

GYMNASTIQUE AUX AGRES

PROGRAMME N°1



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>Barre fixe</i>			<i>B. paral.</i>	<i>Anneaux</i>		<i>Sol</i>					

1	Montée du ventre (établissement en av. en tournant en arr.) à l'appui,	7	Appui renversé et roulé, se relever,
2	Passer la j. g. puis la j.d. latéralement au siège transversal, ½ t.,	8	S'établir à l'appui renversé et s'abaisser à la station
3	Et prise d'élan en arr. et sauter à la station	9	Sur le sol, maintenir la position C- sur le ventre 3 sec,
4	Tenir en équerre sur les petites barres	10	½ tour, maintenir la position C+ sur le dos 3 sec., bras aux oreilles
5	3 courbettes (en av. et en arr.) sans toucher le sol aux anneaux	11	Position de « bougie » tenue 3 sec. sans l'aide des mains aux hanches
6	Sauter en arr. à la stat. aux anneaux	12	Rouler en av. et se relever à la station sans l'aide des mains

Critères d'évaluation

Le programme n° 1 compte pour 50% de la note finale de gymnastique aux agrès

Tenue du corps	Maîtrise des 3 postures de base C/I/S
Amplitude des mouvements	Fluidité
Précisions des réceptions	Timing
Equilibre	Force musculaire

Cette version des éléments et des critères d'évaluation pour les parcours de « gymnastique aux agrès » est **valable pour l'examen de 2020**, et pour cette édition uniquement.

GYMNASTIQUE AUX AGRES

PROGRAMME N°2



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Anneaux			Sol				Barres parallèles				

1	5x tractions aux anneaux sans toucher le sol, tête à la hauteur des anneaux	7	Balance faciale
2	A l'arrêt, sans toucher le sol, s'établir à la susp. mi-renv., tenir 3 sec.	8	Renversement latéral (roue) à gauche ou à droite
3	S'abaisser en arrière sans lâcher les anneaux, revenir en susp. mi-renv. tenue 3 sec	9	¼ de tour et roulé en arrière à l'appui renversé (streuli)
4	Roulé en avant et se relever sans les mains et	10	Saut à l'appui et élaner 2x en avant en posant les pieds sur la barre
5	Saut en extension avec 1/1 t. à la station,	11	Elancer en arrière, en avant, en arrière,
6	Appui renversé sur la tête, tenir 3 sec. et roulé vers l'avant	12	Sortie dorsale (en av.) avec ¼ t. (vers l'intérieur) à la station (face aux barres)

Critères d'évaluation

Le programme n° 2 compte pour 50% de la note finale de gymnastique aux agrès

Tenue du corps	Maîtrise des 3 postures de base C/I/S
Amplitude des mouvements	Fluidité
Précisions des réceptions	Timing
Equilibre	Force musculaire

Cette version des éléments et des critères d'évaluation pour les parcours de « gymnastique aux agrès » est **valable pour l'examen de 2020**, et pour cette édition uniquement.