

POUTRE-CAT 3				N° GYM :		
JURY D				JURY E		
8 éléments (sortie comprise) du code FIG ou élément supplémentaire sans valeur dont la valeur est la plus élevée (2B acro maximum et 1 C gymnique maximum)				10,00		
				3 acro mini		3 gym mini
V D	C = 0,30			assurance	0,10	
	B = 0,20			style personnel	0,10	
	A = 0,10			variation du rythme et tempo insuffisante dans les mouvements (sans VD)	0,10	
	élément supplémentaire sans valeur			Déductions pour composition et chorégraphie		
	TOTAL VD			insuffisance complexité ou créativité des mouvements	0,10	
E C	1- 1 acro AR sans envol ou 1 acro AR avec envol de valeur B		+0,30 +0,50	utilisation insuffisante de toute la longueur de la poutre	0,10	
	2- 1 série gymnique de 2 sauts différents dont un à l'écart 180°		+0,50	absence de combinaison de mv/élt proche poutre avec une partie du buste (cuisses et tête comprises) en contact poutre	0,10	
	3- 1 pivot poussins: 1/2 pivot + détourné (élément rajouté sans valeur)		+0,50 +0,3	entrée sans valeur	0,10	
	4- 1 acro AV ou Latérale sans envol ou 1 acro AV ou latérale avec envol de valeur B		+0,30 +0,50	plus d'un 1/2 tour sur 2 pieds jbes tendues une seule fois	0,10	
	TOTAL EC			Pas de sortie (1 VD en moins)	0,50	
NOTE D (VD+EC)			Déductions spécifiques			
			mauvais rythme dans les liaisons (avec VD)		0,10	
Valorisation D			1 élément acro de valeur B reconnu et non chuté		0,5	
			1 élément gymnique de valeur C reconnu et non chuté		0,5	
NOTE D valorisée			pause (2 s) préparation excessive avant un élément		ch f, 0,10	
Déductions éventuelles par Jury D sur NF			élan des bras excessif avant les éléments gymniques		ch f, 0,10	
			amplitude (allongement des mouvements)		0,10	
Essai avec touche du tremplin ou de la poutre sans entrée			appui supplémentaire d'1 jambe sur le côté de la poutre		0,30	
Dépassement du temps (max 1 min 30)			non respect des exigences tech, par utilisation appui supl,		0,30	
			s'accrocher à la poutre pour éviter une chute		0,50	
			ajustement (pas et mouvements inutiles)		0,10	
			position de la tête, du buste, des épaules et des bras		0,10	
			Pénalités pour exercice trop court			
			7 éléments	OK	3 éléments	-6,00
			6 éléments	-2,00	1 à 2 éléments	-8,00
			4 éléments	-4,00	Pas d'élément	-10,00
			Fautes d'exécution			
			TOTAL PENALITES			
			Note E			

élément supplémentaire catégorie 3 : poussines uniquement

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

