

Évaluation

GAF Blanc

Critères de réussite + Bonus

→ 1		Réaliser un appui alternatif mains-pieds sur le tapis.	C.R. ✓
		Garder les jambes tendues jusqu'à la pose de pieds.	B. ✓
→ 2		Déplacer 3 x chaque main.	C.R. ✓
		Conserver les jambes tendues et serrées durant toute la traversée.	B. ✓
3		Changer 2 x chaque prise.	C.R. ✓
		Conserver les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice.	B. ✓
→ 4		Enchaîner les courbes (3 fois).	C.R. ✓
		Conserver les jambes tendues.	B. ✓
5		Maintenir l'appui 2 ^e bras tendus.	C.R. ✓
		Sauter l'appui bras tendus et maintenir l'appui 2 ^e bras tendus.	B. ✓
→ 6		Départ et retour sur caisses. Reprendre les mains en arrière de la barre.	C.R. ✓
		Maintien de la position dos rond pendant toute la durée de l'exercice.	B. ✓
7		Maintien sur pointes 5 ^e jambes tendues.	C.R. ✓
		Maintien sans déséquilibre.	B. ✓
→ 8		Enchaînement en marquant les 3 positions.	C.R. ✓
		Enchaînement sans déséquilibre.	B. ✓
9		Maintien 3 ^e avec le bassin décollé.	C.R. ✓
		Corps proche de la verticale.	B. ✓
→ 10		Saut avec élévation et réception sur les pieds.	C.R. ✓
		Réaliser une réception stabilisée maintenue 2 ^e .	B. ✓

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

Évaluation

GAF Blanc

Critères de réussite + Bonus

→ 11		Poser les mains doigts face à face.	C.R.	✓
		Passer par la verticale.	B.	✓
12		Arriver en courbe concave arrière sur le tapis.	C.R.	✓
		Réaliser une poussée complète des jambes et pointes tendues.	B.	✓
13		Enchaîner 3 chandelles.	C.R.	✓
		Enchaîner 5 chandelles.	B.	✓
→ 14		Conserver l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos.	C.R.	✓
		Maintenir l'ATR 2".	B.	✓
15		Créer un envol avant la pose des mains.	C.R.	✓
		Se renverser corps aligné, jambes tendues jusqu'à la pose des mains.	B.	✓
→ 16		Maintien sur les pointes 10" jambes tendues.	C.R.	✓
		Maintien de la hauteur des talons durant les 10".	B.	✓
17		Maintien de l'alignement du corps.	C.R.	✓
		Extension complète des pointes de pieds.	B.	✓
→ 18		Maintien 3" bras tendus.	C.R.	✓
		Epaules au-dessus des mains.	B.	✓

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

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

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

Évaluation

GAF **Jaune**

Critères de réussite + Bonus

→ 1		Garder les jambes tendues jusqu'à la réception plat dos.	C.R.	✓
		Rester aligné à l'ATR.	B.	✓
2		Réaliser une reprise de barre en balancé arrière.	C.R.	✓
		Être en courbe avant lors de la reprise d'appuis.	B.	✓
→ 3		Replacer la main en pronation après le dernier 1/2 tour.	C.R.	✓
		Conserver les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice.	B.	✓
→ 4		Conserver les mains sur la barre jusqu'à la réception.	C.R.	✓
		Monter les pieds à hauteur de barre.	B.	✓
5		Déplacer 3 fois chaque main.	C.R.	✓
		Garder la barre à hauteur des cuisses durant la traversée.	B.	✓
→ 6		Bras tendus et tête droite.	C.R.	✓
		Alignement mains épaules bassin - fesses au dessus des épaules.	B.	✓
7		Jambe d'appui et jambe libre tendues durant tout l'exercice.	C.R.	✓
		Départ et retour pied pointé pour chaque battement.	B.	✓
→ 8		Extension complète des pointes de pieds.	C.R.	✓
		Réaliser une réception stabilisée maintenue 2".	B.	✓
→ 9		Réalisation sans temps d'arrêt.	C.R.	✓
		Se relever sans les mains.	B.	✓
10		Réalisation sans temps d'arrêt.	C.R.	✓
		Extension complète des pointes de pieds.	B.	✓

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

Évaluation

GAF **Jaune**

Critères de réussite + Bonus

→ 11		Arriver debout en déséquilibre arrière jambes tendues avec le dos rond.	C.R. ✓
		Passer par la verticale.	B. ✓
→ 12		Arriver les mains au sol avec les bras aux oreilles.	C.R. ✓
		Réaliser une poussée complète des jbes (tendues lorsqu'elles quittent le sol).	B. ✓
13		Réaliser toutes les impulsions sur le milieu de la toile.	C.R. ✓
		Réaliser une réception sur le dos en restant aligné.	B. ✓
14		Décoller les mains en gardant les bras tendus.	C.R. ✓
		Rester aligné sur le tombé plat dos.	B. ✓
15		Arriver en position groupée.	C.R. ✓
		Arriver corps tendu, bras tendus, mains sur les cuisses.	B. ✓
→ 16		Maintien 5" avec jambe d'appui tendue.	C.R. ✓
		Monter sur 1/2 pointe de pied.	B. ✓
17		Maintien du battement à l'oblique avant basse pied en ouverture.	C.R. ✓
		Enchaînement réalisé sans déséquilibre.	B. ✓
→ 18		Réalisation contrôlée de l'exercice.	C.R. ✓
		Epaules au dessus des mains.	B. ✓

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

Date de l'évaluation / /

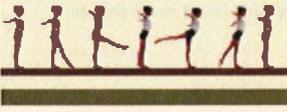
Cachet du club

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

Évaluation

GAF Orange

Critères de réussite + Bonus

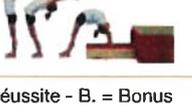
→ 1		Conserver l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos.	C.R. ✓
		Décoller les mains du tapis à la fin de l'impulsion (bras tendus).	B. ✓
2		Corps au moins à 45° sous l'horizontale en fin de balancé av ou ar.	C.R. ✓
		Corps au moins à 30° sous l'horizontale en fin de balancé av ou ar.	B. ✓
3		Replacer la main en supination après le dernier 1/2 tour.	C.R. ✓
		Conserver les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice.	B. ✓
→ 4		Corps proche de l'horizontale, bassin décollé de la barre.	C.R. ✓
		Corps proche de 45°.	B. ✓
→ 5		Conserver les bras tendus durant tout l'exercice.	C.R. ✓
		Conserver les jambes tendues durant tout l'exercice.	B. ✓
6		Corps aligné proche de la verticale.	C.R. ✓
		Passage marqué (1") en ATR.	B. ✓
→ 7		Maintien 2" en arabesque.	C.R. ✓
		Enchaînement sans déséquilibre.	B. ✓
8		Réalisation sans temps d'arrêt.	C.R. ✓
		Extension complète des pointes de pieds pour les deux sauts.	B. ✓
→ 9		Passer par la verticale.	C.R. ✓
		Exercice réalisé sans chute.	B. ✓
→ 10		Conserver l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos.	C.R. ✓
		Réaliser avec impulsion bras et élévation avant le tomber dos.	B. ✓

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

Évaluation

GAF Orange

Critères de réussite + Bonus

→ 11		Maintien de la courbe avant de l'impulsion bras jusqu'à l'arrivée dos. C.R. ✓	Réalisation avec une poussée complète des jambes avant de tomber dos. B. ✓
12		Arriver au sol corps aligné, bras aux oreilles. C.R. ✓	Réaliser une poussée complète des jambes. B. ✓
13		Arriver en chandelle en courbe avant, bras aux oreilles. C.R. ✓	Conservé les bras tendus aux oreilles du début à la fin de l'exercice. B. ✓
14		Décoller les mains en gardant les bras tendus. C.R. ✓	Réaliser deux rebonds bras tendus. B. ✓
→ 15		Arriver debout. C.R. ✓	Réaliser une réception stabilisée 2". B. ✓
16		Réalisation sans déséquilibre. C.R. ✓	Monter sur 1/2 pointe de pied (marquer la position). B. ✓
→ 17		Enchaînement de l'impulsion jambe et du battement de l'autre jambe. C.R. ✓	Réception sur un pied sans déséquilibre. B. ✓
→ 18		Réalisation contrôlée bras tendus. C.R. ✓	Réalisation de l'exercice départ pieds serrés. B. ✓

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

Date de l'évaluation / /

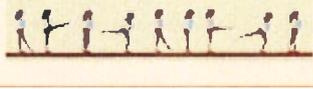
Cachet du club

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

Évaluation

GAF Vert

Critères de réussite + Bonus

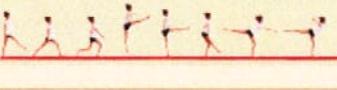
→ 1		Conserver l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos.	C.R. ✓
		Décoller les mains du tapis à la fin de l'impulsion (bras tendus).	B. ✓
→ 2		Respecter les positions de courbe en avant et en arrière.	C.R. ✓
		Monter le corps au moins à l'horizontale en fin de balancé avant ou arrière.	B. ✓
3		Maintenir le dos rond durant tout l'exercice.	C.R. ✓
		Effectuer une reprise d'appuis dynamique, cuisses directement au niveau de la barre.	B. ✓
→ 4		Maintenir la position dos rond jusqu'à la position renversée.	C.R. ✓
		Maintenir la position dos rond jusqu'à la reprise d'appuis dynamique.	B. ✓
5		Conserver les bras tendus durant tout l'exercice.	C.R. ✓
		Réaliser une réception stabilisée.	B. ✓
6		Réaliser l'élément avec le bassin collé.	C.R. ✓
		Avoir le bassin décollé avant de basculer les épaules en avant.	B. ✓
→ 7		Maintenir l'arabesque 2°.	C.R. ✓
		Enchaîner les 2 éléments (sans déséquilibre).	B. ✓
8		Enchaîner les 2 sauts (sans temps d'arrêt).	C.R. ✓
		Réaliser une extension complète des pointes de pieds pour les deux sauts.	B. ✓
→ 9		Exercice réalisé sans chute.	C.R. ✓
		Passer par la verticale.	B. ✓
→ 10		Avoir le bassin gagné lors de l'impulsion.	C.R. ✓
		La roulade est réalisée avec poitrine arrondie et tête maintenue.	B. ✓

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

Évaluation

GAF Vert

Critères de réussite + Bonus

→ 11		Arriver en fin de rondade poitrine creuse.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Garder les bras tendus à l'impulsion.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
12		Conserver les bras et les jambes tendus durant tout l'exercice.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une poussée complète des jambes.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
13		Arriver directement en chandelle en courbe avant, bras aux oreilles avant la roulade arrière.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Conserver les bras tendus aux oreilles du début à la fin de l'exercice.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
→ 14		Maintenir l'alignement durant toute la réalisation.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une impulsion bras tendus.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
15		Arriver debout.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une réception stabilisée 2".	B. <input checked="" type="checkbox"/>
→ 16		Réaliser le 1/2 pivot sans déséquilibre.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser un 1/2 pivot + détourné sur 1/2 pointes.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
17		Monter la jambe libre à l'horizontale lors de la cabriole.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Se réceptionner sur un pied sans déséquilibre.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
→ 18		Réaliser un renversement arrière de 360° avec un retour debout.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser un ATR aligné et marqué (jambes écartées).	B. <input checked="" type="checkbox"/>

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

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

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

Évaluation

GAF **Bleu**

Critères de réussite + Bonus

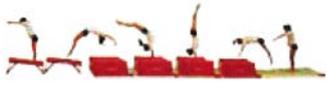
→ 1		Conserver l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Décoller les mains de la table de saut à la fin de l'impulsion (bras tendus).	B. <input checked="" type="checkbox"/>
2		Monter le corps au moins à l'horizontale en fin de balancé avant ou arrière.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Monter le corps au-dessus à l'horizontale en fin de balancé avant ou arrière.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
→ 3		Réaliser une oscillation.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Conserver les jambes tendues durant tout l'exercice.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
4		Arriver dos dans le tapis-fosse.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Passer en ATR aligné à la verticale.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
→ 5		Se réceptionner en avant de la barre.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Pose des pieds réalisée jambes tendues.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
6		Enchaîner 3 répétitions (3 à Gauche et 3 à Droite).	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Maintenir les bras tendus durant tout l'exercice.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
→ 7		Réaliser l'élément sans déséquilibre.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Monter sur 1/2 pointe (marquer la position).	B. <input checked="" type="checkbox"/>
8		Enchaîner les deux éléments (sans temps d'arrêt).	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Placer le bassin dans l'axe lors de la réalisation du saut groupé.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
→ 9		Réaliser l'exercice avec un retour en fente (sans chute).	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Alignement jambe libre/tronc/bras.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
→ 10		Réception en déséquilibre arrière.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Enchaîner directement avec un saut extension.	B. <input checked="" type="checkbox"/>

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

✓ Évaluation

GAF **Bleu**

Critères de réussite + Bonus

→ 11		Arriver en fin de rondade poitrine creuse. C.R. ✓
		Impulsion complète jambes tendues. B. ✓
12		Conserver les bras et les jambes tendus durant tout l'exercice. C.R. ✓
		Réaliser une poussée complète des jambes (jambes tendues lorsqu'elles quittent le sol). B. ✓
13		Arriver les mains et les genoux simultanément. C.R. ✓
		Maintien des bras aux oreilles jusqu'à l'impulsion. B. ✓
→ 14		Arriver au sol en courbe arrière (bras aux oreilles, regard sur les mains). C.R. ✓
		Réception jambes tendues et serrées. B. ✓
15		Corps gainé à l'impulsion. C.R. ✓
		Maintien de l'alignement durant toute la réalisation. B. ✓
→ 16		Réalisation sans déséquilibre. C.R. ✓
		Réaliser un pivot complet. B. ✓
17		Bassin dans l'axe durant tout l'exercice. C.R. ✓
		Ecart proche de 180°. B. ✓
→ 18		Renversement arrière de 360° retour debout. C.R. ✓
		ATR aligné jambes écartées, tenu 2 secondes. B. ✓

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

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

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

Évaluation

GAF Rouge

Critères de réussite + Bonus

→ 1		Arriver à la station debout.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Maintenir l'alignement lors du second envol.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
2		Revenir à l'appui.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		La grande culbute est réalisée avec les bras tendus jusqu'à la reprise de l'appui.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
3		Conserver les jambes tendues durant tout l'exercice.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser 3 oscillations.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
→ 4		Réaliser une prise d'élan à 45° de la verticale.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une prise d'élan au-dessus de 45°.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
→ 5		Attraper la barre supérieure.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Pose des pieds réalisée jambes tendues.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
6		Enchaîner 3 répétitions.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Maintenir les bras tendus durant tout l'exercice.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
7		Réaliser l'élément sans déséquilibre.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser un 1/2 pivot + détourné sur 1/2 pointes.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
→ 8		Enchaîner les deux éléments (sans temps d'arrêt).	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Bassin dans l'axe lors de la réalisation du saut groupé.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
→ 9		Réaliser l'exercice avec un retour en fente (sans chute).	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Alignement bras/tronc/jambes.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
→ 10		Se réceptionner en déséquilibre arrière.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Enchaîner directement avec un saut extension.	B. <input checked="" type="checkbox"/>

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

Évaluation

GAF Rouge

Critères de réussite + Bonus

→ 11		Arriver de la rondade poitrine creuse.	C.R. ✓
		Réaliser une impulsion complète jambes tendues.	B. ✓
12		Conserver les bras et les jambes tendus durant tout l'exercice.	C.R. ✓
		Enchaîner le flip et une impulsion.	B. ✓
13		Arriver sur les pieds.	C.R. ✓
		Maintenir les bras aux oreilles jusqu'à l'impulsion.	B. ✓
→ 14		Arriver au sol en courbe arrière (bras aux oreilles, regard sur les mains) et jambes tendues.	C.R. ✓
		Passer de la courbe arrière à la courbe avant sans déformation au niveau du bassin, ni fermeture des épaules.	B. ✓
→ 15		Arriver debout.	C.R. ✓
		Réaliser une réception stabilisée 2 secondes.	B. ✓
16		Terminer la rotation 360°.	C.R. ✓
		Maintenir le talon en position haute durant la réalisation.	B. ✓
→ 17		Enchaîner les 2 sauts (sans temps d'arrêt).	C.R. ✓
		Respect de la forme de chacun des 2 sauts (jambes tendues en écart à 180° et genoux serrés au-dessus de l'horizontale).	B. ✓
18		Arriver à la station debout.	C.R. ✓
		Maintenir la jambe libre entre l'oblique avant basse et l'horizontale.	B. ✓

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

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

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

