

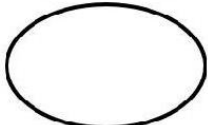
Challenge TEMPO/ Barre

Projet d'enchaînement					
Difficultés	A = 0,40	B = 0,60	C = 0,80	D = 1,00	
	1				
	2				
AP	3				
AS / SA	4				
	5				
R	6				
F	7				
	8				
	9				
	10				

Note D		Note E	
Difficultés / 6 pts <small>(Seulement 6 éléments pris en compte)</small>	Exigences de Composition / 4 pts	Exécution / 10 pts	
D X 1,00 = _____	AP Travail en APpui 1 pt	10.00	
_____ C X 0,80 = _____	AS/SA Appui - Suspension Suspension-Appui 1 pt		
_____ B X 0,60 = _____	R Rotation 1 pt	Note E sur 10 : _____	
_____ A X 0,40 = _____	F Changement de Face 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 oscillation crochetée	Entrée oscillation	Entrée bascule 1 jambe
	2	Entrée suspension	Entrée renversement	Entrée oscillation 2 jambes	Entrée bascule
AP	3	Passage de jambe	Passage e jambe par coupé	Passage de jambe entre les bras	Pose des pieds OU Elan circulaire
AS / SA	4	Montée de genoux posés OU Montées de genoux au siège	Engagé 1 jambe tendue OU Engagé 2 jambes groupées	Engagé 2 jambes tendues	Grande culbute OU Bascule barre supérieure
	5	Feinte de piston	Fermeture bascule arrière	Grand élan	Oscillation
R	6	Rotation avant	Renversement sur barre supérieure	Tour avant une jambe OU Tour d'appui avant groupé	Tour d'appui arrière OU Tour d'appui avant
F	7	Couronné	Demi tour à l'appui	Contre volée départ debout	Contre volée de l'appui
	8	Demi tour à la suspension	Demi tour au siège écarté	Passage de jambe et demi tour	Contre volée pieds-mains
	9	Sortie repoussée	Sortie pieds-mains de la suspension	Sortie pieds-mains barre supérieure	Sortie échap
	10	Sortie suspension	Sortie filée au siège	Sortie pieds-mains barre inférieure	Sortie pieds-mains

Note D		Note E	
Difficultés / 6 pts <small>(Seulement 6 éléments pris en compte)</small>		Exigences de Composition / 4 pts	
_____ D X 1,00 = _____	AP Travail en Appui 1 pt	Exécution / 10 pts	
_____ C X 0,80 = _____	AS/SA Appui - Suspension 1 pt Suspension-Appui 1 pt	10.00	
_____ B X 0,60 = _____	R Rotation 1 pt	Note E sur 10 : _____	
_____ A X 0,40 = _____	F Changement de Face 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

