

SOL - CAT 1										CNGF Mai 2025				
Numéro de la Gymnaste :														
Jury D						Jury E								
8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée						Performance artistique (ensemble du mouvement)		0,10	0,20	0,30				
VD			3 Acro. Mini		3 Gym mini		Mauvaise posture du corps (tête, épaules, buste...)		X	X				
	E	0,50					Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)		X					
	D	0,40					Pointes de pieds pas tendues relâchées, pieds en dedans		X					
	C	0,30					Participation insuffisante des parties du corps		X					
	B	0,20					Complexité des mouvements insuffisante (nécessite préparation, coordination et entraînement préalable)		X					
	A	0,10					Musicalité et Musique (ensemble du mouvement)		0,10	0,20	0,30			
	Total VD					Engagement expressif insuffisant selon le style de la musique		X	X	X				
EC	1	Un passage gymnique composé de 2 sauts ≠ liés directement ou indirectement dont un saut avec un écart de 180°(transversal ou latéral ou écarté latéral)			0,50	Manque de relation entre la musique et l'exercice, en partie ou sur l'ensemble		X	X	X				
	2	Salto avec rotation longitudinale (mini 360°)			0,50	Manque de synchronisation entre le mouvement et le rythme musical à la fin de l'exercice		X						
	3	Salto avec double rotation transversale			0,50	Pas de structure musicale		X						
	4	Salto AR & AV (sauf renversement libre) dans la même ou différente ligne acrobatique			0,50	Composition (ensemble du mouvement)		0,10	0,20	0,30				
	Total EC					Chorégraphie inadéquate dans le coin/manque de variété		X						
Liaison directe 2 salti ≠ dans cet ordre 0,10 pt = B+A 0,10 pt = C+A 0,20 pt = B+C 0,20 pt = C+B					Total VL FSCF		Absence de mouvement touchant le sol (incluant au minimum le tronc, la cuisse, le genou ou la tête)		X					
					Total VL FIG		Préparation excessive & distribution des éléments							
Bonus sortie C ou + (0,20 pt)						Ajustement (pas sans chorégraphie) / Ch. Fois		X						
(VD + EC + VL FSCF + VL FIG + Bonus Sortie) Note D						Elan excessif des bras avant les éléments gymniques / Ch. Fois		X						
Valorisation de la note D			3,10 à 3,40		+ 0,30	Pause (appliquée à 2 sec.) / Ch. Fois		X						
			3,50 à 3,90		+ 0,60	L'exercice commence immédiatement avec une ligne/élément acrobatique		X						
			4,00 à 4,40		+ 0,90	Lignes acrobatiques exécutées à la suite l'une de l'autre sans chorégraphie entre / Ch. Fois		X						
			4,50 et +		+ 1,20	Plus d'une ligne acrobatique en suivant / Ch. Fois		X						
Note D valorisée						L'exercice se termine avec un élément acrobatique		X						
Déductions éventuelles par le jury D sur la note finale														
Dépassement du temps : 0.10 pt								Pas de sortie		0,50 pt				
Sorties de praticable Ch. Fois 0.10/0.30 pt								Fautes d'exécution						
Absence de musique ou musique avec paroles 1.00 pt								Pénalité pour exercice trop court						
Exercice trop court		5 à 6 éléments				- 4,00	Note E							
		3 à 4 éléments				- 6,00	Déductions neutres							
		1 à 2 éléments				- 8,00	Note Finale							
		Pas d'éléments				- 10,00								