


SAUT	BARRES	POUTRE	SOL	
contenu	contenu	contenu EC 1 et 4 sur poutre	contenu	
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	
tsuk groupé : 3,2 tsuk carpé : 3,4 tsuk tendu : 3,8 tsuk vrille : 4,4 lune salto groupé : 3,6 lune salto carpé : 3,8	Composition : 2 pts 1 envol BS / BI 1 envol même barre 2 prises différentes 1 élément sans envol avec tour 360°	Composition : 2 pts 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)	Composition : 2 pts 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	
lune salto groupé 1/2 : 3,8 lune salto carpé 1/2 : 4,0 yurchenko groupé : 3,0	Valeurs de Liaisons Les éléments C/D doivent avoir 1 envol ou mini 180° D + D = 0,10 D (envol même Barre ou envol BI->BS) + C (BS) = 0,20	Valeurs de Liaisons acrobatie avec envol (entrée ok) (au rebond uniquement) C + C = 0,10 B + E = 0,10 B + D (en arr + ordre) = 0,1 C/D + D = 0,20 B + D (en avt) = 0,20 B + F = 0,20	Valeurs de Liaisons acrobatie directe A + D = 0,10 C + C = 0,10 A + E = 0,20 B/C + D = 0,20	
yurchenko carpé : 3,2 yurchenko tendu : 3,6 yurchenko vrille groupée : 3,6 yurchenko vrille tendue : 4,2 yurchenko double vrille : 5,0	E + E = (1 avec envol) = 0.20 F + D (les 2 avec envol) = 0.20	Bonus série (gym-mixte-acro) B + B + C = 0,10	acro indirecte B + D = 0,10 A + A + D = 0,10	
<div style="text-align: center;"> <h1>CODE FIG</h1>  <p>Comité Départemental Loire</p> <h2>2025 - 2028</h2> </div>	Sortie D = 0.20 (sauf en FIG junior)	Gym et Mixte C + C (gym) = 0,10 A + C (pirouette) = 0,10 B + D (mixte) = 0,10 D + D = 0,20	C + D = 0,20 A + A + E = 0,20 Mixte D (acro) + B (gym) = 0,10 E (acro) + A (gym) = 0,10	
	Fautes spécifiques	Sortie D = 0.20 (sauf en FIG junior)	Pirouette D + B = 0,10	
	sauter BI à BS : 0,50	Fautes spécifiques	Sortie D = 0.20 (sauf en FIG junior)	Fautes spécifiques
	suspension BS, pieds sur BI, attraper BI : 0,50	rythme dans les liaisons = 0,10 ajustement = 0,10 préparation excessive avant les pivots = 0,10 pause (+2") = 0,10	Sortie D = 0.20 (sauf en FIG junior)	ajustement : 0.1 préparation excessive avant les éléments gym : 0.1 pause (+2") : 0.1
	plus de 2 éléments identiques avant sortie : 0,10	appui supplémentaire d'une jambe sur le côté : 0.30 mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre : 01 -> 0.5 s'accrocher pour ne pas tomber : 0.50	Le mouvement commence immédiatement par LA : 0.1 2 LA enchainées sans choré entre : 0.1 plus d'une LA en suivant : 0.1 l'exercice se termine par 1LA (sans choré) : 0.1	