

NOM :
Prénom :

FICHE GYMNASTIQUE

Classe :

SOL :

Composer un enchaînement comportant au moins 5 éléments gymniques dont 1 ATR (appui tendu renversé), 1 rotation avant, 1 rotation arrière, 1 roue ainsi que des éléments de liaison.

Famille des figures gymniques																														
	Niveau A, B, C, ou D																													
Coller dans les cadres suivants les figures choisies																														
Maîtrise des figures : entourer la case correspondante	1	2	3	4	1	2	3	4	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, des temps d'arrêts

N2 : un oubli, des temps d'arrêts

N3 : une inversion, l'enchaînement est lié

N4 : aucun oubli, dans l'ordre, l'enchaînement est lié