

SOL - CAT 1						CNGF Novembre 2024				
Numéro de la Gymnaste :										
Jury D				Jury E						
8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée				Performance artistique (ensemble du mouvement)		0.10	0.20	0.30		
VD			3 Acro. Mini	3 Gym mini	Mauvaise posture du corps (tête, épaules, buste...)	X	X			
	E	0.50			Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)	X				
	D	0.40			Pointes de pieds pas tendues relâchées, pieds en dedans	X				
	C	0.30			Participation insuffisante des parties du corps	X				
	B	0.20			Complexité des mouvements insuffisante (nécessite préparation, coordination et entraînement)	X				
	A	0.10			Musicalité et Musique (ensemble du mouvement)	0.10	0.20	0.30		
Total VD					Mauvaise expressivité en fonction du style de la musique	X	X	X		
EC	1	Un passage gymnique composé de 2 sauts ≠ liés directement ou indirectement dont un saut avec un écart de 180°(transversal ou latéral ou écarté latéral)		0.50	Manque de relation entre la musique et l'exercice, en partie ou sur l'ensemble	X	X	X		
	2	Salto avec rotation longitudinale (mini 360°)		0.50	Manque de synchronisation entre le mouvement et le rythme musical à la fin de l'exercice	X				
	3	Salto avec double rotation transversale		0.50	Pas de structure musicale	X				
	4	Salto AR & AV (sauf renversement libre) dans la même ou différente ligne acrobatique		0.50	Composition (ensemble du mouvement)	0.10	0.20	0.30		
	Total EC					Chorégraphie pauvre dans le coin/manque de variété	X			
Liaison directe 2 salti ≠ dans cet ordre 0,10 pt = B+A 0,10 pt = C+A 0,20 pt = B+C 0,20 pt = C+B				Total VL FSCF		Absence de mouvement touchant le sol (incluant au minimum le tronc, la cuisse, le genou ou la tête)			X	
				Total VL FIG		Préparation excessive & distribution des éléments				
Bonus sortie C ou + (0,20 pt)						Ajustement (pas sans chorégraphie) / Ch. Fois	X			
(VD + EC + VL + Bonus Sortie) Note D						Elan excessif des bras avant les éléments gymniques / Ch. Fois	X			
Valorisation de la note D			3,10 à 3,40	+0.30	Pause (appliquée à 2 sec.) / Ch. Fois	X				
			3,50 à 3,90	+0.60	L'exercice commence immédiatement avec une ligne/élément acrobatique	X				
			4,00 à 4,40	+0.90	Lignes acrobatiques exécutées à la suite l'une de l'autre sans chorégraphie entre / Ch. Fois	X				
			4,50 et +	+1.20	Plus d'une ligne acrobatique en suivant / Ch. Fois	X				
Note D valorisée						L'exercice se termine avec un élément acrobatique	X			
Déductions éventuelles par le jury D sur la note finale										
Dépassement du temps 0.10 pt						Pas de sortie	0,50 pt			
Sorties de praticable Ch. Fois 0.10/0.30						Fautes d'exécution				
Absence de musique ou musique avec paroles 1.00 pt						Pénalité pour exercice trop court				
Exercice trop court			5 à 6 éléments	-4.00	Note E					
			3 à 4 éléments	-6.00	Déductions neutres					
			1 à 2 éléments	-8.00	Note Finale					
			Pas d'éléments	-10.00						