

SOL - PLAISIR					ASSOCIATION :		
JURY D					JURY E		10,00
V D	8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée				Performance artistique (ensemble du mouvement)		
		3-acro-mini	3-gym-mini		Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste...)	0,10 / 0,20	
	A = 0,10				Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)	0,10	
	B = 0,20				Pointes de pieds pas tendues/relâchées, pieds en dedans	0,10	
	C = 0,30				Participation insuffisante des parties du corps	0,10	
	D = 0,40				Complexité des mouvements insuffisante (nécessite préparation, coordination et entraînement)	0,10	
	E = 0,50				Musicalité et Musique		
	TOTAL VD				Mauvaise expressivité en fonction du style de la musique	0,10/ 0,20 / 0,30	
E C	1	- 1 passage de 2 éléments gymniques, appel 1 pied, dont 1 écart 180°	0,50		Manque de relation entre la musique et l'exercice, en partie ou sur l'ensemble	0,10/ 0,20 / 0,30	
	2	- 1 série accro de 3 éléments (rondade Flip-Flip acceptée)	0,50		Manque de syncho entre mvt et le rythme musical à la fin de l'exercice	0,10	
	3	- 1 salto obligatoire (même isolé)	0,50		Pas de structure musicale	0,10	
	4	- 1 saut en B	0,50		Composition (ensemble du mouvement)		
	TOTAL EC				Chorégraphie pauvre dans les coins/manque de variété	0,10	
TOTAL VL & Bonus série					Absence mouvement touchant le sol (incluant au minimum le tronc, la cuisse, le genou ou la tête)	0,10	
Bonus sortie C (0,20 pt)					Préparation excessive & distribution des éléments		
(VD + EC + VL & BS + Bonus sortie) NOTE D					Ajustement (pas sans chorégraphie)	ch f. 0,10	
Valorisation de la note D		3,10 à 3,40	+0,30		Elan des bras excessif avant les éléments gymniques	ch f. 0,10	
		3,50 à 3,90	+0,60		Pause (+ de 2 sec.)	ch f. 0,10	
		4,00 à 4,40	+0,90		L'exercice commence immédiatement avec une ligne/élément acrobatique	0,10	
		4,50 et +	+1,20		Lignes acro exécutées à la suite l'une de l'autre sans chorégraphie entre	ch f. 0,10	
Note D valorisée					Plus d'1 ligne acro en suivant	ch f. 0,10	
Déductions éventuelles par Jury D sur NF					L'exercice se termine avec un élt acro (pas de choré)	0,10	
Dépassement du temps			0,10		Pas de sortie	0,50	
Sorties de praticables Ch. Foies			0,10/ 0,30		Fautes d'exécution		
Absence de musique ou musique avec paroles			1,00		Pénalités pour exercice trop court		
Exercice trop court	5-6 éléments			-4,00	NOTE E		
	3-4 éléments			-6,00	Déductions neutres		
	1-2 éléments			-8,00	NOTE FINALE		
	Pas d'éléments			-10,00			

GYM :