

EXIGENCE SPECIFIQUES FEMININES

Tous les éléments remplissant les exigences spécifiques doivent être du niveau demandé. Un élément de difficulté inférieur au contrat ne peut pas remplir d'exigence

	BARRES	POUTRE	SOL
N5	Pas de changement		1 SG de 3 éléments mini. Dont 1 saut 0,3 mini. OU 1 SM de 3 éléments mini. dont 1 élément 0,3 mini. 1 LA en avant (tous les éléments sont avec envol) 1 LA (tous les éléments sont avec envol) 1 pirouette 360° mini sur 1 jambe
N4	élément de la famille des balancers	1 SM de 2 éléments min. dont 1 élément de la famille des renversements à 0,30 min.	1 SG de 3 éléments mini dont 1 élément à 0.4 mini OU 1 SM de 3 éléments mini dont 1 élément à 0.4 mini
	1 bascule	1 pirouette 360° mini sur 1 jambe	1 LA avec envol dont un salto (tous les éléments sont avec envol)
	1 élément de la famille des élans	1 SG de 2 éléments dont 1 saut 0,3 min.	1 LA avec envol vers l'avt (tous les éléments sont avec envol)
	2 changements de barres	1 élément acro	1 pirouette 540° mini sur 1 jambe
	1 sortie	1 sortie	1 saut à 0,4 mini
N3	1 lâcher	1 SM de 2 éléments min.	1 SG de 3 éléments mini dont 1 élément à 0.4 mini OU 1 SM de 3 éléments mini dont 1 élément à 0.4 mini
	1 changement de barres	1 pirouette 360° mini sur 1 jambe	1 LA avec envol vers l'avt dont 1 salto
	1 élément de la famille des élans	1 SG de 2 éléments dont 1 saut 0,4 min.	1 LA avec envol vers l'arr dont 1 salto
	1 élément de la famille des rotations	1 élément acro à 0,5 mini	1 saut à 0,5 mini
	1 sortie	1 sortie	1 rotation longitudinale 360° mini gymnique ou acrobatique à 0,4 mini

N2	1 lâcher 0,5 min.	1 SM de 2 éléments mini dont 1 saut à 0,4 mini ou 1 SG de 2 éléments mini dont 1 saut à 0,4 mini	1 SG de 3 éléments mini dont 1 élément à 0.5 mini OU 1 SM de 3 éléments mini dont 1 élément à 0.5 mini
	1 changement de barres	1 pirouette 360° mini sur 1 jambe	1 LA dont 1 salto à 0,5 mini
	1 élément passage par l'ATR	1 LA	1 diagonale avec 1 salti + 1 LA vers l'avt ou vers l'arr dont un salto
	1 élément de la famille des rotations à 0,50 min.	1 élément acro à 0,5 mini	1 rotation longitudinale 360° mini gymnique ou acrobatique à 0,5 mini
	1 sortie	1 sortie	1 saut gymnique à 0,5
N1	1 lâcher 0,5 min.	1 SM de 2 éléments mini dont 1 saut à 0,5 mini ou 1 SG de 2 éléments mini dont 1 saut à 0,5 mini	1 SG de 3 éléments mini dont 1 élément à 0.5 mini OU 1 SM de 3 éléments mini dont 1 élément à 0.5 mini
	2 changements de barres	1 pirouette 360° mini sur 1 jambe	1 LA vers l'arrière dont 1 salto à 0,5 mini
	1 élément de la famille des élans à 0,5 min.	1 LA dont 1 élément avec envol	1 LA vers l'avant dont 1 salto à 0,5 mini
	1 grand tour	1 salto sur la poutre	1 diagonale avec 1 salti + 1 LA vers l'avt ou vers l'arr dont un salto
	1 sortie à 0,4 min.	1 sortie à 0,4 mini	1 saut gymnique à 0,6

SM: série mixte SG: série gymnique LA: liaison acrobatique