

FICHE SOL MASCULIN CAP-BEP à remettre au Jury par le candidat





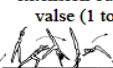










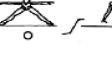
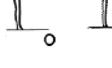








Nom : _____ Prénom : _____
 N° d'inscription : _____ Date : _____

A = 0,2 x	=
B = 0,4 x	=
C = 0,6 x	=
D = 0,8 x	=
E = 1,0 x	=
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 élevée 	Roulade avant jambes tendues écartées 	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 Souplesse ou maintien 2''	Planche écart 2'' 	Planche faciale ou costale 2'' 	Poirier 2'' 	Equerre 2'' 	Grand écart ou Ecrasement facial ou Y 2'' 
Famille 5 Saut	Saut extension 	Pirouette ½ tour ou Saut groupé 	Saut écart 	Pirouette 1 tour 	Pirouette 1 tour ½ 

Difficultés

JURYS :