

Cellule de Gestion du Baccalauréat Technologique

 (Cochez la bonne case)

BACCALAUREAT TECHNOLOGIQUE
 BACCALAUREAT PROFESSIONNEL



REPertoire des Elements Gymniques Associés à la Cotation (Garçons et filles)

Eléments de liaison	Type A (1 point)	Type B (1,5 point)	Type C (2 points)	Type D (2,5 points)	Type E (3 points)
Sauts Vertical : - ¼ de tour, ½ tour, ¾ de tour, tour.	- Saut Carpé jambes écartées, - Saut Poisson.	- Saut Carpé jambes tendues, - Tourniquet, - Saut de chat ½ tour	- Saut de Mains, - Saut de Tête	- Saut de l'Ange	- Rondade +1/2 Tour + saut de l'ange
SAUT : enjambé, Tour complet - Saut groupé, - Saut-de Biche,	Roulades : - Avant groupée - Arrière groupée - Arrière jambes écartées.	Roulades : - Avant jambes écartées, - Avant élevée, - Avant arrivée en fente (1 jambe). - Avant arrivée jambes tendues.	Roulades : - Arrière-arriver (1 jambe tendue), - Arrière piquée (arriver en fente).	- Roulades avant jambes écartées + ATR en force	- Roulade avant jambes écartées + ATR en force + Valse
- Planches en V (Elevée)	- Planche Ecrasée.	- Planche faciale. - Planche au sol	- Planche costale - Planche groupée	- Planche en Y (tenue 2'').	Tour Complet + Planche en Y. (Filles)
- Placement du dos, - Tomber facial.	- Roue à 2 mains	- 2 Roues enchaînées	- Roue vrillée (Garçons) - Roue-Rondade	- Roue (1 main)	Roue sans pose des mains.
- Pas d'élan (courus/marché) - Pas de danse. - Pas croisés - Pas chassés Avant ou Latéraux.	- Croix de Saint André - Saut de chat (Filles)	- Rondade (2 mains) - Saut carpé (Jambes écartées). écrasement Facial , Grand écart (A/P)	- Rondade Saut carpé (Jambes serrées ou tendues), Grand écart (latéral).	- Rondade Flip Arrière. - Rondade (1 main).	- Rondade + Flip Arrière (Fente Antéro-postérieure ou Latérale)
- Station debout : - ½ tour, -Tour complet. - Genoux au Sol ½ tour ou tour complet (se relever)	- Trépid Passager	- Trépid -Rouler.	- Trépid (Tenir 2'')	- Trépid tenir 2'' + ½ tour ou (tour complet)	- Trépid cassé piqué (arriver en ATR). - Trépid + ATR .
- Décubitus ventral - Décubitus dorsal - ½ tour sur le long du corps	- ATR (1 jambe) passager, - ATR (2 jambes) passager	- Pont (tenir 2'') - ATR (tenir 2'')	- Pont sur 1 Jbe (tenir 2''), - ATR en force (Garçons), - ATR souplesse arrière Pont (Filles).	- ATR + 1/2 Valse .	- Flipflap - Saltos (avant ou arrière) - Salto Costal .
- Sursaut préparatoire,	- Chandelle (avec pose de mains)	- Chandelle + Ciseaux de Jambes	- Chandelle (sans pose de mains).	- Chandelle + Roulade arrière piquée et arriver en fente.	- Chandelle + ATR arrivé en fente.

Cellule de Gestion du Baccalauréat Technologique

PROTOCOLE D'ELABORATION DU PROJET EN GYMNASTIQUE

 **AU BACCALAURÉAT TECHNOLOGIQUE**
ET
 **AU BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL** } **SESSION 2016**

1. Le candidat prend connaissance du répertoire des éléments gymniques et leur cotation.
2. Le chargé de cours d'Education Physique et Sportive au sein de l'établissement aide le candidat à choisir les éléments gymniques en fonction de ses capacités respectives dans les différentes catégories A, B, C, D ou E
3. Le chargé de cours d'Education Physique et Sportive au sein de l'établissement doit aider le candidat à produire un enchaînement **original** de seize (16) points, **différent de l'ancien enchaînement imposé**.
4. Le candidat doit s'entraîner à exécuter l'enchaînement de façon harmonieuse et sans hésitation.
5. Les **CANDIDATS** doivent exécuter un élément d'entrée dynamique au début de leur enchaînement.
6. Les **CANDIDATES** doivent exécuter un élément de danse au début de leur enchaînement.
7. **TOUS LES CANDIDATS** doivent terminer leur enchaînement par un saut ou un saut suivi d'un élément acrobatique.