

# 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.
<b>BONUS : 250 POINTS = Elément de niveau D (le plus difficile) parfaitement maîtrisé.</b>

**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	<b>Rotation avant</b> <i>(roulade avant)</i>	50	100	150	200	250	
	<b>Attitude</b> -> maintien pendant 3 secondes.	50	100	150	200	250	Total de points leçon 1
LECON 2	<b>Rotation longitudinale</b> <i>(roue / rondade)</i>	50	100	150	200	250	
	<b>Souplesse</b>	50	100	150	200	250	
	<b>Tour</b>	50	100	150	200	250	Total de points leçon 2
LECON 3	<b>Rotation arrière</b> <i>(roulade arrière)</i>	50	100	150	200	250	
	<b>ATR</b>	50	100	150	200	250	
	<b>Saut</b>	50	100	150	200	250	Total de points leçon 3