

## Passage de la gym 003 à la poutre

- 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, l'arrêt dans la série (on symbolise sur la feuille de jugement la série par un trait en dessous des symboles des difficultés concernées).
- Une barre en diagonale indique quand la gym change de longueur.
- **Difficulté 6<sup>ème</sup>** : il faut décompter 3 éléments dans 3 familles différentes. Dans cet exercice nous en avons 5 au choix, **6.5** (Flip) – **6.1** (Saut changement de jambe ou saut carpé écarté en position latérale ou saut cosaque 1 seul retenu) – **6.6** (Sortie salto AV carpé).
- **Bonifications** : Voir dans le Programme Fédéral les conditions d'obtention des bonifications. Dans cet exercice, la gym totalise **1.60 pt** avec la 6.5 (0.30), les trois 6.1 (0.50-0.50-0.30). Nous comptabilisons les 3 bonifications de la famille 6.1 car les 3 éléments sont différents.  
Nous plafonnons le total des bonifications à **1.50 pt**.
- **Exigences de Composition (EC)** : **1 élément acrobatique avec/sans envol (sortie exclue) ou 1 ATR de la grille des Difficultés 6<sup>ème</sup>** (Flip) - **1 série gymnique de 2 sauts différents (autre difficulté ou Difficulté 6<sup>ème</sup>)** (il n'y a pas de série car le saut extension changement de jambes est un élément non retenu) – **1 pirouette 360° sur 1 jambe** – **1 saut à l'écart antéropostérieur  $\geq 135^\circ$**  (Saut changement de jambes) - **1 passage proche de la poutre** (Le coucher ventral) **ET 3 longueurs minimum** (voir les barres en diagonale).
- **Récapitulatif** : Nous avons donc :

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| Difficultés : 3 x 3 pts | 9.00    |
| Bonifications           | 1.50    |
| EC                      | 2.00    |
| <br>                    |         |
| NOTE D                  | = 12.50 |

L'exercice comportant **6 éléments**, la note E de départ est de 10 points sur lesquels viendront en déductions les fautes techniques et les fautes générales. Il y a en plus une pénalité de **2 points** pour exercice trop court.

PP veut dire : élément proche de la poutre

L'entrée n'est pas un élément répertorié mais aucune pénalité n'est à appliquer.