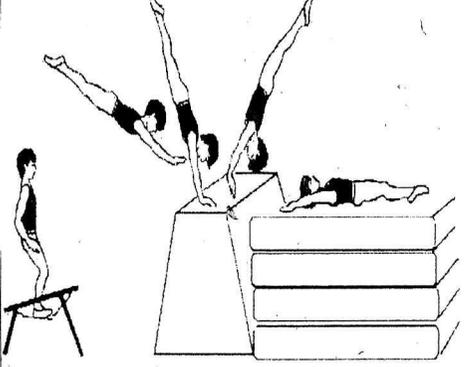
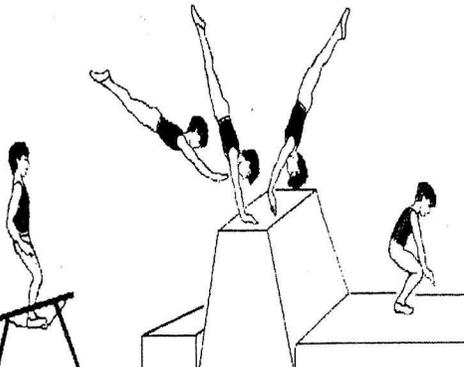
FICHE GYMNASTIQUE

Classe :

SALTO AVANT

			
<p>Critères de réalisation</p>	<p>Course d'élan, impulsion sur mini-trampoline. Tourner avec pose des mains en roulade élevée</p>	<p>Course d'élan, impulsion sur mini-trampoline. Tourner corps groupé. Réception sur les fesses</p>	<p>Course d'élan, impulsion sur mini-trampoline. Tourner corps groupé. Réception corps tendu sur les pieds</p>
<p>Niveau</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>4</p>

SAUT DE CHEVAL : SAUT EN LUNE

			
<p>Critères de réalisation</p>	<p>Course d'élan, impulsion, pose des mains, roulade, réception sur tapis surélevés</p>	<p>Course d'élan, impulsion, 1er envol, passage à l'ATR, réception plat dos sur tapis surélevés</p>	<p>Course d'élan, impulsion, 1er envol, passage à l'ATR, 2ème envol, réception sur les pieds</p>
<p>Niveau</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>4</p>