**Stage perfectionnement gym**

Fiche individuelle gymnaste

**DIMANCHE 23 FEVRIER 2025 de 9h30 à 16h30 - Mirecourt**

Poussines, niveau 4ème/5ème.

*Merci de compléter cette fiche pour chaque gym inscrite. A renvoyer avec l'inscription.*

Nom du club :

Nom, prénom de la gymnaste :

*Cocher les éléments que la gymnaste peut réaliser correctement, sans danger et sans aide de l'entraineur.*

|  |  |
| --- | --- |
| **SAUT** | lune au trampoline |
| **BARRES** | balancer BI traction enroulé tour d'appui AR  chandelle renversée tenue fouetté, fermeture des jambes |
| **POUTRE** | ½ équilibre saut écart sortie sursaut rondade |
| **SOL** | ATR  sursaut rondade |

Remarque éventuelle :

Nom, prénom de la gymnaste :

*Cocher les éléments que la gymnaste peut réaliser correctement, sans danger et sans aide de l'entraineur.*

|  |  |
| --- | --- |
| **SAUT** | lune au trampoline |
| **BARRES** | balancer BI traction enroulé tour d'appui AR  chandelle renversée tenue fouetté, fermeture des jambes |
| **POUTRE** | ½ équilibre saut écart sortie sursaut rondade |
| **SOL** | ATR  sursaut rondade |

Remarque éventuelle :