

# BARRES ASYMETRIQUES - CAT 1

CNGF Novembre  
2024

Numéro de la Gymnaste :

Jury D				Jury E					
8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée				Fautes de composition	0,10	0,30	0,50	+ de 0,50	
VD	E	0,50		Sauter de BI à BS			X		
	D	0,40		Suspension BS poser les pieds BI et saisir BI			X		
	C	0,30		Plus de 2 éléments identiques liés avant la sortie	X				
	B	0,20		Pas de sortie			X		
	A	0,10			1,00 pt de chute				
<b>Total VD</b>				<b>Fautes spécifiques</b>					
EC	1 Éléments avec envol de BS à BI		0,50	Alignement du corps dans les ATR et élans à l'ATR	X	X			
	2 Éléments avec envol à la même barre		0,50	Ajustement des prises	X				
	3 Prises différentes (sauf prises d'élán, E/S)		0,50	Frôler le tapis		X			
	4 Éléments sans envol avec 1 tour 360° mini (sauf entrée)		0,50	Heurter l'agrès avec les pieds			X		
	<b>Total EC</b>				Heurter le tapis avec les pieds (chute)				1,00
<b>Total VL FSCF</b>				Élément non caractéristique (élément avec impulsion 2 pieds ou cuisses)					X
<b>Total VL FIG</b>				Passer sous la BI avant de faire son entrée					SP
<b>Bonus sortie C (0,20 pt)</b>				Mauvais rythme des éléments					X
<b>(VD + EC + VL + Bonus Sortie) Note D</b>				Hauteur insuffisante des éléments avec envol					X
Valorisation de la note D	1,50 à 2,10		+0,30	Sous rotation pour les éléments avec envol	X				
	2,20 à 2,70		+0,60	Extension insuffisante dans les bascules	X				
	2,80 à 3,00		+0,90	Élan intermédiaire			X		
	3,10 et +		+1,20	Élan à vide	SP				
<b>Note D valorisée</b>				Angles à la fin des éléments					X
<b>Déductions éventuelles par le jury D sur la note finale</b>				<b>Amplitude</b>					
Essai avec touche du tremplin ou des barres sans entrée				Élan en AV ou en AR sous l'horizontale					SP
				Prises d'élán					X
<b>Exercice trop court</b>				Fermeture excessive de l'angle du bassin dans le fouetté (sortie)					X
<b>Seniors/Juniors ou cat Senior</b>		<b>Benjam./Minimes/Cad. ou cat espoir</b>		<b>Fautes d'exécution</b>					
5 à 6 éléments		-4,00	5 à 6 éléments		-2,00	Pénalité pour exercice trop court			
3 à 4 éléments		-6,00	3 à 4 éléments		-4,00	<b>Note E</b>			
1 à 2 éléments		-8,00	1 à 2 éléments		-6,00	<b>Note Finale</b>			
Pas d'éléments		-10,00	Pas d'éléments		-10,00				<b>Déductions neutres</b>