

E. Arrêt – page 20

- ❑ **Sauf indication contraire**, un exercice imposé doit être exécuté sans arrêt (temps de pause)
- ❑ **Chaque arrêt** pour une pause de concentration supérieure à 2 secondes entraîne une **pénalité de 0,10 point**.
- ❑ **Arrêt obligatoire = position tenue** au moins 2 secondes ; si ce n'est pas le cas, entraîne une **pénalité de 0,30 point**.
- ❑ **Manque de liaison dans une série acrobatique** : **pénalité de 0,50 pt**
- ❑ **Attention !** En Barres, Poutre et Sol : les **3 premiers degrés poussin** proposent des éléments de difficulté croissante. Ces éléments doivent être exécutés dans l'ordre défini par le programme et **notés séparément**. L'entraîneur peut indiquer à la gymnaste l'ordre des éléments durant le mouvement.