

# POUTRE - CAT 1

CNGF  
Nov. 2024

**Numéro de la Gymnaste :**

Jury D				Jury E										
8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée				<b>Déductions pour artistique</b>					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								
<b>Total VD</b>				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	<b>Composition</b>										
	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					
	4 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 Eléments 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					
<b>Total EC</b>														
VL & Bonus	VLacro FSCF remplace FIG 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		<b>VL Acro FSCF</b>		<b>Autres fautes</b>									
			<b>VL FIG</b>		Mauvais rythme dans les liaisons (avec VD) Ch.fois					X				
			<b>Bonus série B + B + C (mixte, gym, acro)</b>		Ajustements (pas sans chorégraphie et mouvements inutiles) - Chq fois					X				
			<b>Bonus sortie C (0,20 pt)</b>		Elan excessif des bras avant les éléments gymniques Ch. Fois					X				
	<b>Total VL + Bonus série + Bonus sortie</b>				Pause (appliquée à 2 sec.) Ch. Fois					X				
<b>(VD + EC + VL &amp; BS + Bonus Sortie) Note D</b>				Appui supplémentaire de jambe sur le côté de la poutre							X			
<b>Valorisation de la note D</b>		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					
<b>Note D valorisée</b>				<b>Pas de sortie</b>								X		
<b>Déductions éventuelles par le jury D sur la note finale</b>									1,00 Pt de chute					
Dépassement du temps									Fautes d'exécution					
<b>Exercice trop court</b>		5 à 6 éléments		-4.00	Pénalité pour exercice trop court					<b>Note E</b>				
		3 à 4 éléments		-6.00										
		1 à 2 éléments		-8.00	<b>Déductions neutres</b>		<b>Note Finale</b>							
		Pas d'éléments		-10.00										