

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

-

A

Elan avant la pose de
pieds à 90° = 0,30 Pt

Changement de barre
sans élément codifié =
0,50pt

C

Elan avant la pose de
pieds à 90° = 0,30 Pt

Corps cambré =
0,10pt

A

Jambes fléchies = 0,10
Pt

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	

