

CD SEINE MARITIME

Access **Gym**
La gym comme j'aime



Évaluation

ACCESS GAF

JAUNE

NOM Prénom

Club

**TOTAL GENERAL
ACCESS GAF JAUNE**

/ 40



SAUT

/ 8

Saut N°1

/4

Saut de lapin

Dessin



Consigne

Réaliser un saut de lapin puis fente ATR tomber dos

Critère de réussite
2pts

Appui alternatif mains-pieds, jambes tendues jusqu'à la pose des pieds

Bonus 2pts

Maintien de l'alignement à l'ATR jusqu'à la réception

Saut N°2

/4

Salto avant groupé

Dessin



Consigne

Réaliser un 3/4 avant groupé réception plat dos en contre haut
Impulsion gainée sur mini-trampoline

Critère de réussite
2pts

Respect de la position groupé

Bonus 2pts

Réception plat dos, en position de courbe avant jambes tendues



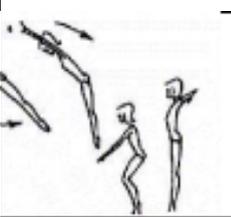
BARRES ASYMETRIQUES

/ 12

Mouvement Barre inférieure /6

Dessin	Consigne	Critère de Réussite 1 point	Bonus 1 point
	Sauter à l'appui Départ sur tremplin ou valise	Appui actif sur la barre	Bras tendus
	Traverser la barre en appui actif Déplacer 3x chaque main	Conserver les bras tendus	Maintenir la barre à hauteur de cuisse tout au long de l'exercice
	Sortie prise d'élan De l'appui, se repousser vers l'arrière réception stabilisée	Conserver le dos rond	Monter les pieds à hauteur de la barre

Mouvement Barre supérieure /6

Dessin	Consigne	Critère de Réussite 1 point	Bonus 1 point
	Réaliser un 1/2 tour en suspension. Départ et retour en pronation	Oreilles cachées tout au long de l'exercice	Déclencher la rotation par les pieds
	Réaliser un balancé. Départ en suspension, courbe avant / arrière, filé avant et balancé arrière	Réaliser une reprise d'appui en balancé arrière	Courbe avant lors de la reprise d'appui
	Sortie en balancé arrière Reprise d'appui en balancé puis lâcher en sortie arrière	Dos rond lors de la reprise d'appui	Réception stabilisée



Poutre

(Poutre à 1 m)

/10

Dessin	Consigne	Critère de Réussite 1 point	Bonus 1 point
	<p>Entrée à l'appui Sauter à l'appui puis position cavalier</p>	<p>Sauter à l'appui bras tendus</p>	<p>Jambes tendues</p>
	<p>Chandelle Jambes tendues 3"</p>	<p>Maintien 3" avec le bassin décollé</p>	<p>Retour de la chandelle à la station debout pieds décalés</p>
	<p>Saut droit Départ et réception jambes 1/2 fléchies</p>	<p>Extension complète des jambes bras à la verticale</p>	<p>Réception sans déséquilibre bras à l'oblique basse</p>
	<p>Placement du dos Départ et retour accroupis, monter en alignement bras/tronc</p>	<p>Oreilles cachées tout au long de l'exercice</p>	<p>Monter en placement du dos jambes fléchies</p>
	<p>Sortie saut droit. Reception 1/2 jambes 1/2 fléchies bras à la verticale</p>	<p>Saut avec élévation et extension complète des jambes.</p>	<p>Réception stabilisée 2"</p>



Sol /10

Dessin	Consigne	Critère de Réussite 1 point	Bonus 1 point
	Préparation pivot Maintien sur une jambe, bras à l'horizontale	Maintien 3" bras à l'horizontale et jambe libre pointée	Maintien 3" sans déséquilibre et jambe libre au retirée
	Roue pied-pied Départ bras aux oreilles, poussée complète jambes tendues	Réception en déséquilibre arrière, jambes tendues et dos rond	Passage par la verticale
	Roulade arrière Départ et retour debout	Roulade arrière bras tendus	Roulade arrière bras et jambes tendus
	Battement avant - 1/2 plié - tendu - relever sur 1/2 pointes (D et G) Départ et retour pied pointé devant	Maintien du battement à l'oblique basse , bras à l'horizontale	Enchaînement jambe droite et gauche sans déséquilibre
	Descente en pont Réception sur bloc de 20 cm	Descente contrôlée	Ouverture des épaules et descente pieds à plat

