

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
	NOTE D (VD + EC + VL)			Pause (+ de 2 sec.)	ch f. 0,10
	Valorisation D	2,90 à 3,30	= + 0,30	Ajustement (pas inutiles)	ch f. 0,10
		3,40 à 3,80	= + 0,60	Elan des bras excessif avant les éléments gymniques	ch f. 0,10
		3,90 à 4,30	= + 0,90	Position tête, des épaules et des bras	0,10
		4,40 et +	= + 1,20	Pointes de pieds non tendues, pieds en dedans	0,10
				Amplitude insuffisante des jambes dans les élans	0,10
	Note D valorisée			L'exercice commence immédiatement avec une ligne acrobatique	0,10
	Déductions éventuelles par Jury D sur NF			Lignes acro exécutées à la suite l'une de l'autre dans la même diagonale (longue ligne acro autorisée)	ch f 0,10
	Absence de musique ou musique avec paroles	1,00		Plus d'1 ligne acro en suivant	ch f. 0,10
	1 pas ou récep. Hors lignes avec 1 pied/1main	0,10		L'exercice se termine avec un élt acro (pas de choré)	0,10
	Pas ou récep. Hors lignes avec 2 pieds, 2 mains	0,30		Fautes 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