

Exigences de composition		V.L.	0,10	0,20	EC		Fautes	
3 acros minimum 3 gymniques minimum + 2 éléments au choix		Acro directes Identiques ou différents	C + A	B/C + C	1 passage gymnique composé de 2 sauts # du code liés directement ou indirectement (<i>avec des pas courus, petits sauts, pas chassés, tours chaînés</i>) dont 1 avec un écart de 180° (<i>en position (transv/lat) ou écarté latéral</i>). 1 Les sauts appel 2 pieds ou les pivots ne sont pas autorisés car ils sont sur place. Les tours chaînés (<i>1/2 tour sur les 2 pieds</i>) sont autorisés car ils entraînent un déplacement. La réception des sauts doit se faire sur 1 pied s'ils sont exécutés comme 1° élément dans le passage gymnique.		Réception 1 pied 1 main en dehors des lignes	0,1 (NF)
Exercices trop courts :			B + B	D + A			Réception 2 pieds ou 2 mains en dehors des lignes	0,3 (NF)
Après notification du Jury D : Pénalisation NF		Acro indirectes	B + C	B/C + D	2 Salto avec rotation longitudinale (<i>mini 360°</i>) 3 Salto avec double rotation transversale 4 Salto AR et AV (<i>sauf renversement libre</i>) dans la même ou dans une ligne acro différente <i>Les EC 2,3 et 4 doivent être exécutés dans une ligne acro (au minimum 2 éléments avec envol, dont 1 salto, liés directement)</i>		Exécution artistique	
7 éléments ou+ sont exécutés - 0,00pt			A + A + C	A + A + D			1 Position du corps insuffisante tête, épaules, buste	0.1
5 à 6 éléments sont exécutés - 4,00pt			Mixtes	C acro +A gym			D acro +A gym	2 Amplitude insuffisante (élongation maximale dans les mouvements)
3 à 4 éléments sont exécutés - 6,00pt		Liaisons de tours sur 1 jambe	B + B	A + D	Fautes		3 Travail du pied insuffisant : les pointes de pied ne sont pas tendues/relâchées/pieds en dedans	0.1
1 à 2 éléments sont exécutés - 8,00pt							Un bonus de 0.20 sera accordé pour les sorties de valeur C minimum (réalisée sans chute)	
aucun élément n'est exécuté -10,00pt						5 Manque d'expression en rapport avec le style de la musique	0.1/0.3	
Note D						6 éléments discontinus	0.1	
Bonif						Composition		
De 3.60 à 3.80		0.3				Insuffisante complexité ou créativité des mouvements		
De 3.90 à 4.10		0.6				Pendant tout l'exercice		
De 4.20 à 4.40		0.9				7 Manque de variété chorégraphique vers les coins	0.1	
à partir de 4.50		1.20				8 Absence d'un mouvement touchant le sol (<i>dont au minimum le buste, ou les cuisses, ou les genoux ou la tête</i>)	0.1	
						9 Musique et Musicalité		
						Montage de la musique (<i>pas de début, fin, ou accents</i>)		
						10 Pas de structure musicale	0.1	
						Musicalité		
						11 Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice	0.1	
						12 Musique de fond	0.1/0.3	

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

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

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

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