



Notes stagiaire partie 1

NOM :

Prénom :

Niveau : 4

SAUT	Gym B	Gym C	Gym D
Note de départ			
Pénalités			

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



Notes stagiaire partie 2

NOM :

Prénom :

Niveau : 4

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 4	DIFFICULTÉ max \Rightarrow 2,1 éléments différents pris en 0,3 / 0,4 / 0,5 Possibilité de faire 1 élément <u>gymnique</u> à 0,6 comptabilisé comme 0,5 en difficulté	BARRES I- 1 élément de la famille des balancés II- 1 bascule III- 1 "élan" ou "rotation" IV- 1 élément à 0,4 min V- 1 sortie à 0,3 min BONUS : Si III validée par un 0,4 min	POUTRE I- 1 "renversement" II- 1 pirouette 360° min sur 1 jambe III- 2 sauts différents IV- 1 élément acrobatique V- 1 sortie à 0,3 min BONUS : Si IV validée par 1 acro à 0,4 min	SOL I- 1 PG de 2 sauts différents dont 1 saut antéro postérieur II- 1 LA III- 1 LA de sens différent à l'ES II OU 1 diagonale avec 2 sauts liés (direct ou indirect) IV- 1 pirouette 540° min sur 1 jambe V- 1 élément à 0,4 min BONUS : Si l'ES II contient au moins 1 salto, en plus de celui de l'ES III
STAGIAIRE Nom : _____ Prénom : _____	EXIGENCES SPÉCIFIQUES \Rightarrow 5,5 pts (5 x 1 pt + bonus à 0,5)	EXÉCUTION \Rightarrow jusqu'à 6 pts		

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 0,5 \Rightarrow 2,1 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 0,5 \Rightarrow 2,1 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 0,5 \Rightarrow 2,1 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>