






<b>BARRES-CAT 3</b>				<b>N° GYM :</b>				
<b>JURY D</b>				<b>JURY E</b>				
<b>8 éléments (sortie comprise) du code FIG ou éléments supplémentaires sans valeur dont la valeur est la plus élevée (2B maximum)</b>				<b>Fautes de composition</b>				
				Possibilité pour les poussines de faire le mouvement en 2 parties BI et BS: reprise du mouvement BS à la suspension				SP
				Pose de pieds pour passage de BI à BS				SP
				<b>Fautes spécifiques</b>				
				Ajustement des prises				0,10
Frôler / heurter l'agrès avec les pieds				0,50				
Frôler / heurter le tapis avec les pieds				1,00				
<b>TOTAL VD</b>								
<b>V D</b>	C = 0,30							
	B = 0,20							
	A = 0,10							
	Elément supplémentaire sans valeur							
	<b>TOTAL EC</b>							
<b>E C</b>	1-	2 bascules différentes	+0,50		Mvt non caractéristique (élts avec impulsion 2 pieds ou cuisses)	0,30		
	2-	1 tour proche de valeur A ou de valeur B	+0,30 +0,50		Mauvais rythme dans les éléments	0,10/0,30		
	3-	Bascule prise délan à l'horizontal Bascule prise d'élan au dessus de 60°	+0,30 +0,50		Fermeture excessive de l'angle du bassin dans le fouetté (sortie)	0,10/0,30		
	4-	2 balancés (pieds au dessus de BI en balancé arrière et pieds au niveau de la BS en balancé avant) Ou grande culbute reconnue	+0,30 +0,50		Extension insuffisante dans les bascules	0,10		
	<b>TOTAL EC</b>							
<b>NOTE D (VD+EC)</b>					Elan intermédiaire	0,50		
<b>Valorisation D</b>   1 élément de valeur B reconnu et non chuté   0,5					Elan en av. et en ar. sous l'horizontale	SP		
					Alignement du corps dans les ATR et élans à l' ATR	0,10		
<b>NOTE D Valorisée</b>					Pas de sortie (1 VD en moins)	0,50		
				<b>Pénalités pour exercice trop court</b>				
<b>Déductions éventuelles par Jury D sur NF</b>					7 éléments	OK	3 éléments	-6,00
					6 éléments	-2,00	1 à 2 éléments	-8,00
					4 ou 5 éléments	-4,00	Pas d'élément	-10,00
<b>TOTAL PENALITES</b>								
Essai avec touche du tremplin ou des barres sans entrée				1,00			<b>Note E</b>	

**éléments supplémentaires catégorie 3 :**

<b>2 balancés (pieds au dessus BI en balancé arrière et pieds niveau de la BS en balancé avant)</b> 	<b>prise d'élan au dessus de l'horizontal</b> 
<b>bascule fixe</b> 	<b>grande culbute</b> <a href="http://www.youtube.com/watch?v=Qi7GI0af98E">www.youtube.com/watch?v=Qi7GI0af98E</a>

Pour les poussines uniquement.

<b>Sortie filée</b> 	<b>Pour la reprise d'élan barre supérieure: courbe avant, courbe arrière + filé au dessus de l'horizontal</b> 
---	---