

TABLEAU D'ELEMENTS GYMNASIQUE AU SOL MASCULINE- SERIE BAC GT - Session

CANDIDAT (indiquer votre nom et votre prénom)

JUGE (indiquer votre nom et votre prénom)

JURY N° 1- 2 (entourer le n° de votre jury)

Familles	Renversements	Rotations vers l' avant	Rotations vers l'arrière	Souplesse et Maintien	Sauts et Pirouettes	Eléments acrobatiques
Valeurs des éléments						
A=0,4 point	fente- ATR passager 	Roulade av arrivée 2 pieds serrés 	Roulade arr arrivée jbes fléchies 	Planche faciale tenue 2" 	Saut vertical- appel et réception 2 pieds 	Roue
B=0,6 point	Placement du dos OU ATR 1/2 valse 	Roulade av arrivée jbes tendues écartées 	Roulade arr arrivée jbes tendues écartées ou serrées 	Chandelle- tenue 2" 	Saut vertical 1/ 2 tour- appel et réception 2 pieds 	Rondade
C=0,8 point	Placement du dos, monter avec jbes tendues et serrées 	Roulade avant avec jbes tendues serrées 	Roulade arr bras fléchis- passage à l'ATR jbes tendues et serrées 	Planche costale Ou faciale(jbe à l'horizontale) OU Y- tenu 2" 	Saut vertical 1 tour 	Saut de main- réception 2 pieds
D=1 point	ATR en force passager OU ATR 1 tour en valse 	Saut de l'ange corps tendu et roulade avant. 	Roulade arr bras tendus- passage à l'ATR jbes tendues et serrées 	Gd écart OU écrasement facial- tenu 2" 	Saut vertical 1 tour et 1/2 	Salto arrière groupé