

Fiche PROJET - BARRES PARALLELES (à remettre au jury enseignant avant le passage)

Nom :

Prénom :

Exigences de composition :

- Minimum de 6 éléments de 4 familles gymniques distinctes.
- 2 niveaux de difficulté
- O sous la figurine = maintien de 2 secondes

4 Familles :

- **AB** : 1 élément à l'Appui Brachial
- **AP** : 1 élément à l'Appui
- **S** : 1 élément à la suspension
- **MP** : 1 élément de Maintien ou de Placement

Exécution/8	Difficulté/6	Composition/3	Juge/3	Note Candidat /20

→ Entourer et numéroter les éléments dans l'ordre d'apparition dans l'enchaînement.

Difficultés	A = 0,40	B = 0,60	C = 0,80	D = 1,00
1				
AP	2			
	3			
AB	4			
	5			
S	6			
	7			
MP	8			
	9			
10				

Projet individuel (composition) :

Présentation de la fiche	1 pt	
Projet adapté	1 pt	
Originalité	1 pt	
Composition / 3	

Juge / 3
------	-----------

A = 0,4 x =	Note Difficulté / 6
B = 0,6 x =	
C = 0,8 x =	
D = 1 x =	
Total : / 5,8	



Note Diff/6	0,5	1	1,5	2	2,5	3
Points/5,8	2,6	2,8	3	3,2	3,4	3,8

Note Diff/6	3,5	4	4,5	5	5,5	6
Points/5,8	4	4,4	4,8	5,2	5,6	5,8

Exécution : 8 - =/8	Pénalités
Pénalités sur les exigences de construction	-1 pt
En dessous de 6 éléments	- 2 pts
Pénalités sur l'exécution des éléments	
Petite faute	-0,2 pt
Grosse faute	-0,5 pt
Chute	-1 pt
Elan intermédiaire	-0,5 pt