



POUTRE :

Catégorie Equipe Etablissement Collège et Lycée

| | |
|--------------------|---|
| Ville / Académie : | Code UNSS Equipe Etablissement 2016 - 2020 |
| Collège / Lycée : | |
| Nom Prénom : | |

Projet d'enchaînement

| Difficultés | A = 0,40 | B = 0,60 | C = 0,80 | D = 1,00 |
|-------------|----------|----------|----------|----------|
| 1 | | | | |
| | | | | |
| 2 | | | | |
| | | | | |
| SM 3 | | | | |
| | | | | |
| T 4 | | | | |
| | | | | |
| LG 5 | | | | |
| | | | | |
| 6 | | | | |
| | | | | |
| AC 7 | | | | |
| | | | | |
| 8 | | | | |
| | | | | |
| 9 | | | | |
| | | | | |
| 10 | | | | |
| | | | | |

| | | | | | |
|------------------------|-----------|-------------------------------------|------|---------------|--------------------|
| Note D | | Seulement 6 éléments pris en compte | | Note E | Exécution / 10 pts |
| Difficultés / 6 pts | | Exigences de Composition / 4 pts | | 10.00 | |
| D X 1,00 = | SM | Souplesse ou Maintien | 1 pt | - | |
| C X 0,80 = | T | Tour | 1 pt | Note sur 10 : | |
| B X 0,60 = | LG | Liaison Gym.de 2 sauts | 1 pt | Pénalités : | - |
| A X 0,40 = | AC | 1 Élément ACrobatique | 1 pt | Note Finale | |
| Note sur 6 : | | Note sur 4 : | | | |