

# SOL Garçons



## Catégorie Equipe Etablissement Collège et Lycée

Ville / Académie :

Collège / Lycée :

Nom Prénom :

Code UNSS

Equipe Etablissement

2021 - 2024

### Projet d'enchaînement

| Difficultés            |                                     | A = 0,40                         | B = 0,60                                        | C = 0,80    | D = 1,00           |
|------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------|-------------|--------------------|
| ATR                    | 1                                   |                                  |                                                 |             |                    |
|                        | 2                                   |                                  |                                                 |             |                    |
| S/M<br>/AP             | 3                                   |                                  |                                                 |             |                    |
|                        | 4                                   |                                  |                                                 |             |                    |
| AC<br>av               | 5                                   |                                  |                                                 |             |                    |
|                        | 6                                   |                                  |                                                 |             |                    |
| AC<br>ar/<br>lat       | 7                                   |                                  |                                                 |             |                    |
|                        | 8                                   |                                  |                                                 |             |                    |
|                        | 9                                   |                                  |                                                 |             |                    |
|                        | 10                                  |                                  |                                                 |             |                    |
| Note D                 | Seulement 6 éléments pris en compte |                                  |                                                 |             | Note E             |
| Difficultés / 6 pts    |                                     | Exigences de Composition / 4 pts |                                                 |             | Exécution / 10 pts |
| ..... D X 1,00 = ..... |                                     | ATR                              | Passage à l'ATR                                 | 1 pt        | 10.00              |
| ..... C X 0,80 = ..... |                                     | SM/AP                            | Souplesse ou Maintien ou APpui                  | 1 pt        | Note sur 10 :      |
| ..... B X 0,60 = ..... |                                     | AC av                            | 1 élément Acrobatique vers l'avant              | 1 pt        |                    |
| ..... A X 0,40 = ..... |                                     | AC ar/lat                        | 1 élément Acrobatique vers l'arrière ou latéral | 1 pt        | Pénalités : -      |
| Note sur 6 :           |                                     | Note sur 4 :                     |                                                 | Note Finale |                    |