

**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			<b>Déductions pour composition et chorégraphie</b>			
	A = 0,10			Entrée non codifiée (toutes = A sauf à cheval et accroupi)		0,10	
<b>TOTAL VD</b>				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		<b>Fautes</b>			
<b>TOTAL EC</b>				Mauvais rythme dans les liaisons (avec VD)		ch f 0,10	
				Ajustement (pas et mouvements inutiles)		ch f 0,10	
V L	<b>TOTAL VL &amp; BS</b>			Elan des bras excessif avant les éléments gymniques		ch f 0,10	
				Pause ( + de 2 sec.)		0,10	
N o t e  D	<b>NOTE D</b> 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
<b>Note D valorisée</b>			S'accrocher à la poutre pour éviter une chute		0,50		
			Mouvements pour maintenir l'équilibre		0,10/0,30/0,50		
<b>Déductions éventuelles par Jury D sur NF</b>				<b>Fautes d'exécution</b>			
Essai avec touche du tremplin ou de la poutre sans entrée		1,00					
Dépassement du temps		0,10		<b>Pénalités pour exercice trop court</b>			
<b>Exercice trop court</b>				<b>TOTAL PENALITES</b>			
5 à 6 éléments		-4,00		<b>Note E</b>			
3 à 4 éléments		-6,00					
1 à 2 éléments		-8,00					
Pas d'éléments		-10,00		<i>Déductions du Jury D sur NF</i>	<i>Note Finale</i>		