

SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
contenu	contenu	contenu	contenu
ND : valeur saut 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
1 ou 2 sauts différents parmi : yurchenko tsukahara lune salto le saut retenu sera le 1er réalisé	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 ou ciseaux) 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
Bonification : 0,50 pt	Valeurs de Liaisons	Valeurs de Liaisons	Valeurs de Liaisons
2 sauts différents 1er saut : VD 3.6 mini 2ème saut : VD 3.6 mini les 2 sauts avec 1,5 pt max de faute	D + D = 0,10 D (envol même Barre ou envol BI->BS) + C (BS) = 0,20 E + E (au moins 1 avec envol) = 0,20 F + D (les 2 avec envol) = 0,20	acro avec envol (entrée ok) (au rebond uniquement) C + C = 0,10 B + D (arr) = 0,10 B + E = 0,10 B + D (en avt) = 0,20 C/D + D = 0,20 B + F = 0,20 Bonus série (gym-mixte-acro) B + B + C = 0,10 Gym et Mixte C + C (gym) = 0,10 A + C (pirouette) = 0,10 B + D (mixte) = 0,10 D + D = 0,20	acro directe A + D = 0,10 C + C = 0,10 A + E = 0,20 B/C + D = 0,20 acro indirecte B + D = 0,10 A + A + D = 0,10 C + D/E = 0,20 D + D = 0,20 A + A + E = 0,20 Mixte D(acro) + B(gym) = 0,10 E(acro) + A(gym) = 0,10 Pirouette D + B
Bonus exé ND / NE ND : 3.6 et plus - NE 9,00 = + 0,50 ND : 4.20 et plus - NE 8,50 = + 1,50	Bonus exé ND / NE : ND 3,00 et plus - NE 8,00 = + 0,50 ND 3,80 et plus - NE 7,50 = + 1,00 ND 4,50 et plus - NE 7,00 = + 1,50	Bonus exé ND / NE Mouvement sans chute : + 0.50 ND entre 3,8 et 4,10 = NE 8,00 = + 0,30 ND 4,20 et plus - NE 8,00 = + 0,50 ND 4,60 et plus - NE 7,50 = + 1,00 ND 5,00 et + - NE 7,50 = + 1,50	Bonus exé ND / NE ND 4,10 et plus - NE 7,50 = + 0,50 ND 4,40 et plus - NE 7,50 = + 1,00 ND 4,70 et + - NE 7,50 = + 1,50
<h1>ESPOIR</h1>  <p>Saison 2024 - 2025</p>	Bonification : 0,30 ou 0,50 pt Uniquement si 3 EC sont validées + éléments reconnus et réalisés sans chute	Bonification : 0,30 ou 0,50 pt Uniquement si 4 EC sont validées + réalisés, reconnus et sans chute	Bonification : 0,30 ou 0,50 pt Uniquement si 4 EC sont validées + réalisés, reconnus et sans chute
	envol BS/BI mini D ou <i>envol même barre</i> = + 0,30 (une seule fois)	*1 SA de 3 élémts dont 1 salto (entrée ok) = + 0,50 (une seule fois)	*2ème acro D (si 1ère reconnue et réalisée sans chute) = + 0,30 1 seule fois
	Envol BI/BS mini D = + 0,50 (une seule fois)	*Elément acro E ou D (en liaison PP ou rebond) = + 0,50 (une seule fois)	*VL acro (directe ou indirecte) = + 0,30 1 seule fois
	Sortie C = + 0,30	Sortie C = + 0,30	*1 acro E = + 0,50 1 seule fois
	Sortie D = + 0,50	Sortie en liaison BBC mini = + 0,50	
	Sortie D = + 0,50		
		* cumulables	* cumulables