













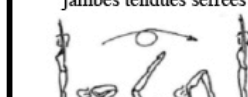



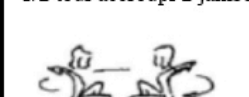
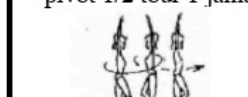
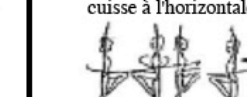


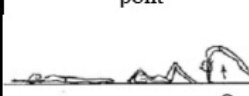

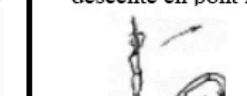






ACADEMIE DE POLYNESIE FRANÇAISE CAP - BEP  
EXAMEN PONCTUEL TERMINAL - EPREUVE OBLIGATOIRE – GYMNASTIQUE AU SOL

## GYMNASTIQUE AU SOL CAP BEP

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE												
<b>NIVEAU 3</b> Composer deux séquences différentes constituées chacune de 3 éléments enchaînés (3 familles gymniques distinctes dont un renversement), pour les réaliser avec maîtrise et fluidité devant un groupe d'élèves. Juger consiste à identifier les éléments et à apprécier la fluidité de chaque séquence.		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 : les éléments proviennent d'au moins 3 familles gymniques différentes dont un renversement. Des contraintes d'espace: l'enchaînement est réalisé sur un chemin de tapis de 12mx2m (au moins 2 longueurs) . Un passage devant un public et une appréciation portée par des juges. La cotation des difficultés est référée au code scolaire /                    A:0,20   B:0,40   C:0,60   D:0,8   E:1												
POINTS A AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 Pts						COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE de 10 à 20 Pts						
06 Points	DIFFICULTE	<b>Si un élément est réalisé 2 fois, sa valeur n'est prise en compte qu'une fois</b>												
		NOTE :	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6
		POINTS :	0.6	0.8	1	1.2	1.4	1.6	1.8	2	2.2	2.4	2.6	2.8
	ELEMENTS	3A	4A	5A	6A	5A ,1B	4A,2B	3A,3B	2A,4B	1A ,5B	6B	5B,1C	4B,2C	
08 Points	EXECUTION	La difficulté de l'enchaînement ne doit pas être privilégiée au détriment d'une parfaite exécution. Tout élément non réalisé entraîne la suppression de sa valeur. Tout élément réalisé avec une aide entraîne la décote de sa valeur (B devient A). Petites fautes de correction (liées à la tenue, à la présentation et au maintien) = -0,2 pts. Grosses fautes techniques (gainage, amplitude, placements segmentaires) = -0,5 pts. Chute = -1pt. Contraintes d'espace non respectées = -1pt												
03 Points	COMPOSITION	1pt				2pts				3pts				
		Rupture entre les éléments (arrêt prolongé, chute). Inadéquation entre la prestation et les ressources des élèves.				Les éléments sont rééquilibrés (transitions courtes et dynamiques, l pas). Adéquation entre les réalisations et les ressources des élèves.				Les éléments sont enchaînés choix des éléments judicieux.				
03 Points	ROLE DE JUGE	1pt				2pts				3pts				
		Repère tous les éléments de difficultés.				Repère tous les éléments de difficultés. Identifie les éléments gymniques et les éléments acrobatiques.				Repère tous les éléments de difficultés. Identifie les éléments gymniques et les éléments acrobatiques. Repère le niveau de composition.				

ACADEMIE DE POLYNESIE FRANÇAISE CAP - BEP  
EXAMEN PONCTUEL TERMINAL - EPREUVE OBLIGATOIRE – GYMNASTIQUE AU SOL

FICHE PROJET POUR LES FILLES

NOM prénom candidat :			<b>Fiche PROJET</b> (à remettre au jury avant le passage)			
<b>DIFFICULTES</b>		DIFFICULTE  /6 pts	EXECUTION  /8 pts	COMPOSITION  /3 pts	Rôle de JUGE  /3 pts	TOTAL épreuve  /20 pts
A= 0,2 X =	D= 0,8 X =					
B= 0,4 X =	E= 1 X =					
C= 0,6 X =		<b>TOTAL=</b>				
<b>Surligner et numéroté les éléments dans l'ordre d'apparition dans l'enchaînement</b>						
Valeur/Famille	<b>A=0,2pt</b>	<b>B=0,4pt</b>	<b>C=0,6pt</b>	<b>D=0,8pt</b>	<b>E=1pt</b>	<b>Autre</b> (faire dessin et préciser cotation)
<b>Famille 1</b> <b>Renversement</b>	montée en ATR 1 jambe 	montée en ATR 2 jambes 	ATR roulade ou roue sans élan 	Roue avec élan 	Rondade avec élan 	
<b>Famille 2</b> <b>Rotation avant</b>	roulade avant jambes fléchies 	roulade avec amplitude et relevée sans les mains 	roulade avant jambes écartées 	souplesse avant 2 jambes 	souplesse avant 1 jambe 	
<b>Famille 3</b> <b>Rotation arrière</b>	roulade arrière jambes tendues écartées 	roulade arrière jambes fléchies 	roulade arrière jambes tendues serrées 	roulade arrière feinte ATR 	roulade arrière ATR 	
<b>Famille 4</b> <b>Tours et pivots</b>	1/2 tour 2 jambes 	1/2 tour accroupi 2 jambes 	pivot 1/2 tour 1 jambe 	pivot 1/2 tour cuisse à l'horizontale 	pivot 1 tour cuisse à l'horizontale 	
<b>Famille 5</b> <b>Souplesse ou maintien 2"</b>	maintien 2" 	pont 	écrasement facial ou Y tenu 2" 	descente en pont 2" 	souplesse arrière 	
<b>Famille 6</b> <b>Sauts et pirouettes</b>	saut groupé 	mirroir 1/2 tour 	saut de chat 	pirouette 1 tour 	saut grand jeté 	

FICHE JUGE POUR LES FILLES

NOM prénom candidat :

Fiche élève JUGE

Elève évalué  
Nom :






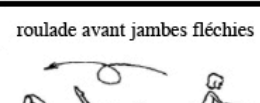
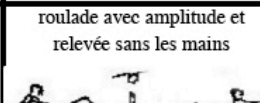
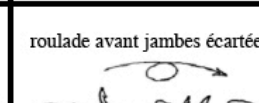
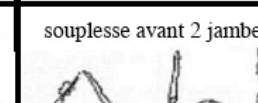
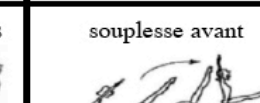
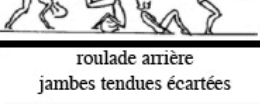
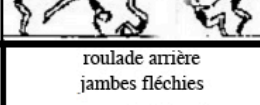
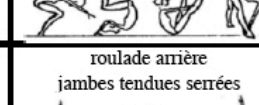
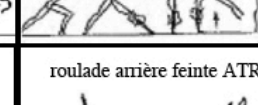
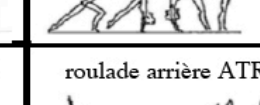



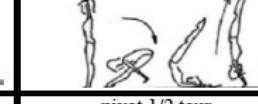
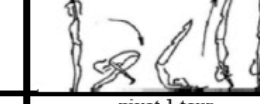
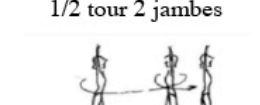
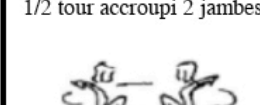
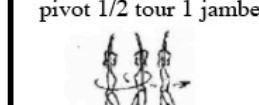
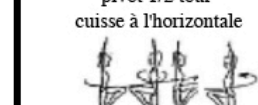
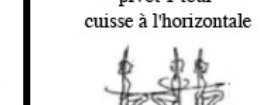

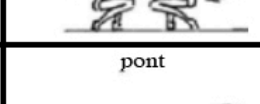
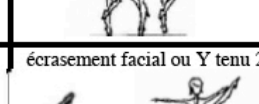
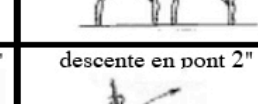

NOTE de JUGE

/3 pts

Entourer le niveau de composition de l'enchaînement


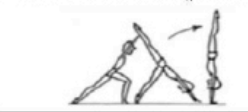

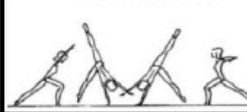
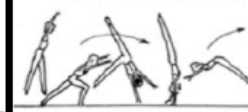
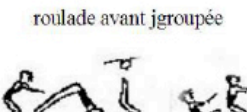
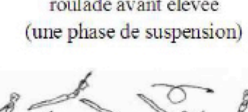
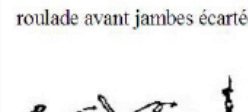
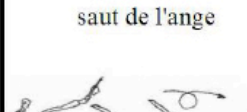
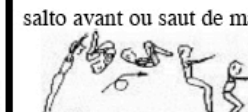
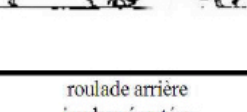
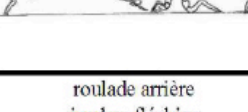
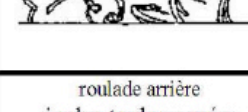
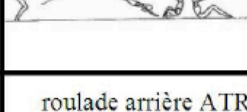



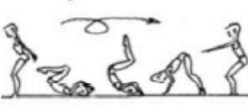

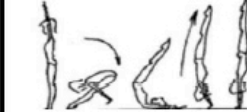

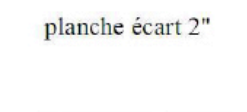
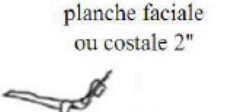
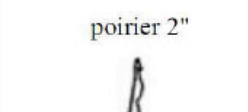
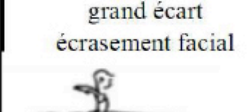
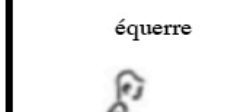
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Rupture entre les éléments (arrêt, chute))	Éléments liés par 1 ou 2 pas dynamiques Les éléments choisis sont maîtrisés	Éléments enchaînés Bon choix : ordre et difficulté des éléments

Entourer et numéroté les éléments dans l'ordre d'apparition dans l'enchaînement

Valeur/Famille	A=0,2pt	B=0,4pt	C=0,6pt	D=0,8pt	E=1pt	Autre (faire dessin ou décrire)
<b>Famille 1 Renversement</b>	montée en ATR 1 jambe 	montée en ATR 2 jambes 	ATR roulade ou roue sans élan 	Roue avec élan 	Rondade avec élan 	
<b>Famille 2 Rotation avant</b>	roulade avant jambes fléchies 	roulade avec amplitude et relevée sans les mains 	roulade avant jambes écartées 	souplesse avant 2 jambes 	souplesse avant 	
<b>Famille 3 Rotation arrière</b>	roulade arrière jambes tendues écartées 	roulade arrière jambes fléchies 	roulade arrière jambes tendues serrées 	roulade arrière feinte ATR 	roulade arrière ATR 	
<b>Famille 4 Tours et pivots</b>	1/2 tour 2 jambes 	1/2 tour accroupi 2 jambes 	pivot 1/2 tour 1 jambe 	pivot 1/2 tour cuisse à l'horizontale 	pivot 1 tour cuisse à l'horizontale 	
<b>Famille 5 Souplesse ou maintien 2"</b>	maintien 2" 	pont 	écrasement facial ou Y tenu 2" 	descente en pont 2" 	souplesse arrière 	
<b>Famille 6 Sauts et pirouettes</b>	saut groupé 	pirouette 1/2 tour 	saut de chat 	pirouette 1 tour 	saut garnd jeté 	

ACADEMIE DE POLYNESIE FRANÇAISE CAP - BEP  
EXAMEN PONCTUEL TERMINAL - EPREUVE OBLIGATOIRE – GYMNASTIQUE AU SOL

**FICHE PROJET POUR LES GARÇONS**

NOM prénom candidat :		<b>Fiche PROJET</b> (à remettre au jury avant le passage)				
<b>DIFFICULTES</b>		DIFFICULTE  /6 pts	EXECUTION  /8 pts	COMPOSITION  /3 pts	Rôle de JUGE  /3 pts	TOTAL épreuve  /20 pts
A= 0,2 X = D= 0,8 X =						
B= 0,4 X = E= 1 X =						
C= 0,6 X = <b>TOTAL=</b>						
<b>Surligner et numéroté les éléments dans l'ordre d'apparition dans l'enchaînement</b>						
Valeur/ Famille	<b>A=0,2pt</b>	<b>B=0,4pt</b>	<b>C=0,6pt</b>	<b>D=0,8pt</b>	<b>E=1pt</b>	<b>Autre</b> (faire dessin et préciser cotation)
<b>Famille 1</b> <b>Renversement</b>	montée en ATR 1 jambe 	montée en ATR 2 jambes 	ATR tenu 1" roulade 	Roue avec élan 	Rondade avec élan 	
<b>Famille 2</b> <b>Rotation avant</b>	roulade avant jgroupée 	roulade avant élevée (une phase de suspension) 	roulade avant jambes écartées 	saut de l'ange 	salto avant ou salto de mains 	
<b>Famille 3</b> <b>Rotation arrière</b>	roulade arrière jambes écartées 	roulade arrière jambes fléchies 	roulade arrière jambes tendues serrées 	roulade arrière ATR 	salto arrière 	flic flac cotation E 
<b>Famille 4</b> <b>Souplesse ou maintien 2"</b>	planche écart 2" 	planche faciale ou costale 2" 	poirier 2" 	grand écart écrasement facial 	équerre 	
<b>Famille 5</b> <b>Sauts et pirouettes</b>	saut groupé 	pirouette 1/2 tour  ½ tour	pirouette 1 tour  1 tour	pirouette 1 tour 1/2 	saut carapé jambes serrées 	

FICHE JUGE POUR LES GARÇONS

NOM prénom candidat :











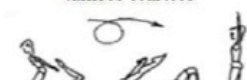





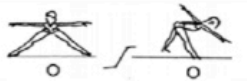








Fiche élève JUGE

Elève évalué  
Nom :

Entourer le niveau de composition de l'enchaînement		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Rupture entre les éléments (arrêt, chute))	Éléments liés : 1 ou 2 pas dynamiques Les éléments choisis sont maîtrisés	Éléments enchaînés sans pas intermédiaire Bon choix : ordre et difficulté des éléments

NOTE de JUGE  
  
/3 pts

Entourer et numéroté les éléments dans l'ordre d'apparition dans l'enchaînement

<b>Famille 1</b> Renversement	montée en ATR 1 jambe 	montée en ATR 2 jambes 	ATR tenu 1" roulade 	Roue avec élan 	Rondade avec élan 	
<b>Famille 2</b> Rotation avant	roulade avant jgroupée 	roulade avant élevée (une phase de suspension) 	roulade avant jambes écartées 	saut de l'ange 	salto avant ou salto de mains 	
<b>Famille 3</b> Rotation arrière	roulade arrière jambes écartées 	roulade arrière jambes fléchies 	roulade arrière jambes tendues serrées 	roulade arrière ATR 	salto arrière 	flic flac cotation E 
<b>Famille 4</b> Souplesse ou maintien 2"	planche écart 2" 	planche faciale ou costale 2" 	poirier 2" 	grand écart écrasement facial 	équerre 	
<b>Famille 5</b> Sauts et pirouettes	saut groupé 	pirouette 1/2 tour  ½ tour	pirouette 1 tour  1 tour	pirouette 1 tour 1/2 	saut carapé jambes serrées 