

Gymnaste 4 - Libre-2025

1

0

Ue

L

V

?

1

0

U

Ue

Bascule
faciale BS

Tour facial
AR

Shushunova

Bascule
faciale BI

Elan circulaire
carpé

Bascule
faciale BS

Tour AR
Libre ATR

Soleil

Sortie salto
AR tendu 1 tr

A

A

C

A

A

-

C

B

B

Ecart de jambes = 0,10pt

Elan avant l'élément à 90° = 0,30 Pt
Jambes fléchies = 0,10pt

Elan avant l'élément à 90° = 0,30 Pt
D devient C
Angle > à 90° = 0,10pt
Ecart de jambes = 0,30pt

Jambes fléchies = 0,10pt

Elan avant l'élément à 90° = 0,30 Pt
Jambes fléchies = 0,10pt

Changer de barre avec un élément non caractéristique = 0,50 Pt

Bras fléchis = 0,10pt

Corps cambré = 0,30pt

Corps cambré = 0,10pt

Pas = 0,30pt



Nombre
d'éléments

8

Exercice
trop court

0,00

Pénalités

3,00

Note E

7,00



Gymnaste 4 - Note D - Libre-2025

VD	E	0,50	-
	D	0,40	-
	C	0,30	Ues el
	B	0,20	Ue U
	A	0,10	1 O L V
Total VD		1,40	

B (gd Tr) + Sortie B = 0,10 pt	VL FSCF	0,10	
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		2,00	

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	

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		2,30	

