

# Gymnaste 3 - Libre-2025



½ Tr  
bascule BS



Retrait



Bascule  
faciale BI



Tour facial  
AR



Bascule  
faciale BS



Tour AR  
Libre ATR



Sortie salto  
AR tendu



**B**



Bras fléchis = 0,10pt

**B**



Jambes fléchies =  
0,10pt

**A**



**A**



Elan avant la pose de  
pieds à 90° = 0,30 Pt  
Changement de barre  
sans élément codifié =  
0,50pt

-



**A**



Elan avant la pose de  
pieds à 90° = 0,30 Pt  
Corps cambré =  
0,10pt

**C**



Jambes fléchies = 0,10  
Pt

**A**



Elan avant l'élément à  
90° = 0,30 Pt  
Angle < à 90° = 0,50pt  
Ecart de jambes =  
0,10pt  
Corps cassé = 0,10pt

Elan avant l'élément à  
90° = 0,30 Pt



Nombre  
d'éléments

**7**

Exercice  
trop court

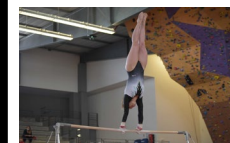
**0,00**

Pénalités


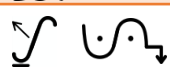

**2,80**

Note E

**7,20**



# Gymnaste 3 - Note D - Libre-2025

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

EC	Eléments avec envol de BS à BI	0,50	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			0,50

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		1,60

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

