

BARRES - CAT 3											CNGF Février 2023				
Numéro de la Gymnaste :															
Jury D						Jury E10.00 Pts									
7 éléments maximum (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée						Fautes		0.10	0.30	0.50 et +					
VD	C	0.30				Elément non caractéristique (ex: Siège BI, 1/2 tour à l'appui facial, passer jambe tendue par-dessus la barre)				X					
	B	0.20				Ajustement des prises		X							
	A	0.10				Frôler le tapis			X						
Total VD						Heurter l'agrès avec les pieds				X					
EC	1	2 bascules différentes			0.50	Heurter le tapis avec les pieds (chute)				1.00					
	2	Une prise d'élan entre l'horizontale et 45°			0.50	Extension insuffisante dans les bascules		X							
	3	Un tour proche de la barre			0.50	Elan intermédiaire				X					
	4	Une sortie Salto AR corps groupé minimum			0.50	Elan à vide		SP							
Total EC						Angle à la fin des éléments		X		X					
						Elan en AV ou en AR sous l'horizontale		SP							
Note D						Pas de sortie				X					
Déductions éventuelles par le jury D sur la note finale								1.00 pt de chute							
Essai avec touche du tremplin ou des barres sans entrée						Fautes d'exécution									
2ème C exécutée = - 2.00 pts															
Exercice trop court															
Seniors/Juniors				Benjamines/Minimes/Cadettes				Pénalité pour exercice trop court							
5 éléments reconnus		SP		5 éléments reconnus		SP									
4 éléments reconnus		- 4.00		4 éléments reconnus		- 2.00		Note E							
3 éléments reconnus		- 6.00		3 éléments reconnus		- 4.00									
1 à 2 éléments reconnus		- 8.00		1 à 2 éléments reconnus		- 6.00									
Aucun élément reconnu		- 10.00		Aucun élément reconnu		- 10.00		Déductions neutres				Note Finale			

POUTRE - CAT 3							CNGF Février 2023		
Numéro de la Gymnaste :									
Jury D						Jury E 10.00 Pts			
7 éléments maximum (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée						Déductions pour artistique & composition			
VD			2 Acro. Mini	3 Gym mini		Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste...)		0.10	
	C	0.30				Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)		0.10	
	B	0.20				Pointes de pieds pas tendues/relâchées, pieds en dedans		0.10	
	A	0.10				Variation du rythme nsuffisante		0.10	
	Total VD					Exécution de tout l'exercice comme séries d'éléments et mouvements discontinus		0.10	
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		Manque de créativité/ variété chorégraphique (originalité)		0.10
	2	Tours (GR.3) ou roulés			0.50		Absence d'1 mouvement proche de la poutre (buste, cuisses, genoux, tête)		0.10
	3	Un élément acrobatique avec envol sur la poutre			0.50		Manque de mouvements latéraux (sans VD)		0.10
	4	2 éléments acrobatiques de sens différents (AV/Lat/AR) avec ou sans envol			0.50		Entrée sans valeur : à cheval ou accroupi ou saut simple		0.10
	Total EC					Plus d'un 1/2 tour sur les 2 pieds, jambes tendues (1 seule fois)		0.10	
	(VD + EC) Note D					Fautes spécifiques			
	Déductions par le jury D sur la note finale					Rebond sur le tremplin avant l'entrée		0.50	
	Essai avec touche du tremplin ou de la poutre sans entrée					Appui supplémentaire d'1 jambe sur le côté de la poutre		Ch.fois 0.30	
	2ème C exécutée = - 2.00 pts					S'accrocher à la poutre pour éviter une chute		Ch.fois 0.50	
	Exercice trop court					Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre		0.10/0.30/0.50	
						Pause de concentration (appliquée à 2 sec.)		Ch.fois 0.10	
	5 éléments ou + reconnus			SP		Ajustements (pas et mouvements inutiles)		Ch.fois 0.10	
	4 éléments reconnus			- 4.00		Pas de sortie		0.50	
	3 éléments reconnus			- 6.00				1.00 pt de chute	
	1 à 2 éléments reconnus			- 8.00		Fautes d'exécution			
	Pas d'éléments			- 10.00					
	Déductions neutres		Note Finale			Exercice trop court			
						Note E			

SOL - CAT 3							CNGF Février 2023		
Numéro de la Gymnaste :									
Jury D					Jury E 10.00 Pts				
7 éléments dont la valeur est la plus élevée					Exécution artistique & composition				
VD			3 Acro. Mini	3 Gym mini		Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste...)		0.10	
	C	0.30				Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)		0.10	
	B	0.20				Pointes de pieds pas tendues/relâchées, pieds en dedans		0.10	
	A	0.10				Exécution de tout l'exercice comme série d'éléments et de mouvements discontinus		0.10	
	Total VD					Manque de créativité/variété des mouvements et transitions		0.10	
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 synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice		0.10
	2	Un saut à l'écart (180°) avec rotation longitudinale (180°)			0.50		Absence d'un mouvement touchant le sol (buste ou cuisses ou genoux ou tête)		0.10
	3	Une ligne acrobatique de 2 éléments minimum dont 1 salto			0.50		Musique de fond		0.10/0.30
	4	Deux salti différents			0.50		Fautes spécifiques		
	Total EC								
(VD + EC) Note D						Elan excessif des bras avant les éléments gymniques		Ch. Fois 0.10	
Déductions éventuelles par le jury D sur la note finale						Pause (appliquée à 2 sec.)		Ch. Fois 0.10	
Dépassement du temps 0.10 pt						Ajustements (pas inutiles)		Ch. Fois 0.10	
Sorties de praticable Ch. Fois 0.10/0.30 pt						Fautes d'exécution			
Absence de musique ou musique avec paroles 1.00 pt									
2ème C = - 2.00 pts						Pénalité pour exercice trop court			
Exercice trop court									
5 éléments ou + reconnus			SP		Note E				
4 éléments reconnus			- 4.00						
3 éléments reconnus			- 6.00		Déductions neutres		Note Finale		
1 à 2 éléments reconnus			- 8.00						
Aucun élément reconnu			- 10.00						