EPREUVE FACULTATIVE D'EPS

GYMNASTIQUE AU SOL

➢ PREREQUIS :

- **Etre au minimum d'un niveau régional de pratique**
- **Restriction : Ce choix est impossible si vous avez opté pour l'activité « Gymnastique aux agrès » dans le choix des activités qui composent le menu de l'épreuve obligatoire du baccalauréat**

➢ DESCRIPTIF DE L'EPREUVE :

- Chaque candidat présente un enchaînement d'au moins 6 éléments dont la durée en comprise entre 50'' et 1'30.
- Avant l'échauffement, il transmettra la grille d'éléments au jury :

  - En numérotant tous les éléments de son enchaînement dans l'ordre de présentation.
  - En entourant en jaune les 6 meilleurs éléments comptant pour la performance.
  - En entourant en bleu les éléments répondant aux 6 exigences : un même élément peut répondre à plusieurs exigences.

- Le candidat dispose d'un praticable. Un support musical, sans paroles, est obligatoire pour les filles.
- Tenue gymnique : pour les filles : justaucorps + collants autorisés. Pour les garçons : short + léotard ou débardeur.
- Selon le nombre de candidats inscrits à cette épreuve, le centre d'examen sera académique ou départemental.

➢ EVALUATION DE LA PRESTATION : (15 points)

➢ Performance (9pts)

- Cf. grilles jointes en annexe (le texte des figurines prime sur l'image).
- On additionne la valeur des 6 meilleurs éléments complètements réalisés et reconnus par le jury.
- Un même élément ne peut être comptabilisé qu'une seule fois.

Les 6 exigences

Filles :	Garçons
▪ Un passage à l'ATR. ▪ Une série acrobatique d'au moins 2 éléments sans arrêt, sans pas ou élément intermédiaire. ▪ Une série gymnique dont un saut avec au maximum un seul appui intermédiaire entre les deux. ▪ Un élément de souplesse ou de maintien. ▪ Un pivot. ▪ Au moins deux rotations, une en avant et une en arrière.	▪ Un passage à l'ATR. ▪ Une série acrobatique d'au moins 2 éléments sans arrêt, sans pas ou élément intermédiaire. ▪ Un saut. ▪ Un élément de souplesse ou de force. ▪ Un élément de maintien. ▪ Au moins deux rotations, une en avant et une en arrière.

Précisions :

- la liaison rondade-flip, rondade-salto, rondade-tempo ou rondade-twist peut être choisie comme série acrobatique, même si l'élément rondade n'est pas dans la grille.
- Les éléments « tic-tac » et « souplesse arrière ½ tour souplesse avant » sont des rotations en avant ou en arrière au choix des candidats.

Pénalités : 2 points pour toute exigence ou difficulté manquante.

- **Maîtrise technique (6 pts)**

Petite faute	**⇨**	**- 0.2 pt**	**En référence aux exigences de**
Moyenne faute	**⇨**	**- 0.4 pt**	**correction du corps, d'amplitude**
Grosse faute	**⇨**	**- 0.6 pt**	**gestuelle, d'utilisation de l'espace,**
Chute	**⇨**	**- 0.8 pt**	**du rythme et des liaisons.**

Un même élément pourra être pénalisé plusieurs fois : la posture, le rythme, l'amplitude, l'équilibre, ...

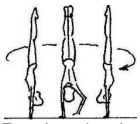
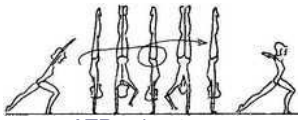
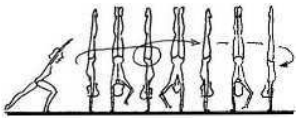
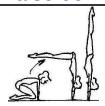
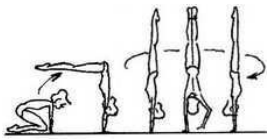
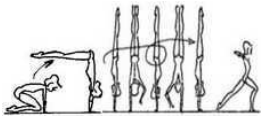
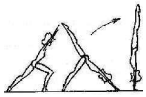
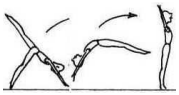
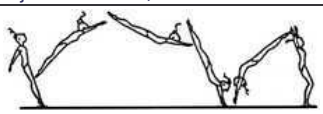
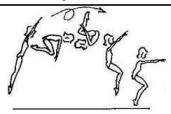
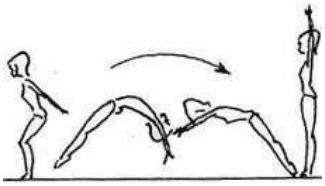
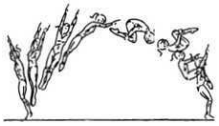
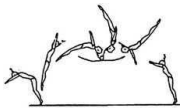
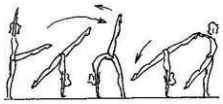
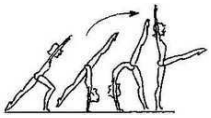
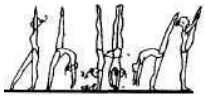
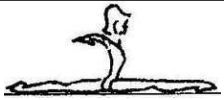
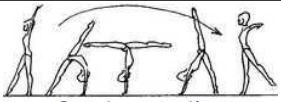
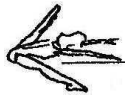
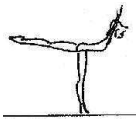
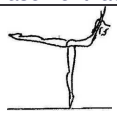
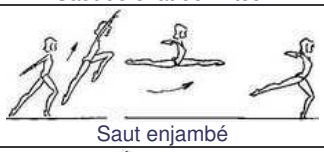
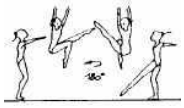
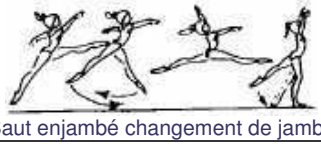
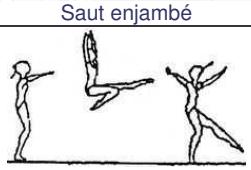
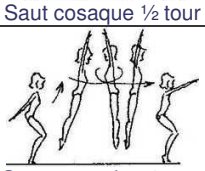
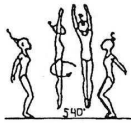
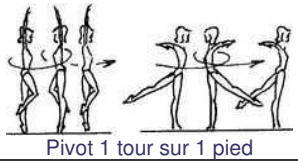
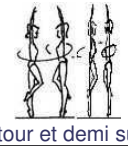
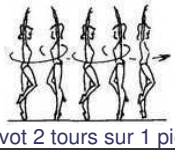
Pénalités :

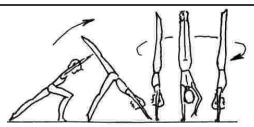
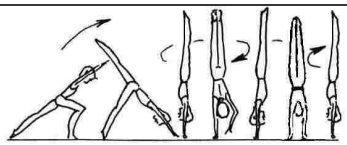
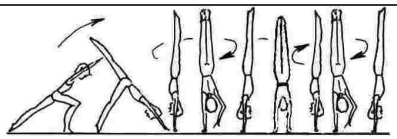
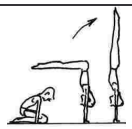
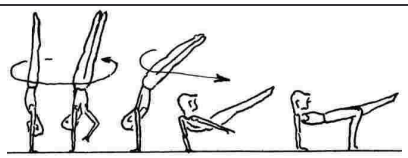
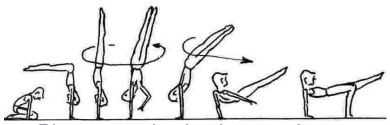
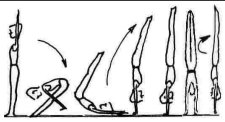
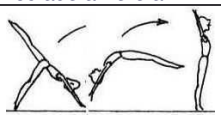
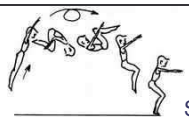
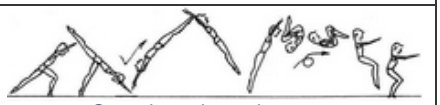
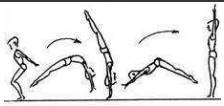
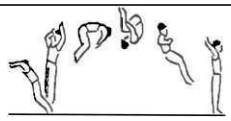
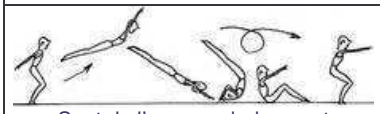
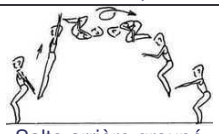
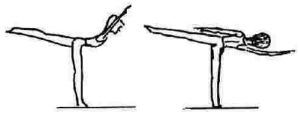
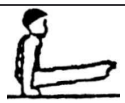
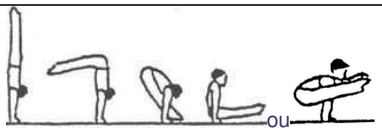
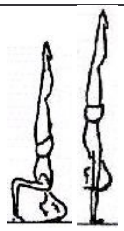
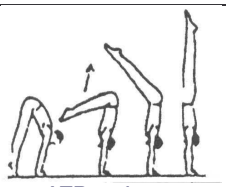
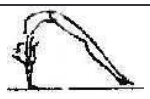
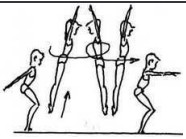
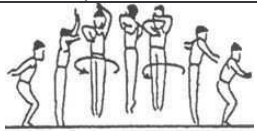
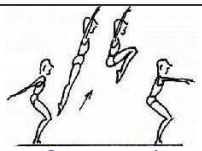
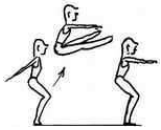
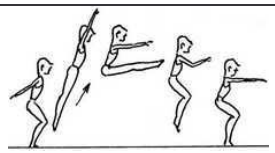
- 0.2 pt par manque ou dépassement de temps.
- 0.2 pt pour arrêt de l'enchaînement avant ou après la musique.
- 0.2 pt pour une sortie de praticable.
- 1 pt pour une tenue gymnique inadaptée.
- 1 pt pour un support musical manquant ou inadapté.

➢ ENTRETIEN : (5 points)

Entretien, d'une durée de 10min environ, destiné à :

1. **analyser :**
   - Les points forts et faibles de la prestation réalisée.
   - Le projet d'amélioration de sa prestation et les justifications apportées en référence aux aspects techniques de l'activité.
2. **évaluer les connaissances relatives :**
   - A l'élaboration d 'un plan d'entraînement.
   - A la préparation physique générale et spécifique.
   - A la technique et à la réglementation de l'activité.

Filles	A	B	C
Passage à l'ATR	 ATR valse demi-tour	 ATR valse 1 tour	 ATR valse 1 tour et demi
	 Placement dos, départ à genoux, jambes libres.	 Placement dos, départ à genoux, jambes libres, ATR demi-tour	 Placement dos, départ à genoux, jambes libres, ATR valse 1 tour.
	 ATR tenu 2''		
Rotation	 Saut de mains	 Flip avant	 Salto avant
	 flip arrière	salto tempo	 Twist (saut1/2tour salto avant)
		Salto arrière groupé	 Salto arrière tendu
Souplesse - Maintien 2 ''	 Tic-Tac	 Souplesse avant	 Souplesse arrière ½ tour souplesse avant
	 Grand écart antéro-postérieur	 Souplesse arrière	 Écrasement facial
	 Planche pied plat	Y	 Planche sur ½ pointes, jambe libre au-dessus de l'horizontale
Sauts	Saut de chat demi-tour	Saut de chat 1 tour	Saut groupé 1 tour
	 Saut enjambé	 Saut cosaque ½ tour	 Saut enjambé changement de jambe
	 Saut cosaque	 Saut extension 1 tour	 Saut extension 1 tour et demi
Pivot (position jambe libre au choix)	 Pivot 1 tour sur 1 pied	 Pivot 1 tour et demi sur 1 pied	 Pivot 2 tours sur 1 pied

Garçons	A	B	C
Passage à l'ATR	 ATR valse demi-tour	 ATR valse 1 tour	 ATR valse 1 tour et demi
	 Placement dos jbes tendues, écartées ou serrées	 ATR Hearly quirl	 Placement dos jambes tendues + hearly quirl ou valse 1 tour.
	Roulade arrière à l'ATR	 Roulade arrière à l'ATR demi-valse	Roulade arrière à l'ATR valse 1 tour
Rotation	 Saut de mains	 Salto avant	 Saut de mains salto avant
	 flip arrière	salto tempo	 Twist (saut1/2tour salto avant)
	 Saut de l'ange roulade avant	 Salto arrière groupé	Salto arrière tendu
Maintien 2 ''	Planche faciale écartée dos plat	 Planche faciale ou costale	Y
	Équerre jambes tendues écartées	 Équerre jambes tendues serrées	 ou ATR descente équerre serrée ou écartée
Souplesse ou force	 Trépied monté à l'ATR	 ATR en force.	ATR en force valse 1 tour
			Ecrasement facial
	 Pont	Grand écart antéro-postérieur	Souplesse arrière
Saut	 Saut tour complet	Saut 1 tour et demi	 Saut 2 tours
	 Saut groupé	 Saut carpé jambes tendues écartées	 Saut carpé serré