

RENCONTRE GYM USEP CYCLE 2

Descriptif des épreuves

➤ ROULER VERS L'AVANT (vers la roulade avant) :

Niveau 1 : Départ accroupi ou à genoux sur le plan incliné, roulade dans l'axe sans rupture de la rotation, arrivée accroupi ou à genoux.

Niveau 2 : Départ accroupi ou à genoux sur le plan incliné, roulade dans l'axe sans rupture de la rotation, arrivée stabilisée debout, pieds joints, sans pose des mains.

Niveau 3 : Départ accroupi sur le tapis (pas de plan incliné), roulade dans l'axe sans rupture de la rotation, arrivée stabilisée debout, pieds joints, sans pose des mains.

➤ SE DEPLACER (vers l'évolution sur la poutre) :

Niveau 1 : Se déplacer vers l'avant en passant plusieurs fois à travers le cerceau.

Niveau 2 : Se déplacer vers l'avant et effectuer 2 ½ tours.

Niveau 3 : Se déplacer vers l'avant et effectuer 2 sauts (appel 2 pieds).

➤ SE RENVERSER (vers la roue) :

Niveau 1 : En appui manuel sur une poutre basse, effectuer une impulsion alternative et complète des jambes (tendues) placées de part et d'autre de celui-ci.

Niveau 2 : En appui manuel sur un banc, effectuer une impulsion alternative et complète des jambes (tendues) placées de part et d'autre de celui-ci.

Niveau 3 : Après quelques pas (1 ou 2), franchissement d'un plinth bas en appui manuel alternatif et retour au sol alternatif (un pied après l'autre).

➤ SAUTER (vers le saut de cheval) :

Niveau 1 : A partir du mini tremplin, je pose mes mains sur le plinth et je saute en contre haut pour arriver sur les genoux ou debout sur le plinth ;

Niveau 2 : Après une brève course d'élan, je prends mon impulsion sur le mini-tremplin et après pose des mains, j'arrive sur le plinth sur les genoux.

Niveau 3 : Après une brève course d'élan, je prends mon impulsion sur le mini-tremplin et après pose des mains, j'arrive sur le plinth sur mes 2 pieds.

➤ VOLER (vers la sortie et la réception) :

Niveau 1 : A partir d'un plinth, je saute en contre-bas et j'arrive en équilibre stabilisé (3" minimum) sur mes 2 pieds.

Niveau 2 : A partir d'un plinth, je saute vers le haut bras tendus au dessus de la tête et j'arrive en équilibre stabilisé (3" minimum) sur mes 2 pieds.

Niveau 3 : A partir d'un plinth, je saute vers le haut, je fais un ½ tour en l'air et j'arrive équilibre stabilisé (3" minimum) sur mes 2 pieds.

➤ **TABLE DE COTATION :**

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
Non réalisé	0 pt		3 pts
Réalisé imparfaitement (1)	1 pt	3 pts	6 pts
Réalisé parfaitement (2)			9 pts

- (1) Un ou plusieurs élément(s) de l'exercice n'a (n'ont) pas été réalisé(s) ou l'on été sans maîtrise (ex : réception non stabilisée ; pas d'amplitude dans le saut ; pas de gainage ; rotation désaxée...)
- (2) Tous les éléments de l'évolution ont été réalisés avec maîtrise. Pour considérer que le mouvement a été réalisé parfaitement, on tiendra compte de l'attitude générale de l'élève.