

POUTRE



Catégorie Equipe Etablissement Collège et Lycée

Ville / Académie :	Code UNSS Equipe Etablissement 2021 - 2024
Collège / Lycée :	
Nom Prénom :	

Projet d'enchaînement

Difficultés		A = 0,40	B = 0,60	C = 0,80	D = 1,00
	1				
	2				
SM	3	OU	OU	OU	OU
	4				
T	5			OU	
	6				OU
LG	7				OU
	8				
AC	9				
	10				

Note D	Seulement 6 éléments pris en compte	Note E	Exécution / 10 pts
Difficultés / 6 pts	Exigences de Composition / 4 pts		10.00
..... D X 1,00 =	SM Souplesse ou Maintien 1 pt		-
..... C X 0,80 =	T Tour 1 pt	Note sur 10 :	
..... B X 0,60 =	LG Liaison Gym. de 2 sauts dif. 1 pt	Pénalités :	-
..... A X 0,40 =	AC 1 Elément ACrobatique 1 pt		
Note sur 6 :	Note sur 4 :	Note Finale	