

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