

Passage de la gym 008 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 3 au choix, **6.1** (Ballade) - **6.5** (Tour AR libre à l'horizontale) – **6.4** (Grand rétablissement).
- Bonifications : Voir dans le Programme Fédéral les conditions d'obtention des bonifications. Dans cet exercice, il n'y en a pas.
- Exigences de Composition (EC) : **1 changement de barres (BS à BI ou BI à BS) exécuté par une Difficulté 6^{ème} 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 BI) - **1 tour autour d'une barre** (Tour AV ou Tour AR libre à l'horizontale ou tour AR) - **1 passage du corps en arrière à l'horizontale minimum** (Tour AR libre à l'horizontale).
- Récapitulatif : Nous avons donc :

Difficultés : 3 x 3 pts	9.00
Bonifications	0.00
EC	2.00
NOTE D	= 11.00

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 pose de pieds est un simple élément de liaison et ne peut être comptabilisé comme Autre Difficulté.