

POUTRE - DECOUVERTE					ASSOCIATION/GYM :			
JURY D					JURY E			10,00
V D	8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée				Déductions pour artistique			
			3-aero-mini	3-gym-mini		Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste...)	0,10-0,20	
	E = 0,50					Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)	0,10	
	D = 0,40					Amplitude insuffisante dans les élans de jambes	0,10	
	C = 0,30					Pointes de pieds pas tendues/relâchées, pieds en dedans	0,10	
	B = 0,20					Manque de travail en relevé	0,10	
	A = 0,10					Participation insuffisante des parties du corps	0,10	
	TOTAL VD					Variation insuffisante du rythme et tempo, exécution de tout l'exercice comme séries d'éléments et mouvements discontinus	0,10-0,20	
E C	1	- 1 saut en A		0,50		Composition		
	2	- 1 pivot ½ tour sur 1 jambe (jambe libre)		0,50				
	3	- 1 ATR, 1 ou 2 jambes, passager ou tenu		0,50		Entrée sans VD	0,10	
	4	- 1 attitude tenue sur 1 jambe		0,50		Manque de mouvements latéraux complexes (sans VD)	0,10	
	TOTAL EC					Absence de combinaison de mvt/élt proche de la poutre	0,10	
TOTAL VL & Bonus série					Plus d'un 1/2 tour sur 2 pieds jbes tendues	0,10		
Bonus sortie C (0,20 pt)					Fautes			
(VD + EC + VL & BS + Bonus sortie) NOTE D					Mauvais rythme dans les liaisons (avec VD) Ch.fois	0,10		
Valorisation de la note D	3,10 à 3,40 = + 0,30				Ajustements (pas sans chorégraphie et mouvements inutiles) Ch. Fois	0,10		
	3,50 à 3,90 = + 0,60				Elan excessif des bras avant les éléments gymniques Ch.fois	0,10		
	4,00 à 4,40 = + 0,90				Pause (appliquée à 2 sec.) Ch. Fois	0,10		
	5,00 et + = + 1,20				Appui supplémentaire de jambe sur le côté de la poutre	0,30		
Note D valorisée					S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	0,50		
Déductions éventuelles par Jury D sur NF					Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	0,10-0,30-0,50		
Essai avec touche du tremplin ou de la poutre sans entrée (l'entrée ne peut être recommencée)			1,00		Pas de sortie	0,50		
Dépassement du temps			0,10			1,00 pt de chute		
					Fautes d'exécution			
Exercice trop court	5-6 éléments			-4,00	Pénalités pour exercice trop court			
	3-4 éléments			-6,00	NOTE E			
	1-2 éléments			-8,00	Déductions neutres		NOTE FINALE	
	Pas d'éléments			-10,00				