

CD SEINE MARITIME

Access *Gym*
La gym comme j'aime



Évaluation

ACCESS GAF

BLANC

NOM Prénom

Club

**TOTAL GENERAL
ACCESS GAF BLANC**

/ 38



SAUT

/ 8

Saut N°1

/4

Saut de lapin

Dessin



Consigne

Saut de lapin

Course, impulsion sur le mini-trampoline pour effectuer un saut de lapin en contre haut (tapis à 1m)

Critère de réussite
2pts

Réaliser un appui alternatif (mains-pieds) sur le tapis, bras tendus

Bonus 2pts

Garder les jambes tendues jusqu'à la pose de pieds

Saut N°2

/4

Roulade avant élevée

Dessin



Consigne

Réaliser une roulade avant élevée

Déclencher la rotation après impulsion et réception en contre haut

Critère de réussite
2pts

Créer une phase d'envol avant la pose de mains.

Bonus 2pts

Se renverser corps aligné jambes tendues jusqu'à la pose des mains



BARRES ASYMETRIQUES

/ 10

Mouvement N°1 - Barre inférieure

/4

Dessin



Consigne

Critère de Réussite
2 points

Bonus
2 points

Réaliser 2 balancés jambes fléchies
Départ et retour sur valises ou caisses

Reprise des mains en arrière de la barre

Maintien de la position dos rond tout au long de l'exercice

Mouvement N°2 - Barre supérieure

/6

Dessin

Consigne

Critère de Réussite
1 point

Bonus
1 point



Courbe avant et courbe arrière

Enchaînement des courbes (3x)

Jambes tendues et la tête droite
(oreilles cachées)



Déplacement latéral
En suspension, traverser latéralement
(côté au choix)

Déplacer 3x chaque main

Jambes tendues et serrées



Changement de prise
Départ en pronation, changer alternativement les mains en supination et revenir en pronation

Maintenir le corps gagné toute au long de l'exercice

Oreilles cachées tout au long de l'exercice



Poutre

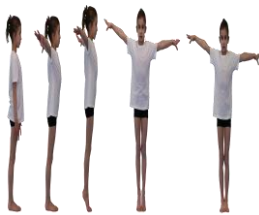




(Poutre à 1 m)

/10

Dessin	Consigne	Critère de Réussite 1 point	Bonus 1 point
	Entrée à l'appui	Sauter à l'appui bras tendus	Jambes tendues
	Chandelle jambes fléchies	Maintien 3" avec le bassin décollé	Retour à cheval contrôlée
	Préparation saut droit 1/2 plié bras en bas - 1/2 pointes bras en extension - 1/2 plié bras à la verticale	Enchaînement en marquant les 3 positions	Réaliser l'enchaînement sans déséquilibre
	Maintien sur 1/2 pointes (pied D et G). Bras à l'horizontal	Maintien 3" sur chaque pied	Maintien sans déséquilibre
	Sortie saut droit. Reception 1/2 jambes 1/2 fléchies bras à la verticale	Saut avec élévation et extension complète des jambes.	Réception stabilisée 2"



Sol /10

Dessin	Consigne	Critère de Réussite 1 point	Bonus 1 point
	Maintien sur 1/2 pointes. Pieds serrés, bras à sur les côtés, tête droite	Maintenir 5" jambes tendues	Maintien de la hauteur des talons 5", sans déséquilibre
	ATR jambes serrées Départ et retour en fente	Conserver l'alignement tout au long de l'exercice, oreilles cachées	Maintenir l'ATR 2"
	Saut droit Départ et réception pieds à plat.	Extension complète des jambes, bras à la verticale	Réception stabilisée
	Roue Fente Départ et retour en Fente	Poses de mains alternatives doigts face à face	Passage par la verticale
	Pont Pont au sol, pieds à plat	Maintien 3" bras tendus	Epaules au-dessus des mains, jambes tendues

