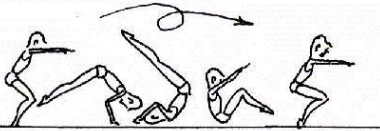


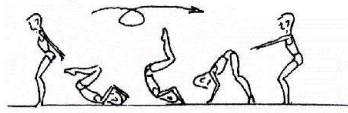
Evaluation de l'enchaînement

L'élève du tronc commun doit pouvoir organiser, présenter et réaliser un enchaînement composé de $2A+3B+2C$

Difficulté A : (sur 1point) l'élève choisi 2 éléments chaque élément sur 0,5 point



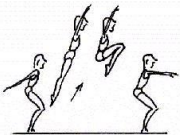
1- Roulade avant jambes groupées



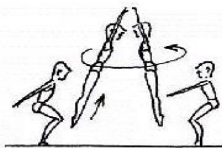
2- Roulade arrière jambes groupées



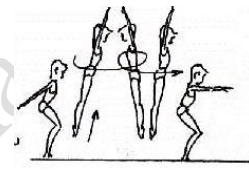
3- Planche écrasée



4- Saut jambes groupées

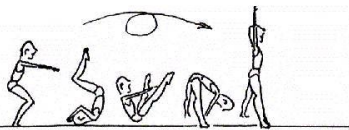


5- Saut avec demi-tour



6- Saut avec tour complet

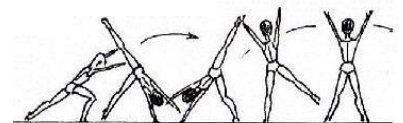
Difficulté B : (sur 3point) l'élève choisi 3 éléments chaque élément sur 1 point



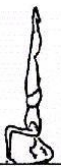
1- Roulade avant jambes écartées



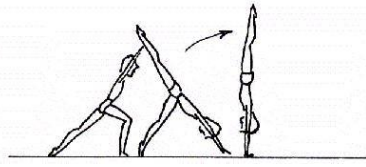
2- Roulade arrière jambes écartées



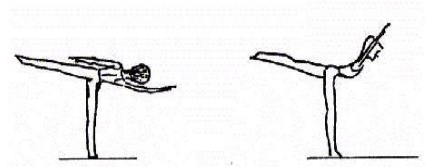
3- Roue



4- Appui fléchi renversé
A.F.R

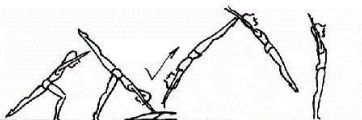


5- Appui tendu renversé
A.T.R

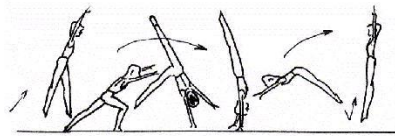


6- Planche latérale ou faciale

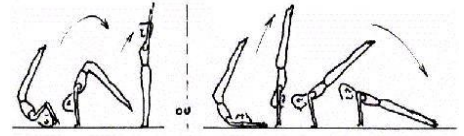
Difficulté C : (sur 3point) l'élève choisi 2 éléments chaque élément sur 1,5 point



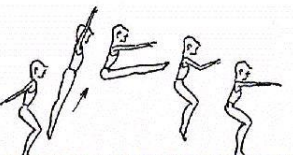
1- Saut de main



2- Rondade



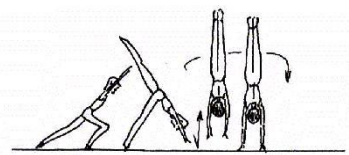
3- Roulade arrière jambes tendues



4- saut jambes écartées



5- cercle d'une jambe



6- A.T.R avec quart de tour

Note de l'élève = (7) points de difficulté + (2) points de composition + (3) points de l'exécution = 12/20 points sur le moteur

www.epsmaroc.ma