

Exigences de composition		EC		Bonifications sur éléments		Fautes	
<b>8 éléments maxi y compris la sortie dont la valeur est la plus élevée</b> <i>(Seuls les éléments avec une valeur minimale de 0.10 pt sont comptabilisés)</i>		<b>1</b>	1 liaison d'au moins 2 éléments gymniques # dont un saut avec un écart de 180° ( <i>transversal ou latéral écarté</i> ) 1 élément du groupe 3 « <i>Tours</i> » ou <i>roulé/cercle</i>	<b>1</b>	1 série acrobatique de 2 éléments avec envol dont 1 salto	<b>Exécution artistique</b> Si la gymnaste a touché le tremplin, l'agrès ou est passée sous l'agrès elle doit commencer l'exercice ( <i>pas de VD pour l'entrée</i> ) 2° essai si pas de touche du tremplin ou de l'agrès	
<b>3 acros 3 gymniques + 2 éléments au choix</b>		<b>2</b>	1 série acro de 2 éléments acrobatiques minimum dont 1 élément avec envol, éléments identiques ou # ( <i>sauf ATR sous toutes ses formes</i> )	<b>2</b>	1 salto ou renversement libre sur la poutre hors série acro	<b>Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice</b>	
<b>Exercices trop courts :</b>		<b>3</b>	Eléments acrobatiques de direction # ( <i>Av/Lat et Ar</i> )	<b>3</b>	2 éléments gymniques de valeur C minimum	<b>1</b>	Position du corps insuffisante ( <i>tête, épaules, buste</i> )
<b>Après notification du Jury D : Pénalisation NF</b>		<b>4</b>	<i>Les éléments 1.303,1.403,1.304,1.207,1.308,1.514,4.203,4.204,4.304,4.305,4.206,4.306,4.307,5.405,5.505,peuvent remplir l'EC2</i> <b>Les EC 1 à 4 doivent être exécutées sur la poutre</b> <b>Les maintiens ne peuvent pas remplir les EC (sauf ATR)</b> <b>Les roulés ne peuvent être utilisés que pour remplir l'EC2</b>	<b>4</b>	Sortie ( <i>minimum B</i> ) en liaison avec un élément acrobatique avec envol	<b>2</b>	Amplitude insuffisante (élongation maxi dans les mouvs)
7 éléments ou + sont exécutés	- 0,00pt			Les éléments acrobatiques B avec envol et appui des mains suivants : flic-flac jambes serrées, flic-flac jambes décalées, flic-flac Auerbach, rondade, saut de main ou renversement avant avec envol peuvent être exécutés une seconde fois dans l'exercice pour obtenir une bonification. Mais ils ne peuvent pas être exécutés une seconde fois pour l'EC.		<b>3</b>	Amplitude insuffisante dans les élans de jambe
5 à 6 éléments sont exécutés	- 4,00pt					<b>4</b>	Pointes de pieds non tendues./relâchées/pieds en dedans
3 à 4 éléments sont exécutés	- 6,00pt					<b>5</b>	Manque de travail en relevé
1 à 2 éléments sont exécutés	- 8,00pt					<b>6</b>	Manque de mouvement de toutes les parties du corps
aucun élément n'est exécuté	- 10,00pt					<b>7</b>	<b>Rythme et tempo</b> Variation du rythme & tempo insuffisante dans les mouvements ( <i>éléments non codifiés</i> )
		<b>Fautes</b>		<b>Bonifications N.D.</b>		<b>8</b>	Exercice avec série d'éléments/mouvs discontinus ( <i>manque d'aisance</i> )
		<b>Mauvais rythme dans les séries</b>				<b>9</b>	<b>Composition</b> Entrée sans valeur (toutes les entrées sans VD seront généralement reconnues comme « A » sauf passer une jambe sur le côté pour s'asseoir, entrée à cheval et accroupi ou sauter deux pieds
		Ajustement ( <i>pas sans chorégraphie et mouvements inutiles</i> )		0.1chf	<b>3.3 – 3.5</b>	<b>+0.3</b>	Utilisation insuffisante de tout l'agrès
		Elan des bras excessif avant les éléments gymniques		0.1 chf	<b>3.6 – 3.8</b>	<b>+0.6</b>	Manque de mouvements latéraux complexes ( <i>éléments non codifiés</i> )
		Pause ( <i>appliqué à 2secondes</i> )		0.1 chf	<b>3.9 – 4.1</b>	<b>+0.9</b>	Absence de combinaison de mouvements/éléments proches de la poutre avec une partie du buste y compris cuisses, genoux et/ou tête) en contact avec la poutre ( <i>pas nécessairement un élément</i> )
		Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre		0.3	<b>&gt;= 4.2</b>	<b>+1.2</b>	Utilisation unilatérale d'éléments (+ d'un 1/2 tour sur les 2 pieds, jambes tendues pendant tout l'exercice)
		S'accrocher à la poutre pour éviter une chute		0.5			
		Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre		0.1/0.3/0.5			

Club	Gym								E.C.				1	2	3	4	BONIF.	1	2	3	4	V.D.
Artistique	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12						Acro	Gym	Total	E.C.	
																		.7 G				N.D.
																		.6 F				
																		.5 E				Bonif sur ND
																		.4 D				Bonif sur élts
																		.3 C				N.E.
																		.2 B				
																		EXE	ART	.1 A		N.F

Club		Gym				E.C.				1	2	3	4	BONIF.	1	2	3	4	V.D.	
Artistique	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			Acro	Gym	Total	E.C.		
														.7 G				N.D.		
														.6 F						
														.5 E				Bonif sur ND		
														.4 D				Bonif sur élts		
														.3 C				N.E.		
														.2 B						
												EXE	ART	.1 A					N.F.	

Club		Gym				E.C.				1	2	3	4	BONIF.	1	2	3	4	V.D.	
Artistique	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			Acro	Gym	Total	E.C.		
														.7 G				N.D.		
														.6 F						
														.5 E				Bonif sur ND		
														.4 D				Bonif sur élts		
														.3 C				N.E.		
														.2 B						
												EXE	ART	.1 A					N.F.	

Club		Gym				E.C.				1	2	3	4	BONIF.	1	2	3	4	V.D.	
Artistique	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			Acro	Gym	Total	E.C.		
														.7 G				N.D.		
														.6 F						
														.5 E				Bonif sur ND		
														.4 D				Bonif sur élts		
														.3 C				N.E.		
														.2 B						
												EXE	ART	.1 A					N.F.	