

SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
<b>contenu</b>	<b>contenu</b>	<b>contenu</b> EC 1 et 4 sur poutre	<b>contenu</b>
<b>ND : VALEUR CODE FIG</b>	<b>7 éléments + sortie</b>	<b>3 Gymniques + 3 Acrobaties (dt la sortie) + 2 éléments au choix</b>	<b>3 Gymniques + 3 Acrobaties (dt la sortie) + 2 éléments au choix</b>
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	<b>Composition : 2 pts</b> 1 envol BS / BI 1 envol même barre 2 prises différentes 1 élément sans envol avec tour 360°	<b>Composition : 2 pts</b> 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)	<b>Composition : 2 pts</b> 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	<b>Valeurs de Liaisons</b> <b>Les éléments C/D doivent avoir 1 envol ou mini 180°</b> <b>D + D = 0,10</b>	<b>Valeurs de Liaisons</b> <b>acrobatie avec envol (entrée ok) (au rebond uniquement)</b> C + C = 0,10 B + E = 0,10 B + D (en arr + ordre) = 0,1 <b>C/D + D = 0,20</b> <b>B + D (en avt) = 0,20</b> <b>B + F = 0,20</b>	<b>Valeurs de Liaisons</b> <b>acrobatie directe</b> A + D = 0,10 C + C = 0,10 <b>A + E = 0,20</b> <b>B/C + D = 0,20</b>
yurchenko carpé : 3,2 yurchenko tendu : 3,6 yurchenko vrille groupée : 3,6 yurchenko vrille tendue : 4,2 yurchenko double vrille : 5,0	<b>D (envol même Barre ou envol BI-&gt;BS) + C (BS) = 0,20</b> <b>E + E = (1 avec envol) = 0.20</b> <b>F + D ( les 2 avec envol) = 0.20</b>	<b>Bonus série (gym-mixte-acro)</b> B + B + C = 0,10 <b>Gym et Mixte</b> C + C (gym) = 0,10 A + C (pirouette) = 0,10 B + D (mixte) = 0,10 <b>D + D = 0,20</b>	<b>acro indirecte</b> B + D = 0,10 A + A + D = 0,10 <b>C + D = 0,20</b> <b>A + A + E = 0,20</b>
<b>CODE FIG</b>  Comité Départemental Loire  <b>2025 - 2028</b>	<b>Sortie D = 0.20 (sauf en FIG junior)</b>	<b>Sortie D = 0.20 (sauf en FIG junior)</b>	<b>Mixte</b> D (acro) + B (gym) = 0,10 E (acro) + A (gym) = 0,10 <b>Pirouette</b> D + B = 0,10
	<b>Fautes spécifiques</b>	<b>Fautes spécifiques</b>	<b>Sortie D = 0.20 (sauf en FIG junior)</b> <b>Fautes spécifiques</b>
	sauter BI à BS : 0,50	rythme dans les liaisons = 0,10 ajustement = 0,10 préparation excessive avant les pivots = 0,10 pause (+2") = 0,10	ajustement : 0.1 préparation excessive avant les éléments gym : 0.1 pause (+2") : 0.1
	suspension BS, pieds sur BI, attraper BI : 0,50	appui supplémentaire d'une jambe sur le côté : 0.30 mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre : 01 -> 0.5	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
	plus de 2 éléments identiques avant sortie : 0,10	s'accrocher pour ne pas tomber : 0.50	