

SOL Programme IR - 08/09

8 éléments - 8 familles

A: 0.2 B: 0.5 C:0.8 Maxi 3 points

Bonification


0.5 pts : utilisation de l'espace - 2 diagonales ≠ + 1 passage proche (ventre,dos)
 0.5 pts : Rythme : gestuelle en déplacement et sur place
 0.5 pts : mouvement en rapport avec la musique , pas de pause et fin sur la musique
 0.5 pts : qualité de la prestation : exécution ≤ 1.50 points et 8 EGE remplies

NOM :			CLUB :					A:	B:	Total EGE	Note A
Pirouette 1 jambe	saut avec écart A/P 180°	Saut avec Rotation	Elt de Souplesse	Elt acro Avant	Elt Acro Arrière	Elt Acro Latéral	SA de 2 elts	C	VD :	Total Bonif	Note B

NOM :			CLUB :					A:	B:	Total EGE	Note A
Pirouette 1 jambe	saut avec écart A/P 180°	Saut avec Rotation	Elt de Souplesse	Elt acro Avant	Elt Acro Arrière	Elt Acro Latéral	SA de 2 elts	C	VD :	Total Bonif	Note B

NOM :			CLUB :					A:	B:	Total EGE	Note A
Pirouette 1 jambe	saut avec écart A/P 180°	Saut avec Rotation	Elt de Souplesse	Elt acro Avant	Elt Acro Arrière	Elt Acro Latéral	SA de 2 elts	C	VD :	Total Bonif	Note B

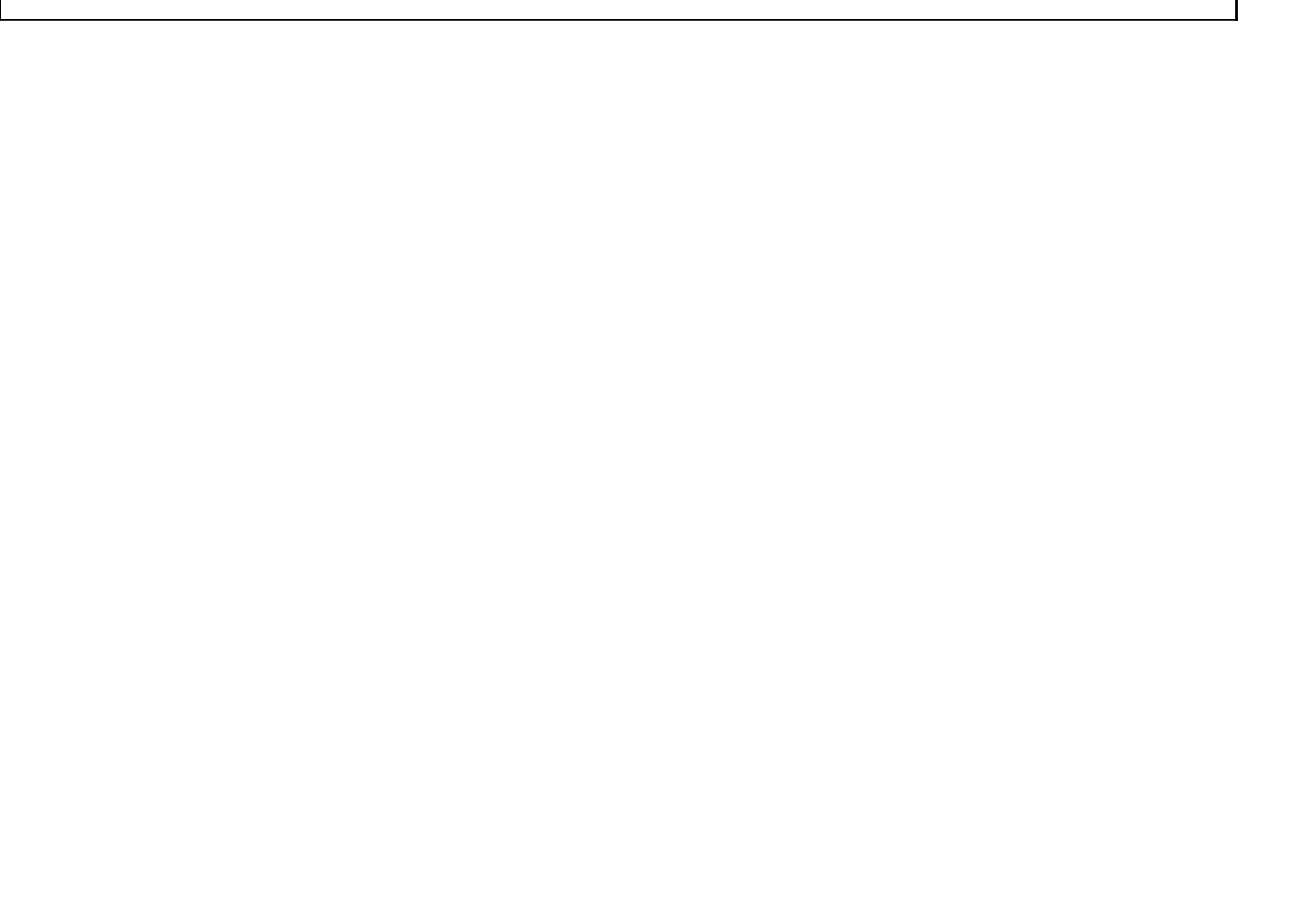
POUTRE Programme IR - 08/09

 <p>8 éléments - 8 familles</p> <p>A: 0.2 B: 0.5 C:0.8 Maxi 3 points</p>	Bonification	0.5 pts : utilisation de l'espace - 2 longueurs min + 1 passage proche (ventre,dos) 0.5 pts : travail en latéral et transversal , en avant et en arrière (gestuelle/élts) 0.5 pts : présence de gestuelles, passages avec gestuelles différentes (non codifiés) 0.5 pts : qualité de la prestation : exécution ≤ 1.50 points et 8 EGE remplies
---	---------------------	--

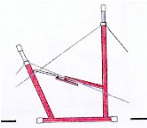
NOM :			CLUB :					A:	B:	Total EGE	Note A
Entrée	saut appel et récpt° 2 pieds	saut appel 1/2 pds réception 1 pied	pirouette sur 1 jambe	Elt Acro Avant	Elt Acro Arrière	Elt Acro Latéral	C	VD :	Total Bonif	Note B	

NOM :			CLUB :					A:	B:	Total EGE	Note A
Entrée	saut appel et récpt° 2 pieds	saut appel 1/2 pds réception 1 pied	pirouette sur 1 jambe	Elt Acro Avant	Elt Acro Arrière	Elt Acro Latéral	C	VD :	Total Bonif	Note B	

NOM :			CLUB :					A:	B:	Total EGE	Note A
Entrée	saut appel et récpt° 2 pieds	saut appel 1/2 pds réception 1 pied	pirouette sur 1 jambe	Elt Acro Avant	Elt Acro Arrière	Elt Acro Latéral	C	VD :	Total Bonif	Note B	



BARRES Programme IR - 08/09

 8 éléments - 8 familles A: 0.2 B: 0.5 C:0.8 Maxi 3 points								Bonification		0.5 pts : utilisation de l'espace, des 2 barres avec au min 1 elt en appui sur chq barre 0.5 pts : rythme 0.5 pts : pour amplitude des élts : au min 2 élts > Horizontale 0.5 pts : qualité de la prestation : exécution ≤ 1.50 points et 8 EGE remplies	
NOM :			CLUB :					A:	B:	Total EGE	Note A
Entrée	Bascule ou Oscillation	Changement de Direction	Tour Proche	Prise d'élan	Balancés	Passage Palamaire	Sortie	C	VD :	Total Bonif	Note B
NOM :			CLUB :					A:	B:	Total EGE	Note A
Entrée	Bascule ou Oscillation	Changement de Direction	Tour Proche	Prise d'élan	Balancés	Passage Palamaire	Sortie	C	VD :	Total Bonif	Note B
NOM :			CLUB :					A:	B:	Total EGE	Note A
Entrée	Bascule ou Oscillation	Changement de Direction	Tour Proche	Prise d'élan	Balancés	Passage Palamaire	Sortie	C	VD :	Total Bonif	Note B