

POUTRE CAT 2				N° GYM :		
JURY D				JURY E		10.00
7 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée				Déductions pour artistique		
				Variation du rythme insuffisante	0.10	
VD	(+ 2 éléments au choix)	2 acro. Minimum	3 gym. minimum	Manque d'assurance dans l'exécution	0.10	
	• C = 0,30			Manque de créativité/variété chorégraphique	0.10	
	• B = 0,20			Expressivité	0.10	
	• A = 0,10			Absence de combinaison de mv/élt proche de la poutre avec une partie du buste (cuisses, genoux et tête comprises) en contact avec la poutre	0.10	
	TOTAL VD			Utilisation insuffisante de toute la longueur de la poutre	0.10	
			Manque de mouvements latéraux (sans VD)	0.10		
EC	1- Une série gym de 2 sauts différents OU 1 saut à l'écart antéro postérieur ≥ 135°	+0,50		Entrée sans valeur : à cheval / accroupi	0.10	
				Déductions spécifiques		
	2- Une pirouette 360° ou plus	+0,50		Elan avec touche du tremplin/poutre sans exécuter l'entrée	1.00	
				Rebond sur le tremplin avant l'entrée (quel que soit le nombre)	0.50	
	3- Un élément acro (sauf entrée et sortie)	+ 0,50		Appui supplémentaire d'1 jambe sur le côté de la poutre	ch f. 0,30	
				Non respect des exigences techniques de l'élément par un appui supplémentaire	ch f. 0,30	
	4- Un ATR tenu 2s OU un 2 ^{ème} élt acro de sens différent du 1 ^{er} (entrée et sortie exclues)	+0,50		S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	ch. f. 0,50	
				Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	0,10/0,30/0,50	
	TOTAL EC			Pause de concentration (+ 2 sec)	ch. f. 0,10	
				Ajustement (pas et mouvements inutiles)	ch. f. 0,10	
			Position de la tête, du buste, des épaules et des bras	0.10		
TOTAL VD + EC			Pointes de pieds non tendues (relâchées) pieds en dedans	0.10		
			Pas de sortie	0.50		
			Fautes d'exécution			
2 ^{ème} C exécutée : -2 pts par le Jury D			Pénalités pour exercice trop court			
			4 éléments		-4.00	
			3 éléments		-5.00	
			1 à 2 éléments		-8.00	
			Pas d'éléments		-10.00	
NOTE D			NOTE E		TOTAL PENALITES	
NOTE FINALE (NOTE D + NOTE E)						