

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



Corps cassé = 0,30
Pt

A



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

C



Corps cambré =
0,30pt

C



Corps cambré =
0,10pt

B



A



Nombre
d'éléments

8

Exercice
trop court

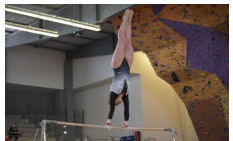
0,00

Pénalités

1,70

Note E

8,30



Gymnaste 5 - Note D - Libre-2025

VD	E	0,50		-
	D	0,40		-
	C	0,30	el VI	0,60
	B	0,20	P4/ U	0,40
	A	0,10	U L / ↗	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

