

Gymnaste 4 - Libre-2025



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



Ecart de jambes =
0,10pt

A



C



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

Angle > à 90° = 0,10pt
Ecart de jambes =
0,30pt

A



A



Elan avant l'élément à
90° = 0,30 Pt

Jambes fléchies =
0,10pt

-



-



Bras fléchis = 0,10pt

C



B



Corps cambré =
0,10pt

B



Pas = 0,30pt

Elan avant l'élément à
90° = 0,30 Pt

Jambes fléchies =
0,10pt

Jambes fléchies =
0,10pt

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

Corps cambré =
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	Ute D!	0,60
	B	0,20	Ute U!	0,40
	A	0,10	↑ O L ⊙	0,40
Total VD				1,40

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	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

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

