

POUTRE CAT 1

N° GYM :

C
N
G
F
/
N
o
v
e
m
b
r
e

2
0
1
7

JURY D				JURY E		10,00	
8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée				Déductions pour artistique			
V D		3 acro mini	3 gym min		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			Exécution de tout l'ex. avec des séries d'él. et mouv. discontinus (manque d'aisance)	0,10	
	•	B = 0,20			Déductions pour composition et chorégraphie		
	•	A = 0,10			Entrée non codifiée (toutes = A sauf à cheval et accroupi)	0,10	
TOTAL VD					Utilisation insuffisante de toute la longueur de la poutre	0,10	
					Manque de mouvement latéral (sans VD)	0,10	
E C	1-	Liaison d'au moins 2 él. gym.≠ dont 1 saut avec un écart de 180° (transv. ou lat.) ou écarté lat. +0,50			Absence de combinaison de mvt/élt proche de la poutre	0,10	
	2-	1 tour (Gr.3) +0,50			Insuffisance complexité ou créativité des mouvements	0,10	
	3-	Une série acro min. 2 él avec envol et appui des mains +0,30			Plus d'un 1/2 tour sur 2 pieds jbes tendues 1 seule fois	0,10	
		Une série acro min. 2 él.avec envol dont un salto +0,50			Pas de sortie	0,50	
	4-	El. Acro de direction ≠ (AV/LAT, AR) +0,50			Fautes		
TOTAL EC					Mauvais rythme dans les liaisons (avec VD)	ch f 0,10	
					Ajustement (pas et mouvements inutiles)	ch f 0,10	
V L	TOTAL VL & BS				Elan des bras excessif avant les éléments gymniques	ch f 0,10	
					Pause (+ de 2 sec.)	0,10	
N o t e D	NOTE D VD + EC + VL & BS				Position de la tête, du buste des épaules et des bras	0,10	
					Pointes de pieds non tendues/ pieds en dedans	0,10	
	Valorisation D	2,90 à 3,30	=	+	0,30	Manque de travail en relevé	0,10
		3,40 à 3,80	=	+	0,60	Amplitude insuffisante dans les élans des jambes	0,30
		3,90 à 4,30	=	+	0,90	Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre	0,30
		4,40 et +	=	+	1,20	Non respect des exigences tech. par utilisation appui supp.	0,30
Note D valorisée				S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	0,50		
				Mouvements pour maintenir l'équilibre	0,10/0,30/0,50		
Déductions éventuelles par Jury D sur NF				Fautes d'exécution			
Essai avec touche du tremplin ou de la poutre sans entrée		1,00					
Dépassement du temps		0,10		Pénalités pour exercice trop court			
Exercice trop court				TOTAL PENALITES			
5 à 6 éléments		-4,00		Note E			
3 à 4 éléments		-6,00					
1 à 2 éléments		-8,00					
Pas d'éléments		-10,00		Déductions du Jury D sur NF	Note Finale		