

Challenge TEMPO/ Sol

Projet d'enchaînement					
Difficultés		A = 0,40	B = 0,60	C = 0,80	D = 1,00
ATR	1				
SM	2				
	3				
	4				
LG	5				
	6				
	7				
AC	8				
	9				
	10				

Note D		Note E
Difficultés / 6 pts <small>(Seulement 6 éléments pris en compte)</small> _____ D X 1,00 = _____ _____ C X 0,80 = _____ _____ B X 0,60 = _____ _____ A X 0,40 = _____ Note sur 6 : _____	Exigences de Composition / 4 pts ATR Passage à l'ATR 1 pt SM Souplesse ou Maintien 1 pt LG Liaison Gym. Dont 1 saut 1 pt AC 2 élts ACrob. de sens différents 1 pt Note sur 4 : _____	Exécution / 10 pts 10.00 Note E sur 10 : _____
Note D sur 10 (note de difficultés + note d'exigence de composition) : _____		Note Finale *
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	
ATR	1	Demi ATR	Placement du dos accroupi OU ATR jambes serrées OU ATR jambes écartées	ATR roulade OU 1/2 valse	Valse	
	SM	2	Onde	Pont	ATR pont OU Pont départ debout	Tic-tac
		3	Battement de jambe	Chandelle	Grand écart OU Ecrasement facial	Souplesse arrière
LG	4	Maintien 1 jambe	Planche faciale	Y	Souplesse avant	
	5	Tour enveloppé	Demi pivot	Pivot	Pivot 1 tour 1/2	
	6	1 pas chassé	Saut groupé	Cosaque OU Sissone	Saut changement de jambe OU Saut grand écart	
AC	7	Saut extension	Saut demi tour	Saut de chat	Saut tour OU Saut de chat 1/2 tour	
	8	Roulade arrière écart	Roulade arrière	Roulade arrière jambes tendues	Flip	
	9	Roulade avant	Roulade avant écart	Saut de mains	Salto avant	
	10	Roue	Roue pied-pied	Rondade	Salto arrière OU Tempo	

Note D		Note E
Difficultés / 6 pts <small>(Seulement 5 éléments pris en compte)</small>		Exécution / 10 pts
_____ D X 1,00 = _____	ATR Passage à l'ATR 1 pt SM Souplesse ou Maintien 1 pt LG Liaison Gym. Dont 1 saut 1 pt AC 2 élt's ACrob. de sens différents 1 pt	10.00
_____ C X 0,80 = _____		— _____
_____ B X 0,60 = _____		Note E sur 10 : _____
_____ A X 0,40 = _____		
Note sur 6 : _____	Note sur 4 : _____	
Note D sur 10 (note de difficultés + note d'exigence de composition) : _____		
Pénalités : — _____		

Note Finale *

*** Note Finale = Note D (Difficultés + Exigence de Composition) + Note E - Pénalités**

