

| POUTRE - PLAISIR  |  |   |             |  | ASSOCIATION/GYM :   |  |   |           |  |
|---|--|---|-------------|--|---|--|---|-----------|--|
| JURY D  |  |   |             |  | JURY E  |  |   | 10,00     |  |
| V<br>D  | 8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée |   |             |  | Déductions pour artistique  |  |   |           |  |
|   |  |   | 3-aéro-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 |  |   |           |  |
| E<br>C  | 1  | - Série de 2 sauts enchaînés (1 ou 2 pieds)   |             | 0,50   |   |  |   |           |  |
|   | 2  | - 1 pivot 1 tour sur 1 jambe (jambe libre)    |             | 0,50   | Composition   |  |   |           |  |
|   | 3  | - 1 élément acro (sauf entrée et sortie)      |             | 0,50   | Entrée sans VD  |  | 0,10  |           |  |
|   | 4  | - 1 ATR tenu 2 jambes, transversal ou latéral |             | 0,50   | Manque de mouvements latéraux complexes (sans VD)   |  | 0,10  |           |  |
|   | TOTAL EC   |   |             |  | Absence de combinaison de mvt/élt proche de la poutre   |  |   |           |  |
| TOTAL VL & Bonus série  |  |   |             | Plus d'un 1/2 tour sur 2 pieds jbes tendues                          |   |  |   |           |  |
| Bonus sortie C (0,20 pt)  |  |   |             | Fautes   |   |  |   |           |  |
| (VD + EC + VL & BS + Bonus sortie) NOTE D   |  |   |             | Mauvais rythme dans les liaisons (avec VD) Ch.fois                   |   |  |   |           |  |
| Valorisation de la note D   | 3,10 à 3,40 = + 0,30   |   |             | Ajustements (pas sans chorégraphie et mouvements inutiles) Ch. Foies |   |  |   |           |  |
|   | 3,50 à 3,90 = + 0,60   |   |             | Elan excessif des bras avant les éléments gymniques Ch.fois          |   |  |   |           |  |
|   | 4,00 à 4,40 = + 0,90   |   |             | Pause (appliquée à 2 sec.) Ch. Foies                                 |   |  |   |           |  |
|   | 5,00 et + = + 1,20   |   |             | Appui supplémentaire de jambe sur le côté de la poutre               |   |  |   |           |  |
| Note D valorisée  |  |   |             | S'accrocher à la poutre pour éviter une chute                        |   |  |   |           |  |
| Déductions éventuelles par Jury D sur NF  |  |   |             | Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre                |   |  |   |           |  |
| Essai avec touche du tremplin ou de la poutre sans entrée (l'entrée ne peut être recommencée) |  |   | 1pt         | Pas de sortie  |   |  |   |           |  |
| Dépassement du temps  |  |   | 1pt         |  |   |  |   |           |  |
|   |  |   |             | 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   |   |  |   |           |  |