

## Épreuve de pratique sportive

### Gymnastique au sol

Concours E.N.S  
Fiche commune

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.5	E = 0.6
<p>Saut avec 1/2 tour appel 2 pieds (180°)</p> <p>St</p>	<p>Saut avec 1 tour (360°)</p> <p>St</p>	<p>Saut avec 1 1/2 tour (540°)</p> <p>St</p>		<p>Saut avec 2 tours (720° et +)</p> <p>St</p>
<p>Appui Tendu Renversé passé</p> <p>ATR</p>	<p>1/2 tour à ou par l'ATR (180°)</p> <p>ATR</p>	<p>1 tour à l'ATR (valse 360°)</p> <p>ATR</p>	<p>2 tours à l'ATR (double valse et +)</p> <p>ATR</p>	
<p>Renversé latéral: Roue</p> <p>ATR - AC</p>	<p>Renversé latéral avec envol Rondade</p> <p>ATR - AC</p>	<p>Renversé avec envol</p> <p>Saut de mains</p> <p>Flip avant</p> <p>Flip arrière</p> <p>ATR - AC</p>	<p>Tempo</p> <p>AC</p>	
	<p>Souplesse avant et arrière</p> <p>S AC ATR</p>	<p>Salto costal</p> <p>AC</p>	<p>Salto facial ou japonais</p> <p>AC</p>	
<p>Roulade avant</p> <p>AC</p>	<p>Saut de poisson (roulade élevée)</p> <p>AC</p>	<p>Salto avant</p> <p>AC</p>	<p>Salto avant 1/2 tour (Barani)</p> <p>AC</p>	<p>Salto avant tendu et évolutions</p> <p>AC</p>
<p>Roulade arrière</p> <p>AC</p>	<p>Roulade arrière à l'ATR</p> <p>AC - ATR</p>	<p>Salto arrière</p> <p>AC</p>	<p>Salto arrière 1/2 tour (Twist)</p> <p>AC</p>	<p>Salto arrière tendu et évolutions</p> <p>AC</p>

**Légende :**  
Les éléments « E » peuvent évoluer en difficulté en référence au code FIG en vigueur pour l'obtention des bonifications (ex. : vrille, double vrille, double arrière...). Les éléments différents (présentés dans une même case) seront comptabilisés comme 2 difficultés de même valeur (exemple : saut de main et flip).

**Saut = St - Acrobatie = AC - Souplesse = S**

## Épreuve de pratique sportive

### Gymnastique au sol

Concours E.N.S  
Fiche GAF

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.5	E = 0.6
<b>Pirouette 180° sur 1 jambe</b> <p>T</p>	<b>Pirouette 360° sur 1 jambe</b> <p>T</p>	<b>Pirouette 540° sur 1 jambe</b> <p>T</p>	<b>Pirouette 360° jbe libre &gt; horiz.</b> <p>T</p>	<b>Pirouette 720° sur 1 jambe</b> <p>T</p>
<b>Saut ciseaux</b> <p>St</p>	<b>Saut Groupé 1 jbe tendue horiz. "Kosack"</b> <p>St</p>	<b>Saut carpé écart</b> <p>St</p>	<b>Saut kosack 360°</b> <p>St</p>	<b>Saut carpé écart 360°</b> <p>St</p>
<b>Saut Groupé</b> <p>St</p>	<b>Saut Groupé 180°</b> <p>St</p>	<b>Saut Groupé 360°</b> <p>St</p>	<b>Saut Groupé 540°</b> <p>St</p>	<b>Saut Groupé 720°</b> <p>St</p>
<b>Saut de chat</b> <p>St</p>	<b>Saut de chat 180°</b> <p>St</p>	<b>Saut de Chat 360°</b> <p>St</p>	<b>Saut de chat 540°</b> <p>St</p>	<b>Saut de chat 720°</b> <p>St</p>
<b>Saut Sissone</b> <p>St</p>	<b>Saut enjambé</b> <p>St</p>	<b>Saut enjambé chang. jbes</b> <p>St</p>	<b>Saut carpé écart à l'app. facial "Schuschunova"</b> <p>St</p>	<b>Saut enjambé chang. jbes avec 180° de rotation long</b> <p>St</p>

**Légende :**  
 Les éléments « E » peuvent évoluer en difficulté en référence au code FIG en vigueur pour l'obtention des bonifications (ex. : pirouette + de 720°...).  
**Saut = St - Tour = TR**

**Épreuve de pratique sportive**

Gymnastique au sol

Concours E.N.S  
Fiche GAM

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.5	E = 0.6
De l'appui facial 1/2 tour ou + à l'appui facial ou dorsal 	Saut en arrière avec 1/2 tour à l'appui facial 	Saut en arr. à l'app. couché facial  ATR - AC	Saut en arrière avec carpé tendu à l'appui couché facial  AC	
Trépied  M	Trépied monter à l'ATR  ATR - M	Monter ATR avec élan de l'appui Facial  ATR - M	S'élever corps fléchi et bras tendus ou l'inverse à l'ATR  ATR - M	S'élever à la croix renversée  ATR - M
	Equerre  M	Equerre renversée  M	Appui facial horizontal écart "Planche"  M	Planche faciale jbes serrées  M
Planche faciale en appui sur les pieds  M	Toutes les balances Planche en appui sur un pied  M	Pied dans la main y  M - S	Toutes les balances à 180°  M - S	Toutes les balances à 180° avec maintien des jambes  M - S
Cercles des jambes en passant sous les appuis  M		Variantes de breakdance  M	Tous cercles et évolutions  C	Tous cercles monter à l'ATR et évolutions  ATR - C

**Légende :**  
Les éléments « E » peuvent évoluer en difficulté en référence au code FIG en vigueur pour l'obtention des bonifications (ex. : Gogoladze ou planche à l'ATR...). **Saut** = S† - **Acrobatie** = AC - **Maintien** = M - **Souplesse** = S - **Cercles** = C