


SAUT	BARRES ASYMETRIQUES	POUTRE	SOL
contenu	contenu	contenu	contenu
ND : entre 10 et 13 pts	6 éléments = ND = 12pts	6 éléments = ND = 12pts	6 éléments = ND = 12pts
	3 éléments bonifiés : max = 1,5pts	3 éléments bonifiés : max = 1,5pts	3 éléments bonifiés : max = 1,5pts
	ND max : 13,5 max	ND max : 13,5 max	ND max : 13,5 max
H 1m25 trampo-tremp ou tremplin simple 25m course	1 entrée	1 entrée	1 acrobatie avant/latéral
	1 suspension	1 tour	1 acrobatie arrière
	1 appui	1 saut	2 gymniques
	1 sortie	1 acro arrière	2 éléments au choix
Fédéral A  2023 - 2024	2 éléments au choix	1 acro avant / latérale	
	1 sortie	1 sortie	
	Eléments de la grille FA exclusivement	Eléments de la grille FA exclusivement	Eléments de la grille FA exclusivement
	BI ou BS ou les 2	1' max / H 1m25	1' max / sur le praticable
SAUT	BARRES ASYMETRIQUES	POUTRE	SOL
contenu	contenu	contenu	contenu
ND	6 éléments à 1.5 = ND = 9 pts	6 éléments à 1.5 = ND = 9 pts	6 éléments à 1.5 = ND = 9 pts
Lune tremplin : 10 pts	2 bonifications à 0.5 = 1 pt	2 bonifications à 0.5 = 1 pt	2 bonifications à 0.5 = 1 pt
Lune TT : 9.5 pts	1 bascule /1 pose de pieds	Roue,Souplesse avt, arr, tic-tac / 1 SG	Rondade flip rebond ou saut de mains rebond / 1 Liaison gymnique
Pose de pieds tremplin : 9 pts	ND max : 10 max	ND max : 10 max	ND max : 10 max
Pose de pieds TT : 8.5 pts	1 entrée	1 entrée	1 acro avant/latéral
H 1m25 trampo-tremp ou tremplin simple	1 suspension	1 tour	1 acro arrière
	1 appui	1 saut	
	1 sortie	1 acro arrière	2 gymniques
Fédéral A1 	2 éléments au choix	1 acro avant / latérale	2 éléments au choix
	Possibilité d'utiliser des éléments supplémentaires (cf grille)	1 sortie	
	Seulement 3 éléments à 2 pts sont autorisés (ils valent 1.5pt)	Seulement 3 éléments à 2 pts sont autorisés (ils valent 1.5pt)	Seulement 3 éléments à 2 pts sont autorisés (ils valent 1.5pt)
	mouvement sur 1 seule barre ou 2 barres avec passage de l'une à l'autre	1' max / H 1m25	1' max / sur le praticable