

Passage de la gym 004 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^{ème}** : il faut décompter 3 éléments dans 3 familles différentes. Dans cet exercice nous en avons 6 au choix, **6.2** (Equerre renversée) – **6.1** (Saut changement de jambe ou saut cosaque 1 seul retenu) – **6.5** (Flip) - **6.3** (Rondade) – **6.6** (Sortie salto AR tendu).
- **Bonifications** : Voir dans le Programme Fédéral les conditions d'obtention des bonifications. Dans cet exercice, la gym totalise **2.20 pt** avec les deux 6.1 (0.50-0.30), la 6.5 (0.30), la 6.3 (0.30) la 6.6 (0.30) et la liaison Rondade+Salto AR tendu en sortie (0.50). Nous comptabilisons les 2 bonifications de la famille 6.1 car les 2 éléments sont différents.

Il ne faut pas oublier de cumuler la bonification d'un ou des deux éléments avec une liaison éventuelle. En poutre, il existe 2 sortes de bonifications : les bonifications de la grille et les liaisons bonifiées.

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^{ème}** (Flip ou Rondade) - **1 série gymnique de 2 sauts différents (autre difficulté ou Difficulté 6^{ème})** (il n'y a pas de série car d'une part il y a un arrêt entre le saut cosaque et le saut groupé et bien que le saut groupé et le saut extension changement de jambes soit lié ce dernier 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** (Entrée ou equerre renversée) **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
NOTE D	= 12.50

L'exercice comportant **8 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 pas de pénalité 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.