

# Evaluation barres parallèles

<b>1</b>	Sauter à l'appui			<b>1</b>
<b>2</b>	Entrée faciale (aide mini-trampoline)			<b>1.5</b>
<b>3</b>	Entrée intérieur des barres avec élan sur reuter ou mini-trampoline  3 variantes à choix			<b>2</b>
				<b>2</b>
				<b>3</b>
<b>4</b>	Se déplacer en équilibre sur la longueur des barres			<b>1.5</b>
<b>5</b>	Equerre (position groupée ou tendue)			<b>2</b>
<b>6</b>	Elancer en avant (hanches à la hauteur des épaules)			<b>2</b>
	Elancer en arrière (corps au-dessus de l'horizontale)			
<b>7</b>	Elan en suspension brachiale			<b>2</b>
<b>8</b>	S'asseoir en avant des prises			<b>1.5</b>
	Poser un pied en arrière des prises			
<b>9</b> À choix	A	Appui sur les épaules		<b>2</b>
	B	Appui sur les épaules Dérouler		<b>2.5</b>
<b>10</b>	Appui renversé départ balancé			<b>3</b>
<b>11</b>	Sortie dorsale			<b>1.5</b>
<b>12</b>	Sortie faciale			<b>1.5</b>
<b>13</b>	Sortie écart en bout de barres			<b>2</b>
<b>14</b>	Passé dorsal avant (variante : à l'extrémité de la barre)			<b>2</b>
Les élèves peuvent effectuer le nombre d'exercices qu'ils souhaitent, c'est-à-dire plusieurs entrées, sorties, etc... L'objectif est que chaque élève progresse et puisse être capable d'effectuer de plus en plus d'exercices !				

## BARRES PARALLELES

### Evaluation 9CO

<b>Points</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
<b>Note</b>	<b>6.0</b>	<b>5.5</b>	<b>5.0</b>	<b>4.5</b>	<b>4.0</b>	<b>3.5</b>	<b>3.0</b>

### Evaluation 10CO

<b>Points</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
<b>Note</b>	<b>6.0</b>	<b>5.5</b>	<b>5.0</b>	<b>4.5</b>	<b>4.0</b>	<b>3.5</b>	<b>3.0</b>

### Evaluation 11CO

<b>Points</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>
<b>Note</b>	<b>6.0</b>	<b>5.5</b>	<b>5.0</b>	<b>4.5</b>	<b>4.0</b>	<b>3.5</b>	<b>3.0</b>