
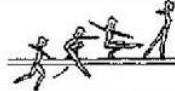


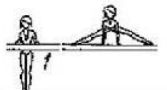



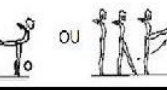

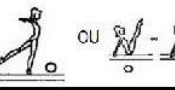

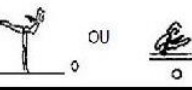

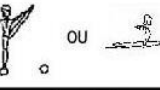


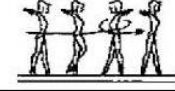
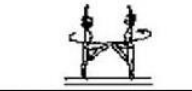
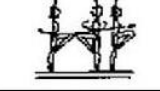
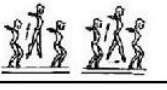

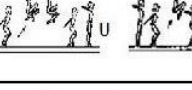
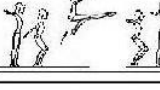
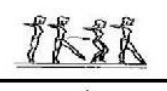


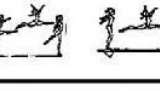



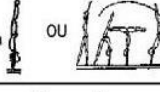

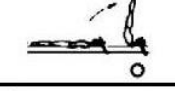











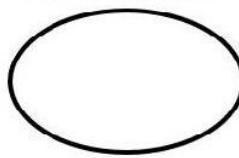


Challenge TEMPO/ Poutre

Projet d'enchaînement					
Difficultés	A = 0,40	B = 0,60	C = 0,80	D = 1,00	
	1				
	2				
SM	3	 OU 	 OU 	 OU 	 OU 
T	4				
LG	5				
	6				
AC	7				
	8				
	9		 OU 		
	10				

Note D		Note E	
Difficultés / 6 pts (Seulement 6 éléments pris en compte)	Exigences de Composition / 4 pts	Exécution / 10 pts	
_____ D X 1,00 = _____	SM Souplesse ou Maintien 1 pt	10.00	
_____ C X 0,80 = _____	T Tour 1 pt		
_____ B X 0,60 = _____	LG Liaison Gym.de 2 sauts 1 pt	Note E sur 10 : _____	
_____ A X 0,40 = _____	AC 1 Élément ACrobatique 1 pt	Note Finale * 	
Note sur 6 : _____	Note sur 4 : _____		
Note D sur 10 (note de difficultés + note d'exigence de composition) : _____			
Pénalités : _____			

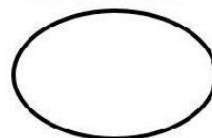
* Note Finale = Note D (Difficultés + Exigence de Composition) + Note E - Pénalités

Projet d'enchaînement					
Difficultés	A = 0,40	B = 0,60	C = 0,80	D = 1,00	
	1	Entrée appui	Entrée groupée	Entrée renversement	Entrée debout
	2	Entrée écart	Entrée costale	Entrée écrasement facial	Entrée groupée OU Entrée au siège
SM	3	Maintien jambe libre OU Grand battement	Maintien sur 1/2 pointes OU Equilibre fessier	Planque OU Equerre	Y OU Grand écart
T	4	1/2 tour sur 2 jambes	Tour enveloppé	Demi pivot	Pivot
LG	5	Soubresaut	Saut assemblé	Saut de chat OU Saut groupé	Cosaque
	6	Pas chassé	Saut vers l'avant	Sissone	Grand jeté OU Antéro-postérieur
AC	7	Elancé fente avant	Feinte d'ATR	Demi ATR	ATR OU souplesse arrière
	8	Appui ventral	Chadelle	Roulade avant OU Roulade arrière	Roue
	9	Sortie saut extension	Sortie saut groupé OU Sortie saut écart	Sortie saut de mains	Salto avant
	10	Sortie costale	Sortie rondade sans élan	Sortie rondade avec élan	Salto arrière

Note D	
Difficultés / 6 pts <small>(Seulement 6 éléments pris en compte)</small>	Exigences de Composition / 4 pts
_____ D X 1,00 = _____	SM Souplesse ou Maintien 1 pt
_____ C X 0,80 = _____	T Tour 1 pt
_____ B X 0,60 = _____	LG Liaison Gym.de 2 sauts 1 pt
_____ A X 0,40 = _____	AC 1 Élément ACrobatique 1 pt
Note sur 6 : _____	Note sur 4 : _____
Note D sur 10 (note de difficultés + note d'exigence de composition) : _____	
Pénalités : _____	

Note E
Exécution / 10 pts
10.00
- _____
Note E sur 10 : _____

Note Finale *



* Note Finale = Note D (Difficultés + Exigence de Composition) + Note E - Pénalités

