



Notes stagiaire partie 1

NOM :

Prénom :

Niveau : 5

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 : 5

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 5	DIFFICULTÉ max \Rightarrow 2,0 éléments différents pris en 0,2 / 0,3 / 0,4 Possibilité de faire 1 élément <u>gymnique</u> à 0,5, comptabilisé comme 0,4 en difficulté EXIGENCES SPÉCIFIQUES \Rightarrow 4,5 pts (4 x 1 pt + bonus à 0,5) EXÉCUTION \Rightarrow jusqu'à 6 pts	BARRES I- 1 bascule ou 1 oscillation II- 1 élément de la famille des balancés à 0,3 min III- 1 changement de barres min IV- 1 sortie à 0,3 min BONUS : Si 1 validée par une bascule	POUTRE I- 1 "renversement" à 0,3min II- 1 pirouette 360° min sur 1 jambe III- 2 sauts différents dont 1 à 0,3 IV- 1 sortie à 0,3 min BONUS : Si 1 élément acro à 0,3 min en plus de l'ES I.	SOL I- 1 PG de 2 sauts différents dont 1 saut antéro postérieur et 1 des 2 à 0,3 min II- 1 LA en avant III- 1 LA dont 1 élément en arrière IV- 1 pirouette 360° min sur 1 jambe BONUS : Si un salto appel 2 pieds
-----------------	---	--	--	--

BARRES <i>fautes spécifiques \Rightarrow cadence et rythme Reprise d'élan Elan intermédiaire</i>	dif 0,2 à 0,4 \Rightarrow 2,0 max	
	exe 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6	
	ES I - II - III - IV - B	
	Déductions	Note de départ

POUTRE <i>fautes spécifiques \Rightarrow position/déplacement sens \neq passage proche poutre choré variée cadence et rythme pieds plats</i>	dif 0,2 à 0,4 \Rightarrow 2,0 max	
	exe 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6	
	ES I - II - III - IV - B	
	Déductions	Note de départ

SOL <i>fautes spécifiques \Rightarrow musique/mvt passage sol choré variée cadence et rythme pieds plats</i>	dif 0,2 à 0,4 \Rightarrow 2,0 max	
	exe 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6	
	ES I - II - III - IV - B	
	Déductions	Note de départ

SAUT <i>fautes spécifiques \Rightarrow dynamisme amplitude</i>	<i>Attention : note de départ plafonnée</i>		dynamisme	
			Déductions	Note de départ