

SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
contenu	contenu	contenu	contenu
Les éléments FFG et sans valeur sont interdits dans cette catégorie			
ND : VALEUR CODE FIG	7 éléments + sortie	3 Gymniques + 3 Acrobaties (dt la sortie) + 2 éléments au choix	3 Gymniques + 3 Acrobaties (dt la sortie) + 2 éléments au choix
bonifications : 0,5 pt	composition : 2 pts	composition : 2 pts EC 1 et 4 sur poutre	composition : 2 pts
2 sauts avec 1er envol différent + rotation transversale (1,5 fautes max sur les 2 sauts)	1 envol BS / BI 1 envol même barre prises différentes (sauf prise d'élan, entrée, sortie) 1 élément sans envol avec tour 360° (sauf entrée)	1 SG 2 élmts dif avec 1 saut à 180° 1 tour (groupe 3) ou roulé/cercle 1 SA 2 envols dont 1 salto Acro direction diff (avt/lat et arr)	1 SG 2 élmts dif avec 1 saut à 180° 1 salto 360° rotat° longit dans LA 1 dble rotat° transversale dans LA salto arr et avt dans LA
bonifications ND	liaisons possible avec entrée et sortie	liaisons acro avec envol (sauf sortie)	liaisons acro directe
3,6 à 3,7 = + 0,30 pts 3,8 et plus = + 0,60 pts	C + C (180° ou envol pour 1) = 0,10 D + B (B envol BI/BS) = 0,10 C + D = 0,20 D + D (ou plus) = 0,20 Sortie en C (sans chute) = 0,20	C + C = 0,20 B + E = 0,20 Bonus série (gym-mixte-acro) B + B + C = 0,20 avec entrée ou sortie si sortie C mini Mixte (élément avec envol ou gym) B + D = 0,10 C + C = 0,20 D (salto) + A (gym) = 0,20 A + C (2 pivots) = 0,20 Sortie en C (sans chute) = 0,20	C + A = 0,10 B + B = 0,10 B/C + C = 0,20 D + A = 0,20 acro indirecte B + C = 0,10 A + A + C = 0,10 B/C + D = 0,20 A + A + D = 0,20 mixte C(acro) + A(gym) = 0,10 D(acro) + A(gym) = 0,20 pivots B + B = 0,10 A + D = 0,20 Sortie en C (sans chute) = 0,20
CODE FIG aménagé 2022 - 2023	Bonifications ND	Bonifications ND	Bonifications ND
	1,80 - 2,20 = + 0,30 pts 2,30 - 2,70 = + 0,60 pts 2,80 - 3,20 = + 0,90 pts 3,30 - 3,70 = + 1,20 pts 3,80 et + = + 1,50 pts	La prise d'élan jambes écartées ou serrées au dessus de l'horizontale pourra être prise en compte dans le décompte d'élément mais n'a pas de valeur de difficulté.	3,60 - 3,80 = + 0,30 pts 3,90 - 4,10 = + 0,60 pts 4,20 - 4,40 = + 0,90 pts 4,50 et + = + 1,20 pts

