


contenu	contenu	contenu	contenu
ND : valeur saut FIG	7 éléments + sortie	7 éléments + sortie	7 éléments + sortie
<b>Bonification : 0,50 pt</b>	Composition : 2 pts	Composition : 2 pts	Composition : 2 pts
2 sauts familles différentes + rot transversale 2ème envol (1,5 fautes max)	1 envol BS / BI 1 envol même barre 2 prises différentes 1 élément sans envol avec tour 360°	1 SG 2 élmts dif avec 1 saut à 180° 1 tour (groupe 3) 1 SA 2 envols dont 1 salto Acro direction diff (avt/lat et arr)	1 SG 2 élmts dif avec 1 saut à 180° 1 salto 360° rotat° longit dans LA 1 dble rotat° transversale dans LA salto arr et avt dans LA
<b>Bonus exé ND / NE</b>	<b>Valeurs de Liaisons</b>	<b>Valeurs de Liaisons</b>	<b>Valeurs de Liaisons</b>
ND 4,00 - NE 8,70 = + 0,60 ND 4,10 - NE 8,50 = + 0,80 ND 4,20 - NE 8,40 = + 1,00 ND 4,40 - NE 8,20 = + 1,50 ND 4,8 - NE 6,00 = + 2,00	D + D = 0,10 D (envol même Barre ou envol BI->BS) + C (BS) = 0,20  D + E ( les 2 avec envol) = 0,20	acro avec envol (sortie F) C + C = 0,10 B + E = 0,10 C/D + D = 0,20 B + D (en avt) = 0,20 B + F = 0,20 <b>Bonus série (gym-mixte-acro)</b> B + B + C = 0,10 <b>Gym et Mixte</b> C + C (gym) = 0,10 A + C (pirouette) = 0,10 B + D (mixte) = 0,10 D + D = 0,20 <b>Salto + planche</b> D + A = 0,10	acro directe A + D = 0,10 C + C = 0,10 A + E = 0,20 C + D = 0,20 <b>acro indirecte</b> B/C + D = 0,10 A + A + D = 0,10 C + E = 0,20 D + D = 0,20 A + A + E = 0,20 <b>Mixte</b> D(acro) + B(gym) = 0,10 E(acro) + A(gym) = 0,10 <b>Pirouette</b> D + B B + B (sans pas ) = 0,10
<h1>ESPOIR</h1>  <p>2018 - 2019</p>	<b>Bonus exé ND / NE</b>	<b>Bonus exé ND / NE</b>	<b>Bonus exé ND / NE</b>
	ND 3,80 / 3,90 - NE 7,50 = + 0,50 ND 4,00 / 4,10 - NE 7,20 = + 0,80 ND 4,20 / 4,30 - NE 7,00 = + 1,00 ND 4,40 / 4,50 - NE 6,80 = + 1,25 ND 4,60 / 4,80 - NE 6,40 = + 1,50 ND 4,90 / 5,00 - NE 6,20 = + 2,75 ND 5,10 et + - NE 6,00 = + 2,00	ND 4,20 / 4,40 - NE 7,50 = + 0,50 ND 4,50 / 4,70 - NE 7,20 = + 1,00 ND 4,80 / 5,00 - NE 7,00 = + 1,50 ND 5,10 / 5,20 - NE 6,60 = + 2,00 ND 6,30 et + - NE 6,40 = + 2,50	ND 4,00 / 4,20 - NE 8,20 = + 0,50 ND 4,30 / 4,50 - NE 7,20 = + 1,00 ND 4,60 / 4,80 - NE 7,40 = + 1,50 ND 4,9 / 5,00 - NE 6,90 = + 2,00 ND 5,10 et + - NE 6,60 = + 2,50
	<b>Bonification : 0,50 pt</b>	<b>Bonification : 0,50 pt</b>	<b>Bonification : 0,50 pt</b>
	chaque exigence : 0,50 sortie B minimum	sortie B minimum liaison timing <1,5s = VL X 2 Mvt avec - de 3 ajustement = 0,50	Acro D Acro E