**Stage perfectionnement gym**

Fiche individuelle gymnaste

**DIMANCHE 30 NOVEMBRE 2025 de 9h30 à 16h30 - Epinal**

Ainées et Jeunesses, 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 tremplin double |
| **BARRES** | 2 balancers BI fermeture des jambes tenue 2 tours d'appui AR  prise d'élan horizontale |
| **POUTRE** | ATR roue sortie saut de main |
| **SOL** | rondade flip - réalisé seule et sans arrêt entre les 2 éléments  saut de main  a déjà travaillé le salto AV  a déjà travaillé le salto AR |

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 tremplin double |
| **BARRES** | 2 balancers BI fermeture des jambes tenue 2 tours d'appui AR  prise d'élan horizontale |
| **POUTRE** | ATR roue sortie saut de main |
| **SOL** | rondade flip - réalisé seule et sans arrêt entre les 2 éléments  saut de main  a déjà travaillé le salto AV  a déjà travaillé le salto AR |

Remarque éventuelle :