

CONTRAT DIFFICULTE

GROUPE N°

NOM / PRENOM :

SYSTEME DE COMPTAGE DES POINTS
50 POINTS = Elément de niveau A validé.
100 POINTS = Elément de niveau B validé.
150 POINTS = Elément de niveau C validé.
200 POINTS = Elément de niveau D validé.
BONUS : 250 POINTS = Elément de niveau D (le plus difficile) parfaitement maîtrisé.

NIVEAU A ET NIVEAU B : je peux me valider moi-même ou me faire valider par un camarade !

NIVEAU C ET NIVEAU D : je dois me faire valider par l'enseignant !

	Eléments gymniques	A	B	C	D	BONUS	TOTAL
LECON 1	Rotation avant (roulade avant)	50	100	150	200	250	
	Attitude -> maintien pendant 3 secondes.	50	100	150	200	250	Total de points leçon 1
LECON 2	Rotation longitudinale (roue / rondade)	50	100	150	200	250	
	Souplesse	50	100	150	200	250	
	Tour	50	100	150	200	250	Total de points leçon 2
LECON 3	Rotation arrière (roulade arrière)	50	100	150	200	250	
	ATR	50	100	150	200	250	
	Saut	50	100	150	200	250	Total de points leçon 3