Access Gym
La gym comme j'aime

Livret du pratiquant Gymnastique Rythmique Général

Nom-Prénom / Club

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM

ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

Bienvenue au club de gymnastique

Voici quelques conseils :

Pour que l'animateur / entraîneur accueille votre enfant dans les meilleures conditions, il est préférable d'arriver 5 à 10 mn avant le début de l'activité le temps de se mettre en tenue.

L'animateur / l'entraîneur est à votre écoute pour toute question et/ou information concernant votre enfant, le groupe ou le club, avant et après la séance.

Pour la sérénité de votre enfant, pensez à être à l'heure à la fin de la séance.

En cas d'absence, prévenir l'association.

Dans ton sac de gymnastique, pense à mettre :

- Ta tenue de gymnastique (justaucorps, Legging / tee-shirt pour les filles et short, tee-shirt pour les garçons) et éventuellement des chaussons.
- De l'eau (éventuellement un goûter).

Pour grandir et être en bonne santé :

- Pratique une activité physique régulièrement une à plusieurs fois par semaine, c'est bénéfique pour ta croissance (le développement de ton squelette, la coordination de tes mouvements, le développement de tes capacités cardiaques et pulmonaires, etc.).
- Avoir un sommeil de qualité et en quantité suffisante est un besoin essentiel. C'est un temps pour grandir, te construire et récupérer de la fatigue physique et nerveuse.
- Manger une alimentation diversifiée et variée (fruits, légumes, laitages), avec des repas à heures fixes et de l'eau à volonté, favorisent la bonne santé et luttent contre les infections.

Ces 3 critères participent à ton épanouissement général.

ESPACE CLUB

NOM

E-MAIL TÉL

ADRESSE

SITE WEB

PHOTO D'IDENTITÉ

ESPACE LICENCIÉ

NOM PRÉNOM

DATE DE NAISSANCE N° DE LICENCE

ANNÉE MON GROUPE JOUR ET HORAIRE

ANNÉE MON GROUPE JOUR ET HORAIRE

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM
ENSEMBLE, CRÉONS LE MOUVEMENT.

L'organisation de ta pratique

Initiation à la Gymnastique Rythmique

Le programme Access Gym GR Général qui t'est proposé, doit te permettre de faire tes premiers pas en Gymnastique rythmique et de progresser à ton rythme.

Le programme est organisé en différents niveaux où la difficulté est progressive :

- On débute par le Niv. 1
- Puis le Niv. 2
- Puis le Niv. 3
- Etc.

A chaque niveau, tu vas apprendre à réaliser :

Des échauffements en musique.

Des éléments individuels avec les engins :

- Corde
- Cerceau
- Ballon
- Massues
- Ruban

Réalisés individuellement ou avec des partenaires, ils te permettront d'apprendre à manipuler les engins (lancer, faire rouler, échapper, faire rebondir, etc…) , en y associant progressivement différents mouvements.

Des mini-enchaînements :

A partir d'une formation de départ, tu réalises avec tes partenaires 3 déplacements pour dessiner 3 formations différentes, en y intégrant les éléments appris.

Comment passe-t-on d'un niveau à un autre :

Pour valider un niveau il faut avoir suffisamment progressé !

Chaque niveau est composé de 15 éléments individuels et de 5 mini-enchaînements.

Chaque élément individuel permet d'obtenir 2 points *(soit un total de 30 points)* **:**

- **1er point : si le critère de réussite est respecté** (critère technique)
- **2ème point : si en plus, le critère bonus est respecté** (respect du rythme).

Chaque mini-enchaînement dessine 3 formations. Chacune des formations permet d'obtenir 2 points *(soit 6 points par enchaînement et 30 points au total)* **:**

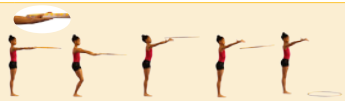
- **1er point : si le critère de réussite est respecté** *(l'alignement des gymnastes dans la formation)*
- **2ème point : si en plus, le critère bonus est respecté** (réalisation de l'élément synchronisée entre les gymnastes).

- Il faut que tu totalises au moins la moitié des points (30 pts) pour passer au niveau supérieur.
- Pour être validé, ton niveau doit être enregistré sur la base internet FFG.
- Tu pourras ainsi consulter ton classement sur le site internet de la FFG dans la rubrique Access Gym.

Évaluation

GR Général **Niv. 1**

Critères de réussite + Bonus

1		La corde est tendue au sol devant soi.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
2		La corde doit rester rectiligne, dans le prolongement du bras tendu.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
3		Franchir la corde sans se déplacer en maintenant la forme en U de la corde.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
4		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
5		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
6		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
7		Le cerceau roule en gardant le contact avec le sol dans le plan frontal.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
8		Réaliser 3 rotations en respectant la verticalité de l'axe sans déplacement du cerceau.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
9		Le cerceau reste à plat pendant tout l'exercice.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
10		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
11		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
12		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM
ENSEMBLE, CRÉONS LE MOUVEMENT.

Évaluation

GR Général — Niv. 1

Critères de réussite + Bonus

13		Faire rouler le ballon sur place en gardant le contact de l'engin avec le sol.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
14		Rattraper le ballon à 2 mains après un seul rebond passif.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
15		Coordonner la flexion / extension des bras et des jambes.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
16		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
17		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
18		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
19		Respecter le plan sagittal avec la massue dans le prolongement du bras.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
20		Réaliser des oscillations avec le bras fixe.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
21		La massue reste en équilibre sur le dos de la main durant 4 temps minimum.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
22		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
23		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
24		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Évaluation

GR Général **Niv. 1**

Critères de réussite + Bonus

25		Réaliser des élans respectant le plan frontal.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
26		Réaliser une série de serpentins verticaux de la totalité du ruban durant 4 temps minimum.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
27		Dessiner 5 cercles au sol minimum avec la totalité du ruban.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
28		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
29		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
30		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Date de l'évaluation / /

Nom de l'entraîneur *(qui a réalisé l'évaluation)*

Cachet du club

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM
ENSEMBLE, CRÉONS LE MOUVEMENT.

Évaluation

GR Général **Niv. 2**

Critères de réussite + Bonus

1		Echapper le nœud d'une main et le rattraper avec l'autre main en soulevant la totalité de la corde.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
2		Réaliser 3 mouvements d'oscillation avant d'attrapper la corde à 2 mains.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
3		Passer la corde au dessus de la tête en arrière puis en avant, en conservant la forme « U ».	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
4		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
5		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
6		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
7		Le cerceau roule droit dans le plan sagittal.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
8		Respecter la verticalité de l'axe pendant tout l'élément.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
9		Le cerceau reste à plat pendant tout l'exercice.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
10		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
11		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
12		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Évaluation

GR Général **Niv. 2**

Critères de réussite + Bonus

13		Conserver la continuité du roulé et du rattrapé, le ballon reste en contact avec le sol puis la main.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
14		Rattraper le ballon après un seul rebond.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
15		Rattraper le ballon après un seul rebond.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
16		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
17		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
18		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
19		Respecter le plan frontal avec la massue dans le prolongement du bras.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
20		Réaliser 3 petits cercles sous le bras.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
21		La massue est échappée et rattrapée à partir de la position d'équilibre.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
22		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
23		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
24		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM
ENSEMBLE, CRÉONS LE MOUVEMENT.

Évaluation

GR Général **Niv. 2**

Critères de réussite + Bonus

25		Réaliser des élans du ruban respectant le plan sagittal.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
26		La totalité du ruban dessine un demi cercle ample à l'horizontale devant soi.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
27		La différence d'amplitude doit être visible (grande puis petite).	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
28		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
29		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
30		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Date de l'évaluation / /

Nom de l'entraîneur *(qui a réalisé l'évaluation)*

Cachet du club

Évaluation

GR Général **Niv. 3**

Critères de réussite + Bonus

1		Après l'échappé, la corde est posée au sol sur le côté, loin du corps.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
2		La corde doit rester rectiligne, dans le prolongement des bras pendant la rotation du corps.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
3		Franchir la corde sans la toucher.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
4		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
5		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
6		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
7		Le cerceau roule droit dans le plan sagittal.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
8		Réaliser les rotations sans arrêter le cerceau durant le changement de main.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
9		Le cerceau reste dans le plan frontal (vertical) durant le lancé /rattrapé.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
10		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
11		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
12		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM
ENSEMBLE, CRÉONS LE MOUVEMENT.

Évaluation

GR Général **Niv. 3**

Critères de réussite + Bonus

13		Rattraper le ballon après un seul rebond.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
14		Rattraper le ballon après un seul rebond.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
15		Coordonner la flexion des jambes et le redressement du corps avec le mouvement des bras (préparatoire au lancé).	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
16		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
17		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
18		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
19		Respecter le plan frontal puis sagittal, avec la massue dans le prolongement du bras.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
20		Réaliser une série de 3 petits cercles au sol.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
21		La massue est échappée et rattrapée dans la paume de main.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
22		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
23		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
24		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Évaluation

GR Général **Niv. 3**

Critères de réussite + Bonus

25		Respecter le plan sagittal avec le ruban, baguette dans le prolongement du bras.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
26		Faire un tour complet en dessinant des serpentins verticaux.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
27		La totalité du ruban est en spirales pendant minimum 6 temps.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
28		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
29		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓
30		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de l'élément technique.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Date de l'évaluation / /

Nom de l'entraîneur *(qui a réalisé l'évaluation)*

Cachet du club

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM ENSEMBLE, CRÉONS LE MOUVEMENT.

Évaluation

GR Général **Niv. 4**

Critères de réussite + Bonus

1		Echapper le nœud d'une main et le rattraper avec l'autre main en soulevant la totalité de la corde.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
2		Réaliser des balancés réguliers dans le plan frontal, corde rectiligne.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
3		Passer la corde au-dessus de la tête en arrière en conservant la forme "U".	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
4		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
5		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
6		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
7		Le cerceau roule verticalement et est rattrapé après le ½ tour, en gardant le contact avec le sol.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
8		Le cerceau reste en contact avec le sol et sur son axe vertical pendant les toupies.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
9		Le cerceau doit être rattrapé bras tendus par son bord inférieur.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
10		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
11		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
12		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Évaluation

Critères de réussite + Bonus

GR Général **Niv. 4**

13		Le roulé au sol et le rattrapé doivent être liés et fluides.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
14		Réceptionner le rebond passif, ballon en équilibre sur les paumes de mains, assise sur les talons.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
15		Coordonner les mouvements du corps et la manipulation du ballon (préparation au lancé par élan).	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
16		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
17		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
18		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
19		Respecter le plan frontal et la continuité des mouvements durant les élans de la massue.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
20		Réaliser, dans un mouvement fluide et régulier, 3 petits cercles dans un sens puis dans l'autre.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
21		Echapper et rattraper la massue.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
22		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
23		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
24		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM
ENSEMBLE, CRÉONS LE MOUVEMENT.

Évaluation

GR Général **Niv. 4**

Critères de réussite + Bonus

25		Réaliser 8 élans réguliers avec changement de main en respectant le plan sagittal.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
26		Réaliser des serpentins horizontaux réguliers avec la totalité du tissu durant tout l'exercice.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
27		Réaliser des spirales serrées et régulières avec la totalité du tissu durant tout l'exercice.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
28		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
29		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
30		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Évaluation

GR Général **Niv. 5**

Critères de réussite + Bonus

1		Lier l'échappé, le rattrapé et le passage à travers en sautant, en conservant la forme en U de la corde.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
2		Réaliser 3 rotations minimum dans le plan horizontal.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
3		Lier 2 franchissements vers l'avant dans la corde : 1 en marchant et 1 en sautant, en conservant la forme en U.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
4		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
5		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
6		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
7		Le cerceau roule en gardant le contact avec le sol dans le plan sagittal. Le rattrapé se fait sans l'aide des mains.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
8		Réaliser une toupie sur la main en gardant l'axe du cerceau vertical.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
9		Le cerceau reste à plat pendant tout l'exercice et est rattrapé sans l'aide des mains.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
10		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
11		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
12		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM
ENSEMBLE, CRÉONS LE MOUVEMENT.

Évaluation

Critères de réussite + Bonus

GR Général — Niv. 5

13		Le roulé AR du ballon se fait sans l'aide des mains, en restant en contact avec le corps.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
14		Réaliser 2 rebonds verticaux sur place.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
15		Lancé, rebond, rattrapé avec un seul pas vers l'avant.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
16		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
17		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
18		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
19		Respecter le plan sagittal et la continuité des mouvements durant les élans de la massue.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
20		Réaliser, dans un mouvement fluide et régulier, 3 petits cercles minimum vers l'extérieur.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
21		La massue reste verticale et est rattrapée par la tête.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
22		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
23		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
24		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Évaluation

GR Général **Niv. 5**

Critères de réussite + Bonus

25		Réaliser 3 circumductions dans chaque sens en respectant le plan sagittal.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
26		Réaliser des serpentins horizontaux réguliers avec la totalité du tissu en les décollant du sol progressivement.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
27		Réaliser des spirales dans le dos pendant un tour avec la totalité du tissu.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
28		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
29		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
30		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Date de l'évaluation / /

Nom de l'entraîneur *(qui a réalisé l'évaluation)*

Cachet du club

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM ENSEMBLE, CRÉONS LE MOUVEMENT.

Évaluation

GR Général — Niv. 6

Critères de réussite + Bonus

1		Echapper et rattraper la corde en gardant le tronc vertical. (attention !!! Imprécision dans la vidéo).	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
2		Réaliser 3 rotations minimum dans le plan frontal.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
3		Réaliser l'enchaînement de 2 sautillés vers l'avant en conservant la corde en U.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
4		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
5		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
6		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
7		Le cerceau roule verticalement de façon rectiligne et est rattrapé sur le côté.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
8		Réaliser une toupie en l'air sur la main en gardant l'axe du cerceau vertical.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
9		Le cerceau reste dans le plan frontal pendant tout l'exercice et est rattrapé au-dessus de la tête.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
10		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
11		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
12		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Évaluation

Critères de réussite + Bonus

GR Général **Niv. 6**

13		Rouler AR sur le ballon en conservant son équilibre avec un seul appui des mains.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
14		Réaliser 4 rebonds verticaux de même hauteur sur place.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
15		Lancer et rattraper le ballon par roulement sur les avant-bras avant de le bloquer.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
16		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
17		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
18		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
19		Respecter le plan frontal et la continuité des mouvements durant les circumductions de la massue.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
20		Réaliser, dans un mouvement fluide et régulier, 3 petits cercles minimum vers l'extérieur dans le plan horizontal.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
21		La massue reste verticale et est rattrapée par la tête.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
22		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
23		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
24		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM
ENSEMBLE, CRÉONS LE MOUVEMENT.

Évaluation

GR Général **Niv. 6**

Critères de réussite + Bonus

25		Réaliser 4 élans en respectant le plan horizontal.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
26		Réaliser des serpentins horizontaux réguliers et serrés.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
27		Réaliser des spirales serrées et régulières avec la totalité du tissu durant tout l'exercice.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
28		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
29		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
30		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Évaluation

GR Général **Niv. 7**

Critères de réussite + Bonus

1		La corde se pose au sol tendue devant soi après avoir échappé un nœud derrière le dos.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
2		Ralentir la corde pour l'enrouler autour du corps après 4 rotations sur le plan horizontal.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
3		Lier les 2 types de franchissement en conservant la forme en U de la corde.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
4		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
5		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
6		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
7		Le cerceau roule verticalement en gardant le contact avec le sol et est rattrapé au sol à l'intérieur.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
8		Réaliser 4 rotations (minimum) horizontales autour de la taille avant de descendre et d'arrêter le cerceau.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
9		Lancer par le pied et rattraper le cerceau à 2 mains.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
10		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
11		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
12		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM
ENSEMBLE, CRÉONS LE MOUVEMENT.

Évaluation

Critères de réussite + Bonus

GR Général — Niv. 7

13		Le ballon reste en contact avec le sol pendant le roulé et est rattrapé, jambes tendues, par les chevilles.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
14		Enchaîner 4 rebonds actifs verticaux, de même hauteur, avant de le réceptionner en équilibre sur les paumes de mains.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
15		Lancer le ballon par élan et le rattraper en balancé à 2 mains (sur place ou après 1 pas).	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
16		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
17		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
18		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
19		Réaliser une circumduction vers l'arrière de chaque main en respectant le plan sagittal.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
20		Réaliser 4 petits cercles en alternant le passage de la massue au-dessus et en-dessous du bras.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
21		Rattraper et immobiliser la massue sous le pied.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
22		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
23		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
24		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Évaluation

GR Général **Niv. 7**

Critères de réussite + Bonus

25		Attraper le bout du ruban sans arrêter les élans horizontaux (tolérance de 15 cm).	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
26		Réaliser 5 serpentins serrés derrière soi (minimum) avec la totalité du tissu.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
27		Réaliser 5 spirales serrées derrière soi minimum avec la totalité du tissu.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
28		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
29		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
30		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Date de l'évaluation / /

Nom de l'entraîneur *(qui a réalisé l'évaluation)*

Cachet du club

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM ENSEMBLE, CRÉONS LE MOUVEMENT.

Évaluation

GR Général **Niv. 8**

Critères de réussite + Bonus

1		Réaliser 4 ellipses régulières (minimum) de la corde devant soi.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
2		Rattraper la corde tendue à 2 mains au-dessus de la tête après 2 balancés frontaux.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
3		Lier 2 franchissements en sautant vers l'arrière dans la corde en conservant la forme en U.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
4		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
5		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
6		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
7		Rattraper le cerceau en bas du dos après l'avoir fait rouler sur la totalité du dos.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
8		Réaliser 4 rotations minimum sur la main en respectant le plan frontal.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
9		Lancer et rattraper le cerceau à une main en conservant le plan sagittal.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
10		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
11		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
12		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Évaluation

GR Général **Niv. 8**

Critères de réussite + Bonus

13		Réaliser un roulé de ballon en aller-retour sur la totalité des bras sans perdre le contact corps/engin.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
14		Faire rebondir le ballon sur le genou et le rattraper sans déplacement.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
15		Lancer le ballon par élan et le rattraper à 2 mains, les 2 genoux au sol.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
16		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
17		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
18		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
19		Réaliser une circumduction vers l'avant de chaque main en respectant le plan sagittal.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
20		Réaliser 4 petits cercles vers l'arrière minimum en conservant le plan sagittal.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
21		Echapper et rattraper la massue avec changement de main.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
22		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
23		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
24		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM
ENSEMBLE, CRÉONS LE MOUVEMENT.

Évaluation

GR Général **Niv. 8**

Critères de réussite + Bonus

25		Réaliser 3 mouvements en 8 en respectant le plan horizontal.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
26		Réaliser 5 serpentins minimum serrés sur le côté avec la totalité du tissu.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
27		Les spirales sont régulières avant, pendant et après le ½ tour avec la mobilisation de la totalité du tissu.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
28		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
29		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
30		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Évaluation

GR Général **Niv. 9**

Critères de réussite + Bonus

1		Réaliser 4 ellipses régulières minimum de la corde devant soi sans que celle-ci touche le sol.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
2		Ralentir la corde pour réaliser 2 changements de mains après 4 rotations sur le plan horizontal.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
3		Lier les 2 franchissements en sautant vers l'avant puis vers l'arrière dans la corde en U.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
4		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
5		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
6		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
7		Rattraper le cerceau en bas du dos après l'avoir fait rouler sur la totalité du tronc, devant et derrière.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
8		Réaliser 4 rotations minimum autour des doigts en respectant le plan horizontal.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
9		Lancer le cerceau et le rattraper de la même main en respectant le plan sagittal (sur place ou après 1 pas).	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
10		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
11		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
12		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM
ENSEMBLE, CRÉONS LE MOUVEMENT.

Évaluation

GR Général **Niv. 9**

Critères de réussite + Bonus

13		Le ballon reste en contact avec le corps pendant le roulé et est rattrapé en bas du dos.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
14		Réaliser un rebond de chaque main en rattrapant le ballon à une main.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
15		Rattraper et immobiliser le ballon par les jambes.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
16		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
17		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
18		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
19		Réaliser 2 circumductions frontales et une sagittale en respectant les plans.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
20		Réaliser (minimum) 3 petits cercles sagittaux et 3 petits cercles sous le bras des 2 massues.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
21		Echapper la massue et la rattraper en la bloquant avec l'autre massue au sol.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
22		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
23		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
24		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Évaluation

GR Général **Niv. 9**

Critères de réussite + Bonus

25		Lier les 3 circumductions frontales avec la sagittale au minimum en respectant la continuité et les plans.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
26		Réaliser 4 serpentins minimum serrés avec la totalité du tissu.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
27		Les spirales sont serrées et régulières pendant le changement de niveau avec la mobilisation de la totalité du tissu.	C.R. ✓
		Respect du rythme.	B. ✓
28		Respecter l'alignement sur la 1ère formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
29		Respecter l'alignement sur la 2ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓
30		Respecter l'alignement sur la 3ème formation.	C.R. ✓
		Être synchronisée avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Date de l'évaluation / /

Nom de l'entraîneur *(qui a réalisé l'évaluation)*

Cachet du club

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM ENSEMBLE, CRÉONS LE MOUVEMENT.

Notes

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM

ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT