EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

LIVRET CANDIDAT

EXAMEN PONCTUEL TERMINAL DES BACCALAUREATS GENERAUX ET TECHNOLOGIQUES.

EPREUVE : GYMNASTIQUE AU SOL

Année scolaire 2012-2013

RECTORAT 4 RUE G. ENESCO 94010 CRETEIL CEDEX Tél : 01 57 02 68 46	*RECTORAT* 3 BD DE LESSEPS 78017 VERSAILLES Tél : 01 30 83 40 41	*RECTORAT* 94 AVENUE GAMBETTA 75984 PARIS CEDEX 20 Tél : 01 44 62 47 49

En référence aux BO n° 7 du 16 février 2012 et au BO spécial n° 5 du 19 Juillet 2012. Cette brochure présente pour les Académies de Créteil, Paris et Versailles les activités physiques et sportives retenues pour la session 2013 des Examens des Baccalauréats Généraux et technologiques.

Les épreuves dont la définition et les modalités d'évaluation sont arrêtées ici pour l'examen ponctuel terminal s'organisent de la façon suivante

« L'examen ponctuel terminal s'appuie, pour l'enseignement commun, sur des couples d'épreuves à réaliser en général au cours d'une seule journée pour un même candidat. La date est fixée au cours de l'année scolaire de l'examen par les recteurs. Plusieurs centres d'examen peuvent être organisés dans une académie, ils sont placés sous la responsabilité d'un enseignant nommé par le recteur. »

- Le Contrôle Ponctuel Terminal s'effectue sur deux épreuves.
- Les candidats choisiront dans la liste ci-dessous **un ensemble de deux épreuves** :

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

La participation à chacune de ces épreuves nécessite une tenue adaptée.
Le jury invite les candidats à se préparer à ces épreuves afin de garantir leur sécurité.

- Chacune des deux épreuves est notée sur 20. La note obtenue par chacun des candidats résulte de la moyenne de ces deux notes

EPREUVE : GYMNASTIQUE AU SOL

I - DESCRIPTION DE L'EPREUVE :

- Chaque candidat réalise un **enchaînement libre de 6 éléments différents au minimum**. Il est présenté sur une fiche type (en annexe P.5 ou 6) 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, B, C, D) est référée au code UNSS Gymnastique en vigueur.
- L'enchaînement doit durer entre 30" et 1 minute et doit occuper, sur le praticable, un minimum de 2 longueurs dont une diagonale.
- Chaque candidat sera évalué dans le rôle de gymnaste et dans le rôle de juge.

II - CONDITIONS DE L'EPREUVE :

- L'enchaînement se déroule sur un praticable de 12 m sur 12m.
- 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.

III - COMPÉTENCES ATTENDUES :

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.

IV - DÉROULEMENT DE L'EPREUVE :

1ère phase :

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité, passage aux vestiaires).
- Rassemblement et explications sur le déroulement de l'épreuve.
- Chaque candidat présente son projet d'enchaînement.

2ème phase :

- Échauffement et répétition de l'enchaînement (20 minutes).
- Organisation des groupes de gymnastes et de juges.
- Mise en place du rôle de juge.

V - MODALITES D'ÉVALUATION :

Le candidat doit effectuer un enchaînement d'un minimum de 6 éléments différents, dans lequel doivent être représentés les 4 familles d'éléments spécifiques au sol et au moins 2 niveaux de difficulté différents. Il doit fournir une fiche récapitulative (en annexe P.5 ou 6) représentant : les figurines, la variété des familles, l'ordre chronologique ainsi que le niveau des difficultés.
Le candidat doit réaliser son enchainement sur un praticable (au moins 2 longueurs dont une diagonale). La durée de l'enchaînement ne devra pas être inférieure à 30" et supérieure à 1 minute. Le candidat devra ensuite passer en tant que juge en observant un autre candidat dans le rôle de gymnaste.

La note finale se décompose de la façon suivante :

- **Les points de difficulté sur 6 :**

Selon le code UNSS en vigueur, les éléments sont classés par ordre croissant de difficulté :
A = 0,40 - B = 0,60 - C = 0,80 - D = 1,0 point

La somme des 6 éléments différents de plus haute valeur donne un nombre de points qui indique ensuite une note sur 6.

POINTS :	2.6	2,8	3	3,2	3,4	3,8	4	4,4	4,8	5,2	5,6	5.8
NOTE :	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6

- **Les points d'exécution sur 8 :**

On décompte les fautes liées :

- A la contrainte d'espace non respectée (moins de une diagonale et un côté) : - 1 point
- A la contrainte de temps non respectée (<30'' ou >1'): -1 point

On décompte les fautes liées à : la tenue du corps, le maintien des positions, le gainage, l'alignement segmentaire, l'amplitude des éléments, la réception de chaque éléments.
Les différentes fautes réalisées sur un même élément se cumulent:

- les petites fautes : - 0,20 point
- les grosses fautes : - 0,50 point
- les chutes : - 1 point

En dessous de 6 éléments, tout élément manquant : - 2 points.

- **La composition sur 3 points :**

L'enchaînement doit répondre à chacune des 4 exigences suivantes (4 familles d'éléments) :

Candidats masculins		**Candidates féminines**	
Initiales sur fiche projet	Familles d'éléments:	Initiales sur fiche projet	Familles d'éléments :
ATR	Passage à l'Appui Tendu Renversé	**ATR**	Passage à l'Appui Tendu Renversé
SM	Élément de souplesse ou de maintien 2 ''	**SM**	Élément de souplesse ou de maintien 2''
ST	Un saut	**LG**	Liaison gymnique de 2 éléments gymniques dont un saut
AC	2 éléments acrobatiques de sens différents	**AC**	2 éléments acrobatiques de sens différents

Toute famille d'élément non respectée : - 1 point

De 0 à 1 point	**2 à 2,5 points**	**2,5 à 3 points**
Scénario présenté de façon sommaire. Espace et volume de l'enchaînement restreints. Proposition en inadéquation avec les ressources du candidat.	Scénario présenté avec clarté. Rythme uniforme. Espace utilisé met en valeur des éléments ou des moments de la réalisation. Proposition réaliste.	Scénario présenté avec clarté. Rythme adapté au temps forts de l'enchaînement. Proposition optimisée dans la gestion du rapport risque/originalité.

- **Le rôle de juge sur 3 points :**

Le candidat gymnaste doit juger un enchaînement :

- Il doit reconnaître les éléments de difficulté (les entourer)
- Identifier les fautes d'exécution.
- Il doit ensuite proposer une note.

Il remplira pour cela une fiche de juge (en annexe P.7 ou 8) qui sera comparée avec celle des jurys examinateurs.

Il sera noté en fonction des critères retenus dans le tableau ci-dessous.

De 0 à 1 pt	**De 1.5 à 2 pts**	**De 2.5 à 3 pts**
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.

VI - ANNEXES :

Fiche projet Garçons P.6
Fiche projet Filles P.7
Fiche jugement Garçons P.8
Fiche jugement Filles P.9
Code UNSS Sol Garçons P.10
Code UNSS Sol Filles P.11
Référentiel Bac d'évaluation P 13

EPREUVE PONCTUELLE OBLIGATOIRE BAC Général et Technologique - GYMNASTIQUE AU SOL

N° inscription : Nom : Prénom : Date :

Session :……..

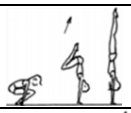
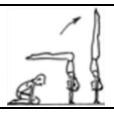
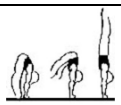
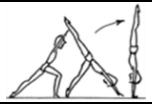
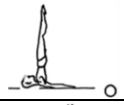
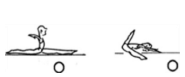
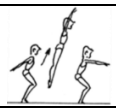
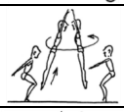
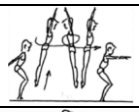
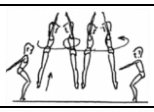
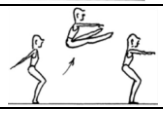
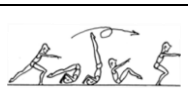
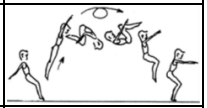
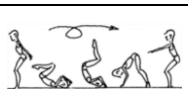
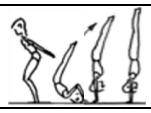
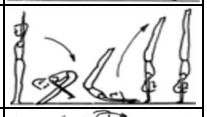
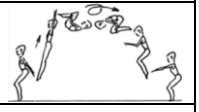
FICHE PROJET Garçons

Vous devez :

- **Pour la difficulté** :
  - Entourer les éléments (6 éléments différents au minimum) que vous allez présenter et les numéroter dans l'ordre chronologique
    - Pour connaître votre note de difficulté sur 6 pts, vous devez tout d'abord additionner vos 6 éléments de plus haute valeur sélectionnés, puis trouver, dans le tableau ci-dessous, la correspondance entre le total de points calculé et la note de départ.

POINTS :	2.6	2,8	3	3,2	3,4	3,8	4	4,4	4,8	5,2	5,6	5.8
NOTE :	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6

- **Pour la composition**
  - Choisir au moins 1 élément dans chaque famille (ATR / SM / ST / AC)
  - **Attention !** 1 point enlevé par famille manquante

Difficultés		A = 0,4	B = 0,6	C = 0,8	D = 1,0
ATR	1				
	2				
SM	3				
ST	4				
	5				
AC	6				
	7				
	8				
	9				
	10				

- **Pour l'exécution**
  - Petite faute : - 0,2 pt,
  - Grosse faute : - 0,5 pt,
  - Chute : - 1 pt

Attention !

  - Élément manquant : - 2 pts
  - Durée < 30'' ou > 1' : -1 pt
  - Moins d'une diagonale et un côté : -1 pt

Points retirés en exécution par le jury :

Difficulté	/ 6
Exécution	/ 8
Composition	/ 3

- **Rôle de juge**

De 0 à 1 pt	De 1.5 à 2 pts	De 2.5 à 3 pts
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.

Juge	/ 3

Note finale	**/ 20**

EPREUVE PONCTUELLE OBLIGATOIRE BAC Général et Technologique - GYMNASTIQUE AU SOL

N° inscription : Nom : Prénom : Date :

Session :……..

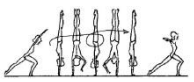
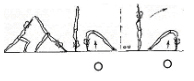
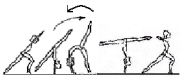
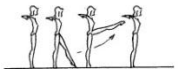
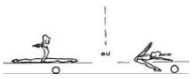
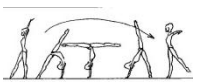
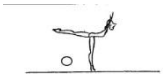
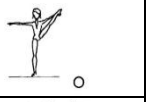
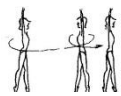
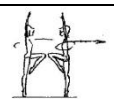
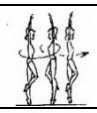
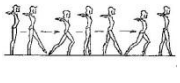
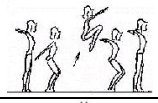
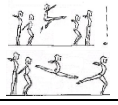
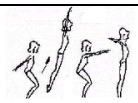
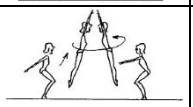
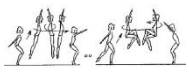
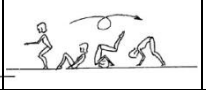
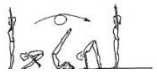
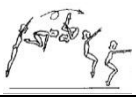
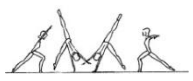
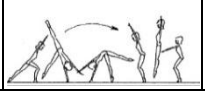
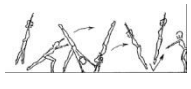
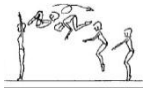
FICHE PROJET Filles

Vous devez :

- **Pour la difficulté** :
  - Entourer les éléments (6 éléments différents au minimum) que vous allez présenter et les numéroter dans l'ordre chronologique
    - Pour connaître votre note de difficulté sur 6 pts, vous devez tout d'abord additionner vos 6 éléments de plus haute valeur sélectionnés, puis trouver, dans le tableau ci-dessous, la correspondance entre le total de points calculé et la note de départ.

POINTS :	2.6	2,8	3	3,2	3,4	3,8	4	4,4	4,8	5,2	5,6	5.8
NOTE :	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6

- **Pour la composition**
  - Choisir au moins 1 élément dans chaque famille (ATR / SM / LG / AC)
  - **Attention !** 1 point enlevé par famille manquante

Difficultés		A = 0,4	B = 0,6	C = 0,8	D = 1,0
ATR	1				
SM	2				
	3				
	4				
LG	5				
	6				
	7				
AC	8				
	9				
	10				

- **Pour l'exécution**
  - Petite faute : - 0,2 pt,
  - Grosse faute : - 0,5 pt,
  - Chute : - 1 pt

Attention !

  - Élément manquant : - 2 pts
  - Durée < 30'' ou > 1' : -1 pt
  - Moins d'une diagonale et un côté : -1 pt

Points retirés en exécution par le jury :

Difficulté	/ 6
Exécution	/ 8
Composition	/ 3

- **Rôle de juge**

De 0 à 1 pt	De 1.5 à 2 pts	De 2.5 à 3 pts
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.

Juge	/ 3

Note finale	**/ 20**

N° inscription : Nom : Prénom : Date :

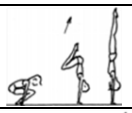
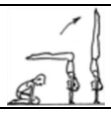
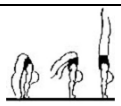
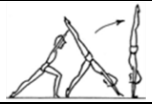
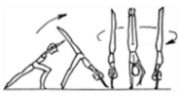
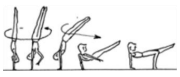
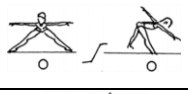
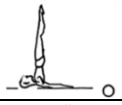
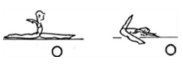
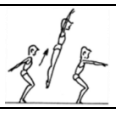
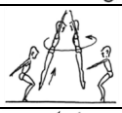
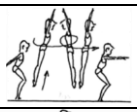
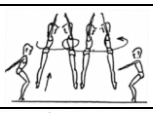
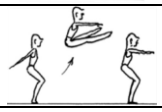
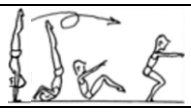
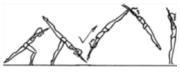
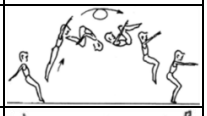
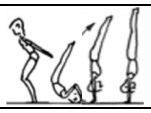
Session :……..

FICHE Jugement Garçons

Vous devez :

Élève observé
NOM :……
Prénom :……

- **Pour la difficulté** :
  - Entourer les éléments présentés par le gymnaste observé

Difficultés		A = 0,4	B = 0,6	C = 0,8	D = 1,0
ATR	1				
	2				
SM	3				
ST	4				
	5				
AC	6				
	7				
	8				
	9				
	10				

- **Pour l'exécution**
  - Petite faute : - 0,2 pt,
  - Grosse faute : - 0,5 pt,
  - Chute : - 1 pt

Attention !

  - Élément manquant : - 2 pts
  - Durée < 30'' ou > 1' : -1 pt
  - Moins d'une diagonale et un côté : -1 pt

Points retirés en exécution par le juge :

- **Rôle de juge**

De 0 à 1 pt	De 1.5 à 2 pts	De 2.5 à 3 pts
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.

Note de juge	/ 3

EPREUVE PONCTUELLE OBLIGATOIRE BAC Général et Technologique - GYMNASTIQUE AU SOL

N° inscription : Nom : Prénom : Date :

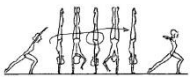
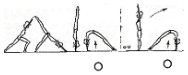
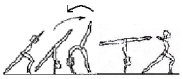
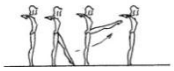
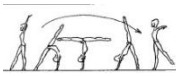
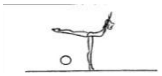
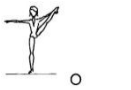
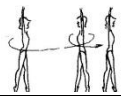
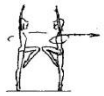
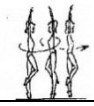
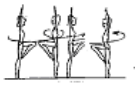
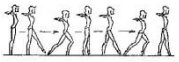
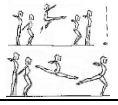
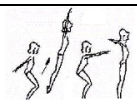
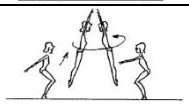
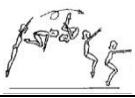
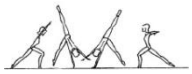
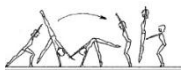
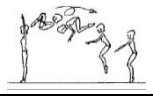
Session :……..

FICHE Jugement Filles

Vous devez :

Élève observée
NOM :……
Prénom :……

- **Pour la difficulté** :
  - Entourer les éléments présentés par la gymnaste observée

Difficultés		A = 0,4	B = 0,6	C = 0,8	D = 1,0
ATR	1				
SM	2				
	3				
	4				
LG	5				
	6				
	7				
AC	8				
	9				
	10				

- **Pour l'exécution**
  - Petite faute : - 0,2 pt,
  - Grosse faute : - 0,5 pt,
  - Chute : - 1 pt

Attention !

  - Élément manquant : - 2 pts
  - Durée < 30'' ou > 1' : -1 pt
  - Moins d'une diagonale et un côté : -1 pt

Points retirés en exécution par le juge :

- **Rôle de juge**

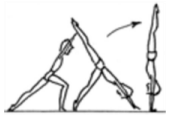
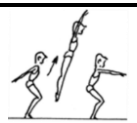
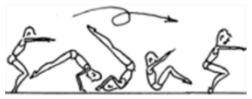
De 0 à 1 pt	De 1.5 à 2 pts	De 2.5 à 3 pts
Ne repère pas ou peu la difficulté des éléments exécutés. Identifie de façon approximative les fautes d'exécution.	Repère la plupart des éléments exécutés. Identifie globalement les fautes d'exécution.	Repère l'ensemble des éléments exécutés. Connait précisément les critères de notation.

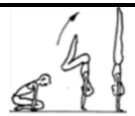
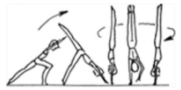
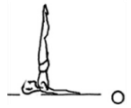
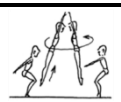
Note de juge	/ 3

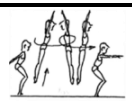
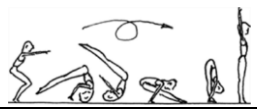
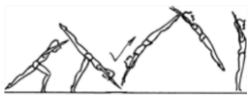
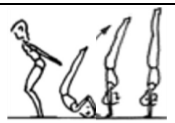
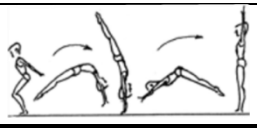
Baccalauréat Général et Technologique - GYMNASTIQUE - SOL Garçons

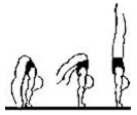
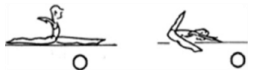
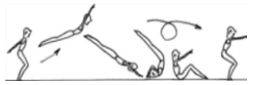
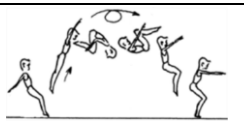
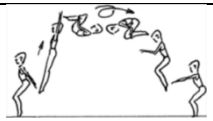
COMPOSITION :

ATR : Passage à l'ATR (groupes 1 et 2) - SM : Souplesse ou Maintien 2'' (groupe 3) - ST : Saut (groupes 4 et 5) - AC : 2 éléments Acrobatiques de sens différents (groupes 6 à 9)

A 0,4	DESSINS	TEXTE
1 ATR		Départ accroupi mains au sol, **élever le bassin dans le prolongement des bras, développer jambes fléchies puis tendues jusqu'à l'ATR**
2 ATR		Départ de la fente, **ATR passager.**
3 SM		**Planche faciale jambes écartées.** (Tenue 2 secondes)
4 ST		**Saut vertical**, appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.
5 ST	Ciseaux de jambes	Saut, impulsion 1 jambe, **ciseaux de jambes,** revenir sur la jambe libre.
6 AC		**Roulade AV** arrivée 2 pieds serrés.
7 AC	Passage par la chandelle	De la fente AV **rouler en AV avec passage par la chandelle**, arrivée 2 pieds serrés.
8 AC		**Roulade AR groupée**, arrivée jambes fléchies.
9 AC		**Roue.**
10	½ tour	De l'appui facial tendu, **½ tour à l'appui dorsal tendu** en passant par l'appui costal passager sur un bras.

B 0,6	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 : ½ tour en ATR = 180°)
3 SM		**Chandelle** bras tendus en appui au sol (tenue 2 secondes).
4 ST	 ½ tour	Appel 2 pieds **saut vertical avec ½ tour** et réception 2 pieds.
5 ST		Appel 2 pieds **saut groupé**, genoux poitrine et réception 2 pieds.
6 AC		**Roulade Avant jambes écartées,** arrivée jambes tendues écartées.
7 AC		**ATR roulade**
8 AC		**Roulade Arrière,** arrivée **jambes tendues écartées ou serrées**.
9 AC		**Rondade.**
10	½ tour + ½ tour	De l'appui facial tendu, **1 tour complet à l'appui facial tendu** en passant par l'appui dorsal tendu passager.

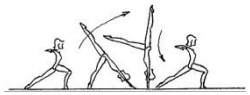
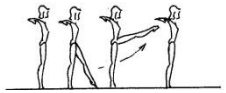
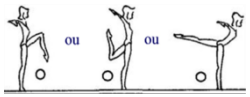
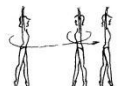
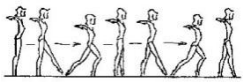
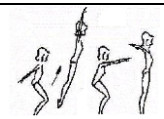
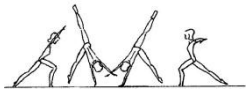
C 0,8	DESSINS	TEXTE
1 ATR		De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, **placement du dos, monter les jambes tendues serrées à l'ATR.**
2 ATR		De l'ATR, tour complet en appui sur 1 bras pour se retrouver en appui dorsal sur 1 jambe (Healy).
3 SM		Sur 1 pied **planche costale** ou **faciale**, tenue 2 secondes. Jambe libre au minimum à l'horizontale. **ou Y** tenu 2 secondes.
4 ST	 1 tour	Appel 2 pieds **saut vertical avec 1 tour** et réception 2 pieds. (1 tour de 360°)
5 ST		Appel 2 pieds **saut carpé**, **jambes écartées et tendues à l'horizontale** et réception 2 pieds.
6 AC		**Roulade Avant jambes tendues et serrées.**
7 AC		**Saut de mains**, réception 2 pieds.
8 AC		**Roulade Arrière bras fléchis passage à l'ATR jambes serrées et tendues**.
9 AC		**Flic Flac Arrière.**
10	½ cercle	De l'appui tendu facial, **½ cercle à l'appui tendu dorsal.**

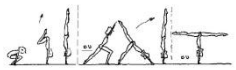
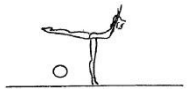
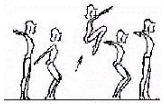
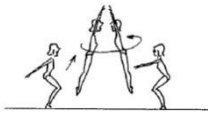
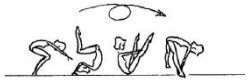
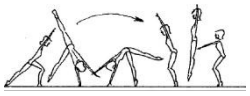
D 1,0	DESSINS	TEXTE
1 ATR		**ATR en force** passager
2 ATR	ATR + 2 valses (1 tour)	ATR passager et **2 valses.** (2 valses = 1 tour en ATR = 360°)
3 SM		**Grand écart antéro-postérieur (**tenu 2 secondes) ou **Écrasement facial jambes écartées (**tenu 2 secondes)
4 ST	1 tour 1/2	Appel 2 pieds **saut vertical avec 1 tour** ½ et réception 2 pieds (540°).
5 ST	carpé jambes serrées	Appel 2 pieds, **saut carpé, jambes serrées et tendues à l'horizontale** et réception 2 pieds.
6 AC		**Saut de l'Ange corps tendu et Roulade Avant.**
7 AC		**Salto Avant groupé, carpé ou tendu, réception 2 pieds ou pieds décalés.**
8 AC		**Roulade Arrière bras tendus passage à l'ATR jambes serrées et tendues**.
9 AC		**Salto Arrière groupé ou tendu.**
10	1 cercle	De l'appui tendu facial, **1 cercle à l'appui tendu facial.**

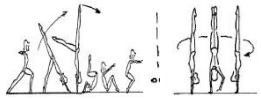
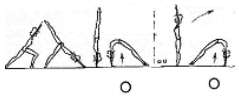
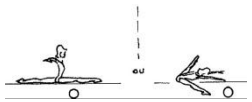
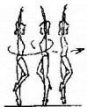
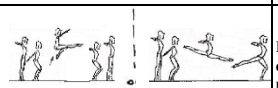
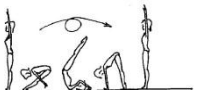
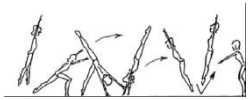
Baccalauréat Général et Technologique - GYMNASTIQUE - SOL Filles

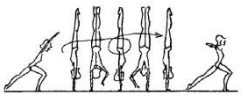
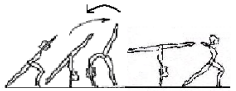
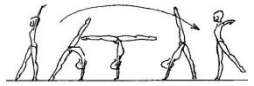
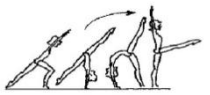
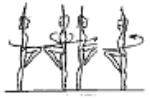
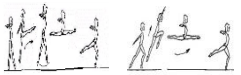
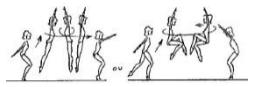
COMPOSITION :

ATR : Passage à l'ATR (groupe 1) - SM : Souplesse ou Maintien 2'' (groupes 2, 3 et 4) - LG : Liaison Gymnique de 2 éléments dont 1 saut (groupes 5, 6 et 7)
AC : 2 éléments Acrobatiques de sens différents (groupes 8, 9 et 10)

A 0,4	DESSINS	TEXTE
1 ATR		De la fente avant, venir **à l'ATR une jambe** à la verticale, puis revenir en fente AV.
2 SM		De la station couchée dorsale, extension dorsale pour arriver en position assise, dos droit, jambes ½ fléchies. **Onde dorsale**
3 SM		**Grand battement** jambe à l'horizontale, jambe d'appui tendue
4 SM		**Élément de maintien** sur 1 pied, jambe d'appui tendue, tenu 2 sec, bras libres **Attitude AV, AR ou arabesque**
5 LG		**Tour naturel** sur ½ pointes, bras libres.
6 LG		**2 pas chassés** AV enchaînés sur ½ pointes, bras libres.
7 LG		**Saut vertical**, appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.
8 AC		Départ sur les pieds, **roulade AR**, **arrivée** sur les pieds, **jambes** tendues, **écartées**.
9 AC		Départ libre, **roulade AV** arrivée sur 1 ou 2 pieds.
10 AC		Départ fente, bras dans le prolongement du corps, **roue** arrivée libre.

B 0,6	DESSINS	TEXTE
1 ATR		Départ accroupi mains au sol et **placement de dos jusqu'à l'ATR**. ou de la fente avant, venir **à l'ATR**, jambes serrées ou écartées.
2 SM		De la station couchée dorsale, s'établir en **pont** (tenu 2 sec.), jambes serrées et tendues.
3 SM		**Chandelle** tenue 2 sec, bras tendus en appui au sol.
4 SM		**Planche faciale**, jambe d'appui tendue, tenue 2 sec, jambe libre minimum à l'horizontale.
5 LG		**½ tour sur 1 pied** sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.
6 LG		Impulsion 2 pieds, **saut groupé.**
7 LG		**Saut vertical avec ½ tour**, appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.
8 AC		**Roulade AR groupée**, arrivée jambes fléchies.
9 AC		Départ libre, **roulade AV** arrivée jambes écartées avec ou sans l'aide des mains entre les jambes.
10 AC		**Roue pied-pied.** Le 2ème pied vient se placer derrière le 1er pied puis saut vertical.

C 0,8	DESSINS	TEXTE
1 ATR		Départ libre et ATR roulade ou **½ tour à l'ATR** (180°) jambes serrées tendues.
2 SM		ATR puis descente en **pont avant** (tenu 2 secondes) Ou de la station debout, descente en **pont arrière**. (tenu 2
3 SM		**Grand écart antéropostérieur** sans appui des mains au sol (tenu 2 sec) ou **Écrasement facial** (tenu 2 sec)
4 SM		**Pied dans la main** (Y tenu 2 sec.)
5 LG		**Tour sur 1 pied** sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.
6 LG		Impulsion 2 pieds, **saut cosaque.** Impulsion 2 pieds, **saut sissone.**
7 LG		**Saut de chat.**
8 AC		**Roulade AR** jambes tendues et serrées durant tout l'élément.
9 AC		**Saut de mains**
10 AC		Du sursaut, rondade + saut vertical ou suivie d'un autre élément avec envol.

D 1,0	DESSINS	TEXTE
1 ATR		De la fente AV, venir à l'**ATR** puis **1 tour à l'ATR** jambes serrées et tendues.
2 SM		Départ debout renversement avant, pose d'un pied au sol et revenir à la position initiale. **Tic-Tac.**
3 SM		**Souplesse AR** d'une jambe.
4 SM		**Souplesse AV** d'une jambe.
5 LG		**1 Tour et ½ sur 1 pied** sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.
6 LG	 ou	**Grand jeté AV** au grand écart. ou **Saut changement de jambe.**
7 LG		Appel 2 pieds, **saut vertical tour complet** réception 2 pieds. ou **Saut de chat ½ tour.**
8 AC		**Flic Flac AR** arrivée sur 1 ou 2 pieds.
9 AC		**Salto AV groupé, carpé ou tendu** réception 2 pieds ou pieds décalés.
10 AC		**Salto AR groupé ou tendu.**