

POUTRE - CAT 1

CNGF
Octobre 2022

Numéro de la Gymnaste :

Jury D				Jury E				
8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée				Déductions pour artistique		0,10	0,30	0,50
VD			3 Acro. Mini	3 Gym mini	Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste...)	X		
	E	0,50			Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)	X		
	D	0,40			Amplitude insuffisante dans les élans de jambes	X		
	C	0,30			Pointes de pieds pas tendues/relâchées, pieds en dedans	X		
	B	0,20			Manque de travail en relevé	X		
	A	0,10			Participation insuffisante des parties du corps	X		
Total VD				Variation insuffisante du rythme et tempo dans les mouvements sans VD		X		
EC	1 Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques ≠ dont un saut avec un écart de 180°(transversal ou latéral ou écart latéral)		0,50	Exécution de tout l'exercice comme séries d'éléments et mouvements discontinus (manque de fluidité)		X		
	2 Tours (GR.3) ou roulés/ciseaux		0,50	Composition				
	Série acrobatique de 2 éléments avec envol dont un salto (les éléments peuvent être identiques)		0,50	Entrée sans VD		X		
	Série acrobatique de 2 éléments avec envol et appui des mains (les éléments peuvent être identiques)		0,30	Manque de mouvements latéraux complexes (sans VD)		X		
	4 Eléments acrobatiques de direction différentes (AV/Lat. et AR)		0,50	Absence de combinaison de mouvements/éléments proches de la poutre		X		
Total EC				Plus d'un 1/2 tour sur les 2 pieds, jambes tendues, pendant tout le mouvement		X		
Total VL & Bonus série				Fautes				
Bonus sortie C (0,20 pt)				Mauvais rythme dans les liaisons (avec VD) Ch.fois		X		
(VD + EC + VL & BS + Bonus Sortie) Note D				Ajustements (pas sans chorégraphie et mouvements inutiles)		X		
Valorisation de la note D	2,90 à 3,30		+ 0,30	Elan excessif des bras avant les éléments gymniques Ch. Fois		X		
	3,40 à 3,80		+ 0,60	Pause (appliquée à 2 sec.) Ch. Fois		X		
	3,90 à 4,30		+ 0,90	Appui supplémentaire de jambe sur le côté de la poutre			X	
	4,40 et +		+ 1,20	S'accrocher à la poutre pour éviter une chute				X
Note D valorisée				Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre		X	X	X
Déductions éventuelles par le jury D sur la note finale				Pas de sortie			X	
Essai avec touche du tremplin ou de la poutre sans entrée							1,00 Pt de chute	
Dépassement du temps						Fautes d'exécution		
Exercice trop court	5 à 6 éléments		- 4,00	Pénalité pour exercice trop court				
	3 à 4 éléments		- 6,00	Note E				
	1 à 2 éléments		- 8,00	Déductions neutres		Note Finale		
	Pas d'éléments		- 10,00					