

Gymnaste 1 - Libre-2025

L

Bascule
faciale BI

A

Jambes fléchies =
0,10pt

↗

ATR carpé

A

Corps cambré =
0,10pt

d

Tour AR libre
ATR

C

Jambes fléchies =
0,10pt

⊙

Elan circulaire
AR carpé

A

Changement de
barre sans élément
codifié = 0,50 Pt

?

-

/

Bascule
faciale BS

A

Jambes fléchies =
0,10pt

↗

ATR corps
tendu

B

Corps cambré =
0,10pt

U

Soleil

B

Corps cambré =
0,10pt

U

Elan circulaire
AR carpé ATR

C

Pas = 0,10pt

U

Sortie salto
AR tendu

A



Nombre
d'éléments

9

Exercice
trop court

0,00

Pénalités

1,20

Note E

8,80



Gymnaste 1 - Note D - Libre-2025

VD	E	0,50		-
	D	0,40		-
	C	0,30	diagramme	0,60
	B	0,20	diagramme	0,40
	A	0,10	diagramme	0,40
Total VD				1,40

EC	Eléments avec envol de BS à BI	0,50	-
	Eléments avec envol à la même barre	0,50	-
	Prises différentes (Sauf prises d'élan, E/S)	0,50	-
	Eléments sans envol avec 1 Tour 360° mini (Sauf entrée)	0,50	-
Total EC			-

B (gd Tr) + Sortie B = 0,10 pt	VL FSCF	-
C + Sortie B = 0,10 pt		
B (gd Tr) + Sortie C = 0,10 pt		
C + Sortie C = 0,20 pt		
Total VL FIG		-
Bonus sortie C ou + (0,20 pt)		-
(VL + EC + VL FSCF + VL Fig + Bonus sortie) Note D		1,40

Valorisation de la note D	1,50 à 2,10	0,30	-
	2,20 à 2,70	0,60	
	2,80 à 3,00	0,90	
	3,10 et +	1,20	
Note D valorisée			1,40

