

## GYMNASTIQUE au SOL GARÇONS et FILLES

### Compétence attendue :

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.

Maîtrise et fluidité signifie :

**SIMPLE MAIS CORRECT  
VAUT MIEUX QUE DIFFICILE ET INCORRECT**

### Composer et préparer son enchaînement au SOL (filles et garçons)

#### Exigences pour l'enchaînement

- \* 6 éléments minimum
- \* 4 familles différentes dont familles 1 (renversement) et 3 (rotation arrière) obligatoires avec 2 niveaux de difficulté
- \* durée de l'enchaînement : entre 30" et 1'
- \* enchaînement réalisé sur un carré de tapis avec au moins 2 longueurs dont une diagonale

**Votre enchaînement sera présenté sur la fiche projet que vous remettrez au jury avant l'épreuve**

Elaborez votre fiche projet à partir du modèle présenté page 5 (pour les filles et les garçons) en sélectionnant vos éléments dans le code scolaire (page 3 pour les filles et page 4 pour les garçons) Les cases colorées en jaune ne sont pas à remplir, elles le seront le jour de l'épreuve par le juge

Les éléments sont classés par ordre de difficulté de A à E

Valeur attribuée à chaque élément est: **A = 0,20 pt - B = 0,40 pt - C = 0,60 pt - D=0,80 pt - E = 1,00 pt**

### **Combien d'éléments mon enchaînement peut-il comporter?**

Le jury doit repérer au moins 6 éléments.

Le candidat n'est pas limité dans le nombre d'éléments mais seuls les 6 meilleurs seront retenus par le jury.

Conseil : Un nombre trop important d'éléments **risque de rajouter des points de pénalité pour la note d'exécution.**

**JUGER un autre candidat** consiste à (cocher ou remplir les cases jaunes de la fiche juge) :

Attribuer une valeur (A-B-C-D ou E) aux éléments présentés dans l'enchaînement du candidat observé

Reconnaitre si il s'agit d'un élément acrobatique ou gymnique

Positionner l'enchaînement du candidat observé dans l'un des 3 niveaux proposés sur la fiche juge.

Repérer les fautes d'exécution (niveau 3 du jugement)

**Conseil : prendre connaissance de la fiche juge (page 5 pour les filles et les garçons) que vous aurez à remplir obligatoirement le jour de l'épreuve**

## GYMNASTIQUE au SOL GARÇONS et FILLES

### NOTATION

#### Note de DIFFICULTE sur 6 pts

\* élément réalisé 2 fois ou non réalisé : 0

\*élément réalisé avec aide : décote B devient A

Note	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
Points	2,2	2,4	2,6	2,8	3	3,2	3,4	3,6	3,8	4	4,2	4,4
Eléments	1A-5B	6B	5B-1C	4B-2C	3B-2C	2B-4C	1B-5C	6C	5C-1D	4C-2D	3C-3D	2C-4D

#### Note d'EXECUTION sur 8 pts

\* en-dessous de 6 éléments : = - 2 pts  
élément manquant

\* fautes de correction = - 0,2 pt  
(tenue, équilibre, maintien, rythme)

\* grosses fautes techniques = - 0,5 pt  
(gainage, amplitude, placements segmentaires)

\* gros déséquilibres = - 0,5 pt  
ou arrêts

\* chute = - 1 pt

\* contraintes d'espace = - 1 pt  
non respectées

#### Note de COMPOSITION sur 3 pts

Niveau 1 : Les éléments sont liés par 1 ou 2 pas dynamiques

Les éléments choisis sont maîtrisés

Niveau 2 : Les éléments sont enchainés.

Le choix de l'ordre et de la difficulté des éléments est pertinent

Niveau 3 : Les éléments sont liés entre eux. L'enchainement est original et maîtrisé.

#### Note de JUGEMENT sur 3 pts

Niveau 1 : le juge repère et identifie les éléments gymniques et acrobatiques.



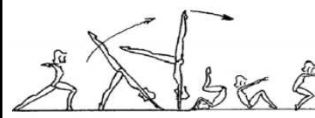

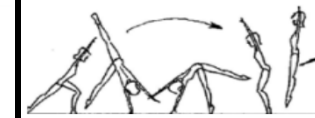



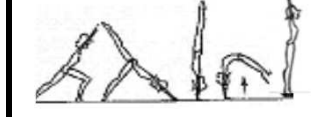









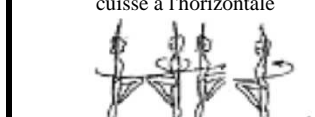
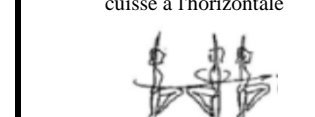


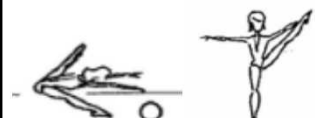







Niveau 2 : le juge repère le niveau de difficulté des éléments gymniques et acrobatiques.

Il repère le niveau de composition

Niveau 3 : le juge repère les fautes d'exécution

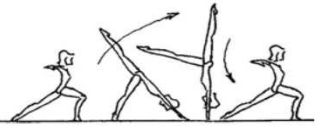
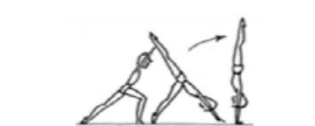
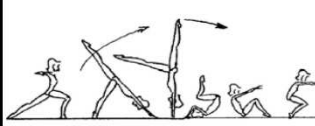


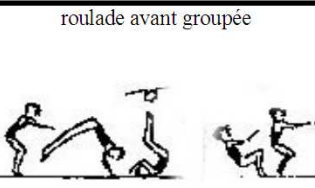
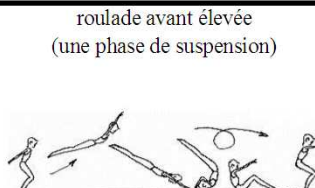
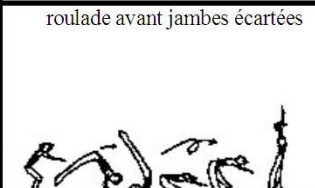


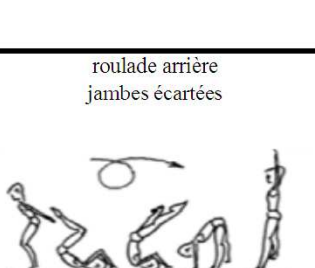
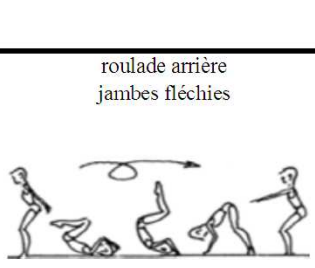
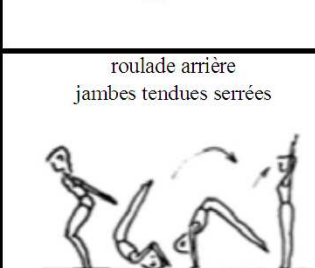
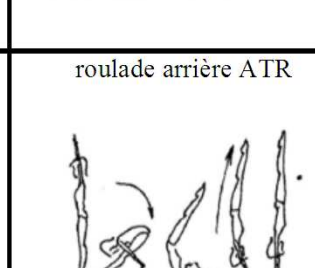

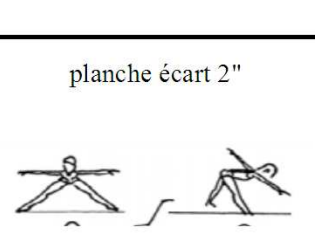

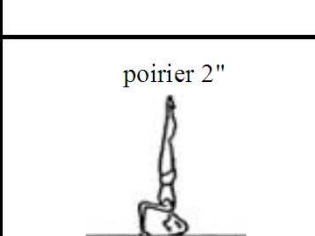
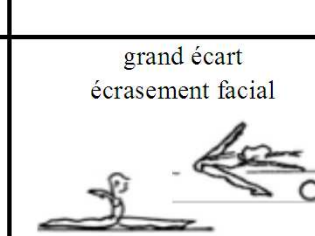
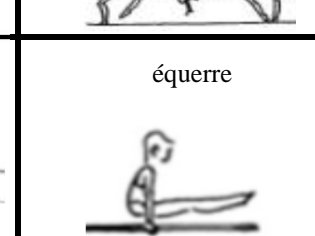
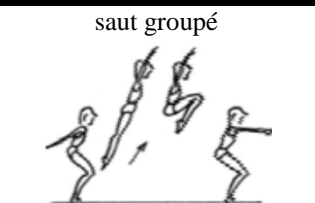
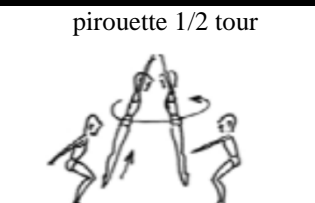
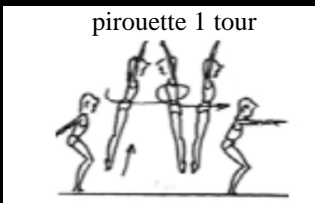
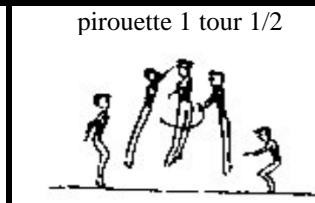
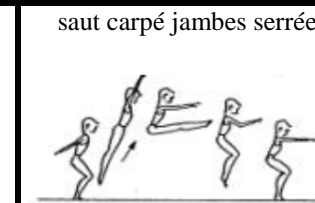
# CODE SCOLAIRE GYMNASTIQUE AU SOL

## FILLES

Valeur/ Famille	A=0,2pt	B=0,4pt	C=0,6pt	D=0,8pt	E=1pt
<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 1 jambe 
<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 

# CODE SCOLAIRE GYMNASTIQUE AU SOL

## GARÇONS

Valeur/ Famille	A=0,2pt	B=0,4pt	C=0,6pt	D=0,8pt	E=1pt
<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 groupée 	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 ou flic flac 
<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 	pirouette 1 tour 	pirouette 1 tour 1/2 	saut carpié jambes serrées 

**Fiche PROJET** (à remettre au jury avant le passage)

NOM du candidat :	Nom du JUGE :
-------------------	---------------

durée de l'enchaînement :

	Coller les figurines dans l'ordre de l'enchaînement	Texte de l'enchaînement et éléments de liaison	élément acrobatique	élément gymnique	Rôle de juge DIFFICULTES				
					A	B	C	D	E
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

<b>Entourer le niveau de composition de l'enchaînement</b>	Total des pénalités sur 8				
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <p><b>Niveau 1</b> Eléments liés par 1 ou 2 pas dynamiques Eléments choisis sont maîtrisés</p> </td> <td style="width: 50%; border: none;"> <p><b>Niveau 2</b> Eléments enchaînés Bon choix : ordre, difficulté des éléments</p> </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="border: none;"> <p><b>Niveau 3</b> Eléments liés entre eux - originalité et maîtrise</p> </td> </tr> </table>	<p><b>Niveau 1</b> Eléments liés par 1 ou 2 pas dynamiques Eléments choisis sont maîtrisés</p>	<p><b>Niveau 2</b> Eléments enchaînés Bon choix : ordre, difficulté des éléments</p>	<p><b>Niveau 3</b> Eléments liés entre eux - originalité et maîtrise</p>		
<p><b>Niveau 1</b> Eléments liés par 1 ou 2 pas dynamiques Eléments choisis sont maîtrisés</p>	<p><b>Niveau 2</b> Eléments enchaînés Bon choix : ordre, difficulté des éléments</p>				
<p><b>Niveau 3</b> Eléments liés entre eux - originalité et maîtrise</p>					