



# GYMNASTIQUE AEROBIC

## Compétition interclubs

NOM :		Prénom :			
CLUB :		Catégorie :			
<b>Ateliers en musique</b>					
<b>Zone 1</b>					
<b>ATELIER N°1</b>		<b>ATELIER N°2</b>			
<b>TAPER EN RYTHME</b>		<b>ENCHAINEMENT DE PAS DE BASE</b>			
Taper sur les temps 1,3,5,7	Taper sur les temps 1 et 5	Taper sur le temps 1	4 pas identiques		
1 point	2 points	3 points	4 pas identiques		
2x2 pas identiques	4 pas différents				
1 point	2 points	3 points			
<b>Zone 2</b>					
<b>ATELIER N°3</b>		<b>ATELIER N°4</b>			
<b>PHRASE CHOREGRAPHIQUE</b>		<b>DEPLACEMENT sur 1 bloc musical</b>			
Je reproduis la séquence miroir*	Je fais deux phrases de chorégraphie simple	Je fais deux phrases de chorégraphie plus complexe			
			Je me déplace en allant sur chaque point en 8 temps (avant, latéral, arrière)		
1 point	2 points	3 points	1 mode de dpt		
			2 modes de dpt		
			3 modes de dpt		
1 point	2 points	3 points			
<b>Zone 3</b>		Tous les ateliers doivent être réalisés sans chute pour recevoir une note			
<b>ATELIER N°5</b>		<b>Ateliers 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9 :</b> j'entoure la case que je souhaite présenter à l'évaluateur			
<b>IMPROVISATION</b>		<b>Barème :</b>			
Je n'ose pas et ne sais quoi faire	Je fais une bonne improvisation	Je fais le show et tout le monde me regarde	Totalité des points : très bien réalisé -0,3 pt : réalisé avec des petites fautes -0,5 pt : réalisé avec des fautes -1 pt : élément non reconnu (essai de l'élément de valeur inférieure)		
1 point	2 points	3 points			
<b>Ateliers 4, 5, 10 :</b> je réalise la consigne					

\*mon compte>compétition>base documentaire aérobic>aide pour les imposés> consultez les mouvements de gymnastique aérobic

NOM :	Prénom :
CLUB :	Catégorie :

### Ateliers sans musique

#### Zone 4

ATELIER N°6			ATELIER N°7		
SAUT			PIVOT		
Préparation saut droit	Saut droit	Air jack	Maintien pied plat genou placé 2'	Maintien sur 1/2 pte genou placé 2'	Pivot 1/2 tour
1 point	2 points	3 points	1 point	2 points	3 points

ATELIER N°8			ATELIER N°9		
POMPE			EQUERRE 2 secondes (serrée ou écartée)		
Pompe à genoux	Descente de pompe sur les pieds	Pompe sur les pieds	Elévation des fesses	Elévation des pieds	Equerre
1 point	2 points	3 points	1 point	2 points	3 points

ATELIER N°10		
ROUE		
Désaxée	Quelques fautes	Très bien exécutée
1 point	2 points	3 points

TOTAL	/ 30 points