

**Aérobic**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve														
<b>Niveau 4 :</b> Composer et proposer un enchaînement collectif à partir de pas et figures spécifiques de la pratique aérobic.		Un projet de routine en groupe de 3 à 4 élèves est présenté sur une fiche type qui comporte le scénario (figures dans l'ordre d'apparition, difficultés, formations). Durée : 1'00 à 1'30, espace délimité de 7mX7m ; Vitesse de la musique : 140 Bpm minimum. Selon le contexte, 2 passages peuvent être proposés. Des exigences : réaliser 6 éléments de valeur 1, 2, ou 3 du code UNSS en vigueur, représentant au moins 3 des 4 familles (A, B, C et D) d'éléments. Tout élément non réalisé entraîne la suppression de sa valeur. Chaque élève juge la prestation d'un autre groupe.														
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis					Degrés d'acquisition du niveau 4									
<b>Difficulté</b>  <b>06/20</b>	Somme des points cumulés avec les 6 difficultés choisies en lien avec les Exigences Techniques Minimales	<b>De 0 à 3 points</b> 3 familles d'éléments validées (sinon, -1 point de pénalité)					<b>De 3,5 à 4,5 points</b> 3 familles d'éléments validées (sinon, -1 point de pénalité)					<b>De 5 à 6 points</b> 4 familles d'éléments validées (sinon, -1 point de pénalité)				
		<b>Pts Difficulté</b>	6 à 7	8	9	10	11	<b>Pts Difficulté</b>	12	13	14	15	<b>Pts Difficulté</b>	16	17	18
		<b>Note</b>	0,5	1,5	2	2,5	3	<b>Note</b>	3,5	4	4,25	4,5	<b>Note</b>	5	5,5	6
<b>Composition</b>  Note collective  <b>03/20</b>	Pas de base et mouvements de bras  Formations et orientations  Transitions et liaisons	<b>De 0 à 1,5 points</b> - tous les pas de base ne sont pas présentés. Ils sont simples, similaires et leur combinaison trop souvent répétée à l'identique. Les mouvements de bras sont absents ou symétriques, maintenus sur 2 ou 4 temps  - formations : présentes (au moins 4) mais peu évolutives, juxtaposées. Mise en espace uniforme.  - transitions : les descentes au sol ou les relevés du sol sont simples et / ou répétées à l'identique. Éléments juxtaposés.					<b>De 1,5 à 2,5 points</b> - les 7 pas de base sont utilisés. Leur combinaison reste simple mais variée. Les mouvements de bras symétriques ou non sont le plus souvent associés au pas de base.  - formations : présentes (au moins 6). Se développent dans un espace varié et plus important.  - transitions : les descentes au sol ou les relevés du sol sont différentes. Liaisons simples.					<b>De 2,5 à 3 points</b> - les 7 pas de base sont combinés, démontrant des séquences variées et complexes. Les mouvements de bras sont toujours associés, majoritairement asymétriques.  - formations : avec un nombre supérieur à 6, les formations sont au service de l'enchaînement. Originales, elles amènent une réelle plus value à la dimension artistique de l'enchaînement.  - transitions : les descentes au sol ou les relevés du sol sont complexes ou différentes et originales. Liaisons originales.				
		<b>De 0 à 1 point</b> Gymnaste trop souvent en décalé par rapport au groupe, regard constamment fixé sur les autres pour savoir ce qu'il faut faire. Pas de mémorisation.					<b>De 1 à 2 points</b> Gymnaste décalé à une ou plusieurs reprises mais globalement avec le groupe. Le regard est sur les autres pour récupérer ponctuellement le retard.					<b>3 points</b> Gymnaste participant à la qualité de synchronisation du groupe. Regard face aux spectateurs et juges.				
		<b>De 0 à 2,5 points</b> Les pas de base et/ou les postures ne sont pas toujours reconnaissables. Prestation « brouillon ». De graves fautes d'alignement. Pas ou peu d'amplitude.					<b>De 3 à 4 points</b> Les pas de base et/ou les postures sont reconnus, mais quelques relâchements soulignent un manque d'alignement et de contrôle. Amplitude faible à convenable.					<b>De 4 à 5 points</b> Les déplacements et les postures sont contrôlés. Quelques fautes légères sur l'alignement. Amplitude très satisfaisante permettant de donner au mouvement un réel dynamisme.				
<b>Réalisation</b>  Note individuelle  <b>08/20</b>	Synchronisation	<b>De 0 à 1 point</b> Identifie les éléments, les pas de base et quelques formations.					<b>De 1 à 2 points</b> Identifie les éléments, les pas de base et les formations. Repère les fautes de synchronisation.					<b>De 2 à 3 points</b> Identifie les éléments, les pas de base les formations et la difficulté des transitions. Repère les fautes de synchronisation.				
	Exécution	<b>De 0 à 1 point</b>					<b>De 1 à 2 points</b>					<b>De 2 à 3 points</b>				
<b>Juge</b>  Note individuelle  <b>03/20</b>	Positionnement d'un niveau de prestation	<b>De 0 à 1 point</b>					<b>De 1 à 2 points</b>					<b>De 2 à 3 points</b>				