



Notes stagiaire partie 1

NOM :

Prénom :

Niveau : 3

| SAUT | Gym B | Gym C | Gym D |
|----------------|-------|-------|-------|
| Note de départ | | | |
| Pénalités | | | |

| BARRES | Gym B | Gym C | Gym D |
|-----------------------|-------|-------|-------|
| Difficultés | | | |
| Exécution | | | |
| Exigences spécifiques | | | |
| Pénalités | | | |



| POUTRE | Gym B | Gym C | Gym D |
|-----------------------|-------|-------|-------|
| Difficultés | | | |
| Exécution | | | |
| Exigences spécifiques | | | |
| Pénalités | | | |

| SOL | Gym B | Gym C | Gym D |
|-----------------------|-------|-------|-------|
| Difficultés | | | |
| Exécution | | | |
| Exigences spécifiques | | | |
| Pénalités | | | |

| | | | | |
|-----------------|--|--|--|--|
| NIVEAU 3 | DIFFICULTÉ max \Rightarrow 2,4 éléments différents pris en 0,3 / 0,4 / 0,5 / 0,6 Possibilité de faire 1 élément gymniq à 0,7 comptabilisé comme 0,6 en difficulté EXIGENCES SPÉCIFIQUES \Rightarrow 5,5 pts (5 x 1 pt + bonus à 0,5) EXÉCUTION \Rightarrow jusqu'à 6 pts | BARRES I- 1 lâcher OU passage par l'ATR II- 1 "venir à l'appui" III- 1 "élan" ou "rotation" IV- 1 élément à 0,4 min V- 1 sortie BONUS : Si IV validée par un 0,5 min | POUTRE I- 1 "renversement" II- 1 pirouette 360° min sur 1 jambe III- 2 sauts différents dont 1 à 0,4 min IV- 1 élément acrobatique à 0,5 min V- 1 sortie à 0,3 min BONUS : Si IV validée par 1 élément de sens différent du renversement de l'ES I | SOL I- 1 PG de 2 sauts différents dont 1 saut antéro postérieur, 1 des 2 à 0,4 min II- 1 LA dont un salto III- 1 LA avec un salto à 0,4 de sens différent à l'ES II OU 1 diag. avec 2 salti dont 1 à 0,4 (direct ou indirect) OU un salto à 0,5 IV- 1 rotation longitudinale de 360° min gym ou acro à 0,4 min V- 1 élément à 0,4 min BONUS : Si V est validée par 1 salto |
|-----------------|--|--|--|--|

BARRES | fautes spécifiques \Rightarrow cadence et rythme / plus de 1 tour d'appui avant ou arrière (pas du niveau)

| | |
|--------------------------|---------------------------------|
| <u>dif</u> | 0,3 à 0,6 \Rightarrow 2,4 max |
| <u>exe</u> | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 |
| <u>ES</u> | I - II - III - IV - V - B |
| <u>Déductions</u> | <u>Note de départ</u> |

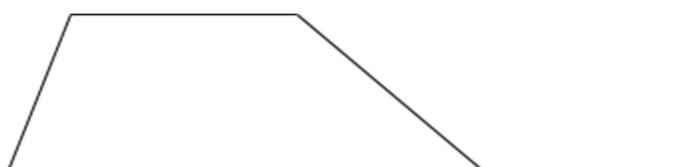
POUTRE | fautes spécifiques \Rightarrow position/déplacement sens \neq / passage proche poutre / choré variée / cadence et rythme / pieds plats

| | |
|--------------------------|---------------------------------|
| <u>dif</u> | 0,3 à 0,6 \Rightarrow 2,4 max |
| <u>exe</u> | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 |
| <u>ES</u> | I - II - III - IV - V - B |
| <u>Déductions</u> | <u>Note de départ</u> |

SOL | fautes spécifiques \Rightarrow musique/mvt / passage sol / choré variée / cadence et rythme / pieds plats

| | |
|--------------------------|---------------------------------|
| <u>dif</u> | 0,3 à 0,6 \Rightarrow 2,4 max |
| <u>exe</u> | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 |
| <u>ES</u> | I - II - III - IV - V - B |
| <u>Déductions</u> | <u>Note de départ</u> |

SAUT | fautes spécifiques \Rightarrow dynamisme / amplitude Attention : note de départ plafonnée



| | |
|--------------------------|------------------------------|
| <u>dynamisme</u> | |
| <u>Déductions</u> | <u>Note de départ</u> |