

Code scolaire BAC PRO Gymnastine Masculine au sol

Familles	Famille 1	Famille 2	Famille 3	Famille 4	Famille 5
valeurs des éléments	Renversement	Rotation avant	Rotation arrière	Souplesse ou maintien 2''	Saut
A = 0,20	ATR 1 jambe 	Roulade avant groupée 	Roulade arrière jambes tendues écartées 	Planche écart 2'' 	Saut extension
B = 0,40	ATR 	Roulade avant élevée 	Roulade arrière jambes fléchies 	Planche faciale ou costale 2'' 	Pirouette 1/2 tour ou saut groupé
C = 0,60	ATR roulade avant 	Roulade avant jambes tendues écartées 	Roulade arrière jambes tendues 	Poirier 2'' 	Saut écart
D = 0,80	Roue ou ATR 1/2 valse 	Saut de l'ange 	Roulade arrière ATR 	Equerre 2'' 	Pirouette 1 tour
E = 1,00	Rondade saut extension ou ATR valse (1 tour) 	Saut de mains ou Salto avant 	Flip arrière ou Salto arrière 	Grand écart ou Ecrasement facial ou Y 2'' 	Pirouette 1 tour 1/2