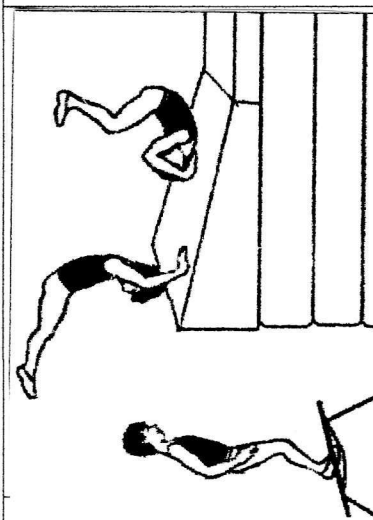
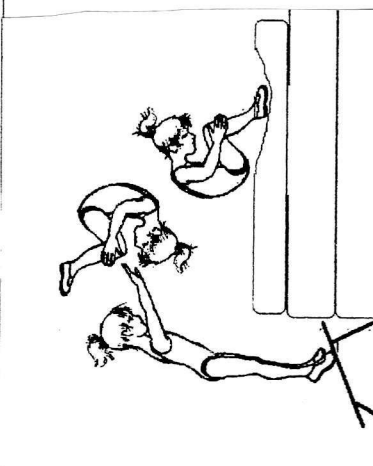
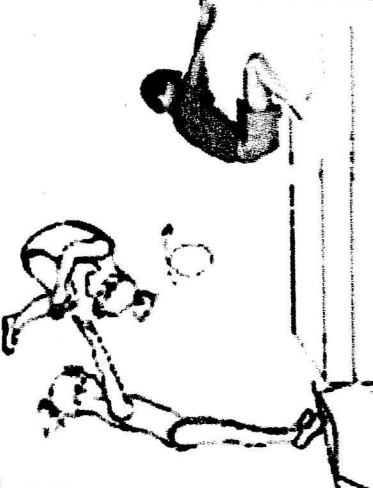
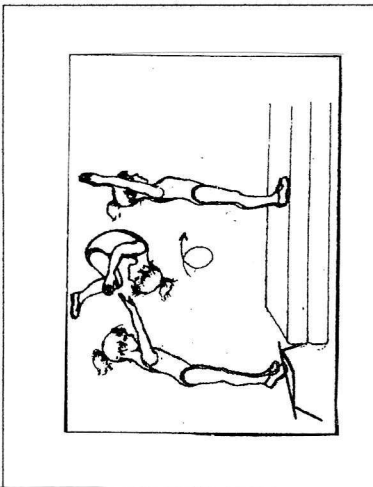


NOM :
Prénom

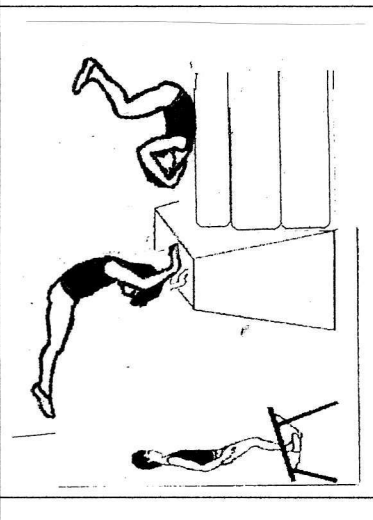
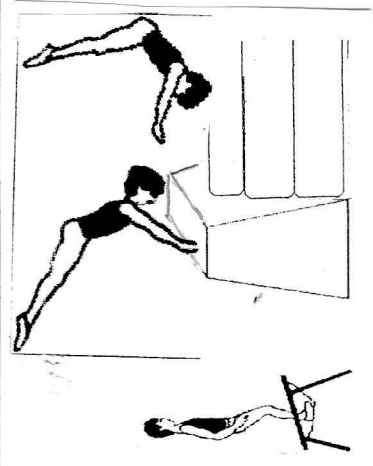
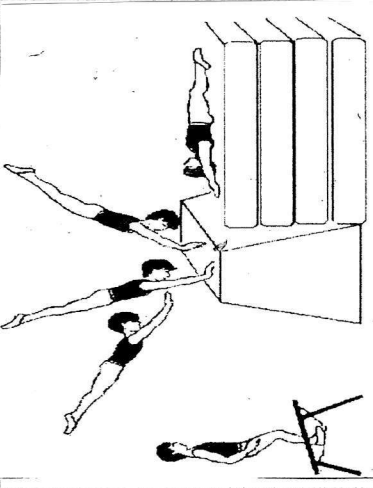
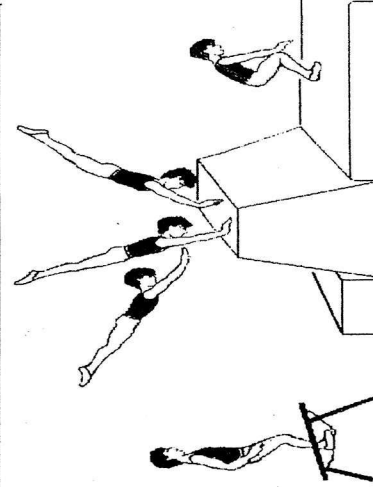
FICHE GYMNASTIQUE

Classe :

SALTO AVANT

			
Course d'élan, impulsion sur mini-trampoline. Tourner avec pose des mains en roulade élevée	Course d'élan, impulsion sur mini-trampoline. Tourner corps groupé. Réception sur les fesses	Course d'élan, impulsion sur mini-trampoline. Tourner corps groupé. Réception sur les pieds jambes fléchies	Course d'élan, impulsion sur mini-trampoline. Tourner corps groupé. Réception corps tendu sur les pieds
1	2	3	4
Critères de réalisation			
Niveau			

SAUT DE CHEVAL : SAUT EN LUNE

			
Course d'élan, impulsion, pose des mains, roulade, réception sur tapis surélevés	Course d'élan, impulsion, pose des mains, passage à l'ATR corps cassé, réception sur tapis surélevés	Course d'élan, impulsion, 1er envol, passage à l'ATR, réception plat dos sur tapis surélevés	Course d'élan, impulsion, 1er envol, passage à l'ATR, 2ème envol, réception sur les pieds
1	2	3	4
Critères de réalisation			
Niveau			