

Programme Fédéral B Zone Nord 2009/2010

	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
	NOTE D			
VALEURS DE DIFFICULTES	<p>6 éléments de valeur A FIG maximum Valeur de difficulté maximale : 0.60 pt A FIG = 0.10 A Zone Nord : 0.00</p>			
	<p>Référence au code FIG - renversement avec rotation longitudinale 1 tremplin : 3 pts - renversement avec rotation longitudinale 2 tremplin : 2.50 pts - lune 1 tremplin 2.50 pts - lune 2 tremplins : 2.00 pts</p>	<p>5 éléments maximum dont la valeur est la plus élevée plus la sortie</p>	<p>5 éléments maximum dont la valeur est la plus élevée plus la sortie</p> <p>4 éléments acrobatiques maximum et 2 éléments gymniques minimum</p>	<p>5 éléments maximum dont la valeur est la plus élevée plus la sortie</p> <p>4 éléments acrobatiques maximum et 2 éléments gymniques minimum</p>
<p>EXIGENCES DE COMPOSITION</p> <p>5 x 0.50 = 2.50 pts Maximum</p>	/	<ul style="list-style-type: none"> - 1 bascule BI - 1 bascule BS - 1 élément BS différent de la bascule (commencé et fini BS) - 1 tour proche de la barre - Sortie : Pas de sortie : 0.00 pt Sortie A ZN : 0.30 pt Sortie A FIG : 0.50 pt 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 saut écart de 180° antéropostérieur - 1 pirouette de 360° - 1 élément acro en avant ou latéral (ATR possible) - 1 élément acro en arrière - Sortie : Pas de sortie : 0.00 pt Sortie A ZN : 0.30 pt Sortie A FIG : 0.50 pt 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 passage gymnique d'au moins 2 sauts différents appel 1 pied pour chacun d'eux et réception 1 pied pour le 1^{er}. L'un d'eux doit avoir un écart antéropostérieur de 180°. - 1 liaison acrobatique de 2 éléments min avec envol identiques ou différents - 1 élément acro en avant ou latéral - 1 élément acro en arrière - Sortie : dernier élmt acro Pas de sortie : 0.00 pt Sortie A ZN : 0.30 pt Sortie A FIG : 0.50 pt

NOTE E				
Sur 10 points				
EXERCICE TROP COURT	/	Au moins 4 éléments différents 3 éléments ou moins : pénalité de 5 points sur la note E		
DEDUCTIONS GENERALES	Se référer au code FIG			
DEDUCTIONS SPECIFIQUES	Se référer au code FIG	Voir ci-dessous	Se référer au code FIG	Se référer au code FIG
DEDUCTIONS POUR L'ARTISTIQUE	/	/	Se référer au code FIG	

DEDUCTIONS SPECIFIQUES	
BARRES	
- Ajustement des prises	0.10
- Frôler l'agrès avec les pieds	0.30
- Frôler le tapis	0.50
- Heurter l'agrès avec les pieds	0.50
- Heurter le tapis avec les pieds	1.00
- Mauvais rythme des éléments	0.10
- Extension insuffisante dans les bascules	0.10
- Elan intermédiaire	0.50
- Pas de tentative de sortie	0.50

NOTE FINALE = NOTE D + NOTE E