

Skills Assessment: **Gymnastics Development**



1 Travelling



Score

STEPPING	1	2	3	4	5
Bent/Straight leg	★	★	★	★	★
Sideways	★	★	★	★	★

LEAPING	1	2	3	4	5
Scissone	★	★	★	★	★
Stag leap	★	★	★	★	★

SPINNING	1	2	3	4	5
On point	★	★	★	★	★
With travel	★	★	★	★	★

2 Rolling



Score

BASIC ROLLS	1	2	3	4	5
Log roll	★	★	★	★	★
Egg roll	★	★	★	★	★

SEATED ROLLS	1	2	3	4	5
Side rolls	★	★	★	★	★
Teddy bear roll	★	★	★	★	★

FORWARD ROLLS	1	2	3	4	5
Forward rolls	★	★	★	★	★
Roll transition	★	★	★	★	★

3 Balance



Score

BODY PARTS	1	2	3	4	5
Large body parts	★	★	★	★	★
Small body parts	★	★	★	★	★

PARTNER	1	2	3	4	5
Counter tension	★	★	★	★	★
Counterbalance	★	★	★	★	★

WEIGHT ON	1	2	3	4	5
Kneeling	★	★	★	★	★
Standing	★	★	★	★	★

4 Jump & Flight



Score

BASIC JUMPS	1	2	3	4	5
Stretch/Star/Tuck	★	★	★	★	★
Landing	★	★	★	★	★

TURNING	1	2	3	4	5
Half turn	★	★	★	★	★
Full turn	★	★	★	★	★

VAULT	1	2	3	4	5
Land from bench	★	★	★	★	★
Squat on/off	★	★	★	★	★

1 Star Not comfortable **2 Stars** Working towards **3 Stars** Reasonable quality **4 Stars** Good quality **5 Stars** Excellent quality