

POUTRE - FEDERALE					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 acro 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	Une liaison d'au moins 2 élts gymniques différents dont 1 saut avec un écart de 180° (transversal ou latéral) ou écarté latéral		0,50					
	2	1 tour (groupe 3) ou roulés/ciseaux		0,50		Composition			
	3	1 série acrobatique de minimum 2 élts avec envol dont 1 salto (les élts peuvent être identiques)		0,50		Entrée sans VD		0,10	
		1 série acrobatique de minimum 2 élts avec envol et appui des mains (les élts peuvent être identiques)		0,30		Manque de mouvements latéraux (sans VD)		0,10	
	4	Eléments acrobatiques de direction différente (AV/LAT et AR)		0,50		Absence de combinaison de mvt/élt proche de la poutre		0,10	
	TOTAL EC					Plus d'un 1/2 tour sur 2 pieds jbes tendues		0,10	
TOTAL VL & Bonus série					Fautes				
Bonus sortie C (0,20 pt)					Mauvais rythme dans les liaisons (avec VD) Ch.fois		0,10		
(VD + EC + VL & BS + Bonus sortie) NOTE D					Ajustements (pas sans chorégraphie et mouvements inutiles) Ch. Fois		0,10		
Valorisation de la note D	3,10 à 3,40 = + 0,30				Elan excessif des bras avant les éléments gymniques Ch.fois		0,10		
	3,50 à 3,90 = + 0,60				Pause (appliquée à 2 sec.) Ch. Fois		0,10		
	4,00 à 4,40 = + 0,90				Appui supplémentaire de jambe sur le côté de la poutre		0,30		
	5,00 et + = + 1,20				S'accrocher à la poutre pour éviter une chute		0,50		
Note D valorisée					Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre		0,10-0,30-0,50		
Déductions éventuelles par Jury D sur NF					Pas de sortie		0,50		
Essai avec touche du tremplin ou de la poutre sans entrée (l'entrée ne peut être recommencée)		1,00		1,00 pt de chute					
Dépassement du temps		0,10		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					