Run-through 45s calibré

Gymnastique • Lycée Terminale • CA3

Objectif

Réaliser une chorégraphie continue de 45 s sans rupture

But

Atteindre 12 points qualité en 2 passages

Thème

Stabiliser une prestation gymnique complète avec exigence technique et expressive

Organisation et rôles

Trio: 1 interprète, 1 juge exécution, 1 juge continuité/présence; rotation après chaque passage — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Tapis ancrés, trajectoires annoncées, échauffement articulations/rachis 10 min, signal d’arrêt collectif

Consigne

Espace 10×8 m. Présenter 45 s avec au moins 6 éléments (2 sauts, 1 équilibre, 1 rotation, 2 liaisons expressives). Barème/15: exécution 8, continuité 4, présence 3. Deux passages, garder le meilleur.

Critères de réalisation

- Tenir les postures 2 s
- Jambes tendues et pointées
- Transitions sans arrêt
- Regard projeté vers public

Critère de réussite

≥ 12/15 sur un des 2 passages

Matériel

6 tapis 2×1 m, fiche barème, 2 stylos, 1 chronomètre

Variables de différenciation

- Durée 40–60 s
- Éléments 5–8
- Pondérations modulables