

Durée 1h30

I - 7 pts

- 1- Quelles différences faites-vous entre les opérations motrices et les actions motrices
- 2- Expliquer en quelques lignes les règles de notation en gymnastique Artistique suivant le code de pointage

II- 6 pts

Choisissez les bonnes réponses sur les opérations motrices des différents éléments et sur les fondamentaux de la gymnastique au sol

1- Réaliser la roulade simple

- a- accélération au groupe
- b- enroulement sur la tête
- c- élévation impulsion des jambes
- d- amortissement des bras

2- la gymnastique artistique féminine a comme agrès

- a- les barres parallèles
- b- mini trampoline
- c- anneaux
- d- saut de cheval

3- Roue deux bras

- a- Impulsion verticale
- b- Placement isochrone dans l'axe
- c- Flexion des membres
- d- Pas de passage à l'ATR

4- Une forme de gymnastique est olympique

- a- La gymnastique acrobatique
- b- La gymnastique Rythmique
- c- La gymnastique Parkour
- d- La gymnastique Aérobie

5- Roulade arrière simple

- a- Déséquilibre arrière
- b- Pose des mains à prêt de l'oreille paume face au ciel
- c- Effacement de la tête et enroulement vertébral
- d- Toutes les réponses précédentes sont vraies

III- 8- pts

- 1- Après avoir cité les forces qui interviennent en gymnastique, donner celles qui permettent réaliser les éléments gymniques suivants : roulade avant élevée- saut de mains- Rondade- roulade avant simple- saut grand jeté- souplesse avant
- 2- Donner les actions motrices qui favorisent la réalisation des éléments suivants : ATR – roulade arrière à l'ATR – trépid à l'ATR.

