

**GROUPE :**

**JUGE :**

**Classe :**

**GYMNASTE :**



*Date :*

**RYTHME DE L'ENCHAINEMENT**

*Justifications :*

- Sans **rupture de rythme**
- Quelques **arrêts, hésitations**
- Elements **juxtaposés, arrêts prolongés**

**EQUILIBRE DES PYRAMIDES**

- Pyramides **statiques maintenues 3s**
- Montage/Démontage contrôlé**
- Pyramides dynamiques avec **amplitude**
- Quelques **déséquilibres, envol limité**
- Pyramides **non maîtrisées,**  
montage/démontage **dangereux**
- Chutes**

**COMPOSITION**

- Remplit **deux rôles (P, V, J)**
- 5 figures** proposées
- Salut en début et en fin
- Un **élément acrobatique** de liaison
- Un **synopsis** de groupe est proposé
  
- Bonus : Musique

**MON GYMNASTE**

- Est passé **VOLTIGEUR ?**
- Est passé **PORTEUR ?**
- Est passé **JOKER ?**
- A réalisé des éléments de liaison ?
- S'est renversé sur les mains (ATR)
- A respecté les consignes de sécurité ?
- Était concentré ?
- Avait une attitude rigoureuse ? (pointes de  
pieds, jambes tendues ?...)