

FICHE SOL FEMININ CAP-BEP à remettre au Jury par la candidate

Nom :

Prénom :

N° d'inscription :

Date :

Difficultés

A = 0,2 x	=
B = 0,4 x	=
C = 0,6 x	=
D = 0,8 x	=
E = 1,0 x	=
TOTAL	=

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

NOTE DE JUGE :
/ 3 Pts

NOTE FINALE :
/ 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
Famille 1 Renversement	ATR 1 jambe 	ATR 	ATR roulade avant 	Roue ou ATR ½ valse 	Rondade saut extension ou ATR valse (1 tour)
Famille 2 Rotation avant	Roulade avant groupée 	Roulade avant jambes tendues écartées 	Roulade avant jambes tendues écartées (sans les mains) 	Saut de l'ange 	Saut de mains ou Salto avant
Famille 3 Rotation arrière	Roulade arrière jambes tendues écartées 	Roulade arrière jambes fléchies 	Roulade arrière jambes tendues serrées 	Roulade arrière ATR 	Flip arrière ou Salto arrière
Famille 4 Tours et pivots	½ tour 	Tour enveloppé 	Pivot ½ tour 	Pivot 1 tour 	Pivot 1 tour ½
Famille 5 Souplesse ou maintien 2''	Attitude ou Arabesque 2'' 	Chandelle ou Pont ou Planche faciale 2'' 	Écrasement facial ou Y ou Grand écart 2'' 	Descente en pont 2'' 	Souplesse arrière ou Souplesse avant ou Tic tac
Famille 6 Saut	Saut extension 	Pirouette ½ tour 	Saut de chat ou Saut cosaque 	Pirouette 1 tour ou Saut de chat ½ tour 	Saut grand jeté

JURYS :