

Notes méthodologiques pour la préparation du concours d'entrée au département Sciences du sport et éducation physique de l'ENS Rennes.

(Pour la session 2018)
Ce document comporte 10 pages

I - Épreuves d'admissibilité

Sciences de la vie et de la santé appliquées aux activités physiques et sportives

1. Première composition écrite de sciences de la vie et de la santé appliquées aux activités physiques et sportives (SVAPS 1, durée : deux heures ; coef. 2).

2. Deuxième composition écrite de sciences de la vie et de la santé appliquées aux activités physiques et sportives (écrit 2, durée : deux heures ; coef. 2) ou (SVAPS 2, durée : deux heures ; coef.2).

Pour ces 2 épreuves, les candidats devront maîtriser les connaissances relatives à l'organisation hiérarchisée du système nerveux central. Une connaissance associée des systèmes sensoriels impliqués dans le contrôle de la motricité humaine complètera les connaissances nécessaires à l'analyse de la motricité humaine (vision et proprioception principalement). Cette analyse suppose de décrire comment la motricité sportive sollicite le système nerveux pour élaborer une commande en tenant compte du contexte préalable à l'exécution (facteurs environnementaux) et comment il permet d'évaluer la production finale en fonction de l'objectif initial, du résultat final et des opérations motrices ayant permis de l'obtenir.

Les candidats devront également maîtriser les notions mécaniques permettant de caractériser les mouvements sportifs et d'en expliquer les mécanismes. Ils devront pour cela être capables d'utiliser les bases mathématiques nécessaires (ex : trigonométrie, calcul vectoriel, dérivée, calcul intégral). Ils pourront également mobiliser les connaissances de base liées aux principaux outils d'analyse du mouvement. Enfin, ils pourront être amenés à procéder à une analyse critique de leurs résultats ou à commenter des courbes/extraits d'articles, de manière à mieux comprendre le mouvement ou la situation analysée.

Il est attendu des candidats qu'ils puissent identifier précisément les différents composants structurels dont sont constitués les grands systèmes physiologiques. Pour chaque système ou fonction physiologique, les candidats doivent être capables d'explicitier les principaux mécanismes de régulation sous-jacents, du niveau cellulaire au niveau intégratif (selon la nature du sujet posé).

De même, les candidats doivent pouvoir distinguer et caractériser les réponses physiologiques dans différentes conditions : au repos, à l'exercice et en récupération. S'agissant des réponses physiologiques à l'exercice, il est primordial que les candidats puissent faire clairement la distinction entre réponses physiologiques à l'exercice aigu et réponses physiologiques à l'exercice chronique (adaptations liées à l'entraînement). Par ailleurs, un même sujet peut croiser plusieurs des thèmes listés ci-dessus.

Sciences humaines et sociales appliquées aux activités physiques et sportives

3. Composition écrite de sciences humaines appliquées aux activités physiques et sportives (SHSAPS 1, durée : deux heures ; coef. 2).

Le candidat devra être capable :

- De citer les principales théories et leurs auteurs majeurs ;
- De présenter les concepts centraux ou notions-clés attachées à ces théories ;
- De proposer des exemples concrets permettant d'illustrer la façon dont ceux-ci éclairent la compréhension des phénomènes liés à la pratique des activités physiques et sportives.

4. Composition écrite de sciences sociales appliquées aux activités physiques et sportives (SHSAPS 2, durée : deux heures ; coef. 2).

Le candidat devra être capable de développer les éléments suivants en ayant en vue leur caractère évolutif dans le temps. Il convient :

- De saisir la variabilité des définitions du terme Sport et des enjeux associés
- De différencier activités physiques, sport et pratiques corporelles
- De saisir les différentes formes de culture associées aux activités physiques
- De rendre compte du processus d'institutionnalisation du sport
- De saisir les différents usages politiques et économiques des activités physiques
- De saisir comment les différentes conceptions éducatives ont évolué dans le champ des activités physiques.

Culture générale

5. Epreuve de culture générale en relation avec les activités physiques et sportives (durée : quatre heures ; coef. 4).

Cette épreuve consiste en un commentaire de document. Son intérêt repose sur l'évaluation de compétences qui sont, pour une grande majorité, celles qui sont attendues dans des concours tels que l'agrégation :

- Analyser une question large, comprenant plusieurs concepts pour en extraire une problématique et un projet de traitement
- Exercer un regard multi dimensionnel sur un sujet ou une problématique en mobilisant plusieurs registres factuels, scientifiques, culturels ou philosophiques
- Faire preuve d'une lucidité et d'une distance critique vis à vis des éléments avancés ou des discussions menées
- Appuyer à bon escient un propos ou un argumentaire sur des références d'auteurs
- Démontrer une curiosité déjà éprouvée pour les grands sujets en relation avec les études envisagées au sein du département 2SEP de l'ENS
- Rédiger et communiquer par écrit selon une organisation et des formes appropriées

Ces compétences indiquent bien l'essence d'une épreuve qui mesure l'ampleur, la variété et l'usage des connaissances dans un contexte incertain. Le caractère incertain de ce contexte justifie qu'il n'y ait pas de programme puisque les candidats ne démontreraient plus alors une culture générale, mais l'adaptation à un thème.

II - Épreuves d'admission

1. Epreuves de langue vivante étrangère

1.1. Epreuve orale de langue vivante (préparation : 30 minutes, oral 15 minutes ; coef. 2)

Cette épreuve consiste en un résumé complet et un commentaire problématisé à partir d'un document écrit axé sur la recherche scientifique, sur l'actualité ou sur des faits divers dans le domaine sportif.

Le candidat doit avoir un niveau suffisant pour :

- Reconnaître les points significatifs d'un article de journal direct et non complexe sur un sujet familier
- Reconnaître le schéma argumentatif suivi pour la présentation d'un problème sans en comprendre nécessairement le détail
- Identifier les principales conclusions d'un texte argumentatif clairement articulé

L'évaluation repose sur 2 critères principaux :

- Des critères pragmatiques : le niveau de compréhension du document, la méthodologie de présentation du commentaire de texte, la prise d'initiative surtout dans la gestion de l'imprévu et l'investissement dans l'activité
- Des critères linguistiques : la compétence discursive, la fluidité du langage, le phonétique, la maîtrise grammaticale et le champ lexical)

1.2. Epreuve écrite de langue vivante (durée : deux heures 30 ; coef. 2)

Cette épreuve se décompose en 2 parties :

- Partie 1 : exercice de version simplifié (coef. 0.5) Il s'agira de traduire en français un texte simple et rédigé essentiellement dans une langue courante ou relative à la discipline des candidats
- Partie 2 : Exercice composé d'une compréhension écrite et d'une production écrite (coef. 1,5).

Le candidat doit avoir un niveau suffisant pour :

- Traduire en français (exercice de version simplifié) un texte.
- Ecrire en anglais (production écrite 200-250 mots) un texte articulé simplement sur une gamme de sujets variés dans son domaine / traiter un document en sélectionnant des éléments d'information issus de sources diverses et les résumer.

L'évaluation repose sur 3 critères principaux :

- La cohérence : La clarté de la réponse et la structure du texte
- La pertinence : La pertinence des références, par exemple
- La correction linguistique : La qualité de la langue

2. Épreuve de didactique des APSA (Coef. 5)

Cette épreuve vise à évaluer les capacités d'analyse et de projection des candidat(e)s dans les champs d'intervention liés à la motricité dans les APSA (recherche, entraînement, enseignement) correspondants aux axes de formation du département 2SEP. A partir d'une question tirée au sort, et suite à un temps de préparation de 30mn, le (la) candidat(e) est appelé(e) pour 45 min d'oral avec deux membres du jury. Ces 45 minutes d'oral sont réparties en 10 min de présentation, par le candidat, de la réponse à la question posée, suivie de 35 min d'échange avec le jury.

3. Épreuves de pratique sportive

3.1. Épreuve de pratique sportive obligatoire : épreuve de sauvetage (coef. 2)

Cette épreuve vise à évaluer les aptitudes requises pour l'obtention de l'attestation de sauvetage obligatoire pour les concours de recrutement d'enseignants d'EPS.

3.2. Épreuve de polyvalence (Coef. 2)

3.2.1. Épreuve de pratique sportive (Coef. 1)

Compétences attendues : manifester une polyvalence motrice dans une activité de nature différente de l'APSA choisie lors de l'épreuve pratique de spécialité.

Evaluation : A titre indicatif, la moyenne se situe au niveau 5 des compétences attendues des programmes d'EPS des lycées, même si les modalités de l'épreuve peuvent être différentes de celles du baccalauréat.

3.2.2. Épreuve orale (Coef. 1)

Durée de l'épreuve : 20 min. Pas de préparation préalable.

Le questionnement portera sur les connaissances du candidat sur l'activité pratiquée. Il s'intéressera aux connaissances technologiques, culturelles et scientifiques ainsi qu'aux connaissances pratiques, vécues par le candidat dans l'activité choisie.

3.3. Épreuve de pratique sportive de spécialité (coef. 3)

Compétences attendues : Maîtrise physique dans une activité attestant d'une solide expérience.

Evaluation : A titre indicatif, la moyenne se situe au niveau 5 des compétences attendues des programmes d'EPS des lycées, même si les modalités de l'épreuve peuvent être différentes de celles du baccalauréat.

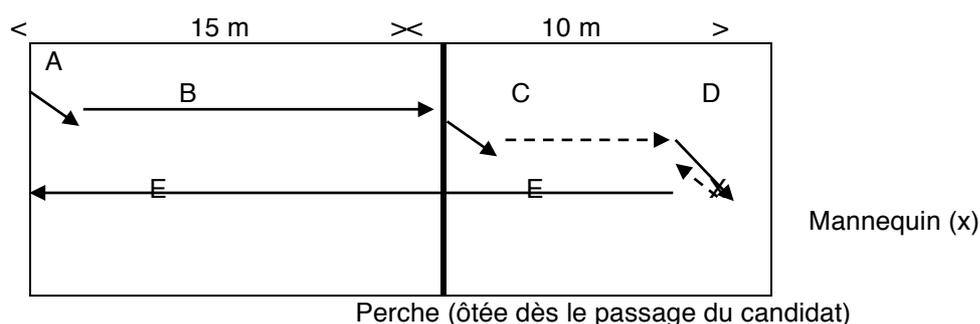
Description des épreuves de pratique sportives

I. Description de l'épreuve de sauvetage

1. Nature de l'épreuve.

Parcours chronométré de 50 m (25 m aller-retour).

2. Dispositif :



3. Règlement :

A. Départ arrêté du bord du bassin ; entrée libre dans l'eau.

B. Parcourir 15 m en nage libre ; le corps doit couper la surface de l'eau au moins une fois. Il est possible de s'arrêter avant la perche mais aucune reprise d'appui n'est autorisée (perche ou ligne d'eau).

C. Nager 10 m en immersion totale ; s'immerger totalement avant la perche puis se déplacer en veillant à ce qu'aucune partie du corps ne coupe la surface de l'eau avant d'avoir remonté le mannequin.

D. Rechercher un mannequin (x) ; sans refaire surface, se saisir d'un mannequin adulte de type réglementaire (1,5kg de poids apparent dans l'eau) placé au fond du bassin entre 2 m et 3 m de profondeur sur le dos, perpendiculaire au mur, base du mannequin contre le mur, tête orientée vers le plot de départ, et le remonter à la surface.

E. Remorquer le mannequin sur 25 m jusqu'au mur de départ.

Prises « pénalisantes » : strangulation du mannequin par la main ou le bras du sauveteur ; main(s) sur le visage du mannequin ; prise par l'anneau ; position ventrale du mannequin (visage vers le fond).

Arrêt de l'épreuve en cas de lâcher du mannequin, ou d'appui sur la ligne d'eau ou le bord du bassin.

4. Chronométrage :

Déclenchement du chronomètre dès que les pieds ont quitté le bord du bassin et arrêt dès le premier contact du sauveteur avec le mur d'arrivée.

Temps limite maximal : 2 min.

5. Pénalités :

- En phase B : 10 s en cas de reprise d'appui sur la perche ou ligne d'eau

- En phase C et D : 10 s par émergence et par mètre entamé.

- En phase E : 10 s pour une prise « pénalisante ».

- En cas d'immersion des voies respiratoires du mannequin :

☞ pas de pénalité si les voies respiratoires sont le plus souvent émergées.

☞ + 3 s si les voies respiratoires sont aussi souvent immergées qu'émergées.

☞ + 6 s si les voies respiratoires sont le plus souvent immergées.

6. Barème de notation :

Temps arrondi à la seconde supérieure (ex : 56''34 = 57'').

Temps entre 2 cotes : note inférieure retenue.

Distance validée = distance franchie en remorquage mannequin. (Ex : mannequin lâché après 8 m de remorquage = 1/20).

II. Description de l'épreuve de basket

L'épreuve est constituée de plusieurs séquences de jeu à 5 contre 5 sur terrain réglementaire. Les équipes intègrent des plastrons en fonction du nombre de candidat(e)s. Si besoin, elles sont régulées en cours d'épreuve afin de permettre à chacun(e) de s'exprimer dans un contexte où le rapport de force est équilibré (individuellement et collectivement). Le jury se laisse la possibilité de proposer des rencontres mixtes ou non mixtes en fonction du nombre de candidat(e)s et de la plus ou moins grande hétérogénéité de leurs potentiels. Les séquences de jeu reposent sur des organisations tactiques différentes en défense (par exemple défense individuelle, défense de zone...) proposées par les membres du jury afin d'évaluer les compétences d'adaptation technico-tactiques des candidat(e)s. Ces dernier(e)s évoluent pour 50% de l'épreuve à leur poste préférentiel, mais ont aussi à témoigner de capacités de polyvalence permettant de s'exprimer à différents endroits du terrain. Le temps de jeu de pratique effectif est d'environ 45 min.

III. Description de l'épreuve de judo

- L'épreuve se déroule en plusieurs temps :

- **Temps 1** : Après un échauffement libre de 15 min minimum, à partir duquel le jury commencera à évaluer les candidats sur leur capacité à s'échauffer au regard de la spécificité de la pratique du judo.

- **Temps 2** : Repos de 5 min minimum.

- **Temps 3** : Une situation de coopération au sol d'une durée d'1 min minimum : Uke en position quadrupédique, Tori à côté. Une situation d'opposition au sol d'une durée d'1 min minimum : Uke en position quadrupédique, Tori à côté. Changement de rôle à la fin des 2 min minimum.

- **Temps 4** : Repos de 5 min minimum.

- **Temps 5** : Un Nage Komi de projection d'une fois 2 min minimum (chacun son tour) où le candidat doit attester de sa capacité à projeter et à être projeté dans au moins 3 directions différentes, et ce en toute sécurité (stabilité des appuis, contrôle de Uke pendant la chute, tête sortie de l'axe de la projection pour le rôle de Tori, Urémies maîtrisés pour le rôle de Tori, ...etc.).

- **Temps 6** : Repos de 5 min minimum.

- **Temps 7** : Deux Combats debout de 4 min non mixtes, par catégorie de poids. Le combat prend fin après deux Ippon ou à la fin du temps imparti. Le temps de repos entre chaque combat est au minimum de 5 min.

IV. Description de l'épreuve de badminton

L'épreuve est constituée de deux temps successifs : (1) une séquence en montante-descendante constituée de matchs au temps, permettant progressivement de regrouper les candidat(e)s par niveaux de performance ; (2) un tournoi opposant 3 ou 4 adversaires au sein d'un rapport de force équilibré, constitué de matchs en 15 ou 21 points. Le jury se laisse la possibilité de proposer des rencontres mixtes ou non mixtes en fonction du nombre de candidat(e)s et de la plus ou moins grande hétérogénéité de leurs potentiels. Le jury peut être amené à donner des consignes de jeu pour mieux évaluer certaines prestations. La durée totale de l'épreuve est d'environ 45 minutes par candidat. Les volants sont en plastique (Mavis 300) et fournis.

V. Description de l'épreuve de course d'orientation

L'épreuve de course d'orientation de type sprint en parc et/ou milieu urbain, est un parcours imposé à réaliser le plus rapidement possible, d'une durée prévue entre 12 et 15 min pour les meilleurs temps. La connaissance de la norme ISSOM est indispensable (connaissance des zones infranchissables, physiquement ou non), ainsi que les codes IOF. Les définitions sont sur la carte et disponibles à part au départ. Les candidats sont isolés en quarantaine pendant la préparation de l'épreuve et en attendant leur passage. Aucun moyen de communication n'est autorisé. La performance est évaluée en fonction de la réduction kilométrique sur le parcours idéal et en fonction du temps d'un ouvrier. Un poste manquant est très lourdement pénalisé. Un temps limite de 45 min est appliqué.

VI. Description de l'épreuve de danse contemporaine

L'épreuve de danse contemporaine est constituée de deux épreuves : (i) une épreuve de composition qui consiste à présenter une chorégraphie individuelle d'une durée comprise entre 2 et 3 minutes et (ii) une épreuve d'improvisation ou, après 15 minutes de préparation, le(a) candidat(e) présente une improvisation en lien avec un thème tiré au sort, d'une durée comprise entre 1 et 2 minutes.

Déroulé de l'épreuve

Les candidats munis de leurs papiers d'identité se présentent au jury. À compter de l'appel, les candidats disposent de 30 min d'échauffement. Ils peuvent utiliser la sono et faire les réglages de leur support sonore. Le support sonore de la prestation est enregistré en format mp3 sur clé USB ou lecteur mp3. Seul le morceau de la prestation doit y être enregistré. Le démarrage est assuré par un membre du jury. À l'issue de ce temps, les candidats sont appelés. Chacun disposera de 5 min pour se mettre en scène (décor, costume, ...). Le chronométrage démarre au premier mouvement et s'arrête au dernier mouvement ou lorsque le candidat quitte l'espace. Une fois le dernier solo terminé, les candidats se rassemblent pour tirer au sort le «sujet» de l'épreuve d'improvisation. Ils disposent ensuite de 15 minutes pour s'y préparer.

Attendus pour l'épreuve de composition (12 points)

La chorégraphie doit témoigner d'un travail personnel. Le candidat doit s'appuyer sur une idée, un sujet, un argument... pour élaborer sa prestation. Il doit également mettre en œuvre des procédés de composition, faire des choix d'éléments de langage corporel (options prises par rapport aux composantes du mouvement) et des choix scénographiques (musique, costume, éléments de décor, utilisation de l'espace scénique) pertinents par rapport au propos choisi. En ce qui concerne l'interprétation, celle-ci est évaluée en fonction de la motricité dansée et de sa maîtrise (coordinations, fluidité, conduite du mouvement, équilibre), et de l'engagement du danseur (présence, placement du regard, prise de risque). La motricité utilisée doit être au service du propos chorégraphique. C'est une épreuve de danse, c'est-à-dire une épreuve artistique. Cela suppose un engagement et des choix esthétiques en lien avec l'art d'aujourd'hui. La construction de la chorégraphie, tout comme l'interprétation doivent refléter cet engagement et ces choix.

Attendus pour l'épreuve d'improvisation (8 points)

Les inducteurs, supports à l'improvisation (images, phrases, textes, musiques), pourront varier selon les années. La prestation doit traduire la capacité du candidat à prélever des informations sur le support de création tiré au sort, à les trier, les organiser, et faire des choix si nécessaires. La note tiendra compte de cet effort de traitement au travers des choix corporels du candidat (emprunts techniques, dynamiques du mouvement, prise de risque...), ainsi que dans ses choix d'écriture chorégraphique (dans le temps et l'espace, type de composition...). Les qualités de mouvements et l'interprétation seront évaluées mais dans une moindre mesure par rapport à la première épreuve.

VII. Description de l'épreuve de gymnastique au sol

Le(a) candidat(e) effectue un exercice au sol sur l'ensemble de la surface du praticable. L'exercice devra être composé prioritairement d'acrobaties combinées avec d'autres éléments gymniques (parties de maintien et d'équilibre, des mouvements de souplesse, des sauts, des appuis renversés et des liaisons chorégraphiques), constituant un tout harmonieux et rythmé. Les 10 meilleures difficultés différentes, dont 5 éléments acrobatiques minimum, codifiées dans les grilles jointes en annexe, seront comptabilisées (Une grille commune et une grille spécifique garçon ou fille). Le candidat peut présenter des difficultés issues du code FIG 2001 (Reconnaissance et valeur à l'appréciation du jury). L'addition de ces difficultés reconnues par le jury permet de déterminer le coefficient de difficulté du mouvement. Ce coefficient multiplié à une note d'exécution sur 10 points donne un produit qui permet d'obtenir, par conversion, une note de départ sur 20 points (Tableau de conversion joint en annexe).

Une bonification pourra être attribuée au candidat présentant des difficultés supérieures aux éléments classés « E » (jusqu'à un point rajouté dans le secteur exécution).

L'exercice devra comporter 6 exigences (un élément peut remplir plusieurs exigences):

Garçons

- Un élément acrobatique vers l'avant.

Filles

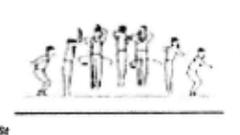
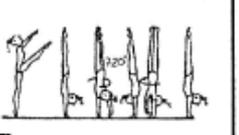
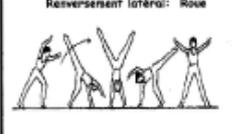
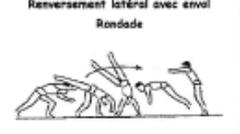
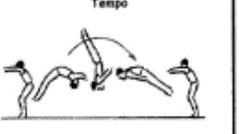
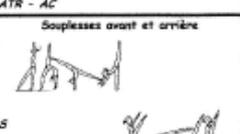
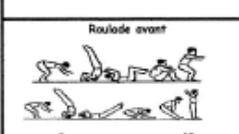
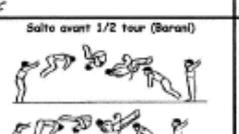
- Un élément acrobatique vers l'avant.

- Un élément acrobatique vers l'arrière.
- Une série acrobatique de 2 éléments différents dont un avec envol.
- Un passage par l'appui tendu renversé.
- Un saut, tour ou cercle des jambes.
- Un élément de maintien ou souplesse.
- Un élément acrobatique vers l'arrière.
- Une série acrobatique de 2 éléments différents dont un avec envol.
- Un passage par l'appui tendu renversé.
- Une pirouette gymnique de 180° minimum.
- Une série gymnique de 2 sauts différents.

Chaque exigence ou difficulté manquante entraîne une déduction d'un point sur la note d'exécution.

La note finale du candidat est obtenue par soustraction du total de déductions comptabilisées dans le secteur «Exécution» à la note de départ.

Les candidats devront se présenter au jury en tenue de gymnastique (Short et léotard pour les garçons - justaucorps pour les filles). Les candidates devront présenter leur support musical sur cassette ou Cdrom (enregistrement en début de bande). Le démarrage est assuré par les membres du jury. La durée de l'exercice ne devra pas excéder une minute et trente secondes (Aucun élément réalisé au-delà de ce temps ne sera comptabilisé).

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

Légende:

Les éléments "E" peuvent évoluer en difficulté en référence au code FIG 2001 pour l'obtention de bonifications (exemple : vrille, double vrille, double arrière...)

Les éléments différents (présentés dans une même case) seront comptabilisés comme 2 difficultés de même valeur (exemple: saut de mains et flip)

Saut = St - Acrobatie = AC - Souplesse = S

Figure 1. Fiche commune.

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

Légende:

Les éléments "E" peuvent évoluer en difficulté en référence au code FIG 2001 pour l'obtention de bonifications (exemple : pirouette + de 720°...)
Saut = St - Tour = T

Figure 2. Fiche gymnastique artistique féminine (GAF).

| 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 M | Saut en arrière avec 1/2 tour à l'appui facial M | Saut en arr. à l'app. couché facial ATR - AC | Saut en arrière avec carpé tendu à l'appui couché facial AC | |
| Trépid M | Trépid 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 |
| Planche faciale en appui sur les pieds M | Equerre M | Equerre renversée M | Appui facial horizontal écart "Planche" M | Planche faciale jbes serrées M |
| Toutes les balances Planche en appui sur un pied 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 2001 pour l'obtention de bonifications (exemple : Gogoladze ou planche à l'ATR...)
Saut = St - Acrobatie = AC - Maintien = M - Souplesse = S - Cercles = C

Figure 3. Fiche Gymnastique artistique masculine (GAM).

VIII. Description de l'épreuve d'athlétisme

Le 200 mètres haies se déroulera sur une piste de 400 mètres, course en couloir avec corde à gauche. Le départ aura lieu obligatoirement avec des starting-blocks. La hauteur des haies sera de 76 cm pour les filles et de 84 cm pour les garçons. Le nombre de haies sera de 8. La première haie se situera à 30 m de la ligne de départ. L'intervalle entre les haies sera de 20 m. La dernière haie se situera à 30 m de la ligne d'arrivée.