Passage de la gym 007 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 6ème : il faut décompter 3 éléments dans 3 familles différentes. Dans cet exercice nous en avons 4 au choix, **6.1** (Ballade) - **6.6** (Elan circulaire en AR jambes tendues) – **6.4** (Grand rétablissement) – **6.7** (Sortie Echappe BS ½ vrille).
- Bonifications : Voir dans le Programme Fédéral les conditions d'obtention des bonifications. Dans cet exercice, la gym totalise **0.30 pt** avec la 6.7 (0.30).
- Exigences de Composition (EC) : **1 changement de barres (BS à BI ou BI à BS) exécuté par une Difficulté 6ème avec envol** (il n'y en a pas) - **1 élément avec rotation longitudinale 180° mini (E/S comprises)** (Ballade) – **1 bascule en cours de mouvement** (Bascule faciale en BS) - **1 tour autour d'une barre** (Tour AR ou Elan circulaire en AR) - **1 passage du corps en arrière à l'horizontale minimum** (Prise d'élan avant le tour AR).
- Récapitulatif : Nous avons donc :

Difficultés : 3 x 3 pts	9.00
Bonifications	0.30
EC	2.00
NOTE D	= 11.30

L'exercice comportant **7 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.