

Projet d'enchaînement POUTRE - Equipe Etablissement

Difficultés	A=0,40pt	B=0,60pt	C=0,80pt	D=1pt
1				
SM				
T				
LG				
AC				

POUTRE	Code UNSS 2016 - 2020
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 = -----	
Note D sur 6 points (6 éléments maxi)		= -----

EXIGENCES de COMPOSITION

SM	Un élément Souplesse ou Maintien:	1 pt
T	Un Tour:	1 pt
LG	Une Liaison Gymnique de 2 sauts:	1 pt
AC	1 élément ACrobatique :	1 pt
Note D sur 4 points		= -----

EXECUTION

	- Fautes:	10,00
Note E sur 10 points		
Fautes spécifiques: <ul style="list-style-type: none"> - S'accrocher à la poutre pour éviter la chute (- 0.50 pt) - Utilisation insuffisante de l'espace: (- 0,30 pt) - Un passage proche de la poutre (le bassin doit toucher la poutre) (- 0.30 pt) 		-
Pénalités: <ul style="list-style-type: none"> ● Durée de l'enchaînement > 1'10 (- 0.30 pt) 		-