

## 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			



Mise à jour le 29/04/2021

## Notes stagiaire partie 2

NOM :

Prénom :

Niveau : 3

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

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



Mise à jour le 29/04/2021

NIVEAU 3	DIFFICULTÉ max $\Rightarrow$ 2,4 éléments différents pris en 0,3 / 0,4 / 0,5 / 0,6 Possibilité de faire 1 élément gymnique à 0,7 comptabilisé comme 0,6 en difficulté <b>EXIGENCES SPÉCIFIQUES</b> $\Rightarrow$ 5,5 pts (5 x 1 pt + bonus à 0,5) <b>EXÉCUTION</b> $\Rightarrow$ 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 <b>BONUS</b> : 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 <b>BONUS</b> : 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 <b>BONUS</b> : 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>	

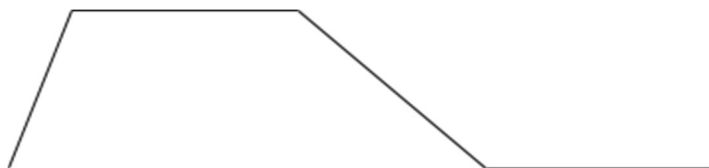
**POUTRE** | fautes spécifiques  $\Rightarrow$  position/déplacement sens  $\neq$  | passage proche poutre | choré variée | cadence et rythme | pieds plats

<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>