



CONCOURS D'ENTREE AU C.R.M.E.F (EPS)

Epreuve: Gymnastique Sportive

Nom:	Prénom:	N° d'examen:
------	---------	--------------

Répartition des éléments gymniques par niveau de difficulté

Niveau de difficulté	A	B	C	D
Gymnastique au sol	<ul style="list-style-type: none"> - Roulade avant simple. - Roulade arrière simple. - Roulade arrière écartée. - Planche faciale - Planche écartée - Equilibre fessier. - Chute faciale. - Saut groupé. - Saut en extension avec 1/4t, 1/2t ou 1 tour. 	<ul style="list-style-type: none"> - Roulade avant tendue, - Roulade avant écartée - Roulade avant sautée. - Roulade arrière piquée. - Roue. - Saut carapé. - AFR: Appui Frontal Renversé. - ATR: Appui Tendu Renversé. 	<ul style="list-style-type: none"> - Roue sautée. - Roue à une main. - Rondade. - Saut de mains. - Saut de tête. - Flic flac avant. - ATR valse. 	<ul style="list-style-type: none"> - Grand écart. - ATR forcé. - Flic flac arrière. - Salto avant. - Salto arrière. - Salto vrille.

Le candidat est censé présenter son enchaînement dans une durée qui ne dépasse pas 1mn30. Cet enchaînement doit être composé d'au moins 7 éléments gymniques répartis, selon les niveaux de difficulté, comme suit:

- 2 éléments du niveau de difficulté A;
- 3 éléments du niveau de difficulté B;
- 2 éléments du niveau de difficulté C.

Au cours de sa prestation, le candidat a le droit d'introduire des éléments de niveau de difficulté D pour avoir une bonification, à condition que la durée de l'enchaînement soit respectée.

Le candidat doit choisir les éléments gymniques de son enchaînement et les présenter écrits au jury, sur le modèle ci-dessous.

Les sept éléments choisis	Eléments de niveau de difficulté << D >> pour avoir une bonification
1).....	-.....
2).....	-.....
3).....	-.....
4).....	.
5).....	.
6).....	.
7).....	.