

Passage de la gym 004 aux barres

- L'écriture de l'exercice se fait en dessous sur la partie libre de la feuille de jugement. Elle se réalise de la gauche vers la droite.
- Sous chaque élément, on indiquera la famille (6.1 ou 6.2 etc...), la bonification éventuelle.
- Difficulté 6^{ème} : il faut décompter 3 éléments dans 3 familles différentes. Dans cet exercice nous en avons 5 au choix, **6.1** (Ballade) – **6.5** (Tour AR libre à l'ATR et le Soleil 1 seul retenu) - **6.2** (Retrait) – **6.7** (Sortie Echappe BS salto AR tendu).
- Bonifications : Voir dans le Programme Fédéral les conditions d'obtention des bonifications. Dans cet exercice, la gym totalise **1.50 pt** avec la 6.2 (0.50) et les deux 6.5 (0.50 + 0.50). Les deux bonifications 6.5 peuvent être retenues car ce sont des éléments différents.
- Exigences de Composition (EC) : **1 changement de barres (BS à BI ou BI à BS) exécuté par une Difficulté 6^{ème} avec envol** (Retrait) - **1 élément avec rotation longitudinale 180° mini (E/S comprises)** (Ballade) – **1 bascule en cours de mouvement** (Bascule faciale en BI) - **1 tour autour d'une barre** (Tour AR libre à l'ATR ou Elan circulaire en AR ou Soleil) - **1 passage du corps en arrière à l'horizontale minimum** (Tour AR libre à l'ATR ou Soleil).
- Récapitulatif : Nous avons donc :

Difficultés : 3 x 3 pts	9.00
Bonifications	1.50
EC	2.50
 NOTE D	 = 13.00

L'exercice comportant **9 éléments**, la note E de départ est de 10 points sur lesquels viendront en déductions les fautes techniques et les fautes générales. Il n'y a aucune pénalité pour exercice trop court.

La gymnaste exécute 3 bascules (2 Bascules en BI et 1 Bascule en BS) mais 2 seulement sont retenues comme Autre Difficulté.

Les élans circulaires en AR sont comptabilisés comme Autre Difficulté car ils sont exécutés jambes fléchies. Le 2^{ème} élan circulaire en AR et le 2^{ème} soleil sont comptabilisés comme Autre Difficulté car aux barres, la gymnaste a le droit de répéter deux fois les mêmes éléments.