

FIG - POUTRE

NOM :		CLUB :				
VD (7 + sortie) 5 acro max 3 gym mini		EC (5 x 0.5 point)	VL 0.10                      0.20		Fautes caractéristiques	Fautes pdt mvt :
A 0.10		1 liaison gym 2 élmts ≠ dt 1 saut écart 180° transv	2 acro avec envol (sf sortie)		Entrée non codifiée	0.10
B 0.20		1 tour sur 1 jambe	C/D + D ; C + C ; B + E	* C/D + D ; B + F	+ d'1 ½ tour sur les 2 pieds jambes tendues	0.10
C 0.30		1 SA 2 élmts mini avec envol dt 1 salto (sur poutre)	3 acro avec envol (E et S OK)		Abs mouvement proche (buste, tête)	0.10
D 0.40		Eléments acro direction ≠ av/lat et ar	B + B + D ; C + B + C	B + B + E ; C + C + C ; B + C + D	Pas de tentative de sortie	0.50
E 0.50		Sortie A ou B ou pas de sortie : 0	Tours A + C			
F 0.60		C : 0.30	Mixtes C + C ;			
G 0.70		D ou + : 0.50	Salto D 1p + planche A			
VD TOTAL =		EC TOTAL =	VL TOTAL =		NOTE D =	Pénalités :

NOM :		CLUB :				
VD (7 + sortie) 5 acro max 3 gym mini		EC (5 x 0.5 point)	VL 0.10                      0.20		Fautes caractéristiques	Fautes pdt mvt :
A 0.10		1 liaison gym 2 élmts ≠ dt 1 saut écart 180° transv	2 acro avec envol (sf sortie)		Entrée non codifiée	0.10
B 0.20		1 tour sur 1 jambe	C/D + D ; C + C ; B + E	* C/D + D ; B + F	+ d'1 ½ tour sur les 2 pieds jambes tendues	0.10
C 0.30		1 SA 2 élmts mini avec envol dt 1 salto (sur poutre)	3 acro avec envol (E et S OK)		Abs mouvement proche (buste, tête)	0.10
D 0.40		Eléments acro direction ≠ av/lat et ar	B + B + D ; C + B + C	B + B + E ; C + C + C ; B + C + D	Pas de tentative de sortie	0.50
E 0.50		Sortie A ou B ou pas de sortie : 0	Tours A + C			
F 0.60		C : 0.30	Mixtes C + C ;			
G 0.70		D ou + : 0.50	Salto D 1p + planche A			
VD TOTAL =		EC TOTAL =	VL TOTAL =		NOTE D =	Pénalités :

NOM :		CLUB :				
VD (7 + sortie) 5 acro max 3 gym mini		EC (5 x 0.5 point)	VL 0.10                      0.20		Fautes caractéristiques	Fautes pdt mvt :
A 0.10		1 liaison gym 2 élmts ≠ dt 1 saut écart 180° transv	2 acro avec envol (sf sortie)		Entrée non codifiée	0.10
B 0.20		1 tour sur 1 jambe	C/D + D ; C + C ; B + E	* C/D + D ; B + F	+ d'1 ½ tour sur les 2 pieds jambes tendues	0.10
C 0.30		1 SA 2 élmts mini avec envol dt 1 salto (sur poutre)	3 acro avec envol (E et S OK)		Abs mouvement proche (buste, tête)	0.10
D 0.40		Eléments acro direction ≠ av/lat et ar	B + B + D ; C + B + C	B + B + E ; C + C + C ; B + C + D	Pas de tentative de sortie	0.50
E 0.50		Sortie A ou B ou pas de sortie : 0	Tours A + C			
F 0.60		C : 0.30	Mixtes C + C ;			
G 0.70		D ou + : 0.50	Salto D 1p + planche A			
VD TOTAL =		EC TOTAL =	VL TOTAL =		NOTE D =	Pénalités :

FIG - POUTRE