



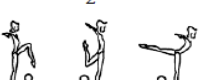




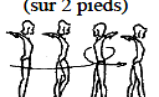



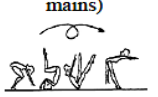


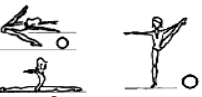














Code Scolaire CAP / BEP GYMNASTIQUE FEMININE AU SOL 2011

Familles	Famille 1	Famille 2	Famille 3	Famille 4	Famille 5	Famille 6
valeurs des éléments	Renversement	Rotation avant	Rotation arrière	Tours et pivots	Souplesse ou maintien 2''	Saut
A = 0,20	ATR 1 jambe 	Roulade avant groupée 	Roulade arrière jambes tendues écartées 	½ tour (sur 2 pieds) 	Attitude ou Arabesque 2'' 	Saut extension 
B = 0,40	ATR 	Roulade avant jambes tendues écartées 	Roulade arrière jambes fléchies 	Tour enveloppé (sur 2 pieds) 	Chandelle ou Pont ou Planche faciale 2'' 	Pirouette ½ tour 
C = 0,60	ATR roulade avant 	Roulade avant jambes écartées (sans les mains) 	Roulade arrière jambes tendues serrées 	Pivot ½ tour (sur 1 pied) 	Écrasement facial ou Y ou grand écart 2'' 	Saut de chat ou saut cosaque 
D = 0,80	Roue ou ATR ½ valse 	Saut de l'ange 	Roulade arrière ATR 	Pivot 1 tour 	Descente en pont 2'' 	Pirouette 1 tour ou saut de chat ½ tour 
E = 1,00	Rondade saut extension ou ATR valse (1 tour) 	Saut de mains ou Salto avant 	Flip ou salto arrière 	Pivot 1 tour ½ 	Souplesse arrière ou souplesse avant ou Tic tac 	Saut grand jeté 