

Projet d'enchaînement SOL Garçons - Equipe Etablissement

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

SOL Garçons	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

ATR	Un élément passant par l'ATR:	1 pt
SM/AP	Un élément Souplesse ou de Maintien ou d'APui:	1 pt
AC/AV	Un élément ACrobatique vers l'AVant:	1 pt
AC/AR/LAT	Un élément ACrobatique vers l'ARrière ou LATéral:	1 pt
Note D sur 4 points		= -----

EXECUTION

	- Fautes:	10,00
Fautes spécifiques:	- Utilisation insuffisante de l'espace: (- 0,30 pt)	-----
Note E sur 10 points		= -----
Pénalités:		
<ul style="list-style-type: none"> • Durée de l'enchaînement > 1'00 (- 0,30 pt) Le chronomètre démarre au premier mouvement du gymnaste et s'arrête au dernier mouvement. • Sortie de praticable: <ul style="list-style-type: none"> - réception d'1 main ou d'1 pied 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) 		