

# Gymnaste 7 - Libre-2025



Entrée poisson



Bascule faciale BS



ATR corps tendu



Retrait



Bascule faciale BI



Tr AR Libre BI poisson à BS



Bascule faciale BS



Tour AR Libre ATR



Soleil



Soleil 1 Tr



Salto AR tendu 2 trs

B

A

B

B

A

C

-

C

B

C

C

Ecart de Jambes =  
0,10pt

Ecart de jambes =  
0,10pt

Faute d'Angle > 90° =  
0,10 Pt

Elan avant l'élément à  
45° = 0,10 Pt

Ecart de jambe =  
0,10pt

Corps cambré = 0,10 Pt

Jambes fléchies =  
0,10 Pt

Ecart de jambes =  
0,30 Pt

Ecart de jambes =  
0,10 Pt

Hauteur = 0,10 Pt

Pas = 0,10 Pt



Nombre  
d'éléments

10

Exercice  
trop court

0,00

Pénalités

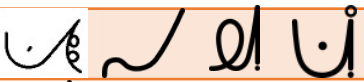

1,30

Note E

8,70



# Gymnaste 7 - Note D - Libre-2025

VD	E	0,50		-
	D	0,40		-
	C	0,30		1,20
	B	0,20		0,80
	A	0,10		-
Total VD				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	0,50
	Eléments sans envol avec 1 Tour 360° mini (Sauf entrée)	0,50	0,50
Total EC			1,50

B (gd Tr) + Sortie B = 0,10 pt	VL FSCF	0,20
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)		0,20
(VL + EC + VL FSCF + VL Fig + Bonus sortie) Note D		3,70

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	1,20
Note D valorisée			4,90

