Académie de Rouen	**CAP/BEP Session 2019** Éducation Physique et Sportive Épreuve Obligatoire Contrôle Terminal	GYMNASTIQUE Sol Féminin

Fiche de votre projet d'enchainement pour le jury

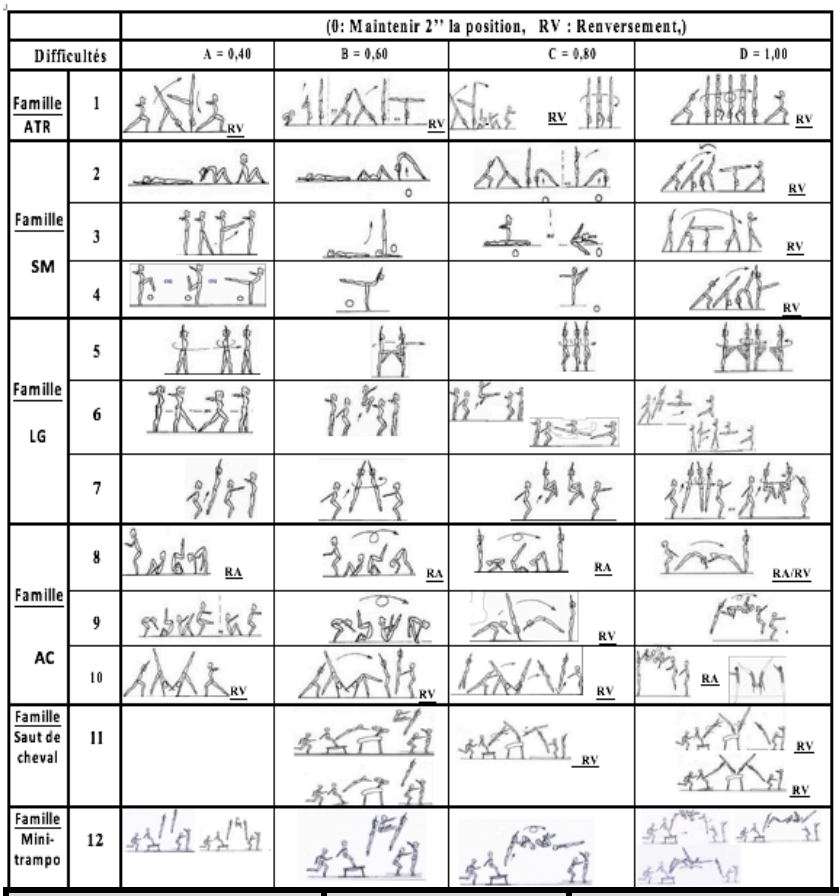
NOM : …….. Prénom : ……..

Les exigences :
- ➔ Composer 2 séquences différentes, constituées chacune de 3 éléments enchainés.
- ➔ Dans chaque séquence, 3 familles gymniques distinctes.
- ➔ Un renversement est présent dans chaque séquence.

Comment préparer sa fiche ?
- ➔Citer les éléments réalisés dans la case « éléments », dans l'ordre chronologique.
- ➔Citer les familles auxquels ils se rapportent.
- ➔Mettre une croix sous l'élément qui valide la réalisation d'un renversement.
- ➔Donner la valeur des éléments.

Exemple

	Séquence 1		
Eléments	ATR 1 jambe	Chandelle	Roulade avant écart
Famille	ATR	SM	AC
Renversement	X		
Valeur	A	B	B



Séquence 1 : 3 éléments de 3 familles différentes dont un renversement

	Séquence 1		
Eléments			
Famille			
Renversement			
Valeur (A/B/C/D)			
Validation	OUI NON	OUI NON	OUI NON

Séquence 2 : 3 éléments de 3 familles différentes dont un renversement

	Séquence 2		
Eléments			
Famille			
Renversement			
Valeur (A/B/C/D)			
Validation	OUI NON	OUI NON	OUI NON

Difficulté / 6 points	Exécution / 8 pts	Exigences de composition / 3 points	
A : …… X 0,40 = ……..… B : …… X 0,60 = ……..… C : …… X 0,80 = ……..… D : …… X 1 = ……..… Total : ……/ 4	8 - …….. …… Pénalités : …….	2 séquences de 3 éléments : OUI / NON 2 Renversements : OUI / NON 3 familles différentes dans chaque séquence : OUI / NON **Si l'un de ces critères n'est pas respecté : 0/3**	
		Le projet réalisé est conforme aux exigences mais : ➔Ce projet n'est pas respecté lors de la réalisation de l'enchainement ➔Le choix des éléments n'est pas en adéquation avec les ressources du candidat	1/3
		Le projet réalisé est conforme aux exigences. Ce projet est partiellement respecté lors de la réalisation Le choix des éléments est en adéquation avec les ressources du candidat	2/3
Total / 6 points ……..	Total / 8 points : ……	Le projet réalisé est conforme aux exigences. Ce projet est entièrement respecté lors de la réalisation Le choix des éléments est en adéquation avec les ressources du candidat	3/3

Difficulté / 6 pts		Exécution/ 8 pts		Composition/ 3 points		Juge / 3 points	=	Note/ 20
	+		+		+			