

PROGRAMME DE DIFFICULTÉS 2024




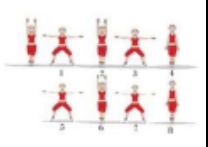
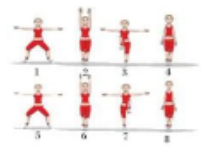
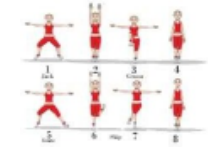
GYMNASTIQUE AEROBIC Compétitions de proximité

NOM : _____ Prénom : _____

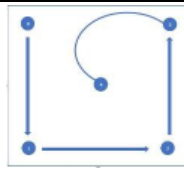
CLUB : _____ Catégorie : _____

Ateliers en musique

Zone 1

ATELIER N°1			ATELIER N°2		
TAPER EN RYTHME			ENCHAINEMENT DE PAS DE BASE		
Taper sur le temps 1	Taper sur les temps 1,3,5,7	Taper sur les temps 1 et 5	4 pas identiques	2x2 pas identiques	4 pas différents
					
1 point	2 points	3 points	1 point	2 points	3 points

Zone 2

ATELIER N°3			ATELIERS N°4		
PHRASE CHOREGRAPHIQUE			DEPLACEMENT sur 1 bloc musical		
Je reproduis la séquence miroir*	Je fais deux phrases de chorégraphie simple	Je fais deux phrases de chorégraphie plus complexe	 <p>Je me déplace en allant sur chaque point en 8 temps (avant, latéral, arrière)</p>		
			1 mode de dpt	2 modes de dpt	3 modes de dpt
1 point	2 points	3 points	1 point	2 points	3 points

Zone 3

ATELIER N°5		
IMPROVISATION		
Je n'ose pas et ne sais quoi faire	Je fais une bonne improvisation	Je fais le show et tout le monde me regarde
1 point	2 points	3 points

Tous les ateliers doivent être réalisés sans chute pour recevoir une note

Ateliers 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9 : j'entoure la case que je souhaite présenter à l'évaluateur

Barème :

Totalité des points : très bien réalisé

-0,5 pt: réalisé

-1 pt : élément non reconnu (essai de l'élément de valeur inférieure)

Ateliers 4, 5, 10 : je réalise la consigne

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

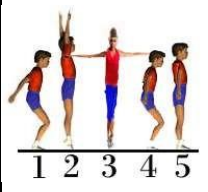
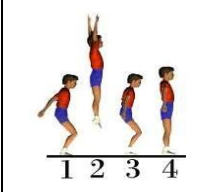

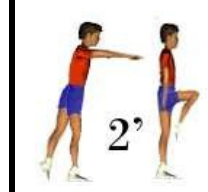
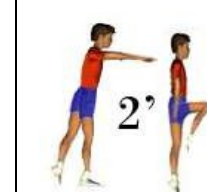
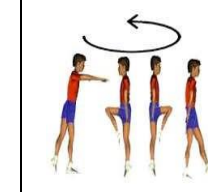
FÉDÉRATION FRANÇAISE Gym **GYMNASTIQUE AEROBIC**
Compétitions de proximité



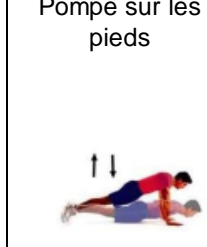
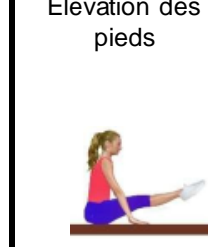
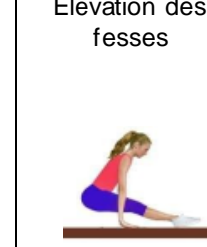
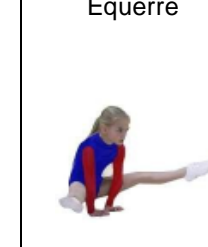
NOM : _____ Prénom : _____


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 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 pieds	Elévation des fesses	Equerre
1 point	2 points	3 points	1 point	2 points	3 points

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

TOTAL / 30 points