Académie de Rouen

CAP/BEP Session 2019

Éducation Physique et Sportive

Épreuve Obligatoire Contrôle Terminal

GYMNASTIQUE
Sol Masculin

Fiche de votre projet d'enchainement pour le jury

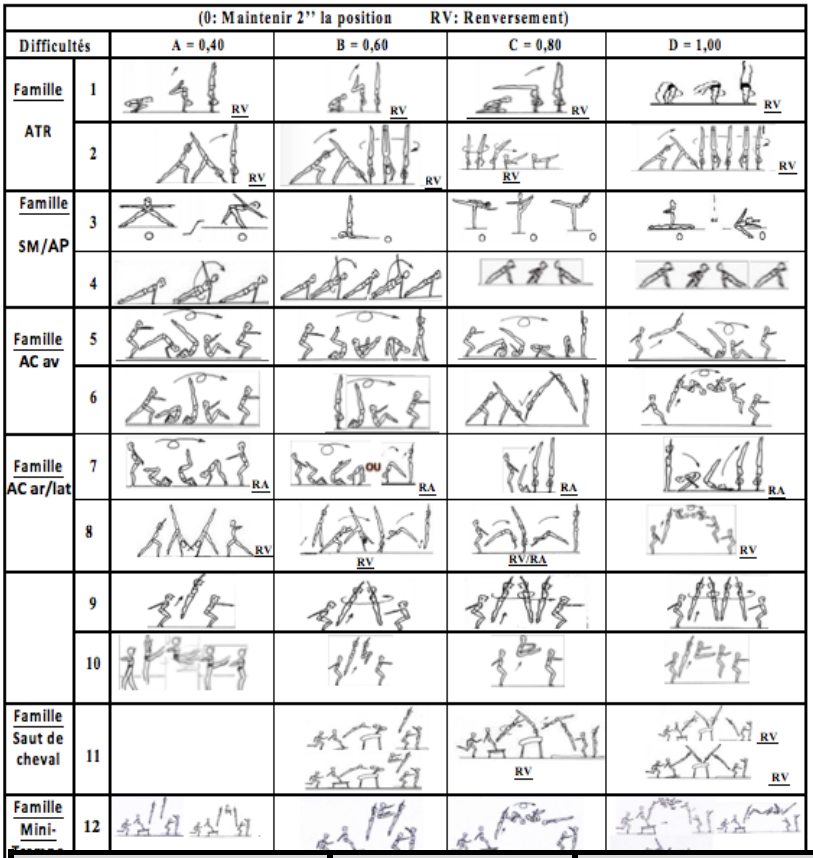
NOM : …….. Prénom : ……..

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 (nom des éléments dans le code de référence) 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	Placement du dos	Chandelle	Roulade avant écart
Famille	ATR	SM/AP	AC av
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 = ……..…	8	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**	
B : …… X 0,60 = ……..…	- ……..	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
C : …… X 0,80 = …..….	……	Le projet réalisé est conforme aux exigences. Ce projet est <u>partiellement</u> respecté lors de la réalisation Le choix des éléments est en adéquation avec les ressources du candidat	2/3
D : …… X 1 = ……..…		Le projet réalisé est conforme aux exigences. Ce projet est <u>entièrement</u> respecté lors de la réalisation Le choix des éléments est en adéquation avec les ressources du candidat	3/3
Total : ……/ 4	Pénalités : …….		
Total / 6 points ……..	Total / 8 points : ……		

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