

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.

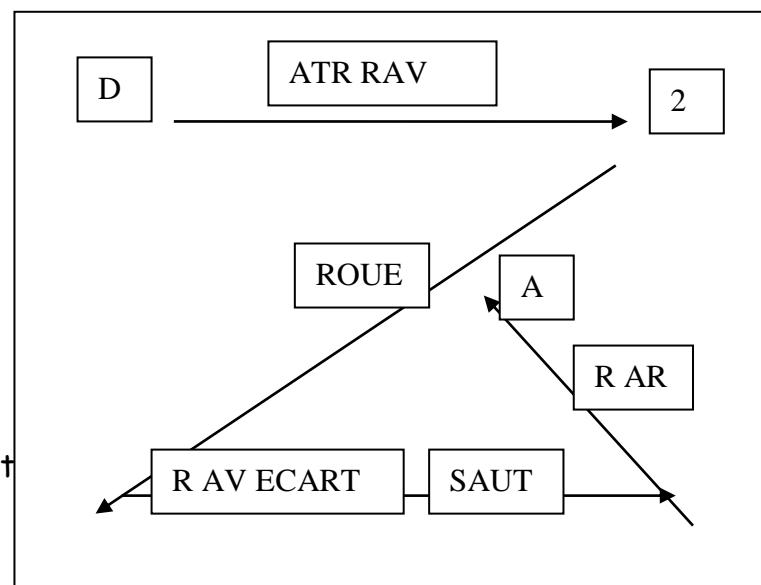
Description complète avec éléments de liaison originaux

(mots et dessins) :

Position départ/ Jury

Salut de début. Départ de profil par rapport au jury, enchainement 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.

Schéma :



Position d'Arrivée/Jury

D = départ
A = arrivée

Jury