

Option Ponctuelle : **Gymnastique sportive**

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE																																					
<p>Niveau 1 : Concevoir (selon les contraintes mentionnées dans la fiche type en ligne), construire, présenter au jury et réaliser devant un public 1 enchaînement gymnique à 2 Agrès comportant 10 éléments au sol (valeur FIG de l'enchaînement compris entre 1pt et 1.1) et 8 éléments difficiles aux barres (valeur FIG de l'enchaînement compris entre 0.7 pt et 0.8pt) qui intègre les dimensions acrobatiques et esthétiques dans le respect du code de référence.</p> <p>Niveau 2 : Concevoir (selon les contraintes mentionnées dans la fiche type en ligne), construire, présenter au jury et réaliser devant un public, 1 enchaînement gymnique à 2 Agrès comportant 10 éléments très difficiles au sol (valeur FIG de l'enchaînement supérieure à 11) et 8 éléments aux barres (valeur FIG de l'enchaînement supérieure à 0.8 pt), qui intègre les dimensions acrobatiques et esthétiques du code de référence.</p>		<p><u>Préparer et présenter</u> au jury une <u>fiche- type</u> sur laquelle seront indiqués les éléments à réaliser, la difficulté, l'ordre de présentation, la terminologie selon les contraintes énoncées ci-dessous.</p> <p><u>Concevoir</u> , <u>produire</u> un enchaînement à 2 agrès : (Filles : sol et barres asymétriques ; Garçons : sol et barres parallèles.). L'enchaînement au sol se compose de 10 éléments. L'enchaînement aux barres se compose de 8 éléments</p> <p>Le matériel utilisé est conforme aux normes fédérales.</p> <p>Les codes de références sont les codes UNSS 2008/2012 et le code FIG de janvier 2007.</p> <p>L'épreuve pratique est la moyenne des 2 notes / 15 obtenues aux 2 agrès (15/20)</p> <p>L'entretien d'une durée de 15 ' est noté sur 5. (05/20)</p> <p>CODE FIG GAF http://gymfsgt.fr/telecharge/codewag0701-f.pdf</p> <p>CODE FIG GAM http://www.gymfsgt.fr/spip.php?article31</p> <p>CODE UNSS http://www.unss.ac-aix-marseille.fr/spip/article.php?id_article=617</p> <table border="1" data-bbox="846 592 1413 730"> <tr> <td>Sol valeur FIG</td> <td>1.4</td> <td>1.3</td> <td>1.2</td> <td>1.1</td> <td>1</td> <td><1</td> </tr> <tr> <td>Note difficulté</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>0.5</td> </tr> </table> <table border="1" data-bbox="1518 619 2119 758"> <tr> <td>Barres valeur FIG</td> <td>1.1</td> <td>1</td> <td>0.9</td> <td>0.8</td> <td>0.7</td> <td><0.7</td> </tr> <tr> <td>Note difficulté</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>0.5</td> </tr> </table> <p><i>si moins de 6 éléments codifiés D UNSS ou A FIG pénalité de 2 points par élément manquant</i></p>										Sol valeur FIG	1.4	1.3	1.2	1.1	1	<1	Note difficulté	5	4	3	2	1	0.5	Barres valeur FIG	1.1	1	0.9	0.8	0.7	<0.7	Note difficulté	5	4	3	2	1	0.5
Sol valeur FIG	1.4	1.3	1.2	1.1	1	<1																																	
Note difficulté	5	4	3	2	1	0.5																																	
Barres valeur FIG	1.1	1	0.9	0.8	0.7	<0.7																																	
Note difficulté	5	4	3	2	1	0.5																																	
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER																																						
5/20	DIFFICULTE	<p>→ La note de difficulté sera obtenue par addition des 8 ou 10 éléments acrobatiques différents.</p> <p>→ Le code de référence est le code FIG de janvier 2007 mais une équivalence existe entre le code UNSS 2008 / 20012 et ce code FIG : un élément D UNSS est équivalent à un élément A FIG</p>																																					
4/20	COMPOSITION	<p>Dans sa composition, le candidat respectera les 4 ou 5 exigences à chaque agrès (cf. annexe)</p> <p>TOUTE EXIGENCE MANQUANTE EST PENALISEE DE 1 POINT</p>																																					
6/20	EXECUTION (Code FIG)	<p>→ Durée de l'enchaînement au sol : de 50'' à 1'30. Musique obligatoire pour les filles, autorisée pour les garçons.</p> <p>→ La note d'exécution tient compte des différentes fautes conformément au code FIG de janvier 2007.</p> <p>→ Pénalisations particulières :</p> <ul style="list-style-type: none"> - enchaînement sans musique pour les filles = - 1 point ; - tenue non conforme = - 1 point. 																																					
5 /20	ENTRETIEN	<p>→ Durée : 15 minutes.</p> <p>→ Champs du questionnement :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ analyse technique d'éléments gymniques et/ou chorégraphiques ; ▪ l'organisation annuelle de sa préparation, de la séance de travail etc.. ▪ l'aspect réglementaire (codes, organisation, institution etc...) ; ▪ l'échauffement, le renforcement musculaire, les étirements, la prévention des accidents. 																																					

DISTRIBUTION DES 5 POINTS DE DIFFICULTE

La référence pour attribuer les 5 points de difficulté sera le total FIG.

SOL (10 éléments)

Sol valeur FIG	1.4	1.3	1.2	1.1	1	1<
Note difficulté	5	4	3	2	1	0.5

SOL		
10A	1	1
9A+1B	1.1	2
8A + 2B	1.2	3
7A + 3B	1.3	4
7A + 2B + 1C	1.4	5

BARRES
(8
éléments)

Barres valeur FIG	1.1	1	0.9	0.8	0.7	<0.7
Note difficulté	5	4	3	2	1	0.5

SOL		
7A	0.7	1
8A	0.8	2
7A + 1B	0.9	3
6A + 2B	1	4
5A + 3B	1.1	5

Baccalauréat - Epreuve Facultative Ponctuelle : gymnastique SOL JEUNES GENS

NOM :

Prénom :

Exigences composition		Difficultés		Dessinez le trajet enchaînement Praticable 12 x 12 m
I	Une série acrobatique de 2 éléments différents (minimum) Incluant un salto	CODE FIG 2007	Code UNSS	
II	Une 2ème série acrobatique de 2 éléments différents (minimum) dans un sens différent de la 1ère.	A = 0,10	Les éléments D du code UNSS	
III	Un élément non acrobatique	B = 0,20		
IV	Un 2ème élément non acrobatique différent du 1er	C = 0,30		
V	Une partie acrobatique latérale ou un saut	D = 0,40		

Projet d'enchaînement					
	Description des éléments	Valeur FIG	Valeur D UNSS	Déduction	Exigences de composition
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Répartition des points		TOTAL / 20
DIFFICULTE / 5		
COMPOSITION / 4		
EXECUTION / 6		
ENTRETIEN / 5		

Baccalauréat - Epreuve Facultative Ponctuelle : gymnastique BARRES PARALLELES JEUNES GENS

NOM :

Prénom :

Exigences composition		Difficultés	
I	Un élément en appui ou par l'appui sur les deux barres	CODE FIG 2007	Code UNSS
II	Un élément qui commence à la suspension brachiale	A = 0 ,10	Les éléments D du code UNSS
III	Un élément d'élan par la suspension sur 1 ou 2 barres	B = 0 ,20	
IV	Un établissement avant en tournant en l'arrière	C = 0 ,30	
		D = 0 ,40	

Projet d'enchaînement					
	Description des éléments	Valeur FIG	Valeur D UNSS	Déduction	Exigences de composition
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

Répartition des points		TOTAL / 20
DIFFICULTE / 5		
COMPOSITION / 4		
EXECUTION / 6		
ENTRETIEN / 5		

Baccalauréat - Epreuve Facultative Ponctuelle : gymnastique SOL JEUNES FILLES

NOM :

Prénom :

Exigences composition		Difficultés		Dessinez le trajet enchaînement Praticable 12 x 12 m
I	Une série acrobatique de 2 éléments différents (minimum) Incluant un salto	CODE FIG 2007	Code UNSS	
II	Une 2ème série acrobatique de 2 éléments différents (minimum) dans un sens différent de la 1ère.	A = 0,10	Les éléments D du code UNSS	
III	Une pirouette	B = 0,20		
IV	Un élément avec appui des mains	C = 0,30		
V	Une passage gymnique avec un saut	D = 0,40		

Projet d'enchaînement					
	Description des éléments	Valeur FIG	Valeur D UNSS	Déduction	Exigences de composition
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Répartition des points		TOTAL / 20
DIFFICULTE / 5		
COMPOSITION / 4		
EXECUTION / 6		
ENTRETIEN / 5		

TABLEAU DES ELEMENTS « A » FFG POUVANT ETRE UTILISES
POUR COMPLETER LES ELEMENTS A FIG

SOL JEUNES FILLES

01		roulade arriere à l'ATR
02		Tic tac
03		Souplesse avant, souplesse arriere, souplesse arriere départ du siège.
04		Roue
05		Saut de chat aussi avec 1/2 tour
06		saut ciseau avant ou arriere
07		Saut groupé aussi avec 1/2 tour
08		Saut vertical avec 1 tour
09		Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds

BARRES ASYMETRIQUES JEUNES FILLES

01		Entrée BI passage groupé à la suspension BS
02		Elan en av. avec 1/2 tour au dessus de l'horizontale
03		Tour d'appui avant
04		BI ou BS : élan par-dessous la barre (appui des pieds) avec 1/2 tour à la suspension
05		Elan circulaire groupé en avant ou en arriere
06		Sortie filée

Baccalauréat - Epreuve Facultative Ponctuelle : gymnastique BARRES ASYMETRIQUES JEUNES FILLES

NOM :

Prénom :

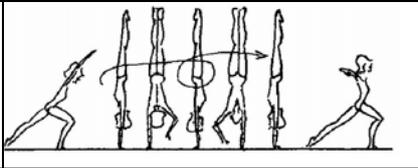
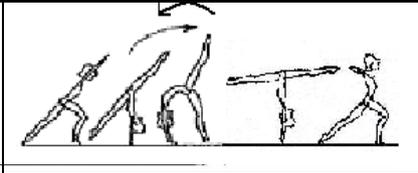
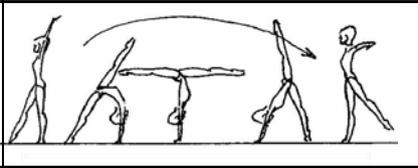
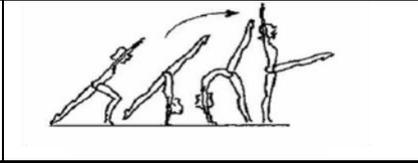
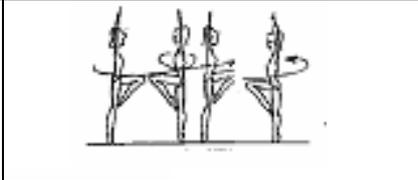
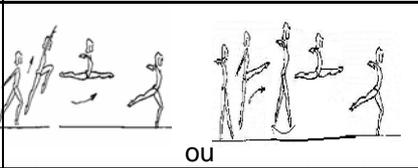
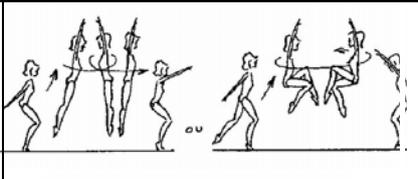
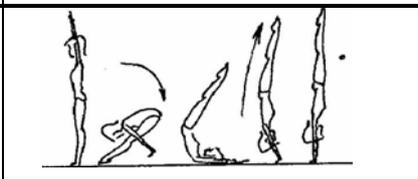
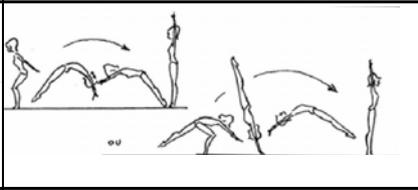
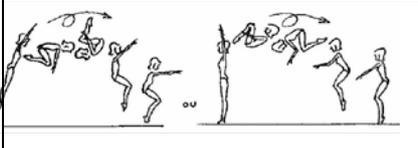
Exigences composition		Difficultés	
I	Un élément de bascule	CODE FIG 2007	Code UNSS
II	Un élément passant par l'ATR	A = 0 ,10	Les éléments D du code UNSS
III	Un tour d'appui ou tour proche de la barre	B = 0 ,20	
IV	Un élément barre supérieure différent de celui réalisé en barre inférieure (hors entrée et sortie)	C = 0 ,30	
		D = 0 ,40	

Projet d'enchaînement

	Description des éléments	Valeur FIG	Valeur D UNSS	Déduction	Exigences de composition
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

Répartition des points		TOTAL / 20
DIFFICULTE / 5		
COMPOSITION / 4		
EXECUTION / 6		
ENTRETIEN / 5		

CODE UNSS - SOL FILLES

D	DESSINS	TEXTE
1 ATR		De la fente AV, venir à l'ATR puis 1 tour à l'ATR jambes serrées et tendues.
2 SM		Départ debout renversement avant, pose d'un pied au sol et revenir à la position initiale. Tic-Tac.
3 SM		Souplesse AR d'une jambe.
4 SM		Souplesse AV d'une jambe.
5 LG		1 Tour et ½ sur 1 pied sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.
6 LG		Grand jeté AV au grand écart. ou Saut changement de jambe.
7 LG		Appel 2 pieds, saut vertical tour complet réception 2 pieds. ou Saut de chat ½ tour.
8 AC		Roulade AR arrivée à l'ATR jambes tendues et serrées.
9 AC		Flic Flac AR arrivée sur 1 ou 2 pieds. ou Saut de mains réception 1 ou 2 pieds.
10 AC		Salto AV groupé réception 2 pieds ou pieds décalés. ou Salto AR groupé.

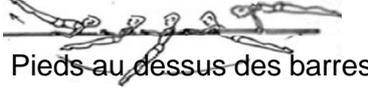
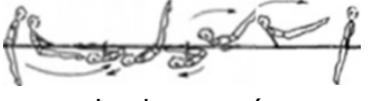
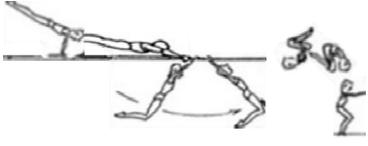
CODE UNSS **BARRES ASYMETRIQUES**

D	TEXTE
1	<p style="text-align: center;"><u>Entrée bascule</u></p> <p>Bascule engager d'une jambe.</p>
2	<p style="text-align: center;"><u>Entrée bascule</u></p> <p>Bascule faciale ou Bascule dorsale, engager les 2 jambes tendues.</p>
3 AP	De l'appui facial BI, pose des pieds jambes groupées ou écartées et attraper la BS.
4 AS/ SA	Du siège BI ou de la suspension, s'établir à l'appui facial BS par temps de bascule .
5 AS/ SA	Du siège BS ou BI, oscillation 1 ou 2 jambes tendues, revenir au siège.
6 R	Tour d'appui arrière BI ou BS (possible en entrée).
7 F	De l'appui facial BS, bascule du corps vers l'AR pour élever les jambes en AV et ½ tour. (contre volée de l'appui)
8 F	De l'appui facial BS, pose des pieds jambes serrées ou écartées; bascule du corps vers l'AR pour élever les jambes en AV et ½ tour (<u>pieds-mains contre volée</u>)
9	<p style="text-align: center;"><u>Sortie échappement:</u></p> <p>Balancer vers l'AV et sortie salto AR, corps groupé, carpé ou tendu.</p>
10	<p style="text-align: center;"><u>Sortie filée ou pieds-mains:</u></p> <p>Sortie filée de l'appui facial ou du pied-mains BI ou BS</p>

CODE UNSS SOL GARÇONS

D	DESSINS	TEXTE
1 NA	1 tour	De l'appui facial tendu, 1 tour complet en l'air par impulsion des 2 bras, arrivée à l'appui facial tendu.
2 NA	1 tour 1/2	Appel 2 pieds saut vertical avec 1 tour ½ et réception 2 pieds. (1 tour de 540°)
3 NA	carpé jambes serrées	Appel 2 pieds, saut carpé, jambes serrées et tendues à l'horizontale et réception 2 pieds.
4 NA		Grand écart antéro-postérieur (tenu 2 secondes) ou Ecrasement facial jambes écartées (tenu 2 secondes)
5 AV	Ange	Saut de l'Ange corps tendu et Roulade Avant.
6 AV		Salto Avant groupé.
7 AR/L		Roulade Arrière bras tendus passage à l'ATR jambes serrées et tendues.
8 AR/L	Salto arrière	Salto Arrière groupé.
9 ATR		De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, placement du dos, monter les jambes tendues serrés à l'ATR.
10 ATR	ATR + 2 valeses (1 tour)	ATR passager et 2 valeses. (2 valeses = 1 tour en ATR = 360°)

CODE UNSS - BARRES PARALLELES

D	DESSINS	TEXTES
1	 <p style="text-align: center;">Corps à l'horizontale</p>	<p style="text-align: center;">Entrée</p> <p>De la station latérale, prise mixte, entrée costale par $\frac{1}{4}$ de tour ; corps à l'horizontale.</p>
2 AP		<p>De l'appui tendu, balancer vers l'AV, et effectuer un $\frac{1}{2}$ tour pour arriver à l'appui brachial.</p>
3 AB		<p>De l'appui brachial, balancer vers AV.</p> <p style="text-align: center;">Temps de ventre</p>
4 AB	 <p style="text-align: center;">Pieds au dessus des barres</p>	<p>De l'appui brachial, balancer vers l'AR et s'établir à l'appui tendu, pieds au-dessus des barres.</p> <p style="text-align: center;">Grand élan</p>
5 AB		<p>De l'appui tendu, balancer vers l'AR, rouleau AV corps tendu, arriver à l'appui brachial.</p>
6 S		<p>De la suspension, bascule de fond.</p>
7 S	 <p style="text-align: center;">Jambes serrées</p>	<p>De l'appui tendu, oscillation et s'établir à l'appui tendu.</p> <p style="text-align: center;">Bascule fixe</p>
8 MP		<p>Equerre tenue 2 secondes.</p>
9 MP		<p>Du siège écarté, bras devant, placement du dos jambes serrées et tendues, jusqu'à l'alignement des mains épaules et bassin.</p>
10		<p style="text-align: center;">Sortie</p> <p>De l'appui tendu en bout de barres, repousser AR jusqu'au balancé en suspension, balancer vers l'AV et salto AR groupé pour arriver à la station droite.</p> <p style="text-align: center;">Echappement avant</p>