

NOM :

EVALUATION DE LA DIFFICULTE

PRENOM :

1 seul essai par élément: 0,5 point lorsque le critère est respecté, 0 lorsqu'il ne l'est pas / 1,5 point quand l'éducatif est réalisé et maîtrisé.

0,5 point de bonus pour toute figure réalisée et 0,5 point de bonus quand la chandelle finale est correctement exécutée

Une position incorrecte de la tête ou un crash empêcheront la validation des points sur la figure concernée.

FIGURES	Educatif préalable 1		Educatif préalable 2		Critère 1	Critère 2	Critère 3	Critère 4	Critère 5		Critère 6	Bonus		Crash
					tête	bras tendus verticale toile	position	moment ouverture	maintien ouverture ou position tendue et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	figure réalisée	chandelle finale		
800 O	30 - 50 (positions au choix) Validé automatiquement si présenté dans le L1 CMGA		Salto arrière ° dos départ 1 chandelle						ouverture					
800 <			Salto arrière < dos départ 1 chandelle						ouverture					
800 /			Salto arrière / dos départ 1 chandelle							position /				
811 O	31 / plat dos		710 ° arrivée plat dos *						ouverture					
811 <			710 < arrivée plat dos *						maintien ouverture					
813 O	712 O *								ouverture					
813 <	712 < *								ouverture					
802 /	701 / *								position /					
831 O	1 vrille 1/2 arr /		730 O						ouverture					
831 <			730 <						ouverture					
831 /			730 /							position /				
833 O			732 O						ouverture					
833 /			732 /						position /					

* arrivée pieds autorisée

NOM :

PRENOM :

EVALUATION DE LA DIFFICULTE

FIGURES	Educatif préalable 1		Educatif préalable 2		Critère 1	Critère 2	Critère 3	Critère 4	Critère 5		Critère 6	Bonus		Crash
					tête	bras tendus verticale toile	position	moment ouverture	maintien ouverture ou position tendue et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	figure réalisée	chandelle finale		
700 < - 53 /									position /					
801 O	700 o - 51 o		700 ° plat dos *						ouverture					
801 <	700 < - 51 <		700 < plat dos *						ouverture					
803 O	53 o (départ dos)		702 O *						ouverture					
803 <	53 < (départ dos)		702 < *						ouverture					
821 O	vrille avant /		720 O *						ouverture					
821 <			720 < *						ouverture					
821 /			720 / *						position /					
823 O	722 o								ouverture					
823 <	722 <								ouverture					
823 /	722 /								position /					
805 <									ouverture					
12001 o	901 o (Bobo)		11000 o plat dos						ouverture					
12001 <	901 < (Bobo)		11000 < plat dos						ouverture					

* arrivée pieds autorisée

NOM :

PRENOM :

EVALUATION DES SERIES

Le gymnaste présente uniquement les séries de sa catégorie d'âge. **1 seul essai par série.**

4 déplacements maxi = bonus de 2,5 points par série. 0,5 point de bonus quand la chandelle finale est correctement exécutée.

Un crash ou une modification de l'ordre ou des positions des figures ne permettront pas la validation points sur la série.

Tout déplacement en dehors du carré central (1,08x1,08) est comptabilisé, que ce soit un déplacement horizontal ou latéral.

		Série	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bonus	Crash
11-12 ANS	N°5	L1 CMGA											chandelle finale	Crash
	Essai 1	TOF			Nombre de déplacements				Respect des Exigences					
	Essai 2	TOF			Nombre de déplacements				Respect des Exigences					
	N°6	3 touches												
		TOF				Diff								
	N°7	3 touches (un back non comptabilisé peut être réalisé pour lancer la série)												
13-14 ans		TOF				Diff								
	N°8	4 touches (un back non comptabilisé peut être réalisé pour lancer la série)												
		TOF				Diff								
	Joker	Ne peut être utilisé qu'une seule fois en cas de chute sur une des séries 6, 7, ou 8												
		TOF				Diff								

L1 CMGA 11-12 ans : 1 arrivée ventre, 1 arrivée dos, 1 figure avec 360° de salto et au moins 360° de vville.

2 figures autorisées de moins de 270° de rotation. Les exigences doivent être réalisées séparément.

L1 CMGA 13-14 ans : 1 arrivée ventre ou dos, 1 élément depuis le ventre ou dos en combinaison exigence, 1 double rotation avt. ou arr. avec ou sans vville.

figure avec au moins 540° vville et au moins 360° salto. 1 figure autorisée de moins de 270° de rotation. Les exigences doivent être réalisées séparément.

NOM :
PRENOM :

EVALUATIONS PHYSIQUES

1 seul essai par exercice à l'exception de l'ATR maintenu au sol: 2 essais.

Thème	Test	Ordre de passage	Description	Résultat	Indiquer
Evaluation du dépassement de soi	N°1	9	Test d'endurance navette		distance en <i>mètres</i>
	N°2	7	Maintien ATR contre mur		temps en <i>secondes</i>
Evaluation de la souplesse	N°3	1	Souplesse fermeture carpée		position ventre et mains (0-1-2)
	N°4	3	Souplesse épaule debout avec un bloc dans le dos		position / verticale (0-1-2)
Evaluation force-vitesse	N°5	8	Fermeture carpée / ouverture frappée		<i>nombre de répétitions</i>
	N°6	2	Fermeture groupée ou carpée en suspension	Préciser position	<i>nombre de répétitions</i>
	N°7	6	Extension du buste		<i>nombre de répétitions</i>
	N°8	4	Salto arrière de l'arrêt		<i>nombre de répétitions</i>
	N°9	5	ATR maintenu au sol		temps en <i>secondes</i>