

SOL - CAT 1				N° GYM :	
JURY D				Jury E	
8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée				10,00	
C N G F  / N o v e m b r e  2 0 1 7	V D	3 acro mini	3 gym min	Déductions pour l'artistique	
				Expressivité	0,10
				Gestes ou expression du visage (mimiques)	0,10
				Ne pas retenir l'attention du public	0,10
				Inaptitude à jouer un rôle ou exprimer caractère pendant tt ex.	0,10
				Exécution de tt ex. avec séries et mvts élts discontinus	0,10
				Déductions Composition/chorégraphie	
				Mauvaise sélection des mvts pour musique particulière	0,10/0,30
				Insuffisance complexité ou créativité des mouvements	0,10
		TOTAL VD		Manque de variété chorégraphique vers les coins	ch f. 0,10
				Absence mouvement touchant le sol	0,10
E C	1-	Un passage gym. de 2 sauts ≠ dont 1 avec un écart de 180° en position transv./lat. ou écarté latéral	+0,50	Déductions musique et musicalité	
	2-	Salto avec rotation longitudinale (360° mini) (dans ligne acro.)	+0,50	Pas de structure musicale	0,10
	3-	Salto avec double rotation transversale (dans ligne acro.)	+0,50	Manque de syncho entre mvt et mesure pdt une partie exercice	0,30
	4-	Salto Arr et Av (sauf renversement libre) (dans une ou différente ligne acro.)	+0,50	Manque de syncho entre mvt et mesure de fin exercice	0,10
		TOTAL EC		Musique de fond	0,50
V L	TOTAL VL			Déductions spécifiques	
				Pas sortie	0,50
			Pause ( + de 2 sec.)		
			ch f. 0,10		
NOTE D (VD + EC + VL)			Ajustement (pas inutiles)		
			Elan des bras excessif avant les éléments gymniques		
			ch f. 0,10		
Valorisation D	2,90 à 3,30	= +	0,30	Position tête, des épaules et des bras	
	3,40 à 3,80	= +	0,60	0,10	
	3,90 à 4,30	= +	0,90	Pointes de pieds non tendues, pieds en dedans	
	4,40 et +	= +	1,20	0,10	
Note D valorisée			Amplitude insuffisante des jambes dans les élans		
			0,10		
			L'exercice commence immédiatement avec une ligne acrobatique		
			0,10		
			Lignes acro exécutées à la suite l'une de l'autre dans la même diagonale (longue ligne acro autorisée)		
			ch f 0,10		
Déductions éventuelles par Jury D sur NF			Plus d'1 ligne acro en suivant		
			ch f. 0,10		
Absence de musique ou musique avec paroles		1,00	L'exercice se termine avec un élt acro (pas de choré)		
1 pas ou récep. Hors lignes avec 1 pied/1main		0,10	0,10		
Pas ou récep. Hors lignes avec 2 pieds, 2 mains		0,30	Faites d'exécution		
Exercice trop court			Pénalités pour exercice trop court		
5 à 6 éléments -4,00			TOTAL PENALITES		
3 à 4 éléments -6,00			Note E		
1 à 2 éléments -8,00					
Pas d'éléments -10,00			Déductions jury D sur NF		
			Note Finale		