

# FICHE SOL MASCULIN BAC PRO à remettre au Jury par le candidat

Nom :

Prénom :

N° d'inscription :

Date :





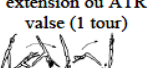










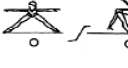
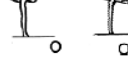
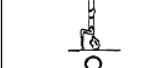







A = 0,2 x	=
B = 0,4 x	=
C = 0,6 x	=
D = 0,8 x	=
E = 1,0 x	=
<b>TOTAL</b>	<b>=</b>

<b>NOTE DE DIFFICULTE :</b>	<b>NOTE D'EXECUTION :</b>	<b>NOTE DE COMPOSITION :</b>
/ 6 Pts	/ 8 Pts	/ 3 Pts

<b>NOTE DE JUGE :</b>
/ 3 Pts

<b>NOTE FINALE :</b>
/ 20 Pts

**Surligner et numéroter les éléments dans l'ordre d'apparition dans l'enchaînement.**

Valeur / Familles	A = 0,2 Pt	B = 0,4 Pt	C = 0,6 Pt	D = 0,8 Pt	E = 1,0 Pt
<b>Famille 1</b> Renversement	ATR 1 jambe 	ATR 	ATR roulade avant 	Roue ou ATR ½ valse 	Rondade saut extension ou ATR valse (1 tour) 
<b>Famille 2</b> Rotation avant	Roulade avant groupée 	Roulade avant élevée 	Roulade avant jambes tendues écartées 	Saut de l'ange 	Saut de mains ou Salto avant 
<b>Famille 3</b> Rotation arrière	Roulade arrière jambes tendues écartées 	Roulade arrière jambes fléchies 	Roulade arrière jambes tendues serrées 	Roulade arrière ATR 	Flip arrière ou Salto arrière 
<b>Famille 4</b> Souplesse ou maintien 2''	Planche écart 2'' 	Planche faciale ou costale 2'' 	Poirier 2'' 	Equerre 2'' 	Grand écart ou Ecrasement facial ou Y 2'' 
<b>Famille 5</b> Saut	Saut extension 	Pirouette ½ tour ou Saut groupé 	Saut écart 	Pirouette 1 tour 	Pirouette 1 tour ½ 

Difficultés

JURYS :