

# Projet d'enchaînement BARRES ASYMETRIQUES - Equipe Etablissement

Difficultés	A=0,40pt	B=0,60pt	C=0,80pt	D=1pt
1				
AP				
AS / SA				
R				
F				

<b>BARRES ASYMETRIQUES</b>	<b>Code UNSS 2016 - 2020</b>
Ville:	
Collège:	
Nom Prénom:	

## DIFFICULTES

Nombre de D:	----- x 1,00 =	-----
Nombre de C:	----- x 0,80 =	-----
Nombre de B:	----- x 0,60 =	-----
Nombre de A:	----- x 0,40 =	-----
<b>Note D sur 6 points (6 éléments maxi)</b>		= -----

## EXIGENCES de COMPOSITION

<b>AP</b>	Un travail en <b>AP</b> pu:	1 pt
<b>AS/SA</b>	Un travail de l'Appui à la Suspension ou de la Suspension à l'Appui	1 pt
<b>R</b>	Une Rotation:	1 pt
<b>F</b>	Un changement de Face:	1 pt
<b>Note D sur 4 points</b>		= -----

## EXECUTION

- Fautes:		<b>10,00</b>
-		-----
<b>Fautes spécifiques:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elan intermédiaire ( reprise d'élan de l'appui facial et/ou élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant) (- 0.10 pt)</li> <li>- Pas de passage en appui BS (- 1,00 pt)</li> <li>- Toucher le sol avec les pieds (- 0.30 pt)</li> <li>- Pose alternative des pieds pour monter sur la barre inférieure et attraper la barre supérieure ou élément non caractéristique (- 0.50 pt)</li> <li>- Déplacement ou ajustement de prise, à chaque fois (- 0.10 pt)</li> </ul>	-
<b>Note E sur 10 points</b>		= -----
<b>Pénalités:</b>		-