

Projet d'enchaînement SOL Filles - Equipe Etablissement

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

SOL Filles	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 max)			= -----

EXIGENCES de COMPOSITION

ATR	Un élément passant par l'ATR:	1 pt
SM	Un élément Souplesse ou Maintien:	1 pt
LG	Liaison Gymnique de 2 éléments dont 1 saut:	1 pt
AC	2 éléments d'ACrobatie de sens différents:	1 pt
Note D sur 4 points		= -----

EXECUTION

	- Fautes:	10,00
Fautes spécifiques:	Terminer avant ou après la musique (- 0.10 pt) Utilisation de l'espace: pas un A/R (- 0,30 pt) Pas de passage proche du sol (- 0.30 pt)	-
Note E sur 10 points		= -----
Pénalités:	<ul style="list-style-type: none"> • Durée de l'enchaînement > 1'00 (- 0.30 pt) • Mouvement sans musique ou musique avec parole (voix autorisées) (-1,00 pt) • Sortie de praticable: <ul style="list-style-type: none"> - réception d'1 main ou d'1 pieds à l'extérieur des lignes (-0,10 pt) - touche des mains, pieds, pied et main ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes (- 0.30 pt) - réception d'un élément directement à l'extérieur des lignes (- 0.30 pt) 	-