NOTE D : EGE (2.50 pts max) + Difficultés (jusqu'à 4 pts)
NOTE E : 10 pts - Fautes d'exécution

NOTE D + NOTE E = NOTE FINALE

PROGRAMME LIBRE 6A

BENJAMINE	MINIME		CADETTE		JUNIOR	
	2001	2000	1999	1998	1997	1996
EQUIPE						

Mode de jugement :

Les 6 difficultés sont choisies parmi les éléments A du Code FIG en vigueur et les éléments A' (voir tableau plus bas).

Possibilité d'ajouter 1 difficulté parmi les éléments B (ou C,D…) du Code FIG.

= > on peut donc partir sur un maximum de 6A + 1B

Valeur des A : 0.50 pt Valeur des A' : 0.20 pt
Valeur de la B : 1.00 pt

Les EGE sont des Exigences pour les Groupes d'Eléments
Elles ont une valeur de 0.50 pt chacune

SAUT

Table de saut à 1m25
2 sauts identiques ou différents
Le meilleur est pris en compte

- Lune avec trampoline : 2.50 pts

Sauts avec 1 tremplin :

- Lune : 4.00 pts
- Lune ½ vrille : 5.50 pts
- Lune vrille : 6.50 pts
- Petrick : 5.50 pts
- Petrick vrille : 6.50 pts

Passage avec 2 tremplins ou double tremplin : - 1 pt sur note D.

POUTRE

Le mouvement doit être réalisé sur au moins 2 longueurs.
Temps maximum : 1 min.

EGE => 2.50 pts maximum

- Liaison de 2 sauts gymniques
- 1 élément acrobatique avec ou sans envol
- 1 passage à l'ATR
- 1 sortie codifiée
- 1 pirouette de 360° en dehors ou en dedans

BARRES ASYMETRIQUES

EGE => 2.50 pts maximum

- 1 bascule faciale ou oscillation BI ou BS
- 1 prise d'élan au dessus de l'horizontal
- 1 tour proche de la barre
- 1 changement de barres BI à BS (codifié ou pas)
- 1 sortie du tableau d' éléments

SOL

Temps compris entre 1 min et 1min15
Mouvement sur tout le praticable.

EGE => 2.50 pts maximum

- Liaison de 2 sauts gymniques (départ et arrivée libres)
- 1 pirouette de 360° minimum (en dehors ou en dedans)
- 1 série acrobatique de 2 éléments enchaînés (avant, latéral ou arrière)
- 1 élément acrobatique dans le sens inverse de la série
- 1 salto (avant ou arrière) inclus ou non dans la série.

PROGRAMME LIBRE 6A

TABLEAU DES ELEMENTS A'

BARRES ASYMETRIQUES

01		Entrée BI passage groupé à la suspension BS	
02		culbute	TP
03		Tour d'appui avant	TP
04		Prise d'élan pose de pieds serrés tendus, groupés ou tendus écartés	BI/BS
05		Elan circulaire groupé en avant ou en arrière	BI/BS
06		Sortie filée	SORTIE
07		Traction renversement	TP
08		Oscillation	TP
09		Sortie Balancé ½ tour (45°)	SORTIE
10		Balancés	
		Grand rétablissement	

POUTRE

01		Roulade avant	ACRO
02		Roulade arrière	ACRO
03		Sortie Saut de mains	SORTIE
04		Sortie Salto costal	SORTIE
05		Sortie Salto facial	SORTIE
06		Saut groupé	SAUT
07		Saut extension ½ tour	SAUT
08		Saut de chat	SAUT
09		Planche	
10		Equerre ¼ tour	
11		ATR aussi avec ½ tour	ATR

01		Roulade arrière à l'ATR	
02		Souplesse avant ou arrière aussi départ du siège Tic Tac	
03		Saut extension 1 tour	SAUT
04		Saut de chat avec ½ tour	SAUT
05		Saut groupé avec ½ tour	SAUT
06		Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds	SAUT
07		Y	
08		Grand écart	
09		ATR en force	