

BILAN EXIGENCES FFG

BILAN EXIGENCES UFOLEP

	DIVISION FEDERALE NAT	NIVEAU 3
	Note de Départ : 13,50 (Diff : 1 / Exi : 2,5 / Exé : 10)	Note de Départ : 10,30 (Diff : 2,8 / Exi : 2,5 / Exé : 5)
BARRES	<ul style="list-style-type: none"> * envoi de BS à BI ou de BI à BS * 1 bascule BI ou BS * 1 élément passant par l'ATR * 1 tour proche * 1 sortie (A : 0,3 / B ou plus : 0,5) 	<ul style="list-style-type: none"> * 1 lâcher OU 1 passage par l'ATR * 1 changement de barres * 1 élément famille des élans * 1 élément famille des rotations * 1 sortie
POUTRE	<ul style="list-style-type: none"> * 1 saut écart de 180° antéro * 1 pivot 360° * 1 SA de 2 élé identiques ou différents (sauf ATR) * 2 acros de 2 sens diff (AV/LAT et ARR, sauf ATR) * 1 sortie (A : 0,3 / B ou plus : 0,5) 	<ul style="list-style-type: none"> * 1 série mixte de 2 éléments * 1 pivot 360° mini * 1 série gym de 2 éléments dont 1 saut 0,4 mini * 1 élément acro à 0,5 * 1 sortie
SOL	<ul style="list-style-type: none"> * 1 "série" de 2 sauts différents (1p/1p + 1p/libre dont 1 antéro 180°) * 1 ligne acro 2 élé avec envol dont 1 salto * 1 salto arrière * 1 salto en avant ou latéral * 1 sortie acro (A : 0,3 / B ou plus : 0,5) (2 lignes acro mini) 	<ul style="list-style-type: none"> * 1 SG (dont 1 écart antéro à 0,4 mini) ou SM de 3 éléments dont 1 à 0,4 mini * 1 LA avec envol vers l'avant dont 1 salto * 1 LA avec envol vers l'arrière dont 1 salto à 0,4 mini * 1 saut à 0,5 mini * 1 rotation longitudinale 360° mini à 0,4 mini (gym ou acro)

	DIR FEDERALE ZONE	NIVEAU 4
	Note de Départ : 13,10 (Diff : 0,6 / Exi : 2,5 / Exé : 10)	Note de Départ : 9,90 (Diff : 2,4 / Exi : 2,5 / Exé : 5)
BARRES	<ul style="list-style-type: none"> * 1 bascule BI ou BS * 1 élément BI différent de l'entrée * 1 élément BS différent de la bascule et de la sortie * 1 tour proche * 1 sortie (FFG : 0,3 / A FIG : 0,5) 	<ul style="list-style-type: none"> * 1 élément famille des balancers * 1 bascule * 1 élément famille des élans * 1 changement de barres * 1 sortie
POUTRE	<ul style="list-style-type: none"> * 1 saut gym FIG * 1 pivot 360° * 1 acro avant ou latéral sur poutre sauf ATR * 1 acro arrière sur poutre * 1 sortie (FFG : 0,3 / A FIG : 0,5) 	<ul style="list-style-type: none"> * 1 série mixte de 2 éléments dont renversement à 0,3 mini * 1 pivot 360° mini * 1 série gym de 2 éléments * 1 élément acro * 1 sortie
SOL	<ul style="list-style-type: none"> * 1 "série" de 2 sauts (1p/1p + 1p/libre dont 1 antéro 180°) * 1 série acro 2 élé avec envol (identiques ou différents) * 2 élé de sens diff (avant et arrière) * 1 salto * 1 sortie acro (FFG : 0,3 / A FIG : 0,5) 	<ul style="list-style-type: none"> * 1 SG (dont 1 écart antéro) ou SM de 3 éléments * 1 LA avec envol vers l'avant * 1 LA avec envol dont 1 salto * 1 saut à 0,4 mini * 1 pivot 540° mini