

CA 3

GYMNASTIQUE AU SOL

Evaluation CAP

**EREA Simone Veil
AMILLY**

Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée par autrui. APSA support : GYMNASTIQUE AU SOL

Définition de l'épreuve :

Attendus des élèves :

- Présenter un enchaînement conçu à partir d'une trame commune imposée et composé des éléments gymniques choisis dans chaque famille en fonction de ses capacités personnelles. (11 éléments + 1 élément de liaison pour passer de LG1 à LG2 = 12 éléments évalués)
- Réaliser une prestation qui vise à produire des effets esthétiques devant des juges.
- Utiliser des techniques pour enrichir sa motricité et la rendre plus efficace au service de la prestation attendue.

Pour cela, L'enseignant après avoir positionné l'élève dans un degré, définira le nombre de points à attribuer en fonction du niveau de difficulté de l'ensemble des éléments présentés. Le candidat surlignera sur sa fiche d'accompagnement les difficultés choisies et devra s'y tenir au moment de sa présentation. Si le candidat présente des éléments supplémentaires, ils devront être précisés sur cette même fiche afin d'affiner les points dans le degré 4.

Dispositions : 2 longueurs de tapis (2X10 m) disposées à la convenance du candidat en veillant à se trouver le plus souvent de face ou de profil au jury et observateurs. Une 3^{ème} longueur pourra être mise en place si le candidat présente des éléments supplémentaires de difficultés supérieures non imposées afin de se situer dans le degré 4 (dépassé) de l'AFLP1.

Objectifs de l'épreuve :

- S'engager pour produire des formes corporelles maîtrisées
- Avoir une démarche individuelle de construction de son enchaînement
- Mémoriser et respecter un projet de construction pour réaliser une prestation complète
- Savoir s'échauffer, s'entraider (parade) et pratiquer dans les règles de sécurité.
- Etre capable d'identifier les éléments gymniques et d'apprécier les enchaînements des autres élèves

AFLP1 : (Évalués en fin de séquence) : S’engager devant des spectateurs ou des juges pour produire ou reproduire des formes maîtrisées au service d’une intention

Repères d’évaluation (en cohérence avec les repères du référentiel national pour le CA 4)

	Degré 1 : non atteint	Degré 2 : partiellement atteint	Degré 3 : atteint	Degré 4 : dépassé												
<p><i>Caractérisation dans l’APSA :</i> <i>Présenter un enchaînement d’éléments gymniques en vue d’être apprécié et jugé.</i> <i>Les éléments choisis mobilisent les capacités adaptées aux ressources du gymnaste (qualité de la motricité).</i></p> <p>Sur 7 points</p> <p>Ajustement de la note en fonction du niveau des difficultés choisies.</p>	<p>L’élève effectue sa prestation de façon précipitée sans assurance ni confiance en lui. Sa concentration est souvent interrompue. Il réalise des éléments imprécis, non maîtrisés et non adaptés à ses ressources.</p> <p>0 point-----1 point</p> <table border="1"> <tr> <td>Enchaînement cotation faible : majorité d’éléments A jusqu’à 6 éléments B</td> </tr> <tr> <td>Enchaînement cotation moyenne : majorité d’éléments B (supérieurs à 6) et jusqu’à 8 éléments C</td> </tr> <tr> <td>Enchaînement cotation forte : éléments C (supérieurs à 8) et jusqu’à une majorité d’éléments D et/ou difficultés supplémentaires.</td> </tr> </table>	Enchaînement cotation faible : majorité d’éléments A jusqu’à 6 éléments B	Enchaînement cotation moyenne : majorité d’éléments B (supérieurs à 6) et jusqu’à 8 éléments C	Enchaînement cotation forte : éléments C (supérieurs à 8) et jusqu’à une majorité d’éléments D et/ou difficultés supplémentaires.	<p>L’élève parvient à rester concentré mais de façon intermittente. Il réalise son enchaînement mais en sollicitant une aide extérieure (mauvaise mémorisation) Il présente des éléments peu sécurisés et commet plusieurs fautes d’exécution qui relèvent d’une motricité non adaptée à ses capacités.</p> <p>1,5 point-----3 points</p> <table border="1"> <tr> <td>Enchaînement cotation faible : majorité d’éléments A jusqu’à 6 éléments B</td> </tr> <tr> <td>Enchaînement cotation moyenne : majorité d’éléments B (supérieurs à 6) et jusqu’à 8 éléments C</td> </tr> <tr> <td>Enchaînement cotation forte : éléments C (supérieurs à 8) et jusqu’à une majorité d’éléments D et/ou difficultés supplémentaires.</td> </tr> </table>	Enchaînement cotation faible : majorité d’éléments A jusqu’à 6 éléments B	Enchaînement cotation moyenne : majorité d’éléments B (supérieurs à 6) et jusqu’à 8 éléments C	Enchaînement cotation forte : éléments C (supérieurs à 8) et jusqu’à une majorité d’éléments D et/ou difficultés supplémentaires.	<p>L’élève reste concentré durant tout le déroulement son enchaînement. Il cherche à réussir au mieux sa prestation face aux juges et/ou spectateurs. Il réalise des éléments précis et sécuritaires. La prestation est maîtrisée dans son ensemble et le choix des éléments est bien adapté à ses capacités.</p> <p>3,5 points-----5 points</p> <table border="1"> <tr> <td>Enchaînement cotation faible : majorité d’éléments A jusqu’à 6 éléments B</td> </tr> <tr> <td>Enchaînement cotation moyenne : majorité d’éléments B (supérieurs à 6) et jusqu’à 8 éléments C</td> </tr> <tr> <td>Enchaînement cotation forte : éléments C (supérieurs à 8) et jusqu’à une majorité d’éléments D et/ou difficultés supplémentaires.</td> </tr> </table>	Enchaînement cotation faible : majorité d’éléments A jusqu’à 6 éléments B	Enchaînement cotation moyenne : majorité d’éléments B (supérieurs à 6) et jusqu’à 8 éléments C	Enchaînement cotation forte : éléments C (supérieurs à 8) et jusqu’à une majorité d’éléments D et/ou difficultés supplémentaires.	<p>L’élève est parfaitement concentré et engagé pour réaliser le mieux possible son enchaînement devant les juges et/ou spectateurs. Il a une exécution maîtrisée et la prise de risque est calculée. Il optimise ses choix d’éléments et fait preuve d’une motricité élaborée (Fluidité et complexité).</p> <p>5,5 points-----7 points</p> <table border="1"> <tr> <td>Enchaînement cotation faible : majorité d’éléments A jusqu’à 6 éléments B</td> </tr> <tr> <td>Enchaînement cotation moyenne : majorité d’éléments B (supérieurs à 6) et jusqu’à 8 éléments C</td> </tr> <tr> <td>Enchaînement cotation forte : éléments C (supérieurs à 8) et jusqu’à une majorité d’éléments D et/ou difficultés supplémentaires.</td> </tr> </table>	Enchaînement cotation faible : majorité d’éléments A jusqu’à 6 éléments B	Enchaînement cotation moyenne : majorité d’éléments B (supérieurs à 6) et jusqu’à 8 éléments C	Enchaînement cotation forte : éléments C (supérieurs à 8) et jusqu’à une majorité d’éléments D et/ou difficultés supplémentaires.
Enchaînement cotation faible : majorité d’éléments A jusqu’à 6 éléments B																
Enchaînement cotation moyenne : majorité d’éléments B (supérieurs à 6) et jusqu’à 8 éléments C																
Enchaînement cotation forte : éléments C (supérieurs à 8) et jusqu’à une majorité d’éléments D et/ou difficultés supplémentaires.																
Enchaînement cotation faible : majorité d’éléments A jusqu’à 6 éléments B																
Enchaînement cotation moyenne : majorité d’éléments B (supérieurs à 6) et jusqu’à 8 éléments C																
Enchaînement cotation forte : éléments C (supérieurs à 8) et jusqu’à une majorité d’éléments D et/ou difficultés supplémentaires.																
Enchaînement cotation faible : majorité d’éléments A jusqu’à 6 éléments B																
Enchaînement cotation moyenne : majorité d’éléments B (supérieurs à 6) et jusqu’à 8 éléments C																
Enchaînement cotation forte : éléments C (supérieurs à 8) et jusqu’à une majorité d’éléments D et/ou difficultés supplémentaires.																
Enchaînement cotation faible : majorité d’éléments A jusqu’à 6 éléments B																
Enchaînement cotation moyenne : majorité d’éléments B (supérieurs à 6) et jusqu’à 8 éléments C																
Enchaînement cotation forte : éléments C (supérieurs à 8) et jusqu’à une majorité d’éléments D et/ou difficultés supplémentaires.																

AFLP2 : (Évalués en fin de séquence) : Utiliser des techniques pour enrichir sa motricité, la rendre plus originale, plus efficace au service de la prestation prévue.

	Degré 1 : non atteint	Degré 2 : partiellement atteint	Degré 3 : atteint	Degré 4 : dépasse
<p><u>Caractérisation dans l'APSA :</u> <i>Mobiliser des principes d'efficacité pour développer sa motricité et agrémenter la présentation d'un enchaînement composé d'éléments gymniques innovants, contrôlés et bien maîtrisés. Et cela, en vue d'être apprécié et jugé.</i></p>	<p>L'élève réalise des éléments très hésitants avec de nombreux déséquilibres involontaires et/ou des chutes. Sa prestation est aléatoire, pauvre et sans réelle préparation. Il n'a pas fourni le travail nécessaire en vue d'être apprécié et jugé.</p>	<p>L'élève enchaîne les éléments en les juxtaposant et sans réelle maîtrise sur les liaisons. Il est souvent en déséquilibre et ne parvient pas à stabiliser ses mouvements. Il réalise une prestation impersonnelle quant au choix des éléments et se montre peu impliqué face aux spectateurs et/ou juges.</p>	<p>L'élève accentue les paramètres du mouvement, il réalise des éléments gymniques amples et bien enchaînés. (Rythme et liaison). Il réalise une prestation à la hauteur de ses ressources. Sa composition et son exécution sont établies en fonction des spectateurs et/ou juges.</p>	<p>L'élève combine des éléments variés, amples, variés et dynamiques. Son enchaînement est fluide, original et bien rythmé. Sa prestation est engagée et efficace. Il réalise une prestation qui enchante par sa composition et qui suscite un intérêt particulier pour les spectateurs et/ou juges.</p>
Sur 5 points	0 point-----0,5 point	1 point -----2 points	2,5 points-----4 points	4,5 points-----5 points

AFLP3 : (Évalués au fil de la séquence) : Prévoir et mémoriser le déroulement des temps forts et des temps faibles de sa prestation pour la réaliser dans son intégralité en restant concentré.

	Degré 1 : non atteint	Degré 2 : partiellement atteint	Degré 3 : atteint	Degré 4 : dépassé
<p>Caractérisation dans l'APSA : <i>Concevoir et mémoriser l'enchaînement des éléments choisis adaptés à ses compétences. Savoir répartir les efforts de manière équilibrée pour optimiser sa prestation. Gérer les moments forts et les temps de récupération afin de maintenir sa concentration et son efficacité jusqu'à la fin de l'enchaînement.</i></p>	<p>L'élève hésite beaucoup, il oublie des éléments et/ou improvise son enchaînement. Il se déconcentre très vite. Il juxtapose les éléments sans aucune logique ni réflexion apparente. Des gestes parasites interviennent souvent. Il n'a pas de projet de composition évident.</p>	<p>L'élève hésite encore parfois. Il se concentre de manière momentanée. Il juxtapose les éléments sans prendre en compte les temps forts et les temps faibles. La prestation est en partie répétée. Il a un projet de composition qui ne respecte pas toutes les exigences attendues.</p>	<p>L'élève connaît et mémorise l'agencement de tous les éléments gymniques. Il reste concentré et appliqué tout au long de sa prestation. Il conçoit son enchaînement en alternant les temps forts et faibles de manière réfléchie et dans une logique de faisabilité. Il respecte toutes les exigences prévues.</p>	<p>L'élève maîtrise une prestation parfaitement mémorisée et concentrée. Son enchaînement est fluide et varié en intensité afin de maîtriser la réussite des temps forts, contrôler les temps faibles et tirer profit des temps de récupération. Il respecte son projet de composition dans son intégralité.</p>

Correspondance entre degrés et points pour AFLP 3 et AFLP 5

AFLP 3 + AFLP 5 / 8 points Répartition au choix de l'élève	D1	D2	D3	D4
/ 2 points	0,5	1	1,5	2
/ 4 points	1	2	3	4
/ 6 points	1,5	2,5	4,5	6

AFLP4 : (Évalués au fil de la séquence) : Utiliser des critères explicites pour apprécier et/ou évaluer la prestation indépendamment de la personne.

	Degré 1 : non atteint	Degré 2 : partiellement atteint	Degré 3 : atteint	Degré 4 : dépassé
<p><u>Caractérisation dans l'APSA :</u> <i>Assumer le rôle d'observateur et/ou juge en vue de situer une prestation à partir de critères explicites et connus de tous.</i> <i>Savoir évaluer la difficulté des éléments, les fautes d'exécution, la fluidité de la liaison et la concentration.</i> <i>Avoir un jugement juste et équitable.</i></p>	<p>L'élève observe de manière superficielle et inefficace. Il confond les éléments et leur niveau. Il méconnaît les critères à observer et fait des erreurs de jugement. Il catalogue la personne sans considérer la prestation avec objectivité.</p>	<p>L'élève manque d'attention et observe de manière partielle. Il parvient à repérer les éléments et les hiérarchiser. Il commet quelques erreurs d'évaluation de la prestation. Sa neutralité varie selon la personne.</p>	<p>L'élève se montre attentif et respectueux des prestations qu'il doit observer. Il comprend et applique correctement les critères d'évaluation. Il maîtrise avec fiabilité le mode d'appréciation et commet peu d'erreurs. Il reste neutre tout en expliquant son positionnement.</p>	<p>L'élève montre une attention constante et bienveillante. Il assimile et analyse parfaitement la prestation. Il est capable d'exprimer des conseils et d'argumenter ses remarques. Il connaît parfaitement les critères d'évaluation. Il adopte une attitude respectueuse et encourageante face à tous les projets de composition.</p>

AFLP5 : (Évalués au fil de la séquence) : Se préparer pour présenter une prestation complète, maîtrisée et sécurisée à une échéance donnée.

	Degré 1 : non atteint	Degré 2 : partiellement atteint	Degré 3 : atteint	Degré 4 : dépassé
<p><u>Caractérisation dans l'APSA :</u> <i>Se préparer à produire un enchaînement adapté à ses ressources afin d'être prêt à présenter une prestation aboutie et en toute sécurité.</i> <i>La prestation doit être le résultat d'un travail de construction avec des éléments répartis de manière judicieuse et avec sûreté.</i> <i>Savoir établir ses propres repères et maîtriser ses émotions afin de mener son enchaînement jusqu'au bout le jour de l'évaluation.</i></p>	<p>L'élève ne s'est pas préparé, sa présentation est sommaire et peu appropriée à ses capacités. Il reproduit la préparation des autres élèves. Il perd ses moyens le jour de l'évaluation. Les règles importantes de sécurité ne sont pas appliquées.</p>	<p>L'élève se prépare de manière succincte, il utilise un échauffement standard et superficiel. Il gère difficilement ses émotions et sa concentration est visiblement perturbée par le stress de l'épreuve. Il tente d'appliquer les consignes mais les règles de sécurité doivent encore être rappelées.</p>	<p>L'élève sait s'échauffer et connaît les exercices spécifiques à l'activité. Sa préparation est correcte et il contrôle son énergie et ses émotions jusqu'au bout de sa prestation. Il reste concentré grâce à un travail régulier sur la maîtrise des sensations éprouvées devant un spectateur et/ou juge. Les règles de sécurité sont respectées.</p>	<p>L'élève produit un échauffement complet et approprié. Il utilise tout le protocole nécessaire d'exercices généraux et spécifiques qu'il effectue de manière progressive et continue. Il présente une attitude sereine et rassurante du début jusqu'à la fin de l'épreuve. Les règles de sécurité sont intégrées et parfaitement respectées.</p>

AFLP6 : (Évalués au fil de la séquence) : S'enrichir d'éléments de culture liés à la pratique abordée pour éveiller une curiosité culturelle.				
	Degré 1 : non atteint	Degré 2 : partiellement atteint	Degré 3 : atteint	Degré 4 : dépassé
<p><u>Caractérisation dans l'APSA :</u></p> <p><i>Faire des recherches personnelles spontanées permettant de compléter ses connaissances gymniques. (Reconnaissance des éléments et des fautes d'exécution, quel que soit le niveau de pratique observé.)</i></p> <p><i>Etre capable d'expliquer sa prestation au regard des éléments connus de la culture gymnique.</i></p>	<p>L'élève pratique l'activité sans chercher à s'intéresser à la culture de référence gymnique et ne montre aucune curiosité sur ce qui entoure cette activité. Son vocabulaire est inadapté et révèle une méconnaissance de l'activité support.</p>	<p>L'élève semble s'intéresser partiellement aux éléments culturels de l'activité support et est en mesure d'en évoquer quelques-uns. Il procède à quelques recherches succinctes. Il emploie un vocabulaire clair mais peu spécifique.</p>	<p>L'élève effectue des analyses personnelles de sa prestation en utilisant un vocabulaire spécifique qu'il a lui-même cherché à améliorer et enrichir en opérant des recherches complémentaires. Il s'exprime avec clarté et est en mesure d'explicitier ses réalisations.</p>	<p>L'élève se révèle avoir une vaste culture de l'activité support. La clarté de ses explications démontre un certain recul sur sa pratique scolaire et celle de la culture de référence. Ses recherches personnelles lui permettent d'exprimer un avis critique et argumenté.</p>

Précisions apportées à la définition de l'épreuve :

L'enseignant après avoir positionné l'élève dans un degré (AFLP1), définit le nombre de points à attribuer en fonction du niveau de difficulté de l'ensemble des éléments présentés. (Cf. grille)

TRAME IMPOSEE : 2 LONGUEURS DE TAPIS (2x 10m) DISPOSEES A LA CONVENANCE DU CANDIDAT (en veillant à se trouver le plus souvent de face ou de profil au jury et observateurs).

Le candidat surlignera sur sa fiche d'accompagnement les difficultés choisies pour chacune des longueurs et devra s'y tenir au moment de sa présentation.

LONGUEUR 1 : (commune filles et Garçons)

- **Roulade avant + saut**
- *Élément de liaison : 1 pas chassé*
- **Planche debout**
- *Éléments de liaison : 1 demi-tour en vis*
- **Chandelle**
- **Planche au sol**
- *Élément de liaison : demi-tour sauté*
- **ATR (appui tendu renversé)**
- *Élément de liaison vers longueur 2*

LONGUEUR 2 : (Filles / Garçons)

- **Roulade avant + saut**
- *Élément de liaison : 1 déboulé (fille) 1 saut en progression (garçons)*
- **Planche debout**
- **Roulade avant écart**
- **Pont (filles)**
- *Gainage tour entier + 2 pompes (garçons)*
- *Éléments de liaison : culbuto (filles) revenir accroupi (garçons)*
- **Planche au sol**
- **Roue**

Les éléments d'une même famille qui se retrouvent dans les 2 longueurs doivent être différents en LG1 et LG2 (le saut après la roulade, la planche debout et la planche au sol)

Une **LONGUEUR 3** pourra être mise en place si le candidat propose des éléments supplémentaires.

- Roulade arrière
- Trépied
- Roue 1 main
- Rondade
- Saut de main
- Flip
- Salto
- Souplesse avant ou arrière

LONGUEUR 1 Garçons et Filles

Niveaux de difficultés	A	B	C	D
----- ---- Eléments gymniques				
Roulade avant se redresser sans les mains + Saut	Roulade avant simple redressé avec l'aide des mains saut extension ou saut écart sans impulsion	Roulade avant simple redressé avec l'aide d'une main Saut extension ou saut écart avec peu d'impulsion	Roulade avant simple redressé sans l'aide des mains Saut extension ou écart ou groupé avec impulsion visible mais peu stable	Roulade avant élevée et dynamique redressé sans l'aide mains Saut groupé ou saut vrille avec grande impulsion et réception stabilisée
Planche debout 3 secondes	Planche écrasée ou flamant rose Non tenue pas d'équilibre	Planche écrasée ou flamant rose Tenue 3 secondes	Planche faciale ou latérale Non tenue déséquilibre avant les 3 secondes	Planche faciale ou latérale Tenue 3 secondes et maîtrisée
Chandelle 3 secondes	Avec l'aide des mains pas d'élévation le dos reste au sol Passage bref non contrôlé	Avec l'aide des mains Elévation correcte mais peu alignée Tenue 3 secondes	Sans l'aide des mains pour élever ses jambes, bon placement (droite) Non tenue relâchée avant les 3 secondes	Sans l'aide des mains élévation aisée des jambes tendues, étirement maximal et maîtrisé Tenue 3 secondes
Planche au sol 5 secondes	Planche latérale à genoux ou Gainage ventral sur les coudes (sans option) Peu élevée et non tenue	Gainage ventral sur les coudes avec option bras levé ou gainage ouverture latéral sur coude Tenue moins de 5 secondes	Gainage latéral appui coude jambe levée ou araignée jambe levée Tenue entre 3 et 5 secondes	Gainage latéral appui coude jambe levée ou araignée jambe levée avec amplitude et maîtrise Tenue 5 secondes
ATR	Elévation d'une seule jambe Réception non stabilisée pas de redressement final	Faible élévation des 2 jambes en ciseau Redressement non stabilisé	Elévation correcte des 2 jambes ATR frappé Redressement peu stabilisé	Elévation totale, les jambes se rejoignent vite et tendues Contrôle de la tenue et redressement final stabilisé

LONGUEUR 2 FILLES

Niveaux de difficultés				
----- --- Eléments gymniques	A	B	C	D
Roulade avant se redresser sans les mains + saut	Roulade avant simple redressé avec l'aide des mains saut extension ou saut écart sans impulsion	Roulade avant simple redressé avec l'aide d'une main Saut extension ou saut écart avec peu d'impulsion	Roulade avant simple redressé sans l'aide des mains Saut extension ou écart ou groupé avec impulsion visible mais peu stable	Roulade avant élevée et dynamique redressé sans l'aide mains Saut groupé ou saut vrille avec grande impulsion et réception stabilisée
Planche debout 3 secondes	Planche écrasée ou flamant rose Non tenue pas d'équilibre	Planche écrasée ou flamant rose Tenue 3 secondes	Planche faciale ou latérale Non tenue déséquilibre avant les 3 secondes	Planche faciale ou latérale Tenue 3 secondes et maîtrisée
Roulade avant Arriver jambes écarts	Les fesses ne décollent pas du sol, nécessité de chasser les jambes sur le côté afin de se retrouver plat ventre.	Les fesses décollent du sol (poids du corps au-dessus des bras mais écart insuffisant pour passer plat ventre, nécessité de chasser les jambes sur le côté.	Roulade maîtrisée avec passage direct de l'écart à plat ventre mais nécessité de l'aide des mains.	Roulade Parfaitement maîtrisée avec passage direct de l'écart à plat ventre sans l'aide des mains (écart large ou en tonicité).
Pont tenu 3 secondes	Pas de poussée des bras, les talons se soulèvent et la tête reste au sol.	Légère poussée des bras et des jambes mais manque d'élévation et tenue trop brève.	Bon placement, nette poussée simultanée des bras et des jambes. Souplesse dorsale visible et tenue 3 secondes.	Très bon placement Grande souplesse des épaules et du dos, pont maintenu 3 secondes avec option jambe levée à la verticale.
Planche au sol 5 secondes	Planche latérale à genoux ou gainage ventral sur les coudes (sans option) Peu élevée et non tenue	Gainage ventral sur les coudes avec option bras levé ou gainage ouverture latéral sur coude Tenue moins de 5 secondes	Gainage latéral appui coude jambe levée ou araignée jambe levée Tenue entre 3 et 5 secondes	Gainage latéral appui coude jambe levée ou araignée jambe levée avec amplitude et maîtrise Tenue 5 secondes
Roue	Sans élan, mauvais placement, pas d'élévation des jambes.	Sans élan, droite mais non stabilisée.	Avec élan, droite mais déséquilibre à la réception.	Avec élan, dans l'axe, très bonne maîtrise Réception stabilisée.

LONGUEUR 2 Garçons

Niveaux de difficultés				
----- - Eléments gymniques	A	B	C	D
Roulade avant se redresser sans les mains + saut	Roulade avant simple redressé avec l'aide des mains saut extension ou saut écart sans impulsion	Roulade avant simple redressé avec l'aide d'une main Saut extension ou saut écart avec peu d'impulsion	Roulade avant simple redressé sans l'aide des mains Saut extension ou écart ou groupé avec impulsion visible mais peu stable	Roulade avant élevée et dynamique redressé sans l'aide mains Saut groupé ou saut vrille avec grande impulsion et réception stabilisée
Planche debout <i>3 secondes</i>	Planche écrasée ou flamant rose Non tenue pas d'équilibre	Planche écrasée ou flamant rose Tenue 3 secondes	Planche faciale ou latérale Non tenue déséquilibre avant les 3 secondes	Planche faciale ou latérale Tenue 3 secondes et maîtrisée
Roulade avant Arriver jambes écarts	Les fesses ne décollent pas du sol, nécessité de chasser les jambes sur le côté afin de se retrouver plat ventre.	Les fesses décollent du sol (poids du corps au-dessus des bras mais écart insuffisant pour passer plat ventre, nécessité de chasser les jambes sur le côté.	Roulade maîtrisée avec passage direct de l'écart à plat ventre mais nécessité de l'aide des mains.	Roulade Parfaitement maîtrisée avec passage direct de l'écart à plat ventre sans l'aide des mains (écart large ou en tonicité).
Gainage abdominal 2 pompes + tour entier en appui gainé	Pas de maintien en gainage Une seule pompe tentée. Pas de changement de face.	Maintien réalisé en gainage Une pompe réalisée 1 demi-tour réalisé.	Position de gainage tenue 2 pompes réalisées 1 demi-tour réalisé	Position de gainage parfaitement tenue 2 pompes réalisées 1 tour entier réalisé et maîtrisé.
Planche au sol <i>5 secondes</i>	Planche latérale à genoux ou gainage ventral sur les coudes (sans option) Peu élevée et non tenue	Gainage ventral sur les coudes avec option bras levé ou gainage ouverture latéral sur coude Tenue moins de 5 secondes	Gainage latéral appui coude jambe levée ou araignée jambe levée Tenue entre 3 et 5 secondes	Gainage latéral appui coude jambe levée ou araignée jambe levée avec amplitude et maîtrise Tenue 5 secondes
Roue	Sans élan, mauvais placement, pas d'élévation des jambes.	Sans élan, droite mais non stabilisée.	Avec élan, droite mais déséquilibre à la réception.	Avec élan, dans l'axe, très bonne maîtrise Réception stabilisée.