

## GYMNASTIQUE TERMINALES filles

### +DIFFICULTE N/6

Réaliser un enchaînement gymnique de 6 éléments choisis dans le fichier Ugsel

Valeur des éléments : A (0.4) ; B (0.6) ; C (0.8) ; D (1)

### + HABILETE N/8

#### Exécution N/6

Elle est obtenue en retranchant les pénalités attribuées à chaque faute commise lors de la prestation gymnique finale.

Petites fautes -0.2 = faute de pieds, , remettre ses cheveux ou son tee-shirt

Grosses fautes -0.4 = reprise d'élan ; arrêt ; fautes de tenue : jambes, bras, tronc ; faute d'axe ; touche de l'agrès ; déséquilibre, réception incertaine.

Manque de rythme -0.2 à -0.6 = lenteur de l'ensemble, piétinement, élément trop lent

Eléments d'une série acrobatique ou de sauts mal enchaînés = -0.6 à -1

Tenue non adéquate = -0.5 à -1

Manque de chorégraphie = -0.2 à -0.6

Chute : -0.5

#### Choix d'un niveau d'exigence N/2

niveau1 = 1 point

niveau 2= 2 points

SOL :

Niveau1	Niveau 2
2 longueurs de praticable 0.25 pts	2 longueurs de praticable 0.5 pts
1 série acrobatique de 2 éléments minimum B 0.25pts	1 série acrobatique de 3 éléments (minimum B) 0.5 pts
2 sauts enchaînés 0.25 pts	3 sauts enchaînés 0.5 pts
1 élément acrobatique B 0.25 pts	1 élément acrobatique C 0.5 pts

#### BARRES ASYMETRIQUES

Niveau 1	Niveau 2
1 changement de barres 0.25pts	1 changement de barres 0.5pts
1 changement de face en cours d'enchaînement 0.25	1 changement de face en cours d'enchaînement 0.5
1 élément avec rotation sur barre inférieure 0.25	1 élément avec rotation sur barre supérieure 0.5
1 entrée ou sortie en B minimum 0.25	1 entrée ou sortie en C minimum 0.5

POUTRE :

Niveau 1	Niveau 2
2 longueurs entières 0.25 pts	2 longueurs entières 0.5 pts
1 utilisation latérale, soit en entrée, soit en cours d'enchaînement 0.25 pts	1 utilisation latérale, soit en entrée, soit en cours d'enchaînement 0.5 pts
1 saut B 0.25 pts	1 saut C 0.5 pts
Placer le ventre le dos ou les fesses sur la poutre 0.25 pts	1 élément acrobatique minimum C 0.5 pts

### +PROJET /3

Le projet d'enchaînement écrit qui doit comprendre :

- la description des éléments dans l'ordre de l'enchaînement
- la valeur de chaque élément et la valeur totale de l'enchaînement
- la description précise des exigences (détail des séries, élément acro...)

La correspondance entre ce qui est annoncé et ce qui est réalisé est évalué, ainsi que le soin et la présentation de l'ensemble.

### +JUGEMENT /3

L'élève juge une gymnaste dans l'agrès pratiqué (Exécution seulement noté sur 6 points)

. La note est fonction de la différence constatée entre la notation du professeur et la notation de l'élève.

## GYMNASTIQUE TERMINALES Garçons

### + DIFFICULTE N/6

Réaliser un enchaînement gymnique de 6 éléments choisis dans le fichier Ugsel

Valeur des éléments : A (0.4) ; B (0.6) ; C (0.8) ; D (1)

### + HABILETE N /8

#### Exécution N/6

Elle est obtenue en retranchant les pénalités attribuées à chaque faute commise lors de la prestation gymnique finale.

Petites fautes -0.2 = faute de pieds, , remettre ses cheveux ou son tee-shirt

Grosses fautes -0.4 = reprise d'élan ; arrêt ; fautes de tenue : jambes, bras, tronc ; faute d'axe ; touche de l'agrès ; déséquilibre, réception incertaine.

Manque de rythme -0.2 à -0.6 = lenteur de l'ensemble, piétinement, élément trop lent

Eléments d'une série acrobatique ou de sauts mal enchaînés = -0.6 à -1

Tenue non adéquate = -0.5 à -1

Chute : -0.5

#### Choix d'un niveau d'exigence N/2

niveau1 = 1 point

niveau 2= 2 points

### EXIGENCES GARCONS

SOL :

Niveau1	Niveau 2
1 longueur de praticable 0.25 pts	1 longueur de praticable 0.5 pts
1 série acrobatique de 2 éléments 0.25pts	1 série acrobatique de 3 éléments minimum B 0.5 pts
1 maintien 0.25 pts	2 maintiens 0.5 pts
1 élément acrobatique B 0.25 pts	1 élément acrobatique C 0.5 pts

BARRES //

Niveau 1	Niveau 2
1 passage en appui brachial ou sous les barres 0.25pts	2 passages en appui brachial ou sous les barres 0.5pts
1 changement de face en cours d'enchaînement 0.25	1 changement de face en cours d'enchaînement 0.5
1 élément avec rotation 0.25	1 élément avec rotation 0.5
1 entrée ou sortie en B minimum 0.25	1 entrée ou sortie en C minimum 0.5

BARRE FIXE

Niveau 1	Niveau 2
1 élément en appui 0.25 pts	2 éléments en appui 0.5 pts
1 changement de face en cours d'enchaînement 0.25 pts	1 changement de face en cours d'enchaînement 0.5 pts
1 sortie B 0.25 pts	1 sortie C 0.5 pts
1 élément acrobatique minimum B	1 élément acrobatique minimum C

### +PROJET /3

Le projet d'enchaînement écrit qui doit comprendre :

- la description des éléments dans l'ordre de l'enchaînement
- la valeur de chaque élément et la valeur totale de l'enchaînement
- la description précise des exigences (détail des séries, élément acro...)

La correspondance entre ce qui est annoncé et ce qui est réalisé est évalué, ainsi que le soin et la présentation de l'ensemble.

### +JUGEMENT /3

L'élève juge une gymnaste dans l'agrès pratiqué (Exécution seulement noté sur 6 points)

. La note est fonction de la différence constatée entre la notation du professeur et la notation de l'élève.