

Nom Prénom :

PROJET D'ENCHAINEMENT



Classe :

Ordre	1	2	3	4	5	6
Dessins, croquis						
Famille	Se renverser	Se maintenir	Se renverser latéralement	Tourner en avant	Sauter	Tourner en arrière
Noms/Numéros	ATR ROULADE AV	Planche costale	Roue	Roulade AV écart	Saut 1tour	Roulade AR
Points	A 0.4	C 0.8	A 0.4	A 0.4	C 0.8	A 0.4
					TOTAL /6	3.2

Respect des exigences

- Un passage à l'appui tendu renversé (ATR)
- Une rotation en avant
- Une rotation en arrière
- Un élément de souplesse ou de maintien
- Un saut

Une de ces familles non représentée entraînera la perte de 2pts dans la note.

Description complète avec éléments de liaison originaux

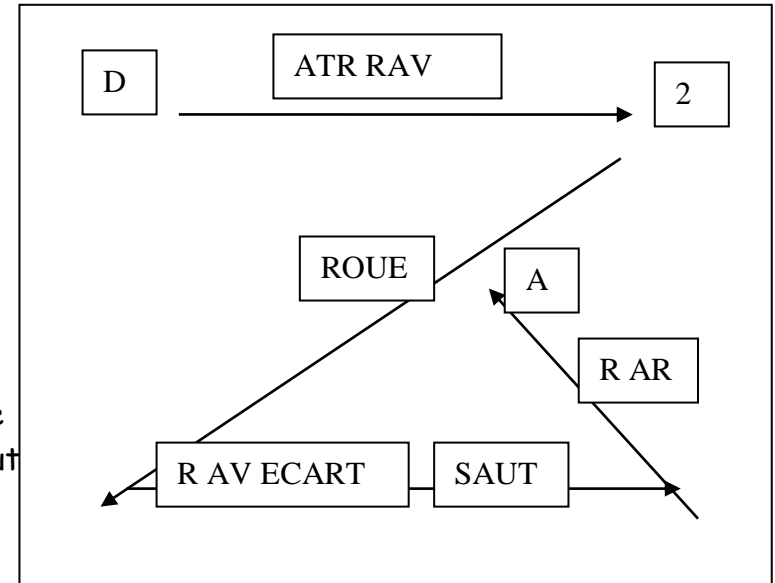
(mots et dessins) :

Position départ/ Jury

Salut de début. Départ de profil par rapport au jury, enchaînement Atr roulade avant, Planche. Dans la diagonale élan + roue. Puis de profil roulade avant écart + saut 1 tour pour finir par une roule arrière. Salut de fin.

Position d'Arrivée/Jury

Schéma :



D = départ
A = arrivée

