

**FICHE CANDIDAT- Bac général et technologique-  
Gymnastique aux agrès**

#### **1/ Principe de l'épreuve**

Le candidat choisit son agrès : → Barres asymétriques, Poutre ou sol pour les filles  
→ Barres Parallèles ou sol pour les garçons

Il présente un projet d'enchaînement libre retranscrit sur une fiche type (**2 fiches à préparer (fiche projet et fiche juge), envoyées avec la convocation**), qui comporte son scénario (figurines, texte et niveau des difficultés).

L'enchaînement présente des contraintes techniques clairement définies :

#### **A/ Exigences de Composition :**

- **Nombre d'éléments** : le candidat doit présenter au minimum **6 éléments**, liés entre eux.
- **Niveau de difficulté** : **2 niveaux de difficulté** sont attendus (A : 0,40 pts B : 0,60 pts C : 0,80 pts D : 1 pt)
- **Variété des familles** : le candidat doit présenter minimum **4 familles différentes**.

(Il doit choisir au moins 1 élément dans chacune des familles. Comme 6 éléments sont nécessaires, certaines familles seront représentées 2 ou 3 fois)

↳ Exemple : Les familles au sol

| Filles   | Garçons  |
|--|--|
| <b>ATR</b> : Les éléments en Appui Tendu Renversé (RV)   | <b>ATR</b> : Les éléments en Appui Tendu Renversé (RV)               |
| <b>SM</b> : Les éléments de Souplesses ou de maintiens   | <b>SM/ AP</b> : Les éléments de Souplesse ou de maintien ou en Appui |
| <b>LG</b> : Les éléments de liaison gymniques  | <b>AC av</b> : Les acrobaties vers l'avant                           |
| <b>AC</b> : Les acrobaties   | <b>AC ar/lat</b> : Les acrobaties vers l'arrière et transversales    |
| → <b>Changements de direction</b> : Au moins <b>2 longueurs</b> dont 1 diagonale                         |  |
| → <b>Contraintes de temps</b> (avec leur tolérance) : L'enchaînement doit être compris entre 30'' et 1'. |  |

Le candidat devra ensuite faire un passage devant un public et porter une appréciation sur un autre candidat (Rôle de juge).

**Le candidat doit fournir 2 documents (donné avec la convocation):**

→ **Le projet d'enchaînement pour l'élève juge (Il doit entourer et numéroter ses éléments dans l'ordre d'apparition)**

→ **Le projet d'enchaînement pour le jury (Il doit entourer et numéroter ses éléments dans l'ordre d'apparition)**

#### **B/ Rôle de juge**

- Identifier les éléments réalisés par le candidat jugé.
- Repérer les fautes d'exécution sur les éléments réalisés (Petite faute, grosse faute)

La cotation des difficultés est référée au code Gymnastique UNSS 2016/2020.

Une tenue adaptée est exigée (tenue près du corps).

#### **2/ Compétences attendues**

##### NIVEAU 4

Composer et présenter un enchaînement de 6 éléments minimum issus de quatre familles gymniques distinctes et de deux niveaux de difficultés avec maîtrise et fluidité.

Juger consiste à identifier le niveau de difficulté des éléments présentés, et à apprécier la correction de leur réalisation.

### **3/ Déroulement de l'épreuve :**

- 1 : Appel (vérification des cartes d'identité et des convocations)  
Récupération par le jury des fiches projets remplies
  - 2 : Echauffement général (15 minutes)  
Echauffement spécifique (10 minutes)
  - 3 : Les candidats passent 1 par 1, devant un jury.
  - 4 : Les candidats évaluent à l'aide de la fiche fournie le candidat qui les succède.
  - 5 : L'épreuve est terminée lorsque tous les candidats sont passés
- ATTENTION : aucun public ne sera accepté

### **4/ Evaluation**

L'évaluation du candidat porte sur différents critères :

#### **A/La difficulté : 6 points**

Ce sont les éléments réalisés par le candidat lors de son passage. (Le candidat doit « gagner » ses points)

|   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Points de difficulté gagnés avec les éléments | 2.6 | 2.8 | 3   | 3.2 | 3.4 | 3.8 | 4.0 | 4.4 | 4.8 | 5.2 | 5.6 | 5.8 |
| Note correspondante sur 6 pts                 | 0.5 | 1   | 1.5 | 2   | 2.5 | 3   | 3.5 | 4   | 4.5 | 5   | 5.5 | 6   |

Exemple : Un candidat présente 6 éléments : 2A, 2B, 1C et 1D

A :  $2 \times 0,40 = 0,80$       B :  $2 \times 0,60 = 1,20$       C :  $1 \times 0,80 = 0,80$       D :  $1 \times 1 = 1$

↳ Points de difficulté :  $0,80 + 1,20 + 0,80 + 1 = 3,80$

↳ Note / 6 = 3 points

#### **B/ L'exécution : 8 points**

C'est la réalisation du projet de l'enchaînement (**exécution, rythme, fautes de tenue ou technique**).

(Le candidat part avec un capital de 8 points et on lui enlève ensuite les points de fautes)

Les pénalisations :

- La chute : -1 point
- Contrainte d'espace non respectée au sol : - 1 point
- Tout élément manquant : - 2 points (Pour rappel, il faut 6 éléments dans l'enchaînement)
- Les fautes d'exécution :
  - PF : Petite faute - 0,20 pts
  - GF : Grosse faute : - 0,50 pts

Exemple : bras pliés, jambes écartées, manque d'amplitude sur un saut, une roue qui ne passe pas à la verticale...



Plusieurs fautes peuvent être retenues sur un même élément.

#### **C/ La composition de l'enchaînement : 3 points**

- Le projet d'enchaînement est présenté avec clarté et répond aux exigences.
- ↳ Non-respect des exigences spécifiques à l'agrès : -1 point (exemple : pas d'élément dans la famille ATR au sol)
- Rythme de l'enchaînement
  - Le choix des éléments est cohérent avec les ressources du candidat

#### **D/ Le rôle de juge : 3 points**

- Identifier les éléments réalisés (nom et ordre chronologique) par le candidat que vous jugez.
- Identifier et quantifier (PF/GF/chute) les principales fautes réalisées.

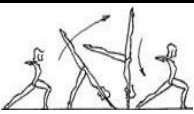


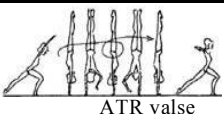





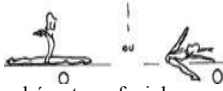
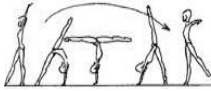





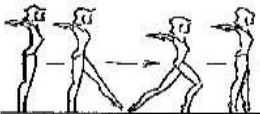

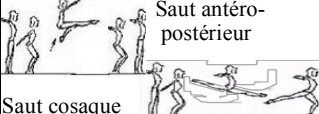




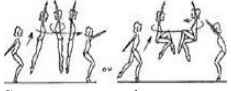



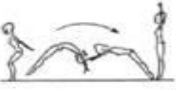
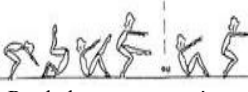






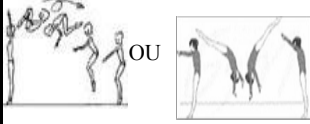
Pour plus de renseignement : <http://eps.spip.ac-rouen.fr/spip.php?article1452>

#### **5/ Code de référence pour le sol**

0 : Maintenir 2'' la position, RV : Renversement, RA : Rotation arrière

| Difficultés                                  |    | A = 0,40                                    | B = 0,60                               | C = 0,80                               | D = 1,00                             |
|--|----|---|--|--|--------------------------------------|
| <b>Famille</b><br><b>ATR</b>                 | 1  | <br>Placement du dos jusqu'à l'ATR          | <br>Placement du dos, corps groupé     | <br>Placement du dos, jambestendues    | <br>ATR valse                        |
|  | 2  | <br>Départ fente, ATR passé                 | <br>ATR 1/2 valse                      | <br>ATR/appui dorsal (Healy)           | <br>ATR valse                        |
| <b>Famille</b><br><b>SM/AP</b>               | 3  | <br>Planche faciale, jambes écartées        | <br>Chandelle                          | <br>Plache costale ou faciale / Y      | <br>Grand écart ou écrasement facial |
|  | 4  | <br>Appui facial : 1/2 tour                 | <br>Appui facial : Tour complet        | <br>1/2 cercle                         | <br>1 cercle                         |
| <b>Famille</b><br><b>AC</b><br><b>av</b>     | 5  | <br>Roulade avant groupée,                  | <br>Roulade avant jambes écartées      | <br>Roulade avant jambes tendues       | <br>saut de l'ange                   |
|  | 6  | <br>Roulade avant, passage par la chandelle | <br>ATR roulade avant                  | <br>Saut de main                       | <br>Salto Avant                      |
| <b>Famille</b><br><b>AC</b><br><b>Ar/lat</b> | 7  | <br>Roulade arrière groupée                 | <br>Roulade arrière écart ou tendue    | <br>Roulade arrière piquée, bras pliés | <br>Roulade AR piquée, bras tendus   |
|  | 8  | <br>Roue                                    | <br>Sursaut rondade puis saut vertical | <br>Flic flac                          | <br>Salto arrière groupé ou tendu    |
|  | 9  | <br>Saut vertical appel 2 pieds             | <br>Saut 1/2 tour                      | <br>Saut tour complet                  | <br>Saut 1 Tour 1/2                  |
|  | 10 | <br>Ciseaux de jambes                       | <br>Saut groupé                        | <br>Saut carpé, jambes écartées        | <br>Saut carpé, jamb serrées         |

0 : Maintenir 2'' la position, RV : Renversement, RA : Rotation arrière

| Difficultés    |               | A = 0,40   | B = 0,60  | C = 0,80   | D = 1,00  |
|----------------|---------------|--|---|--|---|
| Famille<br>ATR | 1             | <br>ATR 1 jambe                                       | <br>Placement de dos /fente ATR        | <br>ATR roulade avant ou 1/2 valse       | <br>ATR valse                                    |
|                | Famille<br>SM | 2  | <br>Onde latérale                      | <br>Pont jambes serrées tendues           | <br>ATR pont ou chute en pont                     |
| 3              |               | <br>Grand battement                                   | <br>Chandelle, bras tendus au sol      | <br>Grand écart ou facial                | <br>Souplesse AR                                 |
|                | 4             | <br>Attitude AV ou AR sur 1/2 pointe                  |   |  |   |
| Famille<br>LG  | 5             | <br>Tour naturel sur 1/2 pointes                      | <br>1/2 tour sur 1 pied sur 1/2 pointe | <br>Pivot sur 1/2 pointe 1 Tour         | <br>Pivot sur 1/2 pointe 1 Tour 1/2              |
|                | 6             | <br>2 pas chassés sur 1/2 pointes                   | <br>Saut groupé impulsion 2 pieds    | <br>Saut antéro-postérieur             | <br>Grand jeté                                 |
|                | 7             | <br>Saut vertical appel 2 pieds                     | <br>Saut 1/2 tour                    | <br>saut de chat                       | <br>Saut tour complet ou saut de chat 1/2 tour |
| Famille<br>AC  | 8             | <br>Roulade arrière jambes écartées                 | <br>Roulade arrière groupée          | <br>Roulade arrière écart              | <br>Flic flac arrière                          |
|                | 9             | <br>Roulade avant groupée, arrivée sur 1 ou 2 pieds | <br>Roulade avant écart              | <br>Saut de main                       | <br>Salto avant                                |
|                | 10            | <br>Roue  | <br>Roue pied-pied, saut vertical    | <br>Sursaut rondade puis saut vertical | <br>Salto Arrière ou Tempo                     |