



**Référence :**

- Arrêté du 11 juillet 2016 modifiant l'arrêté du 15 juillet 2009 définissant les modalités d'organisation du contrôle en cours de formation et de l'examen terminal prévus pour l'EPS aux examens du baccalauréat professionnel, du certificat d'aptitude professionnelle et du brevet d'études professionnelles.
- Circulaire n° 2017-058 du 4-4-2017, circulaire qui précise les modalités d'évaluation de l'éducation physique et sportive notamment avec les modifications de protocoles.

Cette brochure présente pour l'Académie de Toulouse, une des activités physiques et sportives retenue pour la session 2019.

Les épreuves dont la définition et les modalités d'évaluation sont arrêtées pour l'examen ponctuel terminal concernent : les candidats individuels, scolarisés au CNED ou inscrits dans un établissement hors contrat.

Le Contrôle Ponctuel Terminal s'effectue sur deux épreuves.

Les candidats choisissent un couple d'épreuves indissociables parmi les cinq suivants:

ENSEMBLE N° 1 :	Gymnastique au sol – Badminton en simple
ENSEMBLE N° 2 :	Gymnastique au sol – Tennis de table en simple
ENSEMBLE N° 3 :	Badminton en simple – Sauvetage
ENSEMBLE N° 4 :	Badminton en simple – Demi-Fond (3 x 500 m)
ENSEMBLE N° 5 :	Tennis de table en simple – Demi-Fond (3 x 500 m)

Le jury invite les candidats à se préparer à cette épreuve afin de garantir leur sécurité.

Le jour de l'épreuve, le candidat devra se présenter avec sa convocation et une pièce d'identité.

 <p>académie Toulouse</p> <p>RÉGION ACADÉMIQUE OCCITANE</p> <p>MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE</p> <p>MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR, DE LA RECHERCHE ET DE L'INNOVATION</p>	<p><b>EPREUVE OBLIGATOIRE EN PONCTUEL EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE</b></p> <p>Baccalauréat Général, Technologique et Professionnel - session 2019</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p><b>LIVRET DU CANDIDAT</b></p> </div>	<p><b>Gymnastique au sol</b></p> 
--	--	--

## I. DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE :

### A. Baccalauréat général et technologique :

- Chaque candidat réalise un **enchaînement libre de 6 éléments issus de 4 familles gymniques distinctes et de deux niveaux de difficulté**. Il est présenté sur une fiche type (en annexe) comportant le scénario (nombre d'éléments et figurines, 4 familles d'éléments respectées, chronologie des éléments et au moins 2 niveaux de difficultés différents). La cotation des difficultés (A=0,4 ; B=0,6 ; C=0,8 ; D=1,0) est référée au code UNSS « équipe établissement » 2016-2020.
- Chaque candidat sera évalué dans le rôle de gymnaste et dans le rôle de juge.

### B. Baccalauréat professionnel :

- Chaque candidat réalise un **enchaînement libre de 6 éléments différents issus de 4 familles gymniques différentes**. Il est présenté sur une fiche type (en annexe) comportant le scénario (nombre d'éléments et figurines, 4 familles d'éléments respectées, chronologie des éléments et au moins 2 niveaux de difficultés différents). La cotation des difficultés (A=0,4 ; B=0,6 ; C=0,8 ; D=1,0) est référée au code UNSS « équipe établissement » 2016-2020.
  - ✓ Les 6 éléments peuvent être présentés sur des supports différents :
    - a. 6 éléments des familles du sol.
    - b. 5 éléments des familles du sol + 1 élément de la famille du saut de cheval (en fin d'enchaînement).
    - c. 5 éléments des familles du sol + 1 élément de la famille du mini-trampoline (en fin d'enchaînement).

**ATTENTION** : pour des raisons de sécurité, le passage au saut ou au mini-trampoline nécessite la validation du jury au regard du niveau de maîtrise gymnique du candidat lors de l'échauffement.

- Chaque candidat sera évalué dans le rôle de gymnaste et dans le rôle de juge.

## II. CONDITIONS DE L'ÉPREUVE :

- L'enchaînement se déroule sur un praticable de 12 m sur 12m.
- L'enchaînement doit durer entre 30 secondes et 1 minute et doit occuper, sur le praticable, un minimum de 2 longueurs dont une diagonale.
- Une tenue vestimentaire conforme à l'activité est exigée : pieds nus, chaussettes ou chaussons, justaucorps ou tee-shirt et cycliste pour les filles, short court ou sokol et tee-shirt pour les garçons.
- Les chaussures, les vestes de survêtement, les sweat-shirts et les pantalons larges sont interdits.

 <p>académie Toulouse</p> <p>RÉGION ACADÉMIQUE OCCITANE</p> <p>MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE</p> <p>MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR, DE LA RECHERCHE ET DE L'INNOVATION</p>	<p><b>ÉPREUVE OBLIGATOIRE EN PONCTUEL ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE</b></p> <p>Baccalauréat Général, Technologique et Professionnel - session 2019</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p><b>LIVRET DU CANDIDAT</b></p> </div>	<p><b>Gymnastique au sol</b></p> 
--	--	--

### III. AIDE A LA PREPARATION :

- Ne pas oublier sa pièce d'identité et sa convocation.
  - Venir à l'épreuve en s'étant un minimum préparé :
  - En ayant déjà répété l'enchaînement que l'on doit présenter au jury.
  - En ayant préparé son projet par écrit (fiche à disposition du candidat en annexe).
- Privilégier la qualité des éléments plutôt que leur difficulté « *Mieux vaut un enchaînement simple mais bien réalisé qu'un enchaînement avec des difficultés non maîtrisées* ». *Le jury se réserve le droit d'interdire la production d'un élément pouvant atteindre à l'intégrité physique du candidat.*

### IV. COMPÉTENCE ATTENDUE :

#### a. Baccalauréat général et technologique : BOEN n° 25 du 21/06/2018

**NIVEAU 4** : Composer et présenter un enchaînement de six éléments minimum issus de quatre familles gymniques distinctes et de deux niveaux de difficulté avec maîtrise et fluidité. Juger consiste à identifier le niveau de difficulté des éléments présentés et à apprécier la correction de leur réalisation.

#### b. Baccalauréat professionnel : BOEN n° 9 du 01/03/2018

**NIVEAU 4** : Composer un enchaînement de 6 éléments minimum (de 4 familles gymniques distinctes dont un renversement et une rotation arrière, de 2 niveaux de difficulté) pour le réaliser avec maîtrise et fluidité devant un groupe d'élèves, en utilisant des directions et des orientations variées. Juger consiste à identifier le niveau de difficulté des éléments présentés et à apprécier la correction de leur réalisation.

### V. DÉROULEMENT DE L'ÉVALUATION :

La réunion préparatoire du jury devra permettre d'organiser l'épreuve sur la base du nombre de candidats et de la répartition à chaque agrès.

La répartition des jurys aux différents agrès sera décidée à l'occasion de cette réunion.

#### 1ère phase :

- Accueil des candidats : appel, vérification d'identité (pièce d'identité obligatoire).
- Explication sur le déroulement de l'épreuve.
- Chaque candidat doit présenter son projet d'enchaînement avant de passer l'épreuve pratique.

 <p>académie Toulouse</p> <p>RÉGION ACADÉMIQUE OCCITANE</p> <p>MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE</p> <p>MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR, DE LA RECHERCHE ET DE L'INNOVATION</p>	<p><b>EPREUVE OBLIGATOIRE EN PONCTUEL ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE</b></p> <p>Baccalauréat Général, Technologique et Professionnel - session 2019</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p><b>LIVRET DU CANDIDAT</b></p> </div>	<p><b>Gymnastique au sol</b></p> 
--	--	--

**2ème phase :**

- Echauffement 20 minutes : validation ou non des passages au saut de cheval ou mini-trampoline pour les candidats de la voie professionnelle.
- Organisation des groupes par agrès.
- Selon l'organisation un des 2 cas de figure suivant sera mis en place :
  - Un groupe de candidats passe la pratique physique et un autre groupe juge la prestation de 2 candidats chacun, puis ils changent de rôle.
  - Tous les candidats ont à juger des enchaînements sur vidéo c'est-à-dire identifier le niveau de difficulté des éléments présentés (A, B, C, D) et apprécier la correction de leur réalisation.

**VI. NOTATION :**

**a. Baccalauréat général et technologique : BOEN n° 25 du 21/06/2018**

La note sur 20 est décomposée de la manière suivante :

- **La difficulté** sur 6 points : selon les difficultés des 6 éléments choisis (A, B, C, D).
- **L'exécution** sur 8 points : petite faute : -0,2 pts ; grosse faute : -0,5 pts ; chute : -1 pt ; en dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de 2 pts.
- **La composition** sur 3 points : présentation du scénario et respect des exigences et des contraintes.
- **Le rôle de juge** sur 3 points : repérer le niveau de difficulté et la maîtrise des éléments de l'enchaînement observé.

**b. Baccalauréat professionnel : BOEN n° 9 du 01/03/2018**

La note sur 20 est décomposée de la manière suivante :

- **La difficulté** sur 6 points : selon les difficultés des 6 éléments choisis (A, B, C, D).
- **L'exécution** sur 8 points : petites fautes : -0,2 pts ; grosses fautes : -0,5 pts ; chute : -1 pt ; contrainte d'espace non respectée : -1 pt ; en dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de 2 pts.
- **La composition** sur 3 points : clarté du projet, respect des exigences et des contraintes.
- **Le rôle de juge** sur 3 points : repérer le niveau de difficulté et la maîtrise des éléments de l'enchaînement observé.

 <p>académie Toulouse</p> <p>RÉGION ACADÉMIQUE OCCITANE</p> <p>MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE</p> <p>MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR, DE LA RECHERCHE ET DE L'INNOVATION</p>	<p align="center"><b>ÉPREUVE OBLIGATOIRE EN PONCTUEL ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE</b></p> <p align="center">Baccalauréat Général, Technologique et Professionnel - session 2019</p> <div align="center" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p align="center"><b>LIVRET DU CANDIDAT</b></p> </div>	<p align="center"><b>Gymnastique au sol</b></p> 
--	---	---

## Annexes

P. 6 : Référentiel gymnastique Baccalauréat général et technologique session 2019

p. 7 : Référentiel gymnastique Baccalauréat professionnel session 2019

P. 8 : Fiche de projet filles Baccalauréat général, technologique et professionnel

P. 9 à 13 : Code UNSS de référence filles équipe établissement 2016-2020

P. 14 : Fiche de projet garçons Baccalauréat général, technologique et professionnel

P. 15 à 19 : Code UNSS de référence garçons équipe établissement 2016-2020

p. 20 : Code UNSS saut de cheval filles et garçons Baccalauréat professionnel

p. 21 : Code UNSS mini-trampoline filles et garçons Baccalauréat professionnel



Gymnastique agrès		Principes d'élaboration de l'épreuve												
Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve												
<p><b>Niveau 4 :</b> Composer et présenter un enchaînement de six éléments minimum issus de quatre familles gymniques distinctes et de deux niveaux de difficulté avec maîtrise et fluidité. Juger consiste à identifier le niveau de difficulté des éléments présentés, et à apprécier la correction de leur réalisation.</p>		<p>Réalisation libre présentée sur une fiche type qui comporte son scénario: nombre d'éléments et figurines, variété des familles, chronologie et niveau de difficultés. Des exigences : respecter les groupes d'éléments spécifiques à l'agrès et deux niveaux de difficulté. Des contraintes de temps (pour le sol) : entre 30 secondes et 1 minute, et d'espace : l'enchaînement est réalisé sur un praticable (au moins deux longueurs dont une diagonale). La cotation des difficultés est référée au code UNSS en vigueur. Les gymnastes présentent leur réalisation devant un groupe de juges qui apprécient la prestation à l'aide d'un outil proposé par l'enseignant. Un seul passage est autorisé.</p>												
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis					Degrés d'acquisition du niveau 4							
		De 0 à 9 points					De 10 à 20 points							
Difficulté 06/20	Equivalence entre les points de difficulté et la note	<p>Si un élément est réalisé 2 fois, sa valeur n'est prise en compte qu'une fois. Tout élément non réalisé entraîne la suppression de sa valeur et, le cas échéant, la suppression de l'exigence correspondante A= 0.4, B= 0.6, C= 0.8, D= 1 point</p>												
		Note :	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
		Points :	2,6	2,8	3	3,2	3,4	3,8	4	4,4	4,8	5,2	5,6	5,8
Exécution 08/20	Exécution	<p>La difficulté de l'enchaînement ne doit pas être privilégiée au détriment d'une parfaite exécution.</p> <p>Fautes (de tenue et de technique, mouvements pour maintenir l'équilibre, fautes particulières, fautes spécifiques à l'agrès) :</p> <p>petite faute : -0,2 points, grosse faute : -0,5 points, chute : -1 point (se reporter au code UNSS). (les différentes fautes d'exécution sur un même élément s'additionnent). En dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de 2 points.</p>												
		De 0 à 1 point			De 1,5 à 2 points				De 2,5 à 3 points					
Composition 03/20	Présentation du scénario Respect des exigences et des contraintes	Scénario présenté de façon sommaire. L'espace et le volume de l'enchaînement sont restreints. Proposition en inadéquation avec les ressources du candidat.			Scénario présenté avec clarté. Rythme uniforme. L'espace utilisé met en valeur des éléments ou des moments de la réalisation. Proposition réaliste.				Scénario présenté avec clarté. Rythme adapté aux temps forts de l'enchaînement. Proposition optimisée dans la gestion du rapport risque/originalité.					
		<p>Non respect des exigences spécifiques à l'agrès = -1 point Non respect des exigences de l'épreuve (nombre d'éléments, contraintes d'espace, de temps, chronologie) = -1 point</p>												
Juge 03/20	Positionnement d'un niveau de prestation	De 0 à 1 point			De 1,5 à 2 points				De 2,5 à 3 points					
		Ne repère pas ou peu la difficulté des éléments exécutés. Identifie de façon approximative les fautes d'exécution.			Repère la plupart des éléments exécutés. Identifie globalement les fautes d'exécution.				Repère l'ensemble des éléments exécutés. Connait précisément les critères de notation.					



Gymnastique Bac pro (référentiel rénové 2017)

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve																																					
<p><b>Niveau 4</b> Composer un enchaînement de 6 éléments minimum (de 4 familles gymniques distinctes dont un renversement et une rotation arrière, de 2 niveaux de difficulté) pour le réaliser avec maîtrise et fluidité devant un groupe d'élèves, en utilisant des directions et des orientations variées. Juger consiste à identifier le niveau de difficulté des éléments présentés et à apprécier la correction de leur réalisation.</p>		<p>Réalisation libre d'un enchaînement présenté sur une fiche type qui comporte son projet : nombre d'éléments et figurines, variété des familles, chronologie et niveau des difficultés. Des exigences de composition : les éléments proviennent de 4 familles distinctes (en référence au code UNSS en vigueur) dont un élément en posture de renversement et une rotation arrière. Lorsque les agrès saut de cheval et mini-trampoline sont utilisés dans l'enchaînement, ils sont considérés comme une famille gymnique. Des contraintes de temps : entre 30" et 1'. Des contraintes d'espace : l'enchaînement est réalisé sur un praticable (au moins 2 longueurs dont une diagonale). Lorsque la composition comporte les agrès saut de cheval ou mini-trampoline, ceux-ci terminent obligatoirement l'enchaînement Un passage devant un public et une appréciation portée par des juges. La notation des difficultés est référée au code UNSS « équipe établissement » en vigueur. Pour tous les agrès : A : 0,4 / B : 0,6 / C : 0,8 / D : 1,0<sup>2</sup></p>																																					
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition (de 0 à 9 pts)						Compétence de niveau 4 acquise (de 10 à 20 pts)																															
06 points	Difficulté	<p>Si un élément est réalisé 2 fois, sa valeur n'est prise en compte qu'une fois. Tout élément non réalisé entraîne la suppression de sa valeur et le cas échéant la suppression de la famille correspondante.</p> <table border="1"> <tr> <td>Points de difficulté/ éléments</td> <td>2,6</td> <td>2,8</td> <td>3,0</td> <td>3,2</td> <td>3,4</td> <td>3,6</td> <td>4,0</td> <td>4,4</td> <td>4,8</td> <td>5,2</td> <td>5,6</td> <td>5,8</td> </tr> <tr> <td>Note correspondante</td> <td>0,5</td> <td>1</td> <td>1,5</td> <td>2</td> <td>2,5</td> <td>3</td> <td>3,5</td> <td>4</td> <td>4,5</td> <td>5</td> <td>5,5</td> <td>6</td> </tr> </table>												Points de difficulté/ éléments	2,6	2,8	3,0	3,2	3,4	3,6	4,0	4,4	4,8	5,2	5,6	5,8	Note correspondante	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
Points de difficulté/ éléments	2,6	2,8	3,0	3,2	3,4	3,6	4,0	4,4	4,8	5,2	5,6	5,8																											
Note correspondante	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6																											
08 points	Exécution	<p>La difficulté de l'enchaînement ne doit pas être privilégiée au détriment d'une exécution fluide et maîtrisée. Tout élément réalisé avec une aide (humaine ou matérielle) entraîne la décade de sa valeur (B devient A). Petites fautes* = -0,2 pts      Grosses fautes* = -0,5 pts      Chute = -1pt      Contraintes d'espace non respectées = -1pt. Toutes les fautes d'exécution réalisées sur un même élément se cumulent. En dessous de 6 éléments présentés, tout élément manquant = -2 points. *Tous types de fautes, petites ou grosses, peuvent être liées à la tenue du corps (bras, jambes, pointes de pieds, gainage), à l'amplitude, à l'axe de rotation, au temps de maintien, à la réception.</p>																																					
03 points	Composition	1 pt			2 pts			3 pts																															
		<p>Le projet d'enchaînement remis au préalable est conforme aux exigences de composition attendues mais : - Ce projet n'est pas respecté lors de la réalisation de l'enchaînement. - Le choix des éléments n'est pas en adéquation avec les ressources des élèves. Précision : A partir du moment où le projet d'enchaînement ne respecte pas les exigences de composition (pas de renversement par exemple), la note est de 0/3 points.</p>			<p>Le projet d'enchaînement remis au préalable est conforme aux exigences de composition attendues. Ce projet est partiellement respecté lors de la réalisation. Le choix des éléments est en cohérence avec les ressources de l'élève.</p>			<p>Le projet d'enchaînement remis au préalable est conforme aux exigences de composition attendues. Ce projet est parfaitement respecté lors de la réalisation. Le choix des éléments est pertinent au regard des ressources de l'élève.</p>																															
03 points	Rôle de juge	1 pt			2 pts			3 pts																															
		<p>Vérifie l'adéquation entre les éléments annoncés sur la fiche et les éléments réalisés (noms et ordre chronologique).</p>			<p>Vérifie l'adéquation entre les éléments annoncés sur la fiche et les éléments réalisés (noms et ordre chronologique). Valide la présence des quatre familles d'éléments attendus dont le renversement et la rotation.</p>			<p>Vérifie l'adéquation entre les éléments annoncés sur la fiche et les éléments réalisés (noms et ordre chronologique). Valide la présence des quatre familles d'éléments attendus dont le renversement et la rotation. Identifie et quantifie les principales fautes réalisées.</p>																															

<sup>2</sup>Dans le code UNSS, les éléments au saut de cheval et au mini-trampoline sont évalués sur 10 points.  
Le tableau de correspondance entre les sauts répertoriés dans le code UNSS et le niveau de difficulté retenue pour l'examen est le suivant :

Saut de cheval	Code UNSS	Mini trampoline	Code UNSS
Difficulté B = 0,60	De 6 à 8 pts	Difficulté A = 0,40	De 5 à 6,5pts
Difficulté C = 0,80	De 8,5 à 9pts	Difficulté B = 0,60	7 points
Difficulté D = 1,0	De 9,5 à 10pts	Difficulté C = 0,80	De 8 à 8,5pts
		Difficulté D = 1,0	De 9 à 10pts

**Fiche de projet filles Baccalauréat général, technologique et professionnel**

Nom-Prénom :

Date :

**Ce que vous devez faire :**

- Réalisez un enchaînement de 6 éléments minimum de 4 familles différentes (dont un renversement et une rotation arrière, de 2 niveaux de difficulté).
- Possibilité, pour les candidates de la voie professionnelle, d'utiliser le saut de cheval et le mini-trampoline. Dans ces cas-là ils sont reconnus comme une famille gymnique et ils sont présentés à la fin du mouvement.
- Entourez les éléments en rouge et numérotez les dans l'ordre chronologique (1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6).

**Attention :**

- S'il manque une famille : la composition = 0.0 pt
- En dessous de 6 éléments, tout élément manquant : - 2pts

		A 0.40 pt	B 0.60 pt	C 0.80 pt	D 1.0 pt
S O L	ATR				
	SM				
	LG				
	AC				
	T R A M P O L I N E				
	S A U T				

**Total difficultés / 6 pts**

- A 0.40 \* ..... = .....pts
- B 0.60 \* ..... = .....pts
- C 0.80 \* ..... = .....pts
- D 1.00 \* ..... = .....pts

Total = ..... pts

+

**Fautes d'exécution / 8 pts**

Total fautes : .....pts.

Reste = ..... pts

+

**Composition / 3 pts**

Total = ..... pts

+

**Rôle de juge / 3pts**

Total = ..... pts

=

**NOTE FINALE**

Total = .....pts

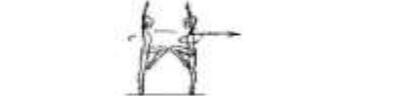


**Code UNSS de référence filles**  
**équipe établissement 2016-2020**



<b>SOL FILLES</b>		
<b>Equipe Etablissement 2016-2020</b>		
<b>A</b>	<b>DESSINS</b>	<b>TEXTE</b>
<b>1</b> <b>ATR</b>		De la fente avant, venir à l'ATR <b>une jambe</b> à la verticale, puis revenir en fente AV.
<b>2</b> <b>SM</b>		De la station couchée dorsale, extension dorsale pour arriver en position assise, dos droit, jambes 1/2 fléchies. <b>Onde dorsale</b>
<b>3</b> <b>SM</b>		<b>Grand battement</b> jambe à l'horizontale, jambe d'appui tendue.
<b>4</b> <b>SM</b>		<b>Élément de maintien</b> sur 1 pied, jambe d'appui tendue, tenu 2 sec, bras libres <b>Attitude AV ou AR ou arabesque</b>
<b>5</b> <b>LG</b>		<b>Tour naturel</b> sur 1/2 pointes, bras libres.
<b>6</b> <b>LG</b>		<b>1 pas chassé AV</b> sur 1/2 pointes, bras libres.
<b>7</b> <b>LG</b>		<b>Saut vertical</b> , appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.
<b>8</b> <b>AC</b>		Départ sur les pieds, <b>roulade AR</b> , arrivée sur les pieds, <b>jambes</b> tendues, écartées.
<b>9</b> <b>AC</b>		Départ libre, <b>roulade AV</b> arrivée sur 1 ou arrivée sur 2 pieds.
<b>10</b> <b>AC</b>		Départ fente, bras dans le prolongement du corps, <b>roue</b> arrivée libre.



<b>SOL FILLES</b>		
<b>Equipe Etablissement 2016-2020</b>		
<b>B</b>	<b>DESSINS</b>	<b>TEXTE</b>
<b>1</b> <b>ATR</b>		Départ accroupi mains au sol et <b>placement de dos jusqu'à l'ATR</b> , ou de la fente avant, venir à l'ATR, jambes serrées ou écartées, retour en fente.
<b>2</b> <b>SM</b>		De la station couchée dorsale, s'établir en <b>pont</b> (tenu 2 sec.), jambes serrées et tendues.
<b>3</b> <b>SM</b>		<b>Chandelle</b> tenue 2 sec, bras tendus en appui au sol.
<b>4</b> <b>SM</b>		<b>Planche faciale</b> , jambe d'appui tendue, tenue 2 sec, jambe libre minimum à l'horizontale.
<b>5</b> <b>LG</b>		$\frac{1}{2}$ <b>tour sur 1 pied</b> sur $\frac{1}{2}$ pointes, position de la jambe libre indifférente.
<b>6</b> <b>LG</b>		Impulsion 2 pieds, <b>saut groupé</b> .
<b>7</b> <b>LG</b>		<b>Saut vertical avec <math>\frac{1}{2}</math> tour</b> , appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.
<b>8</b> <b>AC</b>		<b>Roulade AR groupée</b> , arrivée jambes fléchies.
<b>9</b> <b>AC</b>		Départ libre, <b>roulade AV</b> arrivée jambes écartées avec ou sans l'aide des mains entre les jambes.
<b>10</b> <b>AC</b>		<b>Roue pied-pied</b> . Le 2 <sup>ème</sup> pied vient se placer à côté du 1 <sup>er</sup> pied puis saut vertical.



<b>SOL FILLES</b> <b>Equipe Etablissement 2016-2020</b>		
<b>C</b>	<b>DESSINS</b>	<b>TEXTE</b>
<b>1</b> <b>ATR</b>		Départ libre et ATR roulade ou $\frac{1}{2}$ tour à l'ATR (180°) jambes serrées tendues.
<b>2</b> <b>SM</b>		ATR puis descente en <b>pont avant</b> (tenu 2 sec) ou de la station debout, descente en <b>pont</b> <b>arrière</b> (tenu 2 sec).
<b>3</b> <b>SM</b>		<b>Grand écart antéropostérieur</b> sans appui des mains au sol (tenu 2 sec) ou <b>Ecrasement facial</b> (tenu 2 sec).
<b>4</b> <b>SM</b>		<b>Pied dans la main</b> (Y tenu 2 sec.)
<b>5</b> <b>LG</b>		<b>Tour sur 1 pied</b> sur $\frac{1}{2}$ pointes, position de la jambe libre indifférente.
<b>6</b> <b>LG</b>		Impulsion 2 pieds, <b>saut cosaque</b> . ou Impulsion 2 pieds, <b>saut sissone</b> .
<b>7</b> <b>LG</b>		<b>Saut de chat</b> .
<b>8</b> <b>AC</b>		<b>Roulade AR</b> jambes tendues et serrées durant tout l'élément.
<b>9</b> <b>AC</b>		<b>Saut de mains</b> .
<b>10</b> <b>AC</b>		Du sursaut, rondade + saut vertical ou suivie d'un autre élément avec envol.



<b>SOL FILLES</b>		
<b>Equipe Etablissement 2016-2020</b>		
<b>D</b>	<b>DESSINS</b>	<b>TEXTE</b>
<b>1</b> <b>ATR</b>		De la fente AV, venir à l'ATR puis <b>1 tour</b> à l'ATR jambes serrées et tendues.
<b>2</b> <b>SM</b>		Départ debout renversement avant, pose d'un pied au sol et revenir à la position initiale. <b>Tic-Tac.</b>
<b>3</b> <b>SM</b>		Souplesse AR d'une jambe.
<b>4</b> <b>SM</b>		Souplesse AV d'une jambe.
<b>5</b> <b>LG</b>		<b>1 Tour et 1/2 sur 1 pied</b> sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente.
<b>6</b> <b>LG</b>		<b>Grand jeté AV</b> au grand écart. <u>ou</u> <b>Saut changement de jambe.</b>
<b>7</b> <b>LG</b>		Appel 2 pieds, <b>saut vertical tour complet</b> réception 2 pieds <u>ou</u> <b>Saut de chat 1/2 tour.</b>
<b>8</b> <b>AC</b>		<b>Flic Flac AR</b> arrivée sur 1 ou 2 pieds.
<b>9</b> <b>AC</b>		<b>Salto AV groupé, carpé</b> <u>ou</u> <b>tendu</b> réception 2 pieds <u>ou</u> pieds décalés.
<b>10</b> <b>AC</b>		<b>Salto AR groupé</b> <u>ou</u> <b>tendu</b> <u>ou</u> <b>Salto AR tempo.</b>



**Fiche de projet garçons Baccalauréat général, technologique et professionnel**

Nom-Prénom :

Date :

Ce que vous devez faire :

- Réalisez un enchainement de 6 éléments minimum de 4 familles différentes (dont un renversement et une rotation arrière, de 2 niveaux de difficulté).
- Possibilité, pour les candidats de la voie professionnelle, d'utiliser le saut de cheval et le mini-trampoline. Dans ces cas-là ils sont reconnus comme une famille gymnique et ils sont présentés à la fin du mouvement.
- Entourez les éléments en rouge et numérotez les dans l'ordre chronologique (1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6).

**Attention :**

- S'il manque une famille : la composition = 0.0 pt
- En dessous de 6 éléments, tout élément manquant : - 2pts

		A 0.40pt	B 0.60pt	C 0.80pt	D 1.00pt
SOL	ATR				
	SM				
	AP				
	AC				
Saut					
Mini-trampoline					
SAUT de Cheval					

**Total difficultés / 6pts**

- A 0.40 \* ..... = ..... pts
- B 0.60 \* ..... = ..... pts
- C 0.80 \* ..... = ..... pts
- D 1.00 \* ..... = ..... pts

Total = ..... pts

+

**Fautes d'exécution / 8 pts**

Total fautes :  
..... pts.

Reste = ..... pts

+

**Composition / 3 pts**

Total = ..... pts

+

**Rôle de juge / 3pts**

Total = ..... pts

=

**NOTE FINALE**

Total = ..... pts

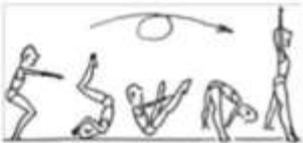


**Code UNSS de référence garçons**  
**équipe établissement 2016-2020**



SOL GARÇONS		
Equipe Etablissement 2016-2020		
A	DESSINS	TEXTE
1 ATR		Départ accroupi mains au sol, placement du dos jusqu'à l'ATR.
2 ATR		Départ de la fente, ATR passager.
3 SM		Planche faciale jambes écartées. (Tenue 2 sec)
4 AP		De l'appui facial tendu, 1/2 tour à l'appui dorsal tendu en passant par l'appui costal passager sur un bras.
5 AC AV		Roulade AV arrivée 2 pieds, arrivée pieds serrés.
6 AC AV		De la fente AV rouler en AV avec passage par la chandelle, arrivée 2 pieds serrés.
7 AC AR		Roulade AR groupée, arrivée jambes fléchies.
8 AC LAT		Roue.
9		Saut vertical, appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.
10		Saut, impulsion 1 jambe, ciseaux de jambes, revenir sur la jambe libre.

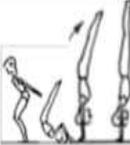
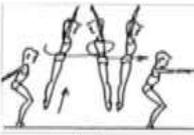


SOL GARÇONS		
Equipe Etablissement 2016-2020		
B	DESSINS	TEXTE
1 ATR		De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, placement du dos, corps groupé genoux serrés jusqu'à l'ATR.
2 ATR	 ATR + Valse (1/2 tour)	ATR passager et valse. (valse : 1/2 tour en ATR = 180°)
3 SM		Chandelle bras tendus en appui au sol (tenue 2 sec).
4 AP	 1/2 tour + 1/2 tour	De l'appui facial tendu, 1 tour complet à l'appui facial tendu en passant par l'appui dorsal tendu passager.
5 AC AV		Roulade Avant jambes écartées, arrivée jambes tendues écartées.
6 AC AV		ATR roulade.
7 AC AR		Roulade Arrière, arrivée jambes tendues écartées <u>ou</u> serrées.
8 AC LAT		Rondade.
9	 1/2 tour	Appel 2 pieds saut vertical avec 1/2 tour et réception 2 pieds.
10		Appel 2 pieds saut groupé, genoux poitrine et réception 2 pieds.

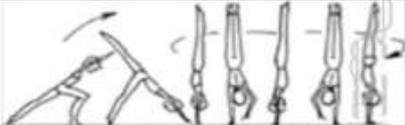
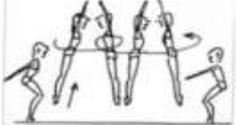


SOL GARÇONS

Equipe Etablissement 2016-2020

C	DESSINS	TEXTE
1 ATR		De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, <b>placement du dos, monter les jambes tendues serrés à l'ATR.</b>
2 ATR		De l'ATR, tour complet en appui sur 1 bras pour se retrouver en appui dorsal sur 1 jambe. ( <b>Healy</b> )
3 SM		Sur 1 pied <b>planche costale</b> ou <b>faciale</b> , tenue 2 sec. jambe libre au minimum à l'horizontale ou <b>Y</b> tenu 2 secondes.
4 AP	 $\frac{1}{2}$ cercle	De l'appui tendu facial, $\frac{1}{2}$ cercle à l'appui tendu dorsal.
5 AC AV		Roulade Avant jambes tendues et serrées.
6 AC AV		Saut de mains, réception 2 pieds.
7 AC AR		Roulade Arrière bras fléchis passage à l'ATR jambes serrées et tendues.
8 AC AR		Flic Flac Arrière.
9	 1 tour	Appel 2 pieds saut vertical avec 1 tour et réception 2 pieds. (1 tour de 360°)
10		Appel 2 pieds saut carpé, jambes écartées et tendues à l'horizontale et réception 2 pieds.

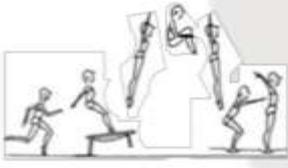
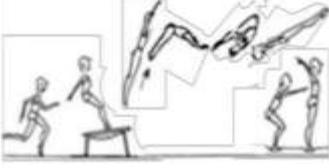


<b>SOL GARÇONS</b> <b>Equipe Etablissement 2016-2020</b>		
<b>D</b>	<b>DESSINS</b>	<b>TEXTE</b>
<b>1</b> <b>ATR</b>		<b>ATR en force passager.</b>
<b>2</b> <b>ATR</b>	 ATR + 2 vales (1 tour)	<b>ATR passager et 2 vales.</b> (2 vales = 1 tour en ATR = 360°)
<b>3</b> <b>SM</b>		<b>Grand écart antéro-postérieur</b> (tenu 2 sec) ou <b>Ecrasement facial jambes écartées</b> (tenu 2 sec).
<b>4</b> <b>AP</b>	 1 cercle	<b>De l'appui tendu facial,</b> <b>cercle à l'appui tendu facial.</b>
<b>5</b> <b>AC</b> <b>AV</b>		<b>Saut de l'Ange corps tendu et Roulade Avant.</b>
<b>6</b> <b>AC</b> <b>AV</b>		<b>Salto Avant groupé, carpé ou tendu, réception 2 pieds ou pieds décalés.</b>
<b>7</b> <b>AC</b> <b>AR</b>		<b>Roulade Arrière bras tendus passage à l'ATR jambes serrées et tendues.</b>
<b>8</b> <b>AC</b> <b>AR</b>		<b>Salto Arrière groupé ou tendu.</b>
<b>9</b>	 1 tour 1/2	<b>Appel 2 pieds saut vertical avec 1 tour 1/2 et réception 2 pieds.</b> (1 tour de 540°)
<b>10</b>		<b>Appel 2 pieds, saut carpé, jambes serrées et tendues à l'horizontale et réception 2 pieds.</b>



SAUT <i>Garçons et Filles</i> Equipe Etablissement 2016-2020		
Note D	DESSINS	TEXTE
6.5 points		<u>Mini Trampoline</u> Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut extension.
7 points		<u>1 ou 2 tremplins ou double tremplin</u> : Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut extension.
7.5 points		<u>Mini Trampoline</u> Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut carapé écarté.
8 points		<u>1 ou 2 tremplins ou double tremplin</u> Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut carapé écarté.
8.5 points		<u>Mini Trampoline</u> : Saut avec 1/4 tour ou 1/2 tour dans le 1 <sup>er</sup> envol arrivée face à la table. <b>(Rondade)</b>
9 points		<u>1 ou 2 tremplins ou double tremplin</u> Saut par renversement avec 1/4 tour ou 1/2 tour dans le 1 <sup>er</sup> envol arrivée face à la table. <b>(Rondade)</b>
9.5 points		<u>Mini Trampoline</u> Saut par renversement <b>(Lune)</b>
10 points		<u>1 ou 2 tremplins ou double tremplin</u> Saut par renversement <b>(Lune)</b>
10 points		<u>Mini Trampoline</u> Saut par renversement avec 1/2 tour dans le 1 <sup>er</sup> envol et 1/2 tour dans le 2 <sup>ème</sup> envol. <b>(Pétrick)</b>



<b>MINI TRAMPOLINE <i>Garçons et Filles Lycée</i></b> <b>Equipe Etablissement 2016-2020</b>		
Note D	DESSINS	TEXTE
6 points		Chandelle.
6.5 points		Saut groupé avec genoux sur poitrine.
7 points		saut carpé écarté avec jambes à l'horizontale.
8 points		Salto avant groupé.
8.5 points		Salto avant carpé.
9 points		Salto avant groupé avec ½ tour.
9.5 points		Salto avant carpé avec ½ tour. (barani)
10 points		Salto avant tendu.