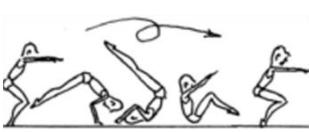
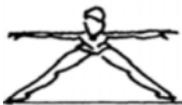
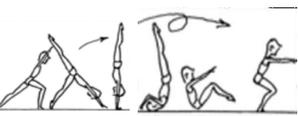
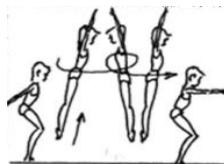
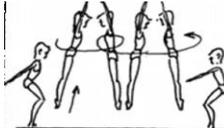
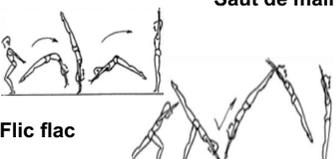


TABLEAU D'ELEMENTS GYMNASTIQUE AU SOL MASCULINE- CAP- BEP Session

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'arrières	Souplesse et Maintien	Sauts et Pirouettes
Valeurs des éléments					
A = 0.20 pt	<p>Montée en ATR 1 jambe</p> 	<p>Roulade avant groupée</p> 	<p>Roulade arrière jambes fléchies</p> 	<p>Planche écart tenue 2"</p> 	<p>Saut groupé</p> 
B = 0.40 pt	<p>Montée en ATR</p> 	<p>Roulade avant élevée</p> 	<p>Roulade arrière jambes écartées</p> 	<p>Planche costale ou faciale-tenue 2"</p> 	<p>Pirouette 1/2 tour</p> 
C = 0.60 pt	<p>ATR tenu 1" roulade avant</p> 	<p>Roulade avant arrivée jambes écartées</p> 	<p>Roulade arrière arrivée jambes tendues serrées</p> 	<p>Trépied - tenu 2"</p> 	<p>Pirouette 1 tour</p> 
D = 0.8 pt	<p>Roue OU Rondade</p> 	<p>Saut de l'ange et roulade avant</p> 	<p>Roulade arrière ATR</p> 	<p>Grand écart OU écrasement facial - tenu 2"</p> 	<p>Pirouette 1 tour 1/2</p> 
E = 1 pt	<p>Saut de main Flic flac</p> 	<p>Salto Avant</p> 	<p>Salto arrière</p> 	<p>Equerre jambes serrées tendues-tenue 2"</p> 	<p>Saut carpié jambes serrées et tendues à l'horizontale</p> 