

الجمهورية التونسية
وزارة الشباب والرياضة
الإدارة العامة للتربية البدنية والتكوين والبحث

*** **

إدارة التربية البدنية والأنشطة الرياضية
في الوسط المدرسي

إختبار آخر السنة في مادة التربية البدنية ضمن امتحان البيكالوريا - دورة جوان 2012

المحتوى الفني للاختبار بكالوريا تربية بدنية

- 1/ اختصاص الجمباز (إجباري): يتكون التسلسل الجمبازي من 5 عناصر يختارها المترشح من بين المجموعات الخمسة المقترحة مع عناصر الربط بصفة اختيارية.
- 2/ اختصاص ألعاب القوى: يختار المترشح اثنين من الاختصاصات التالية (العدو/ الوثب/ رمي الجلة) للفتيات والفتيان كل حسب مقاييس تأخذ بعين الاعتبار الجنس .

** وينم ضبط العدد خلال الاختيارات الخاصة بكالوريا تربية بدنية على النحو التالي:

عدد الاختصاص الأول لألعاب القوى + عدد الاختصاص الثاني لألعاب القوى + عدد الجمباز

3

اختبار الجمباز

- 1/ يتكون التسلسل الجمبازي من 5 عناصر يختارها المترشح من بين المجموعات الخمسة المقترحة مع عناصر الربط بصفة اختيارية
- 2/ يتراوح العدد المسند بالنسبة للعناصر المكونة للتسلسل الجمبازي بين 10 نقاط و 15 نقطة
- 3/ تسند 3 نقاط لعناصر الربط والتصور التسلسلي و 2 نقطة لإيقاع التسلسل.

: عند تعرض أحد المترشحين لحادث أثناء الاختبارات بكالوريا تربية بدنية ويتم إعفائه من قبل ملاحظة

الطبيب المدرسي لمدة تتجاوز الفترة المحددة للاختبارات :

1/ في حالة تعرض المترشح للحادث اثر اجتيازه لاختبارين يتم ضبط العدد : اختبار 1 + اختبار 2

2

2/ في حالة تعرض المترشح للحادث اثر اجتياز اختبار واحد يعتبر معفى من اختبار باكلوريا تربية بدنية

Les éléments gymniques

Jeunes Filles (J.F)

L'enchaînement est composé de : 5 éléments (1 élément de chaque famille)

15 points maximum attribués pour les 5 éléments

3 points maximum attribués pour les éléments de liaison et la conception de L'enchaînement

2 points maximum attribués pour les déplacements et le rythme

Pirouettes gymniques

A*	Difficulté A : 2.00 point	B	Difficulté B : 2.50 point	C	Difficulté C : 3.00 point
1	De la planche faciale, un tour enveloppé (360°) sur deux pieds, sur ½ pointe.*	1	Tour enveloppé (360°) sur deux pieds, sur ½ pointe, et directement ½ tour sur un pied.*	1	
2		2	½ pivot (180°) garder la jambe arrière tendue.*(arabesque)	2	Pivot (360°) sur 1 pied, ½ pointe, jambe arrière tendue.* (arabesque)
3	½ pivot (180°) sur ½ pointe, la jambe libre est au choix (tendue, fléchie, avant, arrière, latérale).*	3	De la planche faciale ½ pivot (180°), sur ½ pointe, maintenir la jambe libre tendue en arrière.*	3	Pivot (360°) sur un pied, ½ pointe, la position de la jambe libre est au choix (fléchie, tendue, avant, arrière, latérale).*(tour enveloppé)

Sauts gymniques

A*	Difficulté A : 2.00 point	B	Difficulté B : 2.50 point	C	Difficulté C : 3.00 point
1	Un pas assemblé, sissone.*	1	Un pas assemblé, saut de biche.*	1	Grand jeté, jambe tendue ou fléchie, tendue avant la réception.*
2	Saut de chat.*	2	Saut de chat avec ½ tour (180°).*	2	
3	Appel de 2 pieds saut à la verticale avec ½ tour.*	3	Appel de 2 pieds saut à la verticale avec 1 tour (360°).*	3	

Passer à l'appui renversé

A*	Difficulté A : 2.00 point	B	Difficulté B : 2.50 point	C	Difficulté C : 3.00 point
1		1		1	Rondade saut vertical*
2	Appui tendu renversé ciseau revenir a la vertical*.	2	Renversement latéral.*	2	Renversement en avant ou en arrière.*
3		3	ATR descente en pont.*	3	Renversement avant, réception sur 1 ou 2 jambes.*


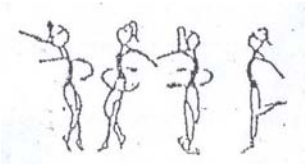

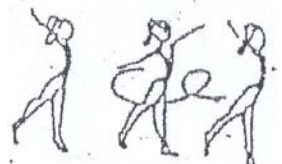
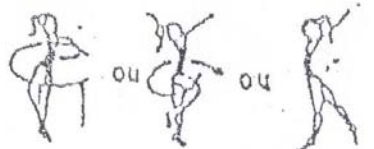

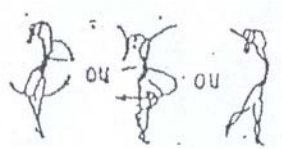
Tourner sur soi même

A*	Difficulté A : 2.00 point	B	Difficulté B : 2.50 point	C	Difficulté C : 3.00 point
1	Roulade arrière jambes écartées.*	1	.	1	Roulade avant plongée + saut à la verticale*
2	.	2	De la station droite sur 1/2 pointe roulade arrière jambes réunies avec poussée des bras*	2	Appui tendu renversé roulade.*
3	Chandelle + poisson.*	3	Roulade avant jambes écartées*	3	Roulade avant jambes tendues et réunies*







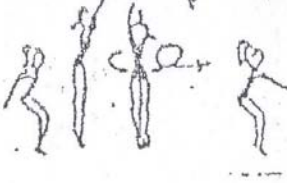
Les éléments de maintien et de souplesse

A*	Difficulté A : 2.00 point	B	Difficulté B : 2.50 point	C	Difficulté C : 3.00 point
1	planche faciale (2 secondes).*	1		1	planche faciale sur ½ pointe (2 secondes).*
2		2	Ecrasement facial, jambes écartées ou réunies.*	2	Grand écart antéro-postérieur.*
3	De la position couchée dorsale jambes pliées, souplesse du dos et des épaules () puis revenir à la position de départ. *	3	Onde du corps en avant.*	3	Onde du corps en arrière.*

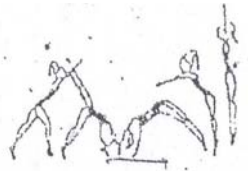

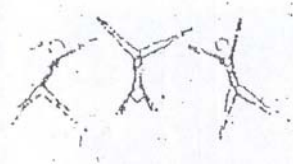
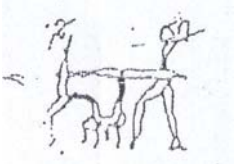
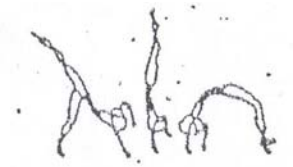

Pirouettes gymniques

F 1*	A = 2.00 point	B = 2.50 points	C = 3.00 points
1	<p>Planche faciale et direct, tour enveloppé sur 2 pieds sur ½ pointe.</p> 	<p>Tour enveloppé sur 2 pieds, sur ½ pointe et directement ½ tour sur 1 pied.</p> 	
2		<p>½ tour arabesque.</p> 	<p>1 tour arabesque.</p> 
3	<p>½ tour sur 1 pied, position jambe libre indifférente : arrivée jambe libre maintenue.</p> 	<p>Planche et ½ tour : pied position jambe libre indifférente : arrivée jambe libre maintenue.</p> 	<p>Un tour sur 1 pied, position jambe libre indifférente : arrivée jambe libre maintenue.</p> 

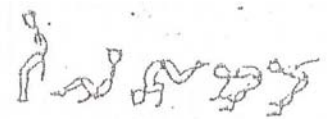
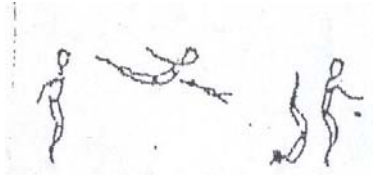
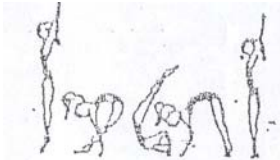

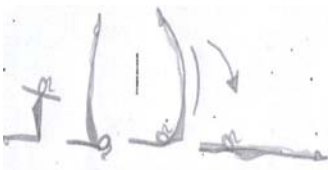

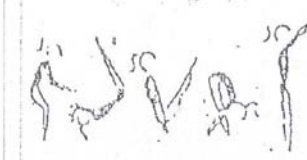
Sauts gymniques

F 2*	A = 2.00 point	B = 2.50 points	C = 3.00 points
1	<p>Un pas assemblé – sissonne.</p> 	<p>Un pas assemblé, saut de biche,</p> 	<p>Grand jeté avant, jambe tendue ou fléchie/tendue avant</p> 
2	<p>Saut de chat.</p> 	<p>Saut de chat avec ½ tour.</p> 	
3	<p>Appel 2 pieds saut vertical et ½ tour à l'air.</p> 	<p>Appel 2 pieds au vertical et 1 tour complet.</p> 	



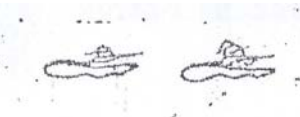
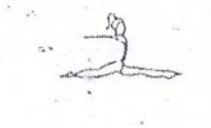
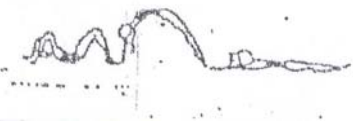


Passer à l'appui renversé

F 3*	A = 2.00 point	B = 2.50 points	C = 3.00 points
1			<p>rondade, saut vertical</p> 
2	<p>ATR (appui tendue renversé) ciseau. Revenir a la vertical</p> 	<p>Départ fente, bras dans prolongement du corps, roue.</p> 	<p>Souplesse arrière ou avant.</p> 
3		<p>ATR descente en pont</p> 	<p>ATR (appui tendue renversé) tenu puis descente en pont, remonté à la station debout.</p> 

Tourner sur soi même

F 4*	A = 2.00 point	B = 2.50 points	C = 3.00 points
1	<p>Roulade arrière jambes écartées..</p> 		<p>Roulade avant plonge + saut vertical</p> 
2		<p>De la station droite sur ½ pointes, roulade arrière avec poussée des bras avant de revenir jambes tendues.</p> 	<p>ATR (appui tendue renversé) puis roulade.</p> 
3	<p>Chandelle + poisson</p> 	<p>Roulade avant, jambes écartées</p> 	<p>Roulade avant, jambes tendues et réunies.</p> 

Les éléments de maintien et de souplesse

F 5*	A = 2.00 point	B = 2.50 points	C = 3.00 points
1	<p>Planche faciale, jambe d'appui tendue, tenue 2 secondes.</p> 		<p>Planche faciale sur ½ pointes, tenue 2 secondes.</p> 
2		<p>Ecrasement faciale, jambes écartées ou serrées.</p> 	<p>grand écart antéro-postérieur</p> 
3	<p>Pont de la station allongée jambes fléchies, extension complète des jambes et des bras (jambes serrées et tendues), arrivée libre au sol.</p> 	<p>Onde avant du haut vers le bas et de l'avant vers l'arrière.</p> 	<p>Onde arrière du haut vers le bas et de l'arrière vers l'avant</p> 

Les éléments gymniques

Jeunes Gens (J.G)

L'enchaînement est composé de : 5 éléments (1 élément de chaque famille)

15 points maximum attribués pour les 5 éléments

3 points maximum attribués pour les éléments de liaison et la conception de L'enchaînement

2 points maximum attribués pour les déplacements et le rythme

Element de maintien ou de force*

A	Difficulté A : 2.00 point	B	Difficulté B : 2.50 point	C	Difficulté C : 3.00 point
1		1	Appui tendu renversé (ATR) passager*.	1	Appui tendu renversé (2sec).*
2	Chandelle (2sec) bras tendus en appui au sol suivie d'une planche faciale jambes écartées.*	2		2	
3	planche faciale sur 1 pied (2sec).	3	Grand écart antéro-postérieur ou écrasement facial jambes écartées ou serrées.*	3	Appui tendu renversé en force (2sec). Départ, jambes écartées.

Sauts et Eléments gymniques *

A	Difficulté A : 2.00 point	B	Difficulté B : 2.50 point	C	Difficulté C : 3.00 point
1		1	Lancer de la jambe arrière. En avant ½ pivot sur ½ pointe 1 pas en avant en rassemblant les 2 pieds.	1	Appel de 2 pieds saut carapé jambes serrées ou écartées à l'horizontale.
2	Appel de 2 pieds saut à la verticale avec un demi tour	2	Appel de 2 pieds saut à la verticale avec 1 tour (360°).	2	Appel de 2 pieds saut à la verticale 1 tour et demi (540°).
3	Passage de l'appui facial à l'appui dorsal.	3	De la position accroupie 2 cercles d'une jambe tendue.	3	De la position accroupie 2 cercles d'une jambe tendue avec ¼ ou ½ tour à chaque cercle

Rotations avant*

A	Difficulté A : 2.00 point	B	Difficulté B : 2.50 point	C	Difficulté C : 3.00 point
1		1	Roulade avant jambes écartées.	1	Roulade avant jambes tendues ou serrées.
2		2		2	Roulade avant plongée.
3		3		3	





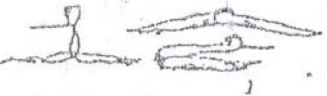

elements acrobatiques en Rotation arriere*

A	Difficulté A : 2.00 point	B	Difficulté B : 2.50 point	C	Difficulté C : 3.00 point
1		1		1	Roulade arriere à l'appui tendu renversé passager
2	Roulade arriere jambes écartées planche faciale horizontale .(planche écrasée.)	2	Du siège temps de flexionsur les jambes tendues roulade arriere groupée.	2	.
3		3	Roulade arriere jambes tendues avec poussée des bras	3	

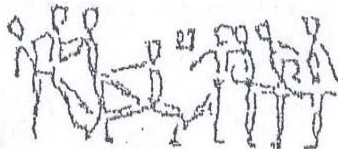
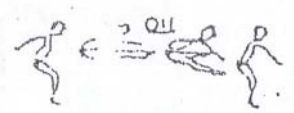
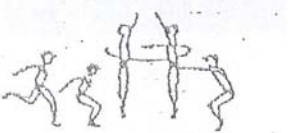
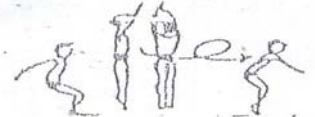

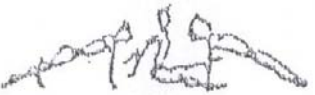


renversements*

A	Difficulté A : 2.00 point	B	Difficulté B : 2.50 point	C	Difficulté C : 3.00 point
1	Renversement latéral (Roue).	1	Renversement latéral d'une main.	1	Rondade saut à la verticale.
2		2		2	Renversement avant réception sur 1 ou 2 jambes (Saut de main).
3		3		3	

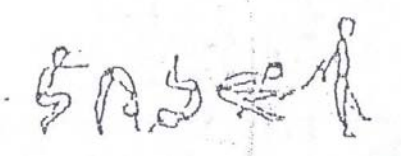
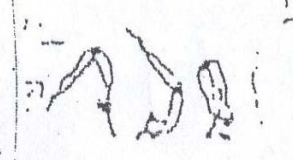
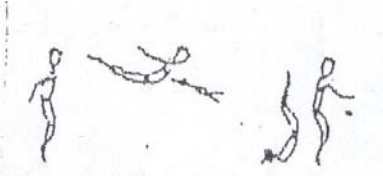
Eléments de maintien ou de force

F 1*	A = 2 point	B = 2.5 points	C = 3 points
1		<p>Appui tendu renversé (ATR) passager.</p> 	<p>Appui tendu renversé (2sec).</p> 
2	<p>Chandelle (2sec) bras tendus en appui au sol suivie d'une planche faciale jambes écartées.</p> 		
3	<p>planche faciale sur 1 pied (2sec).</p> 	<p>Grand écart antéro-postérieur ou écrasement facial jambes écartées ou serrées.</p> 	<p>Appui tendu renversé en force (2sec). Départ , jambes écartées.</p> 

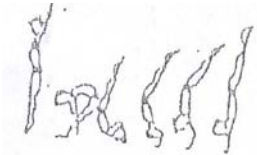
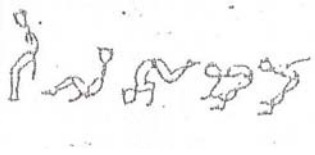
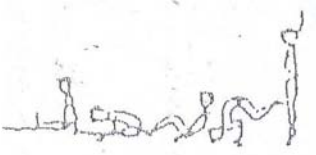
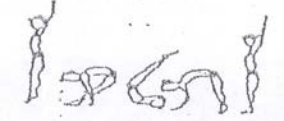
Sauts et Eléments gymniques

F 2*	A = 2 point	B = 2.5 points	C = 3 points
1		<p>Lancer de la jambe arrière. En avant ½ pivot sur ½ pointe 1 pas en avant en rassemblant les 2 pieds.</p> 	<p>Appel de 2 pieds saut carapé jambes serrées ou écartées à l'horizontale.</p> 
2	<p>Appel de 2 pieds saut à la verticale avec un demi tour</p> 	<p>Appel de 2 pieds saut à la verticale avec 1 tour (360°).</p> 	<p>Appel de 2 pieds saut à la verticale 1 tour et demi (540°).</p> 
3	<p>Passage de l'appui facial à l'appui dorsal.</p> 	<p>De la position accroupie 2 cercles d'une jambe tendue.</p> 	<p>De la position accroupie 2 cercles d'une jambe tendue avec 1/4 ou ½ tour à chaque cercle.</p> 

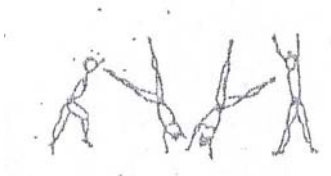

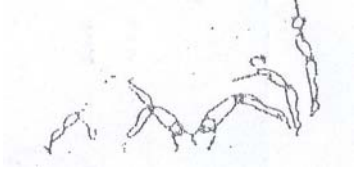

rotations avant

F 3*	A = 2 point	B = 2.5 points	C = 3 points
1		<p>Roulade avant jambes écartées.</p> 	<p>Roulade avant jambes tendues et serrées.</p> 
2			<p>Roulade avant plongée.</p> 
3			

Eléments acrobatiques en rotation arrière

F 4*	A = 2 point	B = 2.5 points	C = 3 points
1			<p>Roulade arrière à l'appui tendu renversé passager.</p> 
2	<p>Roulade arrière planche faciale horizontale jambes écartées.</p> 	<p>Du siège temps de flexionsur les jambes tendues roulade arrière groupée.</p> 	
3		<p>Roulade arrière jambes tendues avec poussée des bras.</p> 	

renversements

F 5*	A = 2 point	B = 2.5 points	C = 3 points
1	<p>Renversement latéral (Roue).</p> 	<p>Renversement latéral d'une main.</p> 	<p>Rondade saut à la verticale.</p> 
2			<p>Renversement avant réception sur 1 ou 2 jambes (Saut de main).</p> 
3			

Barèmes des épreuves d'athlétisme : Garçons***

Année scolaire 2011/2012

note	60 m*	1000 m*	Longueur*	T. Saut*	Hauteur*	Poids (5 kg)*
20	7.5	2.54	5.50	11.00	1.60	11.50
19.5	7.6	2.56	5.40	10.90	1.57	11.20
19	7.7	2.58	5.30	10.80	1.55	10.90
18.5	7.8	3.00	5.20	10.70	1.52	10.60
18	7.9	3.02	5.10	10.60	1.50	10.30
17.5	8.0	3.04	5.00	10.50	1.47	10.00
17	8.1	3.06	4.90	10.40	1.45	9.70
16.5	8.2	3.08	4.80	10.30	1.42	9.40
16	8.3	3.10	4.70	10.20	1.40	9.10
15.5	8.4	3.12	4.60	10.10	1.37	8.80
15	8.5	3.14	4.50	10.00	1.35	8.50
14.5	8.6	3.16	4.40	9.90	1.32	8.30
14	8.7	3.18	4.35	9.80	1.30	8.20
13.5	8.8	3.20	4.30	9.70	1.27	8.10
13	8.9	3.22	4.25	9.60	1.25	8.00
12.5	9.0	3.24	4.20	9.50	1.22	7.90
12	9.1	3.26	4.15	9.40	1.20	7.80
11.5	9.2	3.28	4.10	9.30	1.17	7.70
11	9.3	3.30	4.05	9.20	1.15	7.60
10.5	9.4	3.32	4.00	9.10	1.12	7.50
10	9.5	3.34	3.95	9.00	1.10	7.40
9.5	9.6	3.36	3.90	8.90	1.08	7.30
9	9.7	3.38	3.85	8.80	1.06	7.20
8.5	9.8	3.40	3.80	8.70	1.04	7.10
8	9.9	3.42	3.75	8.60	1.02	7.00
7.5	10.0	3.44	3.70	8.50	1.00	6.90
7	10.1	3.46	3.65	8.40	0.98	6.80
6.5	10.2	3.48	3.60	8.30	0.96	6.70
6	10.3	3.50	3.55	8.20	0.94	6.60
5.5	10.4	3.52	3.50	8.10	0.92	6.50
5	10.5	3.54	3.45	8.00	0.90	6.40
4.5	10.6	3.56	3.40	7.95	0.88	6.20
4	10.7	3.58	3.35	7.90	0.86	6.00
3.5	10.8	4.00	3.30	7.85	0.84	5.80
3	10.9	4.02	3.25	7.80	0.82	5.60
2.5	11.0	4.04	3.20	7.75	0.80	5.40
2	11.1	4.06	3.15	7.70	0.78	5.20
1.5	11.2	4.08	3.10	7.65	0.76	5.00
1	11.3	4.10	3.05	7.60	0.74	4.80
0.5	11.4	4.12	3.00	7.55	0.72	4.60

Barèmes des épreuves d'athlétisme : Filles***

Année scolaire 2011/2012

note	60 m*	600 m*	Longueur*	T. Saut*	Hauteur*	Poids (3 kg)*
20	9.00	2.06	4.20	9.00	1.30	9.80
19.5	9.1	2.08	4.10	8.90	1.27	9.50
19	9.2	2.10	4.00	8.80	1.25	9.20
18.5	9.3	2.12	3.90	8.70	1.22	8.90
18	9.4	2.14	3.80	8.60	1.20	8.60
17.5	9.5	2.16	3.75	8.50	1.17	8.30
17	9.6	2.18	3.70	8.40	1.15	8.00
16.5	9.7	2.20	3.65	8.30	1.12	7.70
16	9.8	2.22	3.60	8.20	1.10	7.40
15.5	9.9	2.24	3.55	8.10	1.07	7.10
15	10.0	2.26	3.50	8.00	1.05	6.90
14.5	10.1	2.28	3.45	7.90	1.02	6.70
14	10.2	2.30	3.35	7.80	1.00	6.50
13.5	10.3	2.32	3.30	7.70	0.97	6.30
13	10.4	2.34	3.25	7.60	0.95	6.10
12.5	10.5	2.36	3.20	7.50	0.92	5.90
12	10.6	2.38	3.15	7.40	0.90	5.70
11.5	10.7	2.40	3.10	7.30	0.87	5.50
11	10.8	2.42	3.05	7.20	0.85	5.30
10.5	10.9	2.44	3.00	7.10	0.82	5.10
10	11.0	2.46	2.90	7.00	0.80	5.00
9.5	11.1	2.48	2.85	6.90	0.78	4.90
9	11.2	2.50	2.80	6.80	0.76	4.80
8.5	11.3	2.52	2.75	6.70	0.74	4.70
8	11.4	2.54	2.70	6.60	0.72	4.60
7.5	11.5	2.56	2.65	6.50	0.70	4.50
7	11.6	2.58	2.60	6.40	0.68	4.40
6.5	11.7	3.00	2.55	6.30	0.66	4.30
6	11.8	3.02	2.50	6.20	0.64	4.20
5.5	11.9	3.04	2.45	6.10	0.62	4.10
5	12.0	3.06	2.40	6.00	0.60	4.00
4.5	12.1	3.08	2.35	5.90	0.58	3.90
4	12.2	3.10	2.30	5.80	0.56	3.80
3.5	12.3	3.12	2.25	5.70	0.54	3.70
3	12.4	3.14	2.20	5.60	0.52	3.60
2.5	12.5	3.16	2.15	5.50	0.50	3.50
2	12.6	3.18	2.10	5.40	0.48	3.40
1.5	12.7	3.20	2.05	5.30	0.46	3.30
1	12.8	3.22	2.00	5.20	0.44	3.20
0.5	12.9	3.24	1.95	5.10	0.42	3.00