

Epreuve de Gymnastique au Sol BEP (N3) Bac (N4) Pro – Sol Garçons

Nom, Prénom :

Difficultés :	
A = 0,2 x	=
B = 0,4 x	=
C = 0,6 x	=
D = 0,8 x	=
E = 1 x	=
Total	=

Note de Difficulté :	Note d'Exécution :	Note de Composition :	N3	N4
N3		Niveau 1		
/6		Niveau 2		
		Niveau 3		
N4	/6	/8	/3	

Note de Juge :	
N3	/3
N4	/3

Note Finale :	
N3	/20
N4	/20

Surligner et numéroter les éléments dans l'ordre d'apparition dans l'enchaînement :

Rappel : 6 éléments minimum dans 4 familles différentes

	A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	D = 0,8 pts	E = 1 pt
Famille 1 Renversement	ATR 1 jambe 	ATR 	ATR roulade avant 	Roue ou ATR valse 	Rondade saut extension ou ATR valse 1 tour
Famille 2 Rotation Avant	Roulade Avant groupée 	Roulade avant élevée 	Roulade avant jambes tendues écartées 	Saut de l'ange 	Saut de mains ou Salto avant
Famille 3 Rotation Arrière	Roulade arrière jambes tendues écartées 	Roulade arrière jambes fléchies 	Roulade arrière jambes tendues serrées 	Roulade arrière piquée à l'ATR 	Flip arrière ou Salto arrière
Famille 4 Souplesse ou maintien 2''	Planche écart 2'' 	Planche faciale ou costale 2'' Chandelle 	Trépied (poirier) 2'' Pompe 1T 	Equerre 2'' 	Grand écart ou écrasement facial ou Y 2''
Famille 5 Saut	Saut groupé 	Saut ½ tour 	Saut écart 	Saut 360° Saut carpé serré 	Saut 540°

Epreuve de Gymnastique au Sol BEP (N3) Bac (N4) Pro – Sol Filles

Nom, Prénom :

Difficultés :	
A = 0,2 x	=
B = 0,4 x	=
C = 0,6 x	=
D = 0,8 x	=
E = 1 x	=
Total	=

Note de Difficulté :	Note d'Exécution :	Note de Composition :	N3	N4
N3	/6	Niveau 1		
		Niveau 2		
N4		Niveau 3		
	/6	/8	/3	

Note de Juge :	
N3	/3
N4	/3

Note Finale :	
N3	/20
N4	/20

Surligner et numéroter les éléments dans l'ordre d'apparition dans l'enchaînement :

Rappel : 6 éléments minimum dans 4 familles différentes

	A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	D = 0,8 pts	E = 1 pt
Famille 1 Renversement	ATR 1 jambe 	ATR 	ATR roulade avant Roue sans élan 	Roue avec élan ATR valse 	Rondade saut extension ou ATR valse 1 tour
Famille 2 Rotation Avant	Roulade Avant groupée 	Roulade avant jambes tendues écartées 	Roulade avant élevée 	Roulade avant jambes tendues écartées (sans mains) 	Saut de mains ou Salto avant
Famille 3 Rotation Arrière	Roulade arrière jambes tendues écartées 	Roulade arrière jambes fléchies 	Roulade arrière jambes tendues serrées 	Roulade arrière piquée à l'ATR 	Flip arrière ou Salto arrière
Famille 4 Tours et pivots	½ tour 	Tour enveloppé 	Pivot ½ tour 	Pivot 1 tour 	Pivot 1 tour 1/2
Famille 5 Souplesse ou maintien 2''	Planche écart 2'' Attitude sur 1 pied 	Planche faciale ou costale 2'' – jb>hz 	Trépied (poirier) 2'' 	Grand écart ou écrasement facial ou Y tenus 2'' Descente en pont 	Souplesse arrière Equerre 2''
Famille 6 Saut	Saut groupé 	Saut ½ tour 	Saut de chat Saut cosaque 	Saut 360° Saut de chat ½ tr 	Saut grand jeté

Écriture de votre enchaînement :