

Nom/Prénom :

# Mouvement individuel CM2

A / ROULER_SE PROPULSER : en ligne droite	
Roule sans poussées latérales, membres inférieurs raides	1
Roule avec poussées latérales et membres inférieurs fléchis, allure modérée	2
Roule avec poussées latérales efficaces, membres inférieurs fléchis et prise de vitesse	4
Poussées latérales régulières et efficaces avec prise de vitesse, engagement du corps	6

D / ROULER_SE PROPULSER : marche arrière	
Roule an arrière, poussées en citron	1
Roule en arrière avec poussées latérales alternées, pas de regard directeur	2
Roule en arrière avec poussées latérales alternées, utilise le regard directeur	4
Roule en arrière avec poussées latérales alternées, utilise le regard directeur, prise de vitesse	6

G / S'EQUILIBRER : accroupi position talons/fesses	
S'élançe et chute dès l'accroupissement	1
S'élançe, puis s'accroupi trop haut, pas position talons/fesses	2
S'élançe, puis position talons/fesses, mais en équilibre instable	4
S'élançe, puis position talons/fesses, avec bon équilibre	6

B / ROULER_SE PROPULSER : en ligne courbe (8), croisés	
Roule, suit le tracé, mais ne croise pas	1
Roule, suit le tracé, croise sans poussée latérale	2
Roule, suit le tracé, croise avec poussée latérale, pas d'engagement du corps dans la courbe	4
Roule, suit le tracé, croise avec poussée latérale, engagement du corps dans la courbe	6

E / DISSOCIER : saut réception fente	
Essaie, mais ne décolle pas les pieds du sol	1
S'élançe, saute sans impulsion.	2
S'élançe, saute avec impulsion, réception déséquilibrée	4
S'élançe, saute avec impulsion, réception en fente (équilibrée)	6

H / PRESENTATION	
Ne connaît pas son enchaînement par cœur, aide du jury	0
Au cours de l'enchaînement, pas de vitesse ni d'enchaînement des figures + su par cœur	1
Enchaînement réalisé à bonne allure, avec enchaînement des figures + su par cœur	2
Bonne allure, avec enchaînement des figures et salut à la fin + su par cœur	3

C / SE DIRIGER_SE RETOURNER : sur 1 appui	
Ne parvient pas à passer en marche arrière, ou passe en marche arrière très déséquilibré	1
Passe de la marche avant à la marche arrière, sans utiliser le regard directeur	2
Passe d'un déplacement avant à arrière, regard directeur, sur 1 appui, allure modérée	4
Passe d'un déplacement avant à arrière sur 1 appui, regard directeur, bonne allure	6

F / S'EQUILIBRER : rouler sur 1 pied (hauteur genou)	
S'élançe, roule sur un roller mais repose le pied libre dans l'urgence	1
S'élançe, roule sur un roller mais en déséquilibre (mouvements parasites)	2
S'élançe, roule sur 1 pied, roller levé à hauteur du genou, bien équilibré sur moins d'1m	4
S'élançe, roule sur 1 pied, roller levé à hauteur du genou, bien équilibré sur plus d'1m	6

<b>Total</b> <b>A+B+C+D+E+F+G+H</b>	45
--	----



Encercler les points obtenus

Accorder un 2nd essai en cas d'échec