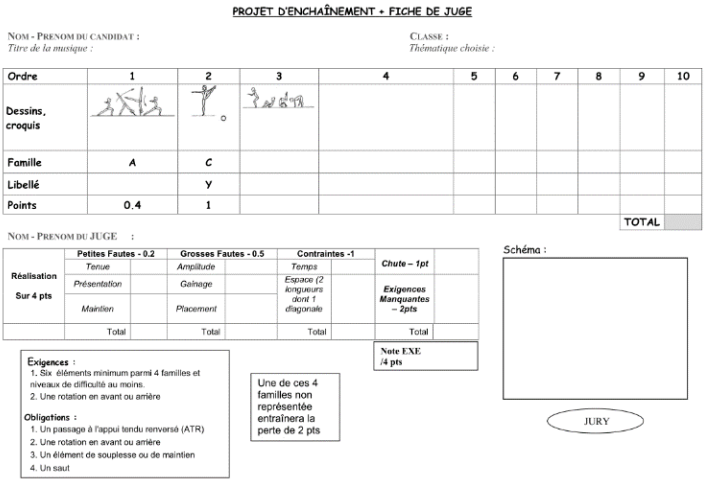
GYMNASTIQUE AU SOL

- **Veuillez vous connecter sur le site www.bureaudessports.fr, rubriques ressources puis gymnastique :**

1- Télécharger la fiche projet (document texte) et l'enregistrer.



PROJET D'ENCHAÎNEMENT + FICHE DE JUGE

NOM - PRENOM DU CANDIDAT : CLASSE :
Titre de la musique : *Thématique choisie :*

Ordre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dessins, croquis										
Famille	A	C								
Libellé		Y								
Points	0.4	1							TOTAL	

NOM - PRENOM DU JUGE :

	Petites Fautes - 0.2		Grosses Fautes - 0.5		Contraintes -1			
Réalisation Sur 4 pts	*Tenue*		*Amplitude*		*Temps*		*Chute – 1pt*	
	Présentation		*Gainage*		*Espace (2 longueurs dont 1 diagonale*		*Exigences Manquantes – 2pts*	
	Maintien		*Placement*					
	Total		Total		Total		Total	

Note EXE /4 pts

Schéma :

JURY

Exigences :
1. Six éléments minimum parmi 4 familles et niveaux de difficulté au moins.
2. Une rotation en avant ou arrière

Obligations :
1. Un passage à l'appui tendu renversé (ATR)
2. Une rotation en avant ou arrière
3. Un élément de souplesse ou de maintien
4. Un saut

Une de ces 4 familles non représentée entraînera la perte de 2 pts

2- Ouvrir le "CODE GYM EXCELL »

A	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		Départ accroupi mains au sol, **élever le bassin dans le prolongement des bras, développer jambes fléchies puis tendues jusqu'à l'ATR**	Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 ATR		Départ de la fente, **ATR passager.**	Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 SM		**Planche faciale jambes écartées.** (Tenue 2 secondes)	Dos rond (0,10 ; 0,30 ; 0,50) **Si non tenu = Elément non comptabilisé**
4 ST		**Saut vertical**, appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.	Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

3- Sélectionner votre premier élément de votre enchaînement "clic gauche" puis coller-le sur votre fiche projet. Si nécessaire, redimensionner l'image.

4- Opérer de même pour les autres élément

5- pour compléter le schéma de votre enchaînement dans l'espace, aller dans la barre de menu, "insertion", "formes", "zone de texte"…… et utiliser à votre guise flèches, textes,…

Remplissez toutes les autres rubriques: nom, prénom, classe, description de l'enchaînement,…

Votre document est prêt ? Enregistrez-le et imprimez-le. Il vous aidera à mémoriser l'enchaînement et vous le présenterez à votre professeur le jour de l'évaluation.