

POUTRE - CAT 1

CNGF Mai 2025

Numéro de la Gymnaste :

Jury D				Jury E						
8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée				Déductions pour artistique		0,10	0,20	0,30	0,50	
VD			3 Acro. Mini	3 Gym mini	Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste...)	X	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	X			
EC	1	Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques ≠ dont un saut avec un écart de 180°(transversal ou latéral ou écarté latéral)		0,50	Composition					
	2	Tours (GR.3) ou roulés/ciseaux		0,50	Entrée sans VD	X				
	3	Série acrobatique de 2 éléments avec envol dont un salto (les éléments peuvent être identiques)		0,50	Manque de mouvements latéraux complexes (sans VD)	X				
		Série acrobatique de 2 éléments avec envol et appui des mains (les éléments peuvent être identiques) - FSCF		0,30	Absence de combinaison de mouvements/éléments proches de la poutre	X				
	4	Éléments acrobatiques de directions ≠ AV/Lat. et AR		0,50	Plus d'un 1/2 tour sur les 2 pieds, jambes tendues, pendant tout le mouvement	X				
Total EC										
VL & Bonus	<u>VL acro FSCF remplace FIG</u> 0,10 pt = B/C + B (B = ou ≠) 0,20 pt = B + C/D 0,20 pt = D + B 0,10 pt = C + C identiques 0,20 pt = C + C différentes 0,10 pt = B + sortie B 0,10 pt = B + sortie C		VL Acro FSCF		Autres fautes					
			VL FIG		Mauvais rythme dans les liaisons (avec VD) Ch.fois		X			
			Bonus série B + B + C (mixte, gym, acro)		Ajustements (pas sans chorégraphie et mouvements inutiles) - chq fois		X			
			Bonus sortie C ou + (0,20 pt)		Elan excessif des bras avant les éléments gymniques Ch. Fois		X			
					Pause (appliquée à 2 sec.) Ch. Fois		X			
(VD + EC + VL FSCF + VL FIG + BS + Bonus Sortie) Note D					Appui supplémentaire de jambe sur le côté de la poutre				X	
Valorisation de la note D		3,10 à 3,40	+ 0,30	S'accrocher à la poutre pour éviter une chute					X	
		3,50 à 3,90	+ 0,60	Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre		X		X	X	
		4,00 à 4,40	+ 0,90	Entrée : essai avec touche du tremplin ou de la poutre (dont pénalité d'exercice sans entrée)		1,00 Pt				
		4,50 et +	+ 1,20			X				
Note D valorisée					Pas de sortie				X	
Déductions éventuelles par le jury D sur la note finale							1,00 Pt de chute			
Dépassement du temps 0,10 pt					Fautes d'exécution					
Exercice trop court		5 à 6 éléments		- 4,00	Pénalité pour exercice trop court					
		3 à 4 éléments		- 6,00						
		1 à 2 éléments		- 8,00	Déductions neutres		Note E			
		Pas d'éléments		- 10,00						
					Note Finale					