

SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
<b>Contenu</b>	<b>Contenu ND</b>	<b>Contenu ND</b> EC 1 et 4 sur poutre	<b>Contenu ND</b>
ND : valeur saut FIG	7 éléments + sortie	7 éléments + sortie	7 éléments + sortie
<b>Trampo-tremp autorisé : - 1pt sur ND</b>	<b>Composition : 2 pts</b> éléments 0,10 minimum	3 gymniques / 3 acros / 2 éléments au choix	3 gymniques / 3 acros / 2 éléments au choix
	<b>1 tour proche B minimum</b>	<b>Composition : 2 pts</b>	<b>composition : 2 pts</b>
	<b>1 élément dans les grands tours</b> (soleil ou lune avec ou sans rotation longitudinale)	éléments 0,10 mini (sur poutre)	éléments 0,10 minimum
	<b>1 bascule ATR dans les 10°</b>	<b>1 SG 2 éléments diff avec 1 saut à 180°</b> (sur poutre)	<b>1 SG 2 sauts dif avec 1 à 180°</b>
	<b>1 sortie avec un salto</b>	<b>1 élément groupe 3 (tour) ou roulé/cercle</b>	<b>1 rot long 360° dans 1 ligne acro</b>
<b>Bonification : 0,50 pt</b>		<b>1 SA 2 éléments dont 1 envol (sauf ATR)</b>	<b>3 lignes acro dont 1 avec 3 éléments</b>
<b>2 sauts avec 1er envol différent + rotation transversale (1,5 fautes max sur chaque saut)</b>	<b>Bonification ND</b>	<b>Acrobatie direction différente (avt/lat et arr)</b>	<b>1 salto avt (hors renversement avant) ET 1 salto arr dans 1 ligne acrobatique (identique ou différente)</b>
	<b>1,8 - 2,2 : 0,30</b>	<b>Bonification ND</b>	<b>Bonification ND</b>
	<b>2,3 - 2,7 : 0,60</b>	<b>3,3 - 3,5 : 0,30</b>	<b>3,3 - 3,5 : 0,30</b>
	<b>2,8 - 3,2 : 0,90</b>	<b>3,6 - 3,8 : 0,60</b>	<b>3,6 - 3,8 : 0,60</b>
	<b>3,3 - 3,7 : 1,20</b>	<b>3,9 - 4,1 : 0,90</b>	<b>3,9 - 4,1 : 0,90</b>
	<b>&gt; ou = 3,8 : 1,50</b>	<b>&gt; ou = 4,20 : 1,20</b>	<b>&gt; ou = 4,20 : 1,20</b>
	<b>Bonification : 2 pts max</b>	<b>Bonification : 2 pts max</b>	<b>Bonification : 2 pts max</b>
	<b>1 rotation 180° (tour proche ou soleil) avec passage à l'ATR</b>	<b>1 SA 2 envols dont 1 salto</b>	<b>1 rotation longitudinale 720° mini</b>
	<b>Envol BS / BI ou sortie double transversale</b>	<b>1 salto ou renv libre hors SA sur poutre</b>	<b>1 double rotation transversale</b>
	<b>Tour proche C (famille différente de EC1)</b>	<b>1 gymnique B + 1 gymnique C</b>	<b>1 ligne acro avec 2 salti en liaison directe ou indirecte</b>
	<b>Prises différentes (grand tour avant lune)</b>	<b>1 sortie (B mini) : liaison avec 1 envol</b>	<b>1 gymnique B + 1 gymnique C</b>
	Une seule prise d'élan jambes serrées ou écartées sans valeur est prise en compte dans le décompte des éléments		
<b>PERFORMANCE REGIONALE : AUCUNE BONIFICATION</b>			

# Performance

Et Performance régionale



2024 - 2025