

ORGANISATION / EPREUVE

L'élève choisit un agrès (parallèles ou sol pour les garçons, asymétriques ou sol pour les filles) et présente un enchaînement devant un public (profs + élèves) de 6 éléments minimum.

Les éléments sont classés par niveau de difficulté :

A=0,1 / B=0,2 / C=0,4 / D=0,6 / E=0,8 / F=1

et par famille .

Toutes les familles doivent être représentées

Spécificités :

Sol : occupation de l'espace en Z / 1 série acrobatique de 3 éléments / 1 séquence gymnique dont 2 sauts / un passage au sol.

Barres asymétriques :

Un passage en barre supérieure.



GYMNASTE

Construit pendant le cycle un enchaînement avec des éléments acrobatiques et gymniques et le réalise devant unpublic.

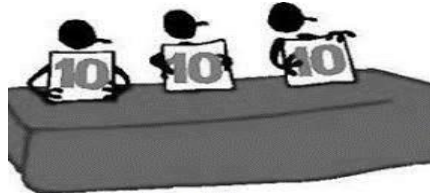
- S'engager dans la maîtrise d'éléments acrobatiques complexes.
- Lier les éléments et les enchaîner en recherchant l'amplitude et le rythme.

**Se préparer et s'échauffer
S'entraîner =**

- S'échauffer progressivement en fonction de son profil ou de ses problèmes de santé.
- S'entraîner en s'engageant de façon soutenue dans les situations adaptées
- Décider pour soi, des axes de travail prioritaire : projet d'entraînement personnel



GYMNASTIQUE



2/ JUGE

- Connaitre les critères pour juger

- Porter un jugement juste et précis
- Argumenter

3/ PARTENAIRE D'ENTRAINEMENT

- Analyse les points forts et les points faibles,
- Donne des conseils ciblés et constructifs
- Utilise un vocabulaire précis (nomme les éléments et les actions gymniques)

J'AI 2 CHOIX PERSONNELS A FAIRE

- Je choisis le rôle sur lequel je souhaite être évalué(e)

- Je choisis la répartition des 8 points attribués aux compétences satellites

	Se préparer / S'entraîner	1 rôle
Cas n° 1	/ 6 pts	/ 2 pts
Cas n° 2	/ 4 pts	/ 4 pts
Cas n° 3	/ 2 pts	/ 6 pts

Ma note /20 = gymnaste (enchaînement) /12 + s'échauffer, s'entraîner et le rôle /8

Une fois que j'ai fait mon choix, je ne peux pas revenir en arrière

