

SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
Contenu	Contenu ND	Contenu ND EC 1 et 4 sur poutre	Contenu ND
ND : valeur saut FIG	7 éléments + sortie	7 éléments + sortie	7 éléments + sortie
Trampo-tremp autorisé : - 1pt sur ND	Composition : 2 pts éléments 0,10 minimum	3 gymniques / 3 acros / 2 éléments au choix	3 gymniques / 3 acros / 2 éléments au choix
	1 tour proche B minimum	Composition : 2 pts	composition : 2 pts
	1 élément dans les grands tours (soleil ou lune avec ou sans rotation longitudinale)	éléments 0,10 mini (sur poutre)	éléments 0,10 minimum
	1 bascule ATR dans les 10°	1 SG 2 éléments diff avec 1 saut à 180° (sur poutre)	1 SG 2 sauts dif avec 1 à 180°
	1 sortie avec un salto	1 élément groupe 3 (tour) ou roulé/cercle	1 rot long 360° dans 1 ligne acro
Bonification : 0,50 pt		1 SA 2 éléments dont 1 envol (sauf ATR)	3 lignes acro dont 1 avec 3 éléments
2 sauts avec 1er envol différent + rotation transversale (1,5 fautes max sur chaque saut)	Bonification ND	Acrobatie direction différente (avt/lat et arr)	1 salto avt ET 1 salto arr dans 1 ligne acrobatique (identique ou différente)
	1,8 - 2,2 : NE 8.50 = 0,30	Bonification ND	Bonification ND
	2,3 - 2,7 : NE 8.20 = 0,60	3,3 - 3,5 : NE 7.50 = 0,30	3,3 - 3,5 : 0,30
	2,8 - 3,2 : NE 8.00 = 0,90	3,6 - 3,8 : NE 7.00 = 0,60	3,6 - 3,8 : 0,60
	3,3 - 3,7 : NE 7.00 = 1,20	3,9 - 4,1 : NE 6.50 = 0,90	3,9 - 4,1 : 0,90
	> ou = 3,8 : NE 6.50 = 1,50	> ou = 4,20 : NE 6.00 = 1,20	> ou = 4,20 : 1,20
	Bonification : 2 pts max	Bonification : 2 pts max	Bonification : 2 pts max
	1 rotation 180° (tour proche ou soleil) avec passage à l'ATR	1 SA 2 envols dont 1 salto	1 rotation longitudinale 720° mini
	Envol BS / BI ou sortie double transversale	1 salto ou renv libre hors SA sur poutre	1 double rotation transversale
	Tour proche C (famille différente de EC1)	2 gymniques C minimum	1 ligne acro avec 2 salti en liaison directe ou indirecte : 1 des 2 valeur B minimum
	Prises différentes (grand tour avant lune avec ou sans 1/2 tour uniquement)	1 sortie (B mini) : liaison 1 envol	2 gymniques C minimum
		MOUVEMENT SANS CHUTE + 0.50	

AVENIR 10 ANS



2024 - 2025