

CD SEINE MARITIME

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



Évaluation

ACCESS GAF

ORANGE

NOM Prénom

Club

TOTAL GENERAL
ACCESS GAF ORANGE

/ 40



SAUT / 8

Saut N°1 /4 Lune réception dos

<p>Dessin</p>	
<p>Consigne</p>	<p>Lune réception dos Course impulsion sur trampoline, effectuer un renversement ATR et réception plat dos</p>
<p>Critère de réussite 2pts</p>	<p>Conserver l'alignement tout au long de l'exercice</p>
<p>Bonus 2pts</p>	<p>Décoller les mains à la fin de l'impulsion</p>

Saut N°2 /4 Salto avant groupé

<p>Dessin</p>	
<p>Consigne</p>	<p>Réaliser un salto avant groupé réception debout</p>
<p>Critère de réussite 2pts</p>	<p>Respect de la position groupé, tête droite</p>
<p>Bonus 2pts</p>	<p>Amplitude lors du salto avant (1pt) Réception stabilisée (1pt)</p>



BARRES ASYMETRIQUES

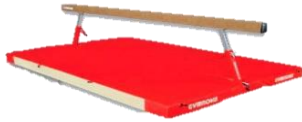
/ 12

Mouvement Barre inférieure /8

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
	Prise d'élan Projection des talons, dos rond et bassin en rétroversion	Bassin décollé de la barre, corps proche de l'horizontal	Corps à 45°
	1/2 tour en appui De l'appui facial, réaliser un 1/2 tour en passant par l'appui cavalier	Appui actif sur la barre, bras tendu et dos rond	Bras et jambes tendus tout au long de l'exercice
	Sortie prise d'élan De l'appui, se repousser vers l'arrière réception stabilisée	Conserver le dos rond, pieds hauteur de barre	Corps à 45°

Mouvement Barre supérieure /6






Dessin	Consigne	Critère de Réussite 1 point	Bonus 1 point
	Réaliser un tour en suspension. Départ et retour en pronation, passage par la prise supination	Tête droite et oreilles cachées tout au long de l'exercice	Déclencher la rotation par les pieds
	Réaliser 2 balancés. Départ en suspension, courbe avant / arrière, filé avant puis balancés	Corps à 45° en dessous de l'horizontal	Balancés à l'horizontal
	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
	Entrée équerre Sauter à l'appui puis équerre	Maintien 2" les fesses décollées de la poutre	Maintien 2" jambes hauteur de la poutre
	I fente Départ et retour en fente	Jambe libre à l'horizontal	Jambe libre à 45°
	Battement avant puis passage en arabesque (D et G) Départ pied pointé, bras à l'horizontal et regard sur le bout de la poutre	Maintien en 2" en arabesque	Enchaînement sans déséquilibre
	Enchaînement de 2 sauts droits. Départ et réception jambes 1/2 pliées, bras en extension lors des sauts	Réalisation de l'enchaînement sans temps d'arrêt	Extension complète des pointes de pieds durant les 2 sauts
	Fente ATR tomber dos en sortie de poutre. Alignement bras/tronc grandissement des épaules, oreilles cachées.	Conserver alignement tout au long de l'exercice	Resserer les jambes avant impulsion bras



Sol /10

Dessin	Consigne	Critère de Réussite 1 point	Bonus 1 point
	<p>Préparation Pivot (Jambe au choix) Départ pieds serrés bras à l'horizontal, fente relever sur 1/2 pointe, jambe libre au retiré</p>	<p>Réalisation sans déséquilibre</p>	<p>Maintien 2" sur 1/2 pointe</p>
	<p>ATR impulsion. Départ pieds serrés, fente ATR impulsion</p>	<p>Impulsion bras tendus</p>	<p>Resserer les jambes avant impulsion</p>
	<p>Cabriole avant (D et G) Départ pieds serrées, temps lié dynamique avec l'impulsion de la première jambe.</p>	<p>Enchaînement de l'impulsion et du battement, bras à l'horizontale</p>	<p>Réception sur un pied sans déséquilibre</p>
	<p>Sursaut roue pied-pied</p>	<p>Sursaut en déséquilibre avant et roue passage par la verticale</p>	<p>Rondade rebond</p>
	<p>Flip en situation aménagée Flip réception plat ventre. Départ sur mini trampoline ou valise</p>	<p>Poussée complète des jambes</p>	<p>Passage courbe arrière / courbe avant</p>

