

# Projet d'enchaînement BARRES PARALLELES - Equipe Etablissement

Difficultés	A=0,40pt	B=0,60pt	C=0,80pt	D=1pt
1	 Pieds sous la hauteur des barres	 Pieds hauteur des barres	 Pieds au dessus des barres	
3				
			 Pieds à la hauteur des barres	
	 Appui des jambes et s'établir à l'appui		 Jambes écartées	
6			 Jambes écartées	
			 Jambes écartées	 Jambes serrées
8				
10				

<b>BARRES PARALLELES</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 à l' <b>Appui</b> :	1 pt
<b>AB</b>	Un travail à l' <b>Appui Brachial</b> :	1 pt
<b>S</b>	Un élément à la <b>Suspension</b> :	1 pt
<b>MP</b>	Un élément de <b>Maintien</b> ou de <b>Placement</b> :	1 pt
<b>Note D sur 4 points</b>		= .....

## EXECUTION

- Fautes:	<b>10,00</b>
<b>Fautes spécifiques:</b>	-
- Si élan intermédiairesupplémentaire:	(- 0.50 pt)
- Toucher le sol avec les pieds:	(- 0.30 pt)
- Déplacement ou ajustement de prise, à chaque fois :	(- 0.10 pt)
<b>Note E sur 10 points</b>	
<b>Pénalités:</b>	-