

PROGRAMME FÉDÉRAL

NOTE D (Difficultés + EC) \implies valeur maximum : 3,50 pts

DIFFICULTES 1,00 pt maximum		6 éléments (valeur C maxi) Barres - Poutre et Sol : 5 éléments maxi dont la valeur est la plus élevée plus la sortie
EXIGENCES COMPOSITION (EC) 5 EC Chaque exigence de composition a une valeur de 0,50 pt 2,50 pts maximum	BARRES	- envol de BS à BI ou de BI à BS - 1 bascule BI ou BS - 1 élément passant par l'ATR - 1 tour proche de la barre - Sortie : pas de sortie : 0 pt attribué sortie A : + 0,30 pt sortie B ou plus difficile : + 0,50 pt
	POUTRE	- 1 saut écart de 180° antéropostérieur - 1 pirouette 360° - 1 série acrobatique de 2 éléments identiques ou différents (sauf ATR) - éléments acrobatiques avec ou sans envol dans 2 directions différentes (AV / LAT et AR) sauf ATR - Sortie : pas de sortie : 0 pt attribué sortie A : + 0,30 pt sortie B ou plus difficile : + 0,50 pt
	SOL	- passage gymnique d'au moins 2 éléments différents appel 1 pied dont 1 saut écart antéropostérieur de 180°. Le premier saut doit être réception 1 pied afin de créer une liaison directe ou indirecte avec pas courus, pas chassés... - 1 ligne acrobatique de 2 éléments minimum avec envol dont 1 salto - 1 salto en avant ou latéral - 1 salto en arrière - Sortie (dernier élément acro ou liaison d'éléments acro) pas de sortie : 0 pt attribué sortie A : + 0,30 pt sortie B ou plus difficile : + 0,50 pt
SAUT		2 sauts identiques ou différents - le meilleur est pris en compte Références Code FIG (1 tremplin) - rotation transversale : 3,50 pts - rotation longitudinale de 360° : 3,00 pts - renversement avec ou sans rotation longitudinale de 180° : 2,00 pts

NOTE E (Exécution + Artistique) \implies valeur maximum : 10,00 pts

Références Code FIG : - Fautes générales - Déductions spécifiques à l'exécution - Déductions spécifiques à l'artistique	
Exercices trop courts BARRES - POUTRE - SOL	Au moins 4 éléments différents 3 éléments ou moins = pénalité de 5 points sur la Note E
TEMPS POUTRE ET SOL	Références Code FIG 1'30" maximum

Pour toute question non traitée dans ce document, se référer au Code FIG 2009

