



POUTRE :

Catégorie Equipe Etablissement Collège et Lycée

Ville / Académie : _____
 Collège / Lycée : _____
 Nom Prénom : _____

Code UNSS
 Equipe Etablissement
 2016 - 2020

Projet d'enchaînement

Difficultés	A = 0,40	B = 0,60	C = 0,80	D = 1,00
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
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	1 pt	Pénalités :	-
..... A X 0,40 =	AC	1 Elément ACrobatique	1 pt	Note Finale	
Note sur 6 :	Note sur 4 :				