

CD SEINE MARITIME

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



**Évaluation**

**ACCESS GAM**

**JAUNE**

**NOM Prénom**

**Club**

**TOTAL GENERAL  
ACCESS GAM JAUNE**

**/ 42**



# Sol /8

Dessin	Consigne	Critère de Réussite 1 point	Bonus 1 point
	<b>Planche (forme au chiox)</b>	Maintien de la position 2 sec	Maintien de la position 2 sec sans déséquilibre
	<b>ATR rebond tomber dos</b> Resserer les jambes avant l'impulsion	Impulsion bras tendus oreilles cachées	Maintien de l'alignement
	<b>Roue pied-pied</b> Poussée complète bras tendus (impulsion bras)	Arrivée en déséquilibre arrière, dos rond	Passage par la verticale
	<b>Roulade arrière</b> Départ debout, bras aux oreilles, roulade arrière reception sur les pieds	Roulade arrière bras tendus	Roulade arrière bras et jambes tendus


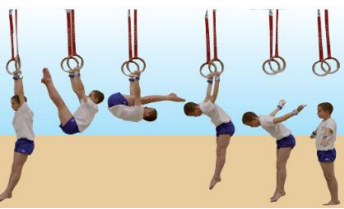


# Cheval d'arçons /6

Dessin	Consigne	Critère de Réussite 1 point	Bonus 1 point
	Sauter à l'appui	Sauter à l'appui bras tendus	Appui actif
	Engager une jambe reception cavalier	Conserver les épaules dans l'axe	Passage de la jambe bras tendu
	Dégager la jambe / sortie arrière	Conserver les épaules dans l'axe	Passage de la jambe bras tendu



# Anneaux /6

Dessin	Consigne	Critère de Réussite 1 point	Bonus 1 point
	<b>Equerre</b> Départ en suspension, équerre jambes fléchies ou tendus	Maintien 2 sec	<b>Equerre jambes tendues</b>
	<b>Balancés</b> Départ en suspension, balancés avant et arrière avec 1/2 rotation des anneaux en courbe arrière	Enchaîner 3 balancés	<b>Maintien du bassin en rétroversion</b>
	<b>Sortie en renversement arrière</b> Départ en suspension, passer les jambes tendues entre les bras jusqu'à la suspension dorsale et sauter à la station debout	Fermeture complète des jambes sur le buste	<b>Bras tendus et reception stabilisée</b>



# SAUT / 8

## Saut N°1

/4

### Saut de lapin - ATR dos

Dessin



Consigne

Course, impulsion sur le mini-trampoline pour effectuer un saut de lapin sur le saut de cheval puis ATR tomber dos

Critère de réussite 2pts

Réaliser un appui alternatif (mains-pieds) et maintien des jambes tendues jusqu'à la pose des mains

**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

Critère de réussite 2pts

Respect de la position groupé


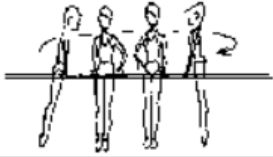

**Bonus 2pts**

**Réception plat dos, en position de courbe avant jambes tendues**




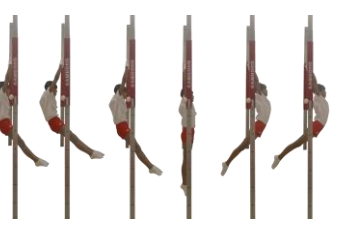
## BARRES PARALLELES

/ 8

Dessin	Consigne	Critère de Réussite 1 point	Bonus 1 point
	<b>Sauter à l'appui</b> De l'élan ou à l'arrêt, sauter à l'appui	Sauter à l'appui bras tendus	<b>Appui actif sur les barres</b>
	<b>1/2 tour</b> De l'appui tendu, réaliser un 1/2 tour sans arrêt	Maintien du dos rond et bassin en rétroversion	<b>Conserver les jambes tendues et serrées tout au long de l'exercice</b>
	<b>Balancés à l'oblique basse</b>	Enchaîner 3 balancés	<b>Conserver alignement jambes/tronc</b>
	<b>Sortie entre les barres</b> Balancer en arrière et sortie entre les barres	Dos rond en balancés arrière	<b>Conserver alignement jambes/tronc</b>



## BARRE FIXE / 8

Dessin	Consigne	Critère de Réussite 1 point	Bonus 1 point
	<b>1/2 tour en suspension (3x)</b> Effectuer des 1/2 tour en suspension bras tendu avec changement de sens de rotation	<b>Déclenchement de la rotation par les pointes</b>	<b>Conserver la tête droite tout au long de l'exercice</b>
	<b>Courbes avant et arrière</b> Enchaîner courbes avant et arrière (2x)	<b>Conserver le bassin en position anatomique</b>	<b>Conserver les jambes tendues tout au long de l'exercice</b>
	<b>Balancés complet</b> Départ en suspension, filé avant et balancé arrière	<b>Reprise de la barre en balancé arrière</b>	<b>Maintien de la courbe avant lors de la reprise d'appui</b>