MOUVEMENTS COLIBRIS GAM

COLIBRI 1

	CONSIGNES	1 pt si	2 pts si	3 pts si	4 pts si	5 pts si	NOTE
1	Saut de lapin+ saut droit avec trampoline. Hauteur de table : 1 mètre	Réalisation approximative	Bras pas derrière sur le trampoline, double frappe, corps relâchés, bras fléchis	Dos creux, bassin ou tête non placé.	Mauvaise réception, manque d'amplitude	Réalisation parfaite.	
2	Monter à l'appui au bout du cheval d'arçons et se déplacer, par transfert d'appuis, un bras après l'autre, jusqu'à se retrouver en appuis sur les arçons.	Réalisation approximative	2 chutes	1 chute, corps relâché, épaules rentrées, jambes écartées.	Corps relâché, épaules rentrées, jambes écartées.	Réalisation parfaite.	
3	Réaliser 3 balancés aux anneaux, corps horizontal, bras serrés.	Réalisation approximative	Flexion des bras et des jambes, écarts des jambes ou des bras.	Tête en extension	Corps pas en courbe en fin de balancé avant.	Réalisation parfaite.	
4	Equerre corps groupée sur caisse	Réalisation approximative	Genoux au-dessus de l'horizontale	Genoux à l'horizontale	Léger mouvement de déséquilibre	Réalisation parfaite.	
5	Roue sur une ligne	Réalisation approximative	Jambes fléchies, bras non aux oreilles	Roue courte	Pieds pas dans l'axe	Réalisation parfaite	

6	A la barre fixe, déplacement bras tendus en suspension. Faire un aller/retour	Réalisation approximative	Corps relâchés durant 50% de l'exercice	Jambes fléchies à moins de 30% de l'exercice	Tête en extension	Réalisation parfaite.	
7	Ecrasement facial écarté	Réalisation approximative	Jambes fléchies	Genoux mal orientés	Inférieur à 160°	Réalisation parfaite.	
8	Saut droit + roulade avant sur tapis de 20 cm	Réalisation approximative	Jambes fléchies, bassin relâchés	Bras pas à la verticale, pas sur ½ pointes	Manque d'amplitude et de dynamisme	Réalisation parfaite.	
9	Aux parallèles, Réaliser 1 demi-tour sur les parallèles à l'appui, corps tendu.	Réalisation approximative	1 quart de tour, jambes et bras fléchies.	1 demi-tour mais pas de tenue du corps, jambes et bras fléchies.	1 demi-tour mais jambes fléchies, pas de pointes de pieds	Réalisation parfaite.	
10	Courbe avant-arrière-avant-arrière avec temps d'arrêt marqué de 2 secondes à chaque courbe	Réalisation approximative	Jambes fléchies et écartées	Jambes serrées mais écartées	.manque d'angulation	Réalisation parfaite.	

COLIBRI 2

	CONSIGNES	1 pt si	2 pts si	3 pts si	4 pts si	5 pts si	NOTE
1	Saut de lapin+ saut droit avec double tremplin. Hauteur de table : 1 mètre.	Réalisation approximative	Bras pas derrière sur le trampoline, double frappe, corps relâchés, bras fléchis	Dos creux, bassin ou tête non placé	Mauvaise réception, manque d'amplitude	Réalisation parfaite.	
2	Monter à l'appui au bout du cheval d'arçons et se déplacer, par transfert d'appuis, un bras après l'autre, jusqu'à se retrouver en appuis à l'autre bout du cheval.	Réalisation approximative	1 chute, corps relâché, épaules rentrées, jambes écartées.	Corps relâché, épaules rentrées, jambes écartées.	Epaules rentrées, jambes écartées, jambes et bras fléchis	Réalisation parfaite.	
3	Aux anneaux, de la suspension, passer les jambes fléchies entre les bras jusqu'à la suspension dorsale et revenir	Réalisation approximativ	Jambes et bras fléchies, écarts des jambes.	Ecarts des jambes, tête en extension.	Tête en extension, petite prise d'élan	Réalisation parfaite.	
4	Roue pied-pied+saut droit	Réalisation approximative	Arrêt dans la série	Pas assez de redressement dans le roue pied-pied	Pas dans l'axe	Réalisation parfaite.	
5	5 tractions à la barre fixe	Réalisation approximativ	1 traction.	2 tractions	3 tractions	Réalisation parfaite.	

6	Les 3 écarts	Réalisation approximative	Position imparfaite	Entre 90° et 130°	Entre 130° et 180°	Réalisation parfaite.	
7	3 rebonds+ une roulade avant	Réalisation approximativ	Jambes fléchies	Bras pas à la verticale, pas sur ½ pointes.	Corps qui part vers l'avant à la roulade.	Réalisation parfaite.	
8	A la barre fixe, courbe avant-courbe arrière, filé avant, balancé arrière, réception au sol	Réalisation approximative	Flexion de bras et de jambes	Tirade sur la barre au niveau des épaules et écarts des jambes	Manque d'amplitude et de dynamisme.	Réalisation parfaite.	
9	Réaliser 1 tour complet sur les parallèles à l'appui, corps tendu.	Réalisation approximative	1 demi-tour, Jambes et bras fléchies, écarts des jambes.	1 tour mais pas de tenue du corps, Ecarts des jambes	1 tour mais jambes et bras fléchies, pas de pointes de pieds	Réalisation parfaite.	
10	Monter à l'alignement à l'ATR, alignement talons au mur	Réalisation approximativ	Equilibre imparfait	Jambes et bras fléchies	Manque d'alignement	Réalisation parfaite.	

COLIBRI 3

	CONSIGNES	1 pt si	2 pts si	3 pts si	4 pts si	5 pts si	NOTE
1	Lune tombé dos avec trampoline. Hauteur de table : 1 mètre.	Réalisation approximative	Corps relâché, jambes fléchies pendant la lune	Mauvais alignement du corps pendant la lune	Corps pas en gainage à l'arrivé.	Réalisation parfaite.	
2	Monter à l'appui au bout du cheval d'arçons et se déplacer, par transfert d'appuis, un bras après l'autre, pour réussir un tour complet du cheval.	Réalisation approximative	Corps relâché, épaules rentrées, jambes écartées, pas de chute	Epaules rentrées, jambes écartées, jambes et bras fléchis	Jambes écartées, jambes et bras fléchis, manque de dynamisme	Réalisation parfaite.	
3	Aux anneaux, Equerre jambes fléchies à 90° tenu 5 secondes	Réalisation approximative	Tête dégagée, genoux en-dessous de l'horizontale et épaules basses	Bras pliés, jambes écartées. Bassin trop bas	Léger mouvement de déséquilibre	Réalisation parfaite.	
4	Sursaut rondade	Réalisation approximative	Bras et jambes fléchies pendant le sursaut	Bras parallèles pendant le sursaut	Manque de dynamisme.	Réalisation parfaite.	
5	A la barre fixe, traction renversement arrière, prise d'élan, retour à l'appui	Réalisation approximative	Montée non simultanée des pieds, jambes fléchies	Difficulté lors de l'élévation	Difficulté lors du redressement du buste à la fin	Réalisation parfaite.	

6	3 pas d'élan+impulsion, ¾ salto avant arrivé sur le dos corps groupé.	Réalisation approximative	Corps qui part vers l'avant	Manque d'amplitude	Manque de vitesse de rotation	Réalisation parfaite.	
7	Roulade avant écartée, passage plat ventre et glissement pied	Réalisation approximative	Flexion des bras et des jambes	Bras tendus aux oreilles pendant le glissement des pieds	Le buste est incliné à 45° par rapport à la verticale pendant le glissement pied	Réalisation parfaite.	
8	Aux parallèles, réaliser 3 balancés en appui, pieds à hauteur des barres	Réalisation approximative	Flexion des bras et des jambes, pas de pointes de pieds, écarts des jambes.	Tête dégagée à la fin du balancé avant, épaules basses, épaules à la verticale des mains pendant le balancé bras tendus	Léger mouvement de déséquilibre, le corps ne reste pas tendu pendant les balancés	Réalisation parfaite.	
9	Courbe avant-courbe arrière et filé avant +1 balancé	Réalisation approximative	Dos creux derrière, balancés relâchés	Retour avec jambes fléchies, fouet imparfait	Manque d'amplitude.	Réalisation parfaite.	
10	Equilibre marqué, descente en fente	Réalisation approximative	Jambes et bras pliées, jambes écartées	Bras tendus et aux oreilles tout le temps	Alignement des bras, buste et jambes	Réalisation parfaite.	

Le gymnaste doit totaliser 30 points pour valider son colibri.