

POUTRE - CAT 1

CNGF
Nov. 2024

Numéro de la Gymnaste :

| Jury D | | | | Jury E | | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|---|--------------------|---|---------|--|---|---|
| 8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée | | | | Déductions pour artistique | | | | | | | | |
| | | | | 0.10 | 0.20 | 0.30 | 0.50 | | | | | |
| VD | | | 3 Acro. Mini | 3 Gym mini | | Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste...) | X | X | | | | |
| | E | 0.50 | | | | Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements) | X | | | | | |
| | D | 0.40 | | | | Amplitude insuffisante dans les élans de jambes | X | | | | | |
| | C | 0.30 | | | | Pointes de pieds pas tendues/relâchées, pieds en dedans | X | | | | | |
| | B | 0.20 | | | | Manque de travail en relevé | X | | | | | |
| | A | 0.10 | | | | Participation insuffisante des parties du corps | X | | | | | |
| Total VD | | | | | | Variation insuffisante du rythme et tempo dans les mouvements sans VD | X | X | | | | |
| EC | 1 | Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques ≠ dont un saut avec un écart de 180°(transversal ou latéral ou écarté latéral) | | 0.50 | Composition | | | | | | | |
| | 2 | Tours (GR.3) ou roulés/ciseaux | | 0.50 | Entrée sans VD | | | | | | | |
| | 3 | Série acrobatique de 2 éléments avec envol dont un salto (les éléments peuvent être identiques) | | 0.50 | Manque de mouvements latéraux complexes (sans VD) | | | | | | | |
| | 3 | Série acrobatique de 2 éléments avec envol et appui des mains (les éléments peuvent être identiques) - FSCF | | 0.30 | Absence de combinaison de mouvements/éléments proches de la poutre | | | | | | | |
| | 4 | Eléments acrobatiques de directions ≠ AV/Lat. et AR | | 0.50 | Plus d'un 1/2 tour sur les 2 pieds, jambes tendues, pendant tout le mouvement | | | | | | | |
| Total EC | | | | | | | X | | | | | |
| VL & Bonus | VL acro FSCF remplace FIG 0,10 pt = B/C + B (B = ou ≠) 0,20 pt = B + C/D 0,20 pt = D + B 0,10 pt = C + C identiques 0,20 pt = C + C différentes 0,10 pt = B + sortie B 0,10 pt = B + sortie C | | VL Acro FSCF | | Autres fautes | | | | | | | |
| | | | VL FIG | | Mauvais rythme dans les liaisons (avec VD) Ch.fois | | | | | | | |
| | | | Bonus série B + B + C (mixte, gym, acro) | | Ajustements (pas sans chorégraphie et mouvements inutiles) - Chq fois | | | | | | | |
| | | | Bonus sortie C (0,20 pt) | | Elan excessif des bras avant les éléments gymniques Ch. Fois | | | | | | | |
| | Total VL + Bonus série + Bonus sortie | | | | | | | X | | | | |
| (VD + EC + VL & BS + Bonus Sortie) Note D | | | | | | Appui supplémentaire de jambe sur le côté de la poutre | | | | | | |
| Valorisation de la note D | | 3,10 à 3,40 | +0.30 | S'accrocher à la poutre pour éviter une chute | | | | | | | X | |
| | | 3,50 à 3,90 | +0.60 | Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre | | | | | X | | X | X |
| | | 4,00 à 4,40 | +0.90 | Entrée : essai avec touche du tremplin ou de la poutre (dont pénalité d'exercice sans entrée) | | | | | 1,00 Pt | | | |
| | | 4,50 et + | +1.20 | | | | | | X | | | |
| Note D valorisée | | | | | | Pas de sortie | | | | | | |
| Déductions éventuelles par le jury D sur la note finale | | | | | | 1,00 Pt de chute | | | | | | |
| Dépassement du temps | | | | | Fautes d'exécution | | | | | | | |
| Exercice trop court | | 5 à 6 éléments | | -4.00 | Pénalité pour exercice trop court | | | | | | | |
| | | 3 à 4 éléments | | -6.00 | Note E | | | | | | | |
| | | 1 à 2 éléments | | -8.00 | Déductions neutres | | Note Finale | | | | | |
| | | Pas d'éléments | | -10.00 | | | | | | | | |