

## SÉLECTION DU GROUPE GYM CAN 2021-2022

### FEUILLES D'ÉVALUATION

**ATHLÈTE :** \_\_\_\_\_

#### DIFFICULTÉS DE CORPS SANS APPAREIL

Un essai est permis par difficulté, sauf si le juge demande de répéter

ÉQUILIBRES	Position fixe et immobile	Exécution Amplitude Position maintenue	Note/10
Fouetté côté-côté-passé MG (passé à MG reste à ½ pointes)	E (5) – B (3) – ÀA (1)	E (5) – B (3) – ÀA (1)	
Penché	E (5) – B (3) – ÀA (1)	E (5) – B (3) – ÀA (1)	
<b>NOTE TOTALE :</b>	/20		

Note : Excellent (E) = 5, Bien (B) = 3, À améliorer (ÀA) = 1

ROTATIONS	Position fixe et immobile ½ pointe	Exécution Amplitude Position maintenue Déplacement/Glisser/Saut Axe	Note/10
Fouetté 2-2-2 (tempo rapide - un contact des yeux)	E (5) – B (3) – ÀA (1)	E (5) – B (3) – ÀA (1)	
Penché 1080	E (5) – B (3) – ÀA (1)	E (5) – B (3) – ÀA (1)	
<b>NOTE TOTALE :</b>	/20		

SAUTS	Position fixe et immobile Hauteur	Exécution Amplitude Réception légère	Note /10
Jeté en tournant	E (5) – B (3) – ÀA (1)	E (5) – B (3) – ÀA (1)	
Split avec dos arqué	E (5) – B (3) – ÀA (1)	E (5) – B (3) – ÀA (1)	
<b>NOTE TOTALE :</b>	/20		

#### Évaluation de la difficulté de corps

Résultat	/60	Points	/40%
----------	-----	--------	------

## RISQUES

Un essai permis

Évaluation : succès = 5, échec = 0

### Ballon

<a href="#">Lancer, 3 roulades avant et attraper au sol avec les jambes</a>	Note	/5
---	------	----

## DIFFICULTÉS D'APPAREILS

Un essai permis

Évaluation : succès = 5, échec = 0

### Ballon

<a href="#">Debout : lancer et attraper derrière la tête avec bras droits</a>	Note	/5
<a href="#">Debout : lancer et attraper à une main durant un renversement arrière ou en MG</a>	Note	/5

### Cerceau

<a href="#">Debout : pied dans un cerceau en « sagittal plane » - lancer du pied vers un penché marqué</a>	Note	/5
<a href="#">Attraper : debout, faire rouler à travers les bras en « frontal plane »</a>	Note	/5
<a href="#">Debout : pied dans un cerceau en « sagittal plane » - lancer du pied vers un renversement avant</a>	Note	/5
<a href="#">Attraper : ½ tour debout, attraper entre les jambes, sans mains</a>	Note	/5
<a href="#">Debout : cerceau au sol en « traverse plane » - lancer du pied avec illusion</a>	Note	/5
<a href="#">Attraper : ½ tour en descendant vers le sol et attraper avec les jambes à l'écart</a>	Note	/5
<a href="#">Lancer le cerceau en rotation avant – un pas saut split roulade – attraper debout avec rotation</a>	Note	/5

### Ruban

<a href="#">Debout : lancer le ruban et l'attraper sous la jambe en position à genoux</a>	Note	/5
<a href="#">Debout : faire une spirale avec le bras gauche, transférer vers la droite et lancer vers l'avant en allant sous le bras</a>	Note	/5

## Évaluation du risque et difficultés d'appareils

Résultat	/60	Points	/30%
----------	-----	--------	------

## FLEXIBILITÉ

Note : Excellent (E) = 5, Bien (B) = 3, À améliorer (ÀA) = 1

Jambe droite : tenir la jambe en arrière sans aide	E (5) – B (3) – ÀA (1)
Jambe gauche : tenir la jambe en arrière sans aide	E (5) – B (3) – ÀA (1)
Split faciale sur une ligne (les genoux vers le plafond)	E (5) – B (3) – ÀA (1)

## Évaluation de la flexibilité

Résultat	/15	Points	/10%
----------	-----	--------	------



## IMPRESSION GÉNÉRALE

L'impression générale tiendra compte de facteurs fondés sur les observations des arbitres et du personnel de GymCan à partir des soumissions vidéo et pendant les séances d'entraînement/jours d'essai qui comprennent, mais sans s'y limiter, les éléments suivants :

Impressions générales	Score
L'athlète arrive à l'heure et prêt à travailler	E (5) – B (3) – AA (1)
L'athlète apporte l'équipement requis et est entièrement préparé pour la sélection/l'entraînement.	E (5) – B (3) – AA (1)
Aptitude physique	E (5) – B (3) – AA (1)
Difficulté - Collaborations	E (5) – B (3) – AA (1)
Difficulté - Échanges	E (5) – B (3) – AA (1)
Ballet	E (5) – B (3) – AA (1)
Éthique de travail, initiative et dynamisme	E (5) – B (3) – AA (1)
Expression, musicalité et connexion avec le public	E (5) – B (3) – AA (1)
Courage et prise de risque	E (5) – B (3) – AA (1)
Interactions/communication avec les autres athlètes	E (5) – B (3) – AA (1)
Leadership et travail d'équipe	E (5) – B (3) – AA (1)
Démonstration de la capacité à résoudre des problèmes et à "réfléchir rapidement"	E (5) – B (3) – AA (1)
Tenue générale et apparence harmonieuse avec le reste des membres du groupe	E (5) – B (3) – AA (1)
Santé générale de l'athlète et état des blessures	E (5) – B (3) – AA (1)
Interactions avec les juges, les entraîneurs et le personnel de GymCan.	E (5) – B (3) – AA (1)
Capacité d'accepter les commentaires et d'y répondre de façon positive et appropriée.	E (5) – B (3) – AA (1)

### Évaluation de l'impression générale

Résultat	/80	Points	/20%
----------	-----	--------	------

