

**Fiche PROJET - SOL FEMININ-**  
(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
- Temps compris entre 30 " et 1 minute
- Au moins 2 longueurs dont 1 diagonale
- O sous la figurine = maintien de 2 secondes

**4 Familles :**

- 1-ATR :** 1 élément passant par l'Appui tendu renversé
- 2-SM :** 1 élément de souplesse ou de maintien
- 3-LG :** 1 liaison gymnique de 2 éléments dont 1 saut (les éléments sont enchainés)
- 4- AC :** Eléments Acrobatiques

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

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

Difficultés	A = 0,40	B = 0,60	C = 0,80	D = 1,00
<b>ATR</b>	1			
	2			
<b>SM</b>	3			
	4			
<b>LG</b>	5			
	6			
	7			
<b>AC</b>	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 .....	= .....	<b>Note Difficulté</b> ..... / 6
B = 0,6 x .....	= .....	
C = 0,8 x .....	= .....	
D = 1 x .....	= .....	
<b>Total :</b>	..... / 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
<b>Pénalités sur les exigences de construction</b>	-1 pt
En dessous de 6 éléments	- 2 pts
<b>Pénalités sur l'exécution des éléments</b>	
Petite faute	-0,2 pt
Grosse faute	-0,5 pt
Chute	-1 pt