

Construire un enchainement FILLES

Composition de l'enchainement :

Sélectionner 8 éléments dans la grille ci-dessous en veillant à remplir les 4 exigences de composition suivantes :

1. ATR : Un élément passant par l'Appui tendu renversé
2. SM : Un élément de Souplesse
3. LG : Une liaison gymnique de 2 éléments dont 1 saut
4. AC : 2 éléments acrobatiques dans des sens différents (avant/arrière ou latéral)
5. 2 diagonales + 1 longueur minimum
6. Enchainement supérieur à 30"

Entourez les 8 éléments choisis et numérotez les dans l'ordre d'apparition :

Projet d'enchaînement					
Difficultés		A = 0,40	B = 0,60	C = 0,80	D = 1,00
ATR	1				
SM	2				
	3				
	4				
	5				
LG	6				
	7				
	8				
AC	9				
	10				
	11				

Calcul de la note de difficulté :

VALEUR DES ÉLEMENTS	NOMBRE	TOTAL
A (0,4)	X	
B (0,6)	X	
C (0,8)	X	
D (1)	X	
NOTE DE DIFFICULTÉ/8		

Organisation de l'enchainement sur le praticable :**Consignes relatives à l'exécution de l'enchainement :**

Petite faute : - 0,2

Grosse faute : - 0,5

Chute : -1

Construction harmonieuse de l'enchainement : -/+ 0,5

Fluidité et rythme : -/+ 0,5