

POUTRE-CAT 2				N° GYM :	
JURY D				JURY E	
				10,00	
V D	8 éléments du code FIG ou élément supplémentaire (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée			Déductions pour artistique	
		3 acro mini	3 gym mini	assurance	0,10
	•	E = 0,50		style personnel	0,10
	•	D = 0,40		variation du rythme et tempo insuffisante dans les mouvements (sans VD)	0,10
	•	C = 0,30		Déductions pour composition et chorégraphie	
	•	B = 0,20		insuffisance complexité ou créativité des mouvements	0,10
	•	A = 0,10		utilisation insuffisante de toute la longueur de la poutre	0,10
	■	élément supplémentaire = sans valeur		absence de combinaison de mvt/élt proche poutre avec une partie du buste (cuisses et tête comprises) en contact poutre	0,10
TOTAL VD			entrée sans valeur	0,10	
E C	1-	1 acro AR et 1 acro AV / Latérale dont 1 avec envol	+0,50	plus d'un 1/2 tour sur 2 pieds jbes tendues une seule fois	0,10
	2-	1 série gymnique de 2 sauts différents dont un à l'écart 180°	+0,50	Pas de sortie (1 VD en moins)	0,50
	3-	1 pivot option poussins: 1/2 pivot + détourné (élément rajouté)	+0,50 +0,30	Déductions spécifiques	
	4-	1 série acro de : -2 éléments acros dont un avec envol (l'ATR peut valider la série mais ne sera pas comptabilisé comme un élément) -2 éléments acros identiques ou différents avec envol	+0,30 +0,50	mauvais rythme dans les liaisons (avec VD)	0,10
	TOTAL EC			pause (2 s) préparation excessive avant un élément	ch f, 0,10
	NOTE D (VD+EC)			élan des bras excessif avant les éléments gymniques	ch f, 0,10
N o t e D	NOTE D (VD+EC)			amplitude (allongement des mouvements)	0,10
	Valorisation D	2,90 à 3,30 = + 0,30		appui supplémentaire d'1 jambe sur le côté de la poutre	0,30
		3,40 à 3,80 = + 0,60		non respect des exigences techniques	0,30
		3,90 à 4,30 = + 0,90		s'accrocher à la poutre pour éviter une chute	0,50
		4,40 et + = + 1,20		ajustement (pas et mouvements inutiles)	0,10
				position de la tête, du buste, des épaules et des bras	0,10
	NOTE D Valorisée			Pénalités pour exercice trop court	
	Déductions éventuelles par Jury D sur NF			7 éléments OK	3 éléments -6,00
	Déductions éventuelles par Jury D sur NF			6 éléments -2,00	1 à 2 éléments -8,00
	Déductions éventuelles par Jury D sur NF			4 éléments -4,00	Pas d'élément -10,00
Déductions éventuelles par Jury D sur NF			Fautes d'exécution		
Déductions éventuelles par Jury D sur NF			TOTAL PENALITES		
Essai avec touche du tremplin ou de la poutre sans entrée		1,00	Note E		
Dépassement du temps (maxi 1 min 30)		0,10			

élément supplémentaire catégorie 2 : poussines uniquement

1/2 pivot jambe libre +
détourné sur pointe en
liaison directe

