

Gymnaste 5 - Libre-2025



Bascule faciale BI



Contre mouvement



Bascule faciale BS



ATR corps carpé



Tour AR Libre ATR



Elan circulaire ATR



Soleil



Sortie salto AR tendu

A

Jambes fléchies =
0,10pt

B

Jambes fléchies =
0,10pt

A

A

Bras fléchis = 0,10pt
Jambes fléchies = 0,10
Pt

C

C

Corps cambré =
0,10pt

B

A

Elan avant l'élément à
90° = 0,30 Pt

Epaules sous BS =
0,30 Pt

Jambes fléchies =
0,10pt

Corps cassé = 0,30
Pt

Corps cambré =
0,30pt

Nombre
d'éléments

8

Exercice
trop court

0,00

Pénalités

1,70

Note E

8,30



Gymnaste 5 - Note D - Libre-2025

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

