



Notes stagiaire partie 1

NOM :

Prénom :

Niveau : 6

SAUT	Gym B	Gym C	Gym D
Note de départ			
Pénalités			

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



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



NIVEAU 6	DIFFICULTÉ max \Rightarrow 1,6 éléments différents pris en 0,1 / 0,2 / 0,3 Possibilité de faire 1 élément <u>gymnique</u> à 0,4 comptabilisé comme 0,3 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 élément de la famille des balancés à 0,3 II- 1 élément de la famille des rotations ou élans III- 1 changement de barres min IV- 1 entrée à 0,2 min et 1 sortie à 0,2 min BONUS : Si IV validée par une sortie à 0,3	POUTRE I- 1 élément acro à 0,3 II- 1 demi-tour min sur 1 jambe III- 2 sauts différents dont 1 à 0,3 min IV- 1 sortie à 0,2 min BONUS : Si I validée par un "renversement"	SOL I- 1 PG de 2 sauts différents dont 1 à 0,3 min II- 1 SA de 3 éléments sans envol dont 1 à 0,2 min III- 1 SA de 2 éléments avec envol IV- 1 élément à 0,3 BONUS : Si IV validée par un élément acro
-----------------	--	--	--	---

BARRES | fautes spécifiques \Rightarrow cadence et rythme | Reprise d'élan | Elan intermédiaire

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

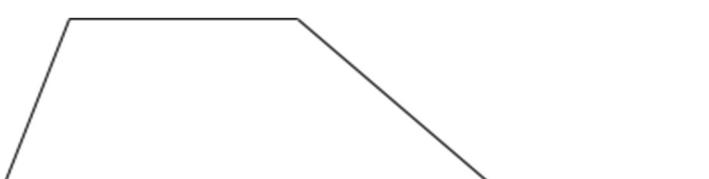
POUTRE | fautes spécifiques \Rightarrow position/déplacement sens \neq | passage proche poutre | choré variée | cadence et rythme | pieds plats

<u>dif</u>	0,1 à 0,3 \Rightarrow 1,6 max	
<u>exe</u>	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6	
<u>ES</u>	I - II - III - IV - 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>	0,1 à 0,3 \Rightarrow 1,6 max	
<u>exe</u>	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6	
<u>ES</u>	I - II - III - IV - 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>