

Épreuve obligatoire Contrôle terminal

Fiche de votre projet d'enchaînement pour le jury

Le candidat entoure et numérote les éléments dans l'ordre d'apparition et donne sa fiche au Jury

NOM : Prénom : Nombre d'éléments prévus :

Les exigences :

- Composer un enchaînement de 6 éléments enchaînés.
- 2 niveaux de difficulté (A/B/C/D)
- 4 familles gymniques distinctes.
- Au moins 2 longueurs dont 1 diagonale
- Un renversement et une rotation arrière sont obligatoires.

Difficultés		A = 0,40	B = 0,60	C = 0,80	D = 1,00
Famille ATR	1				
Famille SM	2				
	3				
Famille LG	4				
	5				
Famille AC	6				
	7				
Famille Saut de cheval	8				
	9				
Famille Mini-trampoline	10				
	11				
	12				

Points de difficulté gagnés avec les éléments	2.6	2.8	3	3.2	3.4	3.8	4.0	4.4	4.8	5.2	5.6	5.8
Note correspondante sur 6 pts	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6

Difficulté / 6 points	Exécution / 8 pts	Exigences de composition / 3 points	
A : X 0,40 =	8	♦ Renversement : OUI / NON ♦ Rotation arrière : OUI / NON ♦ 4 familles différentes : OUI / NON ♦ 2 niveaux de difficultés : OUI / NON Si l'un de ces critères n'est pas respecté : 0/3	
B : X 0,60 =	Le projet réalisé est conforme aux exigences mais : → Ce projet n'est pas respecté lors de la réalisation de l'enchaînement → Le choix des éléments n'est pas en adéquation avec les ressources du candidat 1/3	
C : X 0,80 =	Le projet réalisé est conforme aux exigences. Ce projet est <u>partiellement</u> respecté lors de la réalisation Le choix des éléments est en adéquation avec les ressources du candidat 2/3	
D : X 1 =	Pénalités :	Le projet réalisé est conforme aux exigences. Ce projet est <u>entièrement</u> respecté lors de la réalisation Le choix des éléments est en adéquation avec les ressources du candidat 3/3	
Total : / 5,8	Total / 8 points :		
Total / 6 points		

Difficulté / 6 pts	+	Exécution / 8 pts	+	Composition / 3 points	+	Juge / 3 points	=	Note / 20