
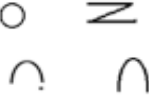
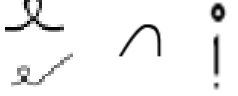


# Programme Fédéral A

Enchaînement libre de 6 éléments choisis parmi les éléments des grilles Fédéral A. Valeur des éléments = 1 ou 2 points.

BARRES		POUTRE		SOL	
EXIGENCES DE GROUPE	BONIFICATIONS	EXIGENCES DE GROUPE	BONIFICATIONS	EXIGENCES DE GROUPE	BONIFICATIONS
1 "Entrées"	3 max(réalisées sans chute)	1 "Entrées"	3 max(réalisées sans chute)	1 "acro AVT/LAT"	3 max(réalisées sans chute)
1 "Suspension"		1 "Tours"		1 "acro AR"	
1 "Appuis"		1 "Sauts"		2 Gymniques	
1 "Sorties"		1 " Acro en AR"		2 au choix	
2 au choix		1 " Acro en AVT/LAT"			
		1 "Sorties"			
Fautes spécifiques		Fautes spécifiques		Fautes spécifiques	
Tous les balancés peuvent être réalisés jbes serrées ou écartées		Déséquilibre 0,10/0,30/0,50		Déséquilibre 0,10/0,30	
Arrêt 0,50		Eléments de maintien non tenu 2s NON RECONNU		Absence de rebonds après les éléments 0,50	
Eléments de maintien non tenu 2s NON RECONNU		Manque d'amplitude par rapport aux exigences 0,10/0,30		rondade/flic-flac/saut de main 0,50	
Heurter le sol avec les pieds 1,00		S'accrocher à la poutre pour éviter la chute 0,50		Manque d'amplitude par rapport aux exigences 0,10/0,30	
Manque d'amplitude dans les prises d'élan et balancés 0,10/0,30		Dépassement du temps (1min) 2,00		Dépassement du temps (1min) 2,00	
Heurter la barre ac 1 ou 2 pieds 0,50		Dépassement temps de chute (10s) EXERCICE TERMINE		Absence de musique 2,00	
Elan inter (pas de cumul avec arrêt) 0,50					
Dépassement temps de chute (30s) EXERCICE TERMINE					
		Difficultés			
		Bonifications			
		NOTE D =			
		Déductions =			
		NOTE F =			
		Difficultés			
		Bonifications			
		NOTE D =			
		Déductions =			
		NOTE F =			
		Difficultés			
		Bonifications			
		NOTE D =			
		Déductions =			
		NOTE F =			