

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



FONDEE EN 1881



GYMNASTIQUE AEROBIC Code de Pointage 2005 – 2008

Edition Avril 2005

Ce code de Pointage doit être approuvé par le Comité Exécutif de la FIG pour être utilisé à partir du 1er Janvier 2005.

Veillez noter que ce code de pointage qui contient également un certain nombre d'aspects techniques devrait être lu en même temps que les statuts de la FIG et les règlements techniques. Dans les cas de contradictions entre le code de pointage et les règlements techniques, les règlements techniques font foi.

Copyright :

Le code de pointage est la propriété de la FIG

Toute traduction ou reproduction du code est strictement interdite sans autorisation préalable écrite de la FIG.

INTRODUCTION DU CODE DE POINTAGE FIG EN GYMNASTIQUE AEROBIC - EDITION 2005 - 2008

Par John ATKINSON – Président du Comité FIG de Gymnastique Aérobic

Le Comité de Gymnastique Aérobic de la FIG est heureux de présenter la version définitive du code de pointage 2005 – 2008 au Comité Exécutif de la FIG et aux fédérations membres, pour une application au 1^{er} janvier 2005.

Le code de pointage a pris en considération les conclusions issues de la table ronde organisée à Klaipeda (LTU) 2002, des cours intercontinentaux d'entraîneurs de Barcelone (ESP), de Sofia (BUL) et des nombreuses lettres adressées par les fédérations membres.

Nous apprécions également les apports de l'IAF, des Unions continentales, du Comité Exécutif de la FIG et de notre Président Bruno GRANDI.

Les changements les plus importants apparaissent dans :

- Le code vestimentaire
- La section artistique
- La suppression de tous les coefficients dans l'évaluation de la difficulté pour les trios et les groupes
- La possibilité de combiner des éléments à l'intérieur des 12 éléments autorisés.
- Annexe I : Guide du jugement en artistique préparé par JAF/IAF
- Annexe II : Guide du jugement en exécution et la difficulté
- Annexe III : Les tables de difficulté, préparées par le groupe de travail de la FFG (FRA)

Les compétitions des groupes et des équipes ont remporté un vif succès et feront désormais partie intégrante de notre futur programme de Gymnastique Aérobic.

Je souhaite remercier le Comité Technique de Gymnastique Aérobic pour leur travail soutenu à créer ce nouveau code de pointage.



REMERCIEMENTS

Tous les membres du Comité Technique FIG de Gymnastique Aérobic qui ont contribué à la révision de ce code de pointage.

**John Atkinson
Hans van der Krogt
Maria Mineva
Tammy Yagi Kitagawa
Teresa Oliva de Queralt
Maria Fumea
Mireille Ganzin**

Président	GBR
Secrétaire	NED
Vice Président	BUL
Vice Président	JPN
Membre	ESP
Membre	ROM
Membre	FRA

Le Comité Technique de Gymnastique Aérobic souhaite remercier le Dr P.Wade, du comité Technique des Sports Acrobatiques et les personnes suivantes pour leur contribution :

Dessins :

**Elene Krioutchek
Gérald Bidault
Marina Aagaard Salminen**

**RUS
FRA
DEN**

Copyright de la FIG

Ce code inclut des annexes ou des parties qui ne peuvent être copiées ou traduites sans une autorisation écrite de la FIG.

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 1 INFORMATIONS GENERALES

1.1	GYMNASTIQUE AEROBIC	10	1.9	Installations	12
	Définition	10		A Aire d'entraînement	12
				B Aire d'attente	12
1.2	Le Code en Pointage	10	1.10	Emblème national - Logo publicitaire	12
	A But général	10			
	B Juges	10			
	C Jury Supérieur	10	1.11	Podium et aire de compétition	13
1.3	Compétitions	11		A Podium	13
	Statuts	11		B Praticable et aire de compétition	13
				C Disposition du jury	13
				D Restrictions	14
1.4	Programme de Compétition	11	1.12	Accompagnement musical	14
	A Périodes	11		A Equipement	14
	B Horaire de compétition	11		B Enregistrement	14
1.5	Procédures d'inscription pour les Championnats du Monde	11		C Qualité	14
				D Droits d'auteur	14
1.6	Modifications des noms	11	1.13	Résultats	14
1.7	Qualifications et Finales	11		A Annonce, affichage et distribution des résultats	14
	A Nombre de participants aux Tours Qualificatifs	11		B Réclamations	14
	B Nombre de participants en Finales	11		C Résultats définitifs	14
	C Règles des ex-aequos	11	1.14	Récompenses	14
	D Classement par équipe	12		A Cérémonies	14
1.8	Ordre de passage	12		B Récompenses	14
	A Tirage au sort	12			
	B Forfait	12			

CHAPITRE 2

CHAMPIONNATS DU MONDE DE GYMNASTIQUE AEROBIC

2.1 Catégories	15	2.3 Tenue vestimentaire	16
A Nombre de catégories	15	A Profil	16
B Nombre de compétiteurs	15	B Tenue de compétition	16
		C Uniforme	16
2.2 Critères de participation	15		
A Droits généraux	15		
B Age	15		
C Nationalité	15		

CHAPITRE 3

COMPOSITION DES ROUTINES

3.1 Exigences Spécifiques	17	3.5 Eléments de difficulté	18
A Artistique	17		
B Exécution	17	3.6 Table des éléments et valeurs	18
C Difficulté	17	A Structure	18
		B Eléments de difficulté non listés dans les tables	18
3.2 Contenu de l'exercice		C Nouveaux Eléments de difficulté	18
3.3 Durée	17		
3.4 Musique	17		

CHAPITRE 4 JUGEMENT

4.1	Composition des jurys	18		
	A Jury Supérieur	18		
	B Panel des juges	18	C	<u>Difficulté</u> 21
4.2	Fonctions et critères des jurys	18		Fonction 21
				Critère 22
				Notation 23
	4.2.1 Jury Supérieur	18		
	4.2.2 Panel des juges	19	D	<u>Juges de lignes</u> 23
			E	<u>Juge Arbitre</u> 23
	A <u>Artistique</u>	19		
	A.1 Composition des mouvements aérobic, Eléments de difficulté, transitions/liaisons et porters	19		
	A.2 Utilisation pratique de la musique	19		
	A.3 Combinaison des mouvements de base Aérobic	20		
	A.4 Utilisation de l'espace de compétition	20		
	A.5 Présentation et partenariat	20		
	B <u>Exécution</u>	20		
	1 Habilité Technique	20		
	a) Forme, Posture et Alignement	20		
	b) Précision	20		
	c) Force, Puissance, Endurance musculaire	21		
	2 Timing - Synchronisation (MP – TR – GR)	21		

CHAPITRE 5 NOTATION

5.1 Principes généraux	26	5.2 Schéma de Notation	27
Note en artistique	26	A Additions	27
Note en exécution	26	B Déductions	27
Ecart maximum autorisé en artistique et en exécution	26	C Système de notation	27
Note de Difficulté	26	D Exemple de notation	27
Score total	26		
Score final	26		
Ecart maximum entre les notes extrêmes	26		
Réclamations	26		

CHAPITRE 6 ELEMENTS INTERDITS ET SANCTIONS DISCIPLINAIRES

6.1 Eléments INTERDITS	28	6.2 Sanctions disciplinaires	28
		A Avertissements	28
		B Disqualification	28

CHAPITRE 7 CIRCONSTANCES EXTRAORDINAIRES

Circonstances extraordinaires	28
-------------------------------	----

ANNEXE I	GUIDE POUR JUGER L'ARTISTIQUE
ANNEXE II	GUIDE POUR JUGER L'EXECUTION ET LA DIFFICULTE
ANNEXE III	TABLES DES ELEMENTS DE DIFFICULTES, REPERTOIRE ET VALEUR Groupe A – FORCE DYNAMIQUE Groupe B – FORCE STATIQUE Groupe C – SAUTS Groupe D – EQUILIBRE & SOUPLESSE
ANNEXE IV	ECRITURE SYMBOLIQUE
ANNEXE V	COMPETITION INTERNATIONALE PAR GROUPE D'ÂGE

1.1 GYMNASTIQUE AEROBIC

DEFINITION DE LA GYMNASTIQUE AEROBIC

La gymnastique aérobic est la capacité à exécuter des enchaînements de mouvements continus, complexes et d'intensité élevée, en musique, issus des exercices d'aérobic traditionnel : l'exercice doit démontrer des mouvements continus de souplesse, de force et l'utilisation des sept pas de base, avec une exécution parfaite des éléments de difficulté.

DEFINITION DES MOUVEMENTS DE BASE AEROBIC

Combinaisons de pas de base d'aérobic avec des mouvements de bras : tous sont exécutés en musique afin de créer des séquences dynamiques, rythmées, et continues de mouvements de basse et de haute intensité.

Les exercices doivent démontrer un niveau élevé d'intensité.

1.2 LE CODE DE POINTAGE

A. BUT GENERAL

Le code de pointage fournit les moyens de garantir l'évaluation la plus objective des exercices en Gymnastique Aérobic au niveau international.

B. JUGES

Les juges doivent rester étroitement impliqués dans la discipline Gymnastique Aérobic et doivent continuer à parfaire leur connaissance pratique. Les pré-requis de base pour les juges sont :

- Une excellente connaissance du code de pointage FIG
- Une excellente connaissance des Règlements Techniques de la FIG
- Une excellente connaissance des nouveaux éléments de difficulté

Les pré-requis pour juger lors des compétitions officielles de la FIG sont :

- Être titulaire du Brevet FIG du cycle en cours
- Avoir jugé avec succès des compétitions nationales, des compétitions entre nations, des compétitions internationales
- Être classé sur la liste des Juges Internationaux de la FIG
- Posséder une excellente connaissance de la Gymnastique Aérobic et démontrer un jugement impartial.

Tous les membres du Jury doivent :

- Assister à toutes les réunions, briefings et débriefings
- Être présents sur les lieux de compétition à l'horaire prévu par le programme
- Assister à la séance d'orientation

Pendant la compétition, chaque juge est tenu de :

- Rester à la place qui lui a été assignée
- N'avoir aucun contact avec d'autres personnes
- Ne pas s'entretenir avec des entraîneurs, compétiteurs ou autres juges
- Porter la tenue vestimentaire réglementaire
(femme : tailleur bleu marine avec jupe ou pantalon et chemisier blanc)
(homme : veste bleue marine, pantalon gris, chemise de couleur claire et cravate).

C. JURY SUPERIEUR

Le Jury Supérieur est responsable du contrôle du travail des juges et du juge arbitre conformément aux règlements et il est le garant de la publication correcte des notes finales. Il enregistre les écarts de notes entre les juges.

En cas d'écarts fréquents, le Jury Supérieur a le droit d'émettre un avertissement et de remplacer un juge.

Les violations des directives du Jury Supérieur, du juge arbitre et du code peuvent entraîner des sanctions, prises par le président du Comité FIG de Gymnastique Aérobic.

Sont considérées comme violations du code :

- Transgression délibérée du Code de Pointage
- Avantager ou désavantager intentionnellement un ou plusieurs compétiteurs.
- Non respect des directives du Comité Technique FIG de Gymnastique Aérobic, du Jury Supérieur ou du Juge Arbitre
- Attribuer à plusieurs reprises des notes trop hautes ou trop basses
- Ne pas adhérer aux directives d'ordre et de discipline
- Ne pas participer aux réunions de juges
- Une tenue vestimentaire incorrecte

Les sanctions suivantes peuvent être prononcées par le Jury Supérieur ou par le Juge Arbitre :

- Avertissement oral ou écrit
- Exclusion de la compétition en cours

Les sanctions suivantes peuvent être prises par le Comité Technique de Gymnastique Aérobic :

- Exclusion du juge des compétitions internationales pour une durée déterminée
- Abaissement de la catégorie du brevet
- Retrait du brevet
- Suspension pour une durée déterminée des juges de la fédération concernée (voir les Règlements des juges FIG – Janvier 2005)

1.3 **COMPETITIONS**

STATUTS

La compétition officielle de Gymnastique Aérobic FIG est le Championnat du Monde de Gymnastique Aérobic.

1.4 **PROGRAMME DE COMPETITION**

A. FREQUENCE

Les Championnats du Monde de Gymnastique Aérobic sont organisés tous les deux ans, les années paires.

B. PROGRAMME DES COMPETITIONS

Les Championnats du Monde de Gymnastique Aérobic sont généralement organisés de la façon suivante (voir les Règlements Techniques FIG . 2005, section 6 art 3.1)

1^{er} Jour

Qualifications Individuels Hommes / Mixtes Paires / Groupes

2^{ème} Jour

Qualifications Individuelles Femmes / Trios

3^{ème} Jour

FINALES : Individuels Hommes / Mixtes Paires – Groupes – Individuelles femmes / Trios

Les compétitions ne doivent pas débuter avant 10h00 ni terminer après 23.00 heures.

L'horaire des compétitions doit être approuvé par le Comité Technique de Gymnastique Aérobic et publié dans le plan de travail.

1.5 **PROCEDURE DE PARTICIPATION AUX CHAMPIONNATS DU MONDE**

Voir les Règlements Techniques 2005 4.1 et item 2.2. du Chapitre 2 de ce code de pointage.

1.6 **CHANGEMENT DE COMPETITEUR** (Voir les Règlements Techniques 2005 4.2)

Normalement, aucun changement n'est accepté après les inscriptions nominatives. Quand il y a de sérieuses raisons médicales, des exceptions peuvent être faites jusqu'à 24 heures avant la compétition.

La décision sera prise par le représentant officiel de la Commission Médicale de la FIG. La requête doit être faite par écrit et accompagnée d'un rapport médical compréhensible, rédigé en langue anglaise.

1.7 **QUALIFICATIONS ET FINALES**

A. NOMBRE DE PARTICIPANTS AUX QUALIFICATIONS

Le nombre maximum de participants pour les qualifications est de 2 par catégorie et par nation.

(Voir Règlements Techniques 2005, section 6 - 3.2b)

B. NOMBRE DE PARTICIPANTS EN FINALES

Un maximum de 8 Individuels Hommes et Femmes, Mixtes Paires, Trios et Groupes (maximum deux par catégorie par nation) peuvent participer aux finales.

(Voir Règlements Techniques 200, section 6 - 3.2c)

C. REGLES DES EX-AEQUOS

(Voir Règlements Techniques 2005, section 6 - 3.3)

En cas d'égalité du score, quelle que soit la place, le classement sera donné d'après les critères ci-dessous et dans l'ordre suivant :

- La plus haute note en Exécution
- La plus haute note en Artistique
- La plus haute note en Difficulté
- Toutes les notes d'Exécution sont prises en considération (sans retirer la note la plus haute et la note la plus basse)
- Les trois notes d'Exécution sont prises en considération
- Les deux notes d'Exécution sont prises en considération, etc.
- Même procédure pour les notes d'Artistique et de Difficulté

D. CLASSEMENT PAR EQUIPE

(Voir Règlements Techniques 2005, section 6 - 3.2 d)

1.8 ORDRE DE PASSAGE

A. PROCEDURE POUR LE TIRAGE AU SORT

(Voir Règlements Techniques 2005 section 1 Art 4.4)

Un tirage au sort décidera de l'ordre de passage des participants pour les qualifications et les finales. Le tirage au sort aura lieu en présence du Président du Comité Technique de Gymnastique Aérobic ou d'un membre désigné du CT de Gymnastique Aérobic.

1. Le tirage au sort aura lieu dans un délai de deux semaines après la date limite d'inscription définitive
2. Les fédérations seront informées au moins un mois à l'avance par le Secrétaire Général de la date et du lieu du tirage au sort et pourront être présentes.
3. Les médias seront informés et autorisés à envoyer des représentants ainsi que les autorités locales où se déroule le tirage au sort.
4. Le tirage au sort sera réalisé par une personne "neutre" ou par ordinateur.
5. Le tirage au sort décidera l'ordre de passage de chaque équipe ou gymnaste et déterminera l'ordre dans lequel l'équipe ou le gymnaste débutera la compétition.

B. FORFAIT

Si un compétiteur ne se présente pas sur l'aire de compétition dans les 20 secondes après avoir été appelé, une déduction de 0.5 point sera appliquée par le Juge Arbitre. Si un compétiteur ne se présente pas dans les 60 secondes après avoir été appelé, il sera déclaré « forfait ». À l'annonce de ce forfait, le compétiteur perd ses droits de participation pour la catégorie en question.

POUR LES CIRCONSTANCES EXTRAORDINAIRES SE RÉFÉRER AU CHAPITRE 7.

1.9 INSTALLATIONS

A. AIRE D'ENTRAÎNEMENT

Une salle d'entraînement est mise à la disposition des compétiteurs 2 jours avant le début de la compétition. Elle est équipée d'un système de son approprié et d'un praticable de compétition standard.

L'accès au praticable est réglé conformément à un horaire de rotation établi par les organisateurs et approuvé par le Comité Technique de Gymnastique Aérobic.

B. AIRE D'ATTENTE

Une aire désignée, reliée au podium, est utilisée comme aire d'attente. Elle est réservée aux deux compétiteurs suivants ainsi qu'à leur(s) entraîneur(s). L'aire d'attente est interdite à l'usage de toute autre personne.

1.10 EMBLEME NATIONAL – LOGO PUBLICITAIRE

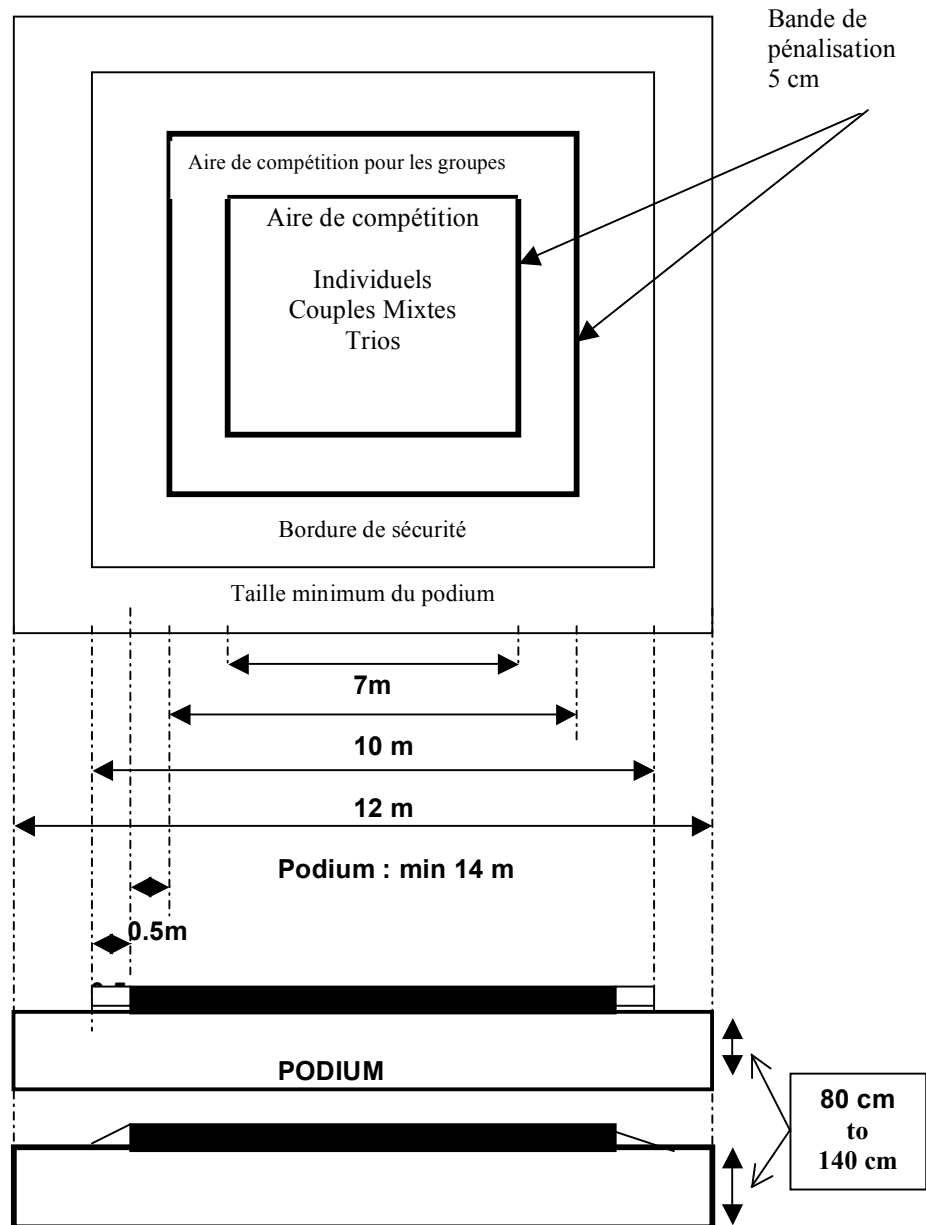
Emblème national - Logo publicitaire

1. Le gymnaste doit porter l'identification ou l'emblème de sa nation sur sa tenue de compétition conformément aux règlements FIG les plus récents.

2. Le gymnaste ne peut porter que les logos publicitaires et les logos des sponsors qui sont autorisés par les règlements FIG les plus récents
REGLEMENTS POUR LA PUBLICITÉ SUR LES TENUES DE COMPETITION,
LES HALLS DE COMPETITION – LES AGRES. FIG 2004

Les pénalités pour infractions aux règlements énoncés ci-dessus sont de 0.2 point chaque fois.

1.11 PODIUM ET AIRE DE COMPETITION



A. PODIUM

Le podium sur lequel se déroule la compétition est surélevé du sol de 80 cm à 140 cm et est fermé à l'arrière-plan. Le podium a une surface minimale de 14 m x 14m.

B. PRATICABLE DE COMPETITION ET AIRE DE COMPETITION

Le praticable de compétition est de 12m x12m. Il présente une aire de compétition clairement définie de 7m x 7 m pour les Individuels, Mixtes Paires et Trios, et de 10 m x 10 m pour les Groupes. La ligne de délimitation doit être noire et de 5 cm de large. Cette ligne noire fait partie intégrante de la surface de compétition.

Le praticable de compétition doit être conforme aux normes des agrès FIG et doit avoir été approuvé par la FIG. Seuls les praticables ayant obtenu le certificat FIG peuvent être utilisés pour les compétitions.

C. DISPOSITION DU JURY

Les Juges en Artistique, en Exécution et en Difficulté sont assis directement en face du podium. Les Juges de lignes sont assis en diagonale, dans les coins. Le Jury Supérieur, le Juge Arbitre et le Juge de temps sont assis sur une estrade derrière les Juges en Artistique, en Exécution et de Difficulté.

Panel de juges A									
Art 1	EXE 5	Art 2	EXE 6	Diff 9	Diff 10	Art 3	EXE 7	Art 4	EXE 8

Panel de juges B									
Art 1	EXE 5	Art 2	EXE 6	Diff 9	Diff 10	Art 3	Exec 7	Art 4	EXE 8

Jury du panel A		Jury Supérieur			Jury du panel B	
Juge de temps	Juge Arbitre	Membre	Président	Membre	Juge Arbitre	Juge de temps

Jury d'Appel		
Membre	Président	Membre

D. RESTRICTIONS

Les compétiteurs, les entraîneurs et toutes les personnes non-autorisées ne doivent pas pénétrer dans l'aire d'attente durant la compétition sauf lorsque qu'ils sont appelés par un officiel du Comité Organisateur ou de la FIG.

Les entraîneurs doivent rester dans l'aire d'attente lorsque leurs compétiteurs concourent. Les entraîneurs et les compétiteurs, ainsi que toutes les personnes non-autorisées, ne peuvent pas pénétrer dans l'aire de Jugement. Le non-respect de cette restriction peut entraîner la disqualification du compétiteur par le Juge Arbitre.

1.12 ACCOMPAGNEMENT MUSICAL

A. EQUIPEMENT

La qualité de l'équipement sonore doit être conforme aux normes professionnelles et doit inclure, en plus de l'équipement standard, des haut-parleurs séparés pour les compétiteurs. Un magnétophone à cassettes audio ainsi qu'un lecteur de disques compacts.

B. ENREGISTREMENT

Un ou plusieurs morceaux peuvent être mixés. Les musiques originales et les effets sonores sont autorisés. La musique doit être enregistrée au tout début de la face A d'une cassette normale ou d'un CD. L'enregistrement sur bobine n'est pas autorisé.

Deux copies doivent être apportées en compétition et doivent être clairement identifiées avec le nom du compétiteur, la nation et la catégorie.

C. QUALITE

L'enregistrement doit respecter les normes professionnelles de reproduction.

D. DROITS D'AUTEUR

La FIG et le Comité d'Organisation ne peuvent pas garantir la diffusion de la musique choisie pour une routine.

En même temps que l'inscription nominative, une liste de toutes les musiques, titre(s), artiste(s) et compositeur(s) devra être adressée au Comité d'Organisation et, pour les Championnats du Monde, au secrétariat de la FIG.

1.13 RESULTATS

A. ANNONCE ET AFFICHAGE DES NOTES ET DES RESULTATS

Les notes données par chaque juge à chaque compétiteur ainsi que les notes finales doivent être présentées au public. Après le tour des qualifications, chaque fédération participante recevra une copie complète des résultats. Ils doivent, dans tous les cas, montrer la note attribuée par chaque juge. À la fin de la compétition, un palmarès complet des résultats détaillés sera remis à chaque fédération participante.

B. RECLAMATIONS

Aucune réclamation n'est autorisée que ce soit sur les notes ou les résultats. (Pour les circonstances extraordinaires, voir chapitre 7).

C. RESULTATS DES FINALES

Pour chaque finale, il n'y a pas de score reporté. Le classement est déterminé par le résultat obtenu en finale. En cas d'égalité, quelle que soit la place, l'égalité sera tranchée par les critères suivants, dans l'ordre ci-dessous :

- La plus haute note en Exécution
- La plus haute note en Artistique
- La plus haute note en Difficulté ;
- Toutes les notes en Exécution sont prises en considération (sans retirer la note la plus haute et la note la plus basse) ;
- Les trois notes en Exécution sont prises en considération ;
- Les deux notes en Exécution sont prises en considération ; etc.
- Même procédure pour les notes en Artistique puis de Difficulté

1.14 RECOMPENSES *(Voir RT et Statuts FIG Art 10.2 - 10.3)*

A. CEREMONIES

Voir la réglementation spéciale concernant les cérémonies protocolaires de la FIG. L'organisation détaillée doit être approuvée par le représentant officiel de la FIG.

B. RECOMPENSES

Des trophées sont remis aux vainqueurs de chaque catégorie et des médailles aux trois premières places. Des diplômes sont remis à chaque finaliste. Un certificat de participation est remis à tous les compétiteurs et à tous les officiels.

2.1 CATEGORIES

A. NOMBRE DE CATEGORIES

Les Championnats du monde de Gymnastique Aérobic comprennent les 5 catégories suivantes:

Individuelles Femmes



Individuels Hommes



Mixtes Paires



Trios



Groupes



B. NOMBRE DE COMPETITEURS

Le nombre et le sexe des compétiteurs de chaque catégorie sont :

Individuelle Femme	1 compétitrice féminine
Individuel Homme	1 compétiteur masculin
Couple mixte	1 compétiteur masculin et une compétitrice féminine
Trio	3 compétiteurs (masculin, féminin, ou mixte)
Groupes	6 compétiteurs (masculin, féminin, ou mixte)

2.2 CRITERES DE PARTICIPATION

A. DROITS GENERAUX

Les Championnats du monde de Gymnastique Aérobic sont ouverts aux compétiteurs, qui :

- ont été inscrits par leur fédération nationale, affiliée à la FIG
- répondent aux exigences des Statuts et des Règlements techniques de la FIG

B. AGE (voir R.T. FIG section 1, Art Reg 5.2)

Pour les compétitions officielles Seniors de la FIG, le compétiteur doit, l'année de la compétition, avoir l'âge de compétition suivant : 18 ans

C. NATIONALITE (voir R.T. FIG section 1, Art Reg 5.3)

Les compétiteurs et les juges qui changent de nationalité doivent suivre les directives de la Charte Olympique et des Statuts de la FIG.

Les changements de nationalité sont traités par le Comité Exécutif de la FIG.

2.3 TENUE VESTIMENTAIRE

La tenue de compétition doit démontrer le profil sportif d'une discipline de gymnastique. Une tenue de théâtre, de music-hall ou de cirque n'est pas autorisée.

A. PROFIL :

L'impression générale est dominée par une apparence nette et sportive.

1. Les cheveux doivent être attachés ou fixés.
2. Les compétiteurs doivent porter des chaussures d'aérobic et des chaussettes de couleurs blanches pouvant être vues par tous les juges
3. La peinture sur le corps n'est pas autorisée. Le maquillage doit être seulement utilisé par les femmes et avec parcimonie.
4. Toute décoration ajoutée à la tenue de compétition ou des objets mal fixés sur le vêtement ne sont pas autorisés.
5. Les bandages de couleur chair sont autorisés.
6. Les bijoux sont interdits.

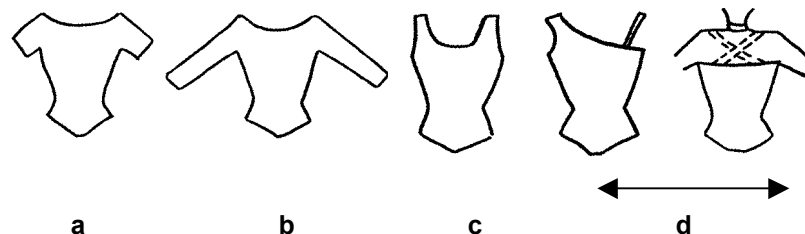
B. TENUE DE COMPETITION

1. La tenue réglementaire d'aérobic est en tissu non transparent et ne doit pas montrer les sous-vêtements.
2. La tenue des femmes peut être avec ou sans manches longues. Les manches longues se terminent au poignet.
3. Les léotards doivent être dessinés en accord avec l'introduction écrite 2.3
4. Une tenue représentant un thème sur la guerre, la violence ou la religion est interdite.

TENUE DE COMPETITION DES FEMMES

- Les femmes doivent porter un justaucorps d'une pièce et des collants transparents ou de couleur chair. Les tenues deux pièces ou les deux pièces reliées entre elles par des lanières ou des bandes ne sont pas autorisées.
- L'encolure du justaucorps doit être convenable (pas au-delà de la moitié du sternum pour le devant et pas plus bas que la ligne inférieure des omoplates pour le dos).
- L'échancrure du justaucorps ne doit pas monter plus haut que la taille et la couture extérieure doit passer sur la crête iliaque.
- Le justaucorps doit couvrir complètement l'entrejambe.

Exemples acceptables pour les Femmes



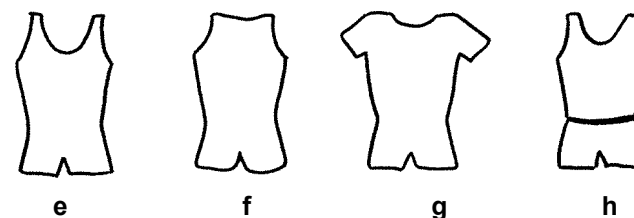
Les exemples démontrés de “ a à c ” peuvent être identiques devant et derrière.

L'exemple “ d ” est un même justaucorps montrant le devant et le dos.

TENUE DES HOMMES

- Les hommes doivent porter un combi-short ou un léotard et un short court ou cuissard.
- La tenue ne présente aucune échancrure, ni à l'avant ni à l'arrière.
- La coupe de l'emmanchure ne doit pas être plus basse que la ligne inférieure des omoplates.

Exemples acceptables pour les hommes



Les exemples démontrés “ e à h ” représentent la même tenue, devant et derrière.

Déductions : tenue incorrecte : - 0.2 pt - tenue non réglementaire : - 2.0 pt

C. UNIFORME

Lors des cérémonies d'ouverture et de clôture, tous les compétiteurs doivent porter le survêtement officiel de leur nation.

Les compétiteurs doivent être en tenue de compétition lors des cérémonies de remise des récompenses.

3.1 EXIGENCES SPECIALES

A. ARTISTIQUE

- Pour répondre aux exigences artistiques, la routine et sa chorégraphie doivent démontrer de la créativité et un contenu sportif spécifique. Il devrait aussi être montré une variété de mouvements et un haut niveau de corrélation entre la musique, les mouvements et l'expression des compétiteurs.
- Des thèmes exprimant la violence, la religion, le racisme et des connotations sexuelles ne sont pas conformes à l'idéal Olympique et au code d'éthique de la FIG.
- Les Mixtes Paires, les Trios et les Groupes doivent présenter trois porters, incluant les mouvements du début et de fin.

B. EXECUTION

- Tous les mouvements doivent être réalisés avec une exécution parfaite.

C. DIFFICULTES

Pour les individuels, Mixtes Paires, Trios et Groupes :

L'exercice doit démontrer un équilibre entre les éléments aériens, le travail debout et le travail au sol :

- Un élément ne répondant pas aux exigences minimales est quand même comptabilisé dans les 12 éléments et recevra une valeur de 0.0 pt et ne comptera pas pour le groupe d'éléments.
- Un maximum de 12 éléments de difficulté doit être réalisé par chaque compétiteur. Parmi ces 12 éléments choisis, 2 éléments peuvent être combinés, du même groupe ou de groupes différents, mais de familles différentes.
- Pour recevoir une valeur de difficulté dans chaque groupe, tous les compétiteurs doivent exécuter un élément de chaque groupe sans combinaison.
- La note de difficulté est la valeur totale des 12 premiers éléments exécutés, plus la valeur de toutes les combinaisons.
- Tous les éléments exécutés doivent appartenir à des familles différentes.
- Un maximum de 6 éléments au sol sont autorisés, incluant les éléments en réception en grand écart et en réception pompe.

- 2 éléments maximum du Groupe C sont autorisés en réception en pompe et 2 éléments maximum du Groupe C sont autorisés en réception grand écart.

Pour les Mixtes Paires et les Trios :

- Pour recevoir une valeur de difficulté, tous les compétiteurs doivent exécuter le même élément simultanément ou consécutivement, dans une direction identique ou différente (sauf pour les porters).

Pour les Groupes :

- Au moins un élément de chaque groupe des éléments répertoriés.
- Pour que les éléments des 4 groupes reçoivent une valeur de difficulté, tous les compétiteurs doivent exécuter le même élément simultanément ou consécutivement, dans une direction identique ou différente (excepté dans un porter).
- Pour que les autres éléments reçoivent une valeur de difficulté, les compétiteurs ont la possibilité de présenter deux éléments différents, simultanément ou consécutivement. Pour ces deux éléments différents, les compétiteurs peuvent travailler par groupes (1-5, 2-4, 3-3).

3.2 CONTENU DE L'EXERCICE

La routine doit montrer un équilibre entre les mouvements de base aérobic (combinaison de mouvements de haute et basse intensité) et les éléments de difficulté.

Les mouvements des bras et des jambes doivent être forts, avec des formes définies.

Il est essentiel de démontrer un bon équilibre dans l'utilisation de tout l'espace, la surface au sol et les mouvements aériens.

3.3 DUREE

La durée de l'exercice est égale à 1 minute 45 secondes, avec une tolérance de plus ou moins 5 secondes.

3.4 MUSIQUE

L'exercice doit être effectué en totalité en musique.

Tous les styles adaptés pour la Gymnastique Aérobie peuvent être utilisés.

Voir Annexe I, Guide du jugement en artistique, pp 8 – 10 (8.2)

3.5 ELEMENTS DE DIFFICULTE

La routine **doit inclure** un élément au minimum de chacun des groupes suivants :

<i>GROUPE A</i>	<i>Force dynamique</i>
<i>GROUPE B</i>	<i>Force statique</i>
<i>GROUPE C</i>	<i>Sauts</i>
<i>GROUPE D</i>	<i>Equilibre et Souplesse</i>

Un maximum de 12 éléments est autorisé.

Les éléments de difficulté sont optionnels ; cependant, lors d'événements internationaux (Seniors) les éléments de valeur de 0.1 et 0.2 ne seront pas considérés comme des éléments de difficulté.

REPERTOIRE D'ELEMENTS & VALEURS (VOIR ANNEXE III)

A. STRUCTURE

Le répertoire des éléments (voir Annexe III) est subdivisé en 4 groupes d'éléments. Le niveau de difficulté est gradué de 0.1 to 1.0 point.

CHAPITRE 4

4.1 COMPOSITION DES JURYS

A. JURY SUPERIEUR

3 Membres nommés par le Comité Technique de Gymnastique Aérobic.

B. PANELS DE JUGES POUR LES CHAMPIONNATS MONDIAUX, CONTINENTAUX, JEUX MONDIAUX ET SÉRIES MONDIALES

Juges en Artistique	4	Juges No	1-4
Juges en Exécution	4	Juges No	5-8
Juges de Difficulté	2	Juges No	9-10
Juges de Ligne	2	Juges No	11-12
Juge de Temps (Chronométrateur)	1	Juge No	13
Juge Arbitre	1	Juge No	14
Total:	14		

B. ELEMENTS DE DIFFICULTE NON REPERTORIES DANS L'APPENDIX III, TABLE DES ELEMENTS & VALEURS

Les juges de Difficulté peuvent évaluer des éléments de difficulté non répertoriés dans l'Annexe III, Tables des éléments & Valeurs, en attribuant, de visu, une valeur limitée à 0.3 point.

C. NOUVEAUX ELEMENTS DE DIFFICULTE

La classification des nouveaux éléments de difficulté peut SEULEMENT être faite que par le Comité Technique de Gymnastique Aérobic qui les évaluera une fois par an. Un courrier accompagné d'une vidéo doit être envoyée au Secrétariat de la FIG avant le 30 novembre.

Les éléments soumis à évaluation doivent être filmés sous deux angles différents, (face et profil). Ils doivent répondre aux exigences minimales requises et être exécutés sur une surface de compétition ou un tapis de réception d'une hauteur maximale de 15 cm. Si les exigences mentionnées ci-dessus ne sont pas respectées, le Comité Technique de Gymnastique Aérobic refusera de classer ces éléments de difficulté.

La fédération ayant soumis une demande d'évaluation d'un élément nouveau recevra une réponse écrite avant le 30 mars.

Le Secrétariat de la FIG publiera une fois par an la mise à jour du Répertoire d'éléments et valeurs.

JUGEMENT

4.2 FONCTIONS ET CRITERES DES JURYS

4.2.1 JURY SUPERIEUR

1. Superviser la compétition et traiter les violations du règlement de discipline ou des circonstances extraordinaires affectant le déroulement de la compétition.
2. Prendre les mesures nécessaires en cas d'erreur grave d'évaluation commise par un ou plusieurs juges.
3. Vérifier constamment les notes attribuées par les juges et donner un avertissement à celui dont le travail ne serait pas satisfaisant ou qui ferait preuve de partialité.
4. Remplacer le juge dont le travail demeurerait insatisfaisant malgré l'avertissement.

4.2.2 PANEL DE JUGES

A. ARTISTIQUE

Fonction

Le Juge Artistique évalue la CHOREGRAPHIE de la routine en se basant sur :

1. La composition des mouvements de base Aérobie, des éléments de difficulté, des transitions / liaisons et des porters
2. L'utilisation habile de la musique
3. Les combinaisons de mouvements de base aérobie (bras/jambes)
4. L'utilisation de l'espace de compétition
5. Présentation et partenariat

La partie Artistique est évaluée sur 10 points selon 5 secteurs qui utilisent des échelles graduées sur 2.0 points avec des variations de 0.10

CHOREOGRAPHIE

Total: 10 points

ECHELLE:

Excellent	2.0 - 1.9
Très Bon	1.8 - 1.7
Bon	1.6 - 1.5
Satisfaisant	1.4 - 1.3
Pauvre	1.2 - 1.0

Critères de jugement :

A.1 Composition des mouvements de base Aérobie, éléments de difficulté, transitions / liaisons et porters

Max. 2 Points

La routine doit démontrer une variété de mouvements qui doivent tous être liés avec fluidité et aisance.

- a) Le choix et le placement de tous les mouvements doivent être bien équilibrés dans la routine.
- b) Tous les mouvements (mouvements de base Aérobie, éléments de difficulté, transitions/liaisons) doivent être variés.
- c) Les éléments de difficulté doivent être liés aux mouvements de façon créative et fluide.
- d) Les transitions liant les trois niveaux (travail au sol, debout et aérien) doivent être dynamiques, faites avec aisance et fluides.
- e) Une routine de classe « mondiale » doit avoir des caractéristiques uniques et créatives.

** Pour les MP, TR et GR : les porters, les interactions physiques et les formations doivent être composés avec originalité. Un porter peut démontrer différentes formes, mais celles-ci doivent être réalisées au même moment.

A.2 Utilisation concrète de la musique

Max. 2 Points

L'exercice doit être exécuté en musique. La chorégraphie utilise l'idée donnée par la musique. Tous les mouvements doivent s'accorder parfaitement avec la musique choisie.

- a) La musique choisie doit donner un avantage aux caractéristiques et au style individuel du compétiteur.
- b) Le style de la routine doit s'harmoniser à l'idée donnée par la musique (rythme, battements, accents, phrases musicales).
- c) La composition des mouvements doit s'harmoniser à la musique.
- d) Quand la musique est un arrangement de plusieurs morceaux, l'ensemble doit donner une impression de continuité et de fluidité.
- e) Si des effets sonores sont incorporés, ils doivent avoir une signification par rapport à la musique, être de bonne qualité et d'un volume approprié. Les effets sonores doivent servir à valoriser des mouvements tout au long de l'exercice.

A.3 Combinaison des mouvements de base Aérobic (pas / bras)

Évaluation des principales caractéristiques de la Gymnastique Aérobic :

- a) Les mouvements de base Aérobic doivent inclure des variations de pas avec des mouvements de bras, utilisant les différents pas de base pour produire des combinaisons complexes.
- b) Pendant la routine, des combinaisons complexes doivent être réalisées.
- c) Les mouvements de base Aérobic doivent montrer un haut niveau de coordination corporelle.

A.4 Utilisation de l'espace

Max. 2 Points

- a) L'aire de compétition doit être efficacement utilisée durant l'exercice.
- b) Les déplacements doivent se faire dans toutes les directions.
- c) Chacun des 3 niveaux de l'espace de compétition (au sol, debout et aérien) doit être utilisé.

A.5 Présentation et partenariat

Max. 2 Points

Évaluation de la présentation et du partenariat créées par le(s) compétiteur(s) durant l'exercice

- a) Le(s) compétiteur(s) doit donner une impression propre, athlétique grâce à des mouvements de grandes qualités (clairs et précis).
- b) Le(s) compétiteur(s) doit montrer de l'énergie et du dynamisme sans crier ni chanter.
- c) Le(s) compétiteur(s) doit montrer de la confiance en soi avec des expressions faciales normales, sincères et plaisantes (aucune expression faciale artificielle ou exagérée).

****** Pour le mixte paire, le trio et le groupe, les compétiteurs doivent démontrer qu'ils ne font qu'un mais aussi montrer les avantages à ne pas être seul

Ils doivent également montrer le travail de relations entre eux.

MAXÉCUTION

Fonction

Le jugement en Exécution est basé sur les critères suivants :

1. Habileté Technique
2. Timing et Synchronisation

Critères et Déductions

1. HABILITES TECHNIQUES

Capacité d'exécuter un mouvement avec une précision maximale.
(Voir aussi Annexe II, Guide pour le Jugement)

Habiletés physiques

Une excellente routine démontre des positions et des alignements parfaits, flexibilité active et passive, force, puissance et endurance musculaire.

a) Forme, posture et alignement

Habileté à présenter une posture et un alignement du corps corrects - alignement naturel de la colonne vertébrale - (au sol, debout, en phase aérienne ou en réception) lors de l'exécution des éléments de difficulté, des pas complexes d'Aérobic et des mouvements de base Aérobic et des transitions.

- Position et stabilisation du torse, du bas du dos, du bassin et contraction des muscles abdominaux.
- Position du haut du corps, maintien des épaules, port de tête et placement des bras par rapport à la colonne vertébrale.
- Position des pieds par rapport aux chevilles, genoux et articulation des hanches.
- Alignement correct de toutes les articulations.

b) Précision

La précision signifie :

- Chaque mouvement a une position initiale et une position finale bien définie
- Chaque phase d'un mouvement doit être parfaitement contrôlée.
- Équilibre et contrôle lors des éléments de difficulté, les transitions, les impulsions, les réceptions et les mouvements de base Aérobic.

c) Force, Puissance et Endurance musculaire

Capacité à démontrer force, puissance explosive et intensité soutenue tout au long de la routine.

Amplitude - utilisation de la puissance explosive dans les sauts et les éléments de difficulté pliométriques.

2. TIMING & SYNCHRONISATION

- *TIMING* est la capacité de se déplacer sur la musique en restant sur le battement de la musique et en suivant les phrases musicales.
- La *SYNCHRONISATION* pour les Mixtes Paires, Trios et Groupes, est la capacité à exécuter tous les mouvements en ne faisant qu'un..

DEDUCTIONS

(Habiletés Techniques : voir aussi l'Annexe II, Guide du Jugement)

Des déductions sont faites pour chaque erreur comme suit :

- | | |
|--|------------------------|
| • <i>faute mineure (très petite)</i> | <i>chaque fois 0.1</i> |
| • <i>petite faute</i> | <i>chaque fois 0.2</i> |
| • <i>faute moyenne</i> | <i>chaque fois 0.3</i> |
| • <i>faute grave</i> | <i>chaque fois 0.4</i> |
| • <i>exécution inacceptable ou chute</i> | <i>chaque fois 0.5</i> |
| • Déduction maximum pour un élément | 0.5 point |
| • Déduction maximum pour le Timing pour toute la routine | 0.5 point |
| • Déduction maximum pour la synchronisation pour toute la routine | 1.0 point |

Une faute mineure (0.1 pt) est définie comme une légère déviation par rapport à une exécution parfaite.

Une petite faute (0.2 pt) est définie comme une petite déviation par rapport à une exécution parfaite.

Une faute moyenne (0.3 pt) est définie comme une déviation significative par rapport à une exécution parfaite.

Une faute grave (0.4 pt) est définie comme une déviation majeure par rapport à l'exécution parfaite.

Une exécution inacceptable s'applique quand le mouvement n'est aucunement conforme aux exigences minimales en exécution.

Une chute est reconnue lorsqu'une partie du corps ou plus touche le sol hormis l'exécution parfaite) avec un manque de contrôle (par ex. lors d'une Pompe 1 bras, la poitrine et/ou un genou touchent le sol ou en Equerre en L, un talon et/ou le bassin touchent le sol).

Notation

L'Exécution est évaluée suivant un jugement négatif, c'est à dire que l'on déduit à la note de départ sur 10.0 points les points de pénalités pour toutes les fautes.

C. DIFFICULTES

Fonction

Les Juges de Difficulté doivent écrire toute la routine (tous les éléments de difficulté) en utilisant l'écriture symbolique officielle de la FIG. Ils comptent le nombre total d'éléments de difficulté.

Ils appliquent une déduction pour chaque élément réalisé supérieur au nombre maximal de 12 éléments autorisés.

Ils attribuent une valeur de 0.0 – 1.0 aux 12 premiers éléments réalisés et bonifient de 0.1 point chaque combinaison réalisée parmi ces 12 éléments.

Ils évaluent les nouveaux éléments de visu (éléments non listés dans l'Annexe II et III ainsi que ceux de la liste des nouveaux éléments).

Ils donnent des déductions pour les groupes manquants, considérant les 12 premiers éléments exécutés.

Ils donnent des déductions pour plus de 6 éléments au sol, considérant les 12 premiers éléments exécutés.

Ils donnent des déductions pour plus de 2 éléments en réception en appui facial et en grand écart, considérant les 12 premiers éléments exécutés.

Ils donnent des déductions pour toute répétition d'élément, considérant les 12 premiers éléments exécutés.

Les deux juges de difficulté, après avoir rempli leurs rôles, doivent comparer leur note et leurs déductions afin de s'assurer qu'ils sont en accord et remettre leur note. Dans le cas d'un désaccord irréconciliable, la moyenne des deux notes sera utilisée.

À la fin de la compétition, ils doivent faire un rapport au Juge Arbitre sur tous les nouveaux éléments évalués de visu.

Critères

- **Transcrire et compter les éléments de difficulté**

Tous les éléments de difficulté exécutés doivent être transcrits en écriture symbolique présentée dans l'Annexe III, (Table d'éléments / Répertoire d'éléments et Valeurs), sans se soucier de savoir si les exigences minimales décrites dans l'annexe II sont réunies ou non.

Lors des compétitions internationales Seniors, les éléments de valeur 0.1 et 0.2 ne seront ni écrits ni comptabilisés.

- **Évaluer les éléments**

La valeur attribuée à un élément est celle indiquée dans l'Annexe III, (tables d'éléments / Répertoire des Éléments et Valeurs) à condition que celui-ci réponde aux exigences minimales décrites dans l'Annexe II (Guide destiné aux Juges d'Exécution et de Difficulté) II.

Seuls les 12 premiers éléments recevront une valeur.

Les éléments ne présentant pas les exigences minimales et ceux réalisés avec une chute recevront une valeur de 0.0.

Les nouveaux éléments sont évalués de visu avec une valeur maximale de 0.3.

Pour l'évaluation des exercices en Mixtes Paires, Trios et Groupes, voir aussi chapitre 3 - 3.1, C.

Difficulté et «répétition d'éléments» sont décrits ci-dessous.

Les juges de difficulté évaluent chaque élément de difficulté même si ceux-ci sont réalisés lors d'interactions ou séparément.

- **Combinaison de 2 éléments**

Parmi les 12 éléments réalisés, 2 éléments peuvent être combinés **directement**, c'est à dire **sans arrêt, sans hésitation ou sans transition**. Les deux éléments peuvent être du même groupe ou de groupes différents mais doivent être de familles différentes. Ils seront comptabilisés comme 2 éléments. Ces 2 éléments ne peuvent pas être répétés.

Pour recevoir la valeur additionnelle de 0.1 point, ces deux éléments doivent répondre aux exigences minimales

Un élément pour être combiné doit avoir un numéro et une valeur dans la table de difficulté.

Tous les compétiteurs (MP, TR, GR) doivent réaliser la même combinaison de 2 éléments en même temps.

- **Plus de 12 éléments**

Une déduction sera appliquée pour chaque élément excédant le maximum de 12 éléments autorisés.

Tous les éléments réalisés sont pris en compte, même s'ils reçoivent une valeur de 0.0.

- **Plus de 6 éléments au sol**

Les éléments de difficultés au sol sont les éléments de tous les groupes (A,B, C, D) qui sont réalisés ou qui finissent au sol (ex : Pompes, Wenson et Grand écart, Saut carapé Pompe).

- **Plus de 2 éléments en réception en appui facial (pompe) et 2 éléments en réception grand écart.**

Les éléments de difficulté en réception au sol en appui facial ou en grand écart sont tous les éléments de difficulté du Group C – Sauts qui finissent en pompe ou en grand écart.

- **Répétition d'un élément**

Tous les éléments réalisés doivent être de familles différentes. (ex. Equerre en L, Equerre écartée, et pour les sauts : famille Carapé écart, famille Carapé serré, famille Cosaque, Gainer, etc...)

Règles pour les GROUPES:

Si les compétiteurs réalisent deux éléments différents simultanément ou consécutivement, la valeur attribuée sera celle donnée par l'élément ayant la valeur la plus basse.

Si les compétiteurs réalisent deux éléments différents, simultanément ou consécutivement, puis répètent les mêmes deux éléments avec des membres différents du groupe, cela ne sera pas considéré comme une répétition d'élément : les deux éléments seront crédités de leur valeur respective.

Ex : Les compétiteurs 1, 2 et 3 exécutent un saut carapé écart pendant que les compétiteurs 4, 5 et 6 exécutent une chute libre. Immédiatement après, les compétiteurs 1,2 et 3 exécutent la chute libre pendant que les compétiteurs 4, 5 et 6 exécutent un saut carapé écart.

- **Groupe manquant de la grille d'éléments**

Une déduction sera appliquée pour chaque groupe manquant parmi les 4 groupes d'éléments répertoriés. Seuls les 12 premiers éléments retranscrits seront concernés. Tous les éléments ayant reçu une valeur de 0.0 ou toutes les combinaisons de 2 éléments ne sont pas pris en compte pour la validation des groupes.

- **Éléments de difficulté dans les porters**

Tous les éléments de difficulté exécutés lors d'un porter ne sont ni notés et ni comptabilisés.

Si en Mixtes Paires, Trios et Groupes, les athlètes exécutent un élément de difficulté en se touchant ou en interaction avec un autre athlète, l'élément de difficulté sera comptabilisé s'il répond aux exigences minimales de l'élément. L'interaction ne réduit pas le niveau de la difficulté.

Déductions:

- Plus de 12 éléments de difficulté - 1.0 par élément supplémentaire
- Plus de 6 éléments de difficulté au sol - 1.0 par élément supplémentaire
- Plus de 2 éléments de difficulté en réception pompe et/ou grand écart - 1.0 par élément supplémentaire
- Répétition d'un élément - 1.0 par élément
- Groupe manquant - 1.0 par groupe manquant

Notation

- Une valeur sera attribuée à chaque élément selon son niveau de difficulté. (voir Annexe III, Répertoire d'éléments et de Valeurs)
- Tous les éléments de difficulté **et les combinaisons** ayant reçu une valeur sont additionnées et le total sera divisé par 2 pour toutes les catégories, Ind Homme, Ind Femme, Mixte Paire, Trio et Groupe. Ce résultat donne le score de DIFFICULTÉ. La note de difficulté est donnée avec 2 décimales.
- Toutes les déductions appliquées seront additionnées ensemble. Le total sera divisé par 2 et donnera les déductions attribuées par les Juges de difficulté. Les déductions sont données avec 2 décimales.

D. JUGES DE LIGNE**Fonction**

Les fautes de lignes sont enregistrées par les Juges de Lignes situés en diagonales dans deux des quatre coins du podium.

Chaque Juge de Lignes est responsable de 2 lignes. La ligne qui délimite l'aire de compétition fait partie intégrante de celle-ci, de sorte qu'il est permis de toucher cette bande sans pénalité.

Toutefois, une déduction sera appliquée si une partie du corps entre en contact avec la surface se trouvant à l'extérieur de cette ligne.

Aucune déduction ne sera appliquée quand une partie du corps sort des limites de l'aire de compétition sans toucher le sol.

- Les Juges de Lignes devront lever un drapeau rouge chaque fois qu'un compétiteur touche la surface à l'extérieur de l'aire de compétition.

Déductions:

- Toucher la surface extérieure de la bande délimitant l'aire de compétition par un ou plusieurs compétiteurs : chaque fois 0.1

E. JUGE-ARBITRE**Fonction**

Le Juge Arbitre retranscrit la totalité de la routine (comme un juge de difficulté) et il est responsable du contrôle du travail des juges tel qu'il est stipulé dans le Règlement Technique.

Le Juge Arbitre rend compte de tous les nouveaux éléments évalués de visu au Comité Technique de Gymnastique Aérobic, qui, une fois par an, examinera et ajoutera les nouveaux éléments au « Répertoire d'éléments et de valeurs » Annexe III.

Le Juge Arbitre est responsable des déductions pour plus ou moins de 3 porters, les éléments interdits, la hauteur des pyramides en Trios et en Groupes, interruption de l'exercice / arrêt de l'exercice, infraction sur le temps / fautes de temps, présentation du compétiteur sur le podium 20 secondes après son appel, forfait, présentation dans l'aire de compétition, fautes relatives à la tenue vestimentaire et sanctions disciplinaires.

Critères

- **Les Porters**

L'interaction physique est autorisée et n'est pas comptabilisée comme un porter.

Une interaction physique est un contact, **durant un mouvement**, entre un ou plusieurs **partenaires tout en restant en contact avec le sol**

Trois porters sont exigés dans une routine.

Pour tout porter manquant ou supplémentaire, une déduction de 0.5 sera appliquée.

Un Porter est reconnu lorsqu'un (ou plusieurs compétiteurs) est levé, porté, supporté et/ou déplacé sans toucher le sol.

Un porter peut impliquer l'utilisation combinée de plusieurs compétiteurs.

Un porter peut démontrer différentes formes et différentes formations mais celles-ci doivent être réalisées au même moment.

Les positions qui sont décrites dans le CHAPITRE 6, 6.1 "Eléments interdits" utilisées au début ou pendant la routine lors de porters sont considérés comme porters interdits.

Dans les porters debout, lorsqu'un compétiteur porte deux partenaires, la hauteur du porter ne doit pas dépasser la hauteur de deux personnes.

Déduction de 1.0 chaque fois.

Si le mouvement final est un porter, le compétiteur porté peut réaliser des éléments de la liste des éléments interdits (chapitre 6, 6.1). Toutefois, aucun élément ne doit être exécuté en phase aérienne.

Quand le porter final a commencé, si le compétiteur porté réalise un élément interdit, alors que le compétiteur porté n'est plus en contact avec le sol, il/elle n'a plus le droit de toucher le sol avant la fin de la routine avec n'importe quelle partie du corps.

La personne portée doit rester en contact avec les partenaires pendant la réalisation de l'élément. Si ce n'est pas le cas, le porter sera considéré comme un porter interdit.

Déduction de 1.0 pour porter interdit

- **Éléments interdits**

Les éléments interdits sont ceux qui figurent dans la liste des éléments interdits du Code de Pointage (cf. chapitre 6.1)

Chaque élément interdit recevra une déduction de 1.0.

- **Interruption de performance**

L'interruption de performance est caractérisée par un compétiteur qui s'arrête et qui n'exécute plus de mouvement pendant une période de 2 à 10 secondes avant de continuer son exercice. Une pénalité de 0.5 sera appliquée pour chaque interruption.

- **Arrêt de la performance**

L'arrêt de l'exercice est caractérisé par un compétiteur qui s'arrête et qui ne reprend pas son exercice dans les 10 secondes. Le compétiteur reçoit une note de 0 (Zéro).

- **Retard pour se présenter sur l'aire de compétition**

Si un compétiteur ne se présente pas sur l'aire de compétition dans les 20 secondes qui suivent l'appel de son nom, une déduction de 0.5 sera appliquée par le Juge Arbitre.

Si un compétiteur ne se présente pas sur l'aire de compétition dans les 60 secondes qui suivent l'appel de son nom, le compétiteur sera déclaré forfait. À l'annonce de ce forfait, le compétiteur perd ses droits de participation dans la catégorie concernée.

- **Présentation sur l'aire de compétition**

A l'appel de son nom, le compétiteur doit aller directement à sa position de départ sans présentation excessive et sans présentation théâtrale.

Toute infraction à cette règle entraîne une déduction de 0.5.

- **Infraction et faute de temps**

Le chronométrage de la routine débute à l'émission du premier son audible (bip de repérage exclu) et termine avec le dernier son audible.

Il y a infraction sur le temps, lorsque la durée de l'exercice est trop courte ou trop longue (1'35" - 1'40" ou 1'50" - 1'55") et entraînera une déduction de 0.5.

Il y a faute de temps lorsque l'exercice dure moins de 1'35" ou plus de 1'55". Le compétiteur recevra une déduction de 1.0.

- **Tenue vestimentaire non réglementaire**

Tenue incorrecte : se rapporter à la violation du chapitre 2/2.3 (Généralités) qui donnera une déduction de 0.2 point.

Un compétiteur dont la tenue ne reste pas en place pendant la routine recevra également une déduction de 0.2 point.

Un compétiteur qui se présente sur le podium vêtu d'une tenue totalement différente, c'est à dire autre que celle décrite dans le chapitre 2, 2.3 B – tenue de compétition (tenue), recevra une déduction de 2.0 points.

- **Qualité de L'enregistrement**

L'enregistrement de la musique doit être de qualité professionnelle.

- **Sanctions Disciplinaires**

Un avertissement ou une disqualification seront prononcés comme le souligne le Code de Pointage, section " Sanctions disciplinaires".

- **Les Thèmes** contrevenant à la Charte Olympique et au Code d'Éthique seront pénalisés de 2.0

Déductions, avertissements et disqualifications du ressort du Juge-Arbitre :

Les déductions, avertissements ou disqualifications sont notés comme suit :

<i>Infraction sur le temps</i>	<i>0.5</i>
<i>Faute de temps</i>	<i>1.0</i>
<i>Ne pas se présenter sur l'aire de compétition dans les 20 secondes</i>	<i>0.5</i>
<i>Faute de présentation</i>	<i>0.5</i>
<i>Forfait</i>	<i>disqualification</i>
<i>Thèmes contrevenant à la Charte Olympique et au Code d'Éthique</i>	<i>2.0</i>
<i>Porter manquant ou plus de porters autorisés (1 – 2 – 3)</i>	<i>chaque fois 0.5</i>
<i>Porter d'une hauteur supérieure à la hauteur de 2 compétiteurs superposés</i>	<i>chaque fois 1.0</i>
<i>Porter interdit</i>	<i>chaque fois 1.0</i>
<i>Élément interdit</i>	<i>chaque fois 1.0</i>
<i>Interruption de l'exercice</i>	<i>pour 2-10 sec, chaque fois 0.5</i>
<i>Arrêt de l'exercice</i>	<i>note 0</i>
<i>Présence dans les zones interdites</i>	<i>avertissement</i>
<i>Comportement / Manières inadmissibles</i>	<i>avertissement</i>
<i>Tenue vestimentaire incorrecte (bijoux, ornements, peinture et brillant corporels, etc.)</i>	<i>0.2</i>
<i>Tenue vestimentaire interdite</i>	<i>2.0</i>
<i>Qualité d'enregistrement de la musique</i>	<i>jusqu'à 0.5</i>
<i>Ne pas porter le survêtement de la nation (cf. TR 2005 Art 10.4)</i>	<i>avertissement</i>
<i>Tenue de compétition non portée lors des cérémonies de remise de récompenses</i>	<i>avertissement</i>
<i>Violation grave des Règlements Techniques, du Code de Pointage ou des Statuts de la FIG</i>	<i>disqualification</i>

5.1. PRINCIPE GENERAL

Note Artistique*

4 juges

La note la plus élevée et la note la plus basse des Juges Artistique sont éliminées. Les deux notes intermédiaires sont additionnées et divisées par deux. La note en Artistique est donc le résultat de la moyenne des deux notes restantes dans la mesure où elles respectent l'écart autorisé mentionné ci-après.

Note d'Exécution *

4 juges

La note la plus élevée et la note la plus basse des Juges Exécution sont éliminées. Les deux notes intermédiaires sont additionnées et divisées par deux. La note d'Exécution est donc le résultat de la moyenne des deux notes restantes dans la mesure où elles respectent l'écart autorisé mentionné ci-après.

Écart maximum autorisé pour les notes en Artistique et en Exécution

Durant les compétitions, l'écart maximum autorisé entre les notes intermédiaires servant à faire la moyenne est le suivant :

Note finale entre :	10.00 et 8.00	=	0.3
	7.99 et 7.00	=	0.4
	6.99 et 6.00	=	0.5
	5.99 et 0	=	0.6

Si la déviation est supérieure à celle indiquée ci-dessus, alors la moyenne des quatre notes sera utilisée pour donner la note finale.

Note de difficulté*

2 juges

Les Juges de Difficulté déterminent ensemble la note de difficulté.

En cas de désaccord entre les deux juges, la moyenne des deux notes sera utilisée pour donner la note de difficulté.

Note globale

La note en Artistique, la note en Exécution et la note de Difficulté sont additionnées et constituent la note globale.

• NOTE FINALE

Les déductions attribuées par le Juge Arbitre, les Juges de Difficulté et les Juges de Lignes sont déduites de la note globale pour donner la NOTE FINALE.

- * Lorsqu'un juge ne donne pas de note ou ne la donne pas à temps, la note manquante est remplacée par la moyenne des notes données.

Écart maximum entre les notes extrêmes

Pour l'Exécution et l'Artistique :

Lorsqu'un écart de 1.0 point ou plus entre les notes extrêmes est observé, une analyse des notes des juges sera faite après la compétition et des sanctions appropriées seront prises.

Pour la Difficulté :

Dans le cas d'un désaccord entre les deux juges avec un écart de 0.3 ou supérieur (avant d'avoir effectué la division par 2), une analyse des notes sera faite après la compétition et des sanctions appropriées seront prises.

Protestations

- Aucune réclamation envers les notes attribuées par le jury est autorisé.
- Dans le cas où la note affichée en difficulté semble incorrecte, l'entraîneur ou le chef de la délégation a le droit d'approcher **immédiatement** le Jury Supérieur et demander une explication appropriée. Cette demande doit avoir lieu avant la fin de la compétition et avant la publication des résultats finaux.

5.2 SCHEMA DE NOTATION

A. ADDITIONS

Artistique	INDIVIDUELS/MIXTES PAIRS/TRIOS/GROUPES
Note maximale par juge	10
Exécution	
Note maximale par juge	10
Difficulté (/ 2)	
Exemple de note de difficulté	3.5
NOTE GLOBALE	23,50

B. DEDUCTIONS

Déductions données par les Juges de Difficulté (cf. Juges de Difficulté, notation)
 Déductions données par les Juges de Lignes (cf. Juges de Lignes, notation)
 Déductions données par le Juge Arbitre (cf. Juge-Arbitre, notation)

C. SYSTÈME DE NOTATION

L'Artistique est notée selon une échelle d'un maximum de 10.0 points et utilisant des variations de 0.1

L'Exécution est notée selon un jugement négatif, c'est à dire que l'on soustrait le total des fautes d'exécution à la note de départ sur 10.0 points.

La valeur de Difficulté est notée selon un jugement positif (départ zéro).

Les déductions sont appliquées sur la note globale pour constituer la note finale.

D. EXEMPLE DE NOTATION

				Notes utilisées	
Artistique	~~9.5~~	9.3	9.4	9.3	9.35
Exécution	9.1	~~9.2~~	~~8.9~~	9.1	9.10
Note de Difficulté		6.6	6.6		3.30
				Note globale	21.75
Déductions des Juges de difficulté	1.0	1.0			
				-0.5	
Line		1 x 0.1			-0.1
Déductions Juge-Arbitre					
Temps		OK			
Plus de Trois Porter		1 x 0.5			-0.5
Infraction /tenue vest.		1 x 0.2			-0.2
				Note Finale	= 20.45

CHAPITRE 6 – ELEMENTS INTERDITS ET SANCTIONS DISCIPLINAIRES

6.1. ÉLÉMENTS INTERDITS

1. Toute rotation autour de l'axe transversal ou sagittal (ie. saltos, roues, roulades).
2. Tous les appuis sur les mains ne doivent pas aller à la verticale renversée (ex ATR).
3. Tout élément comprenant des positions contraires à la posture naturelle, i.e. renversement, pont, mouvement avec compression lombaire, pirouettes sur genou, pirouette sur la nuque ou les épaules, remonter sur les orteils et charrue, etc.
4. Tout élément acrobatique ou élément de cirque.
5. Toute propulsion est interdite. Il y a propulsion lorsqu'une personne est lancée par un partenaire ou lorsqu'un partenaire est utilisé comme tremplin pour effectuer un mouvement aérien. Un compétiteur est en phase aérienne lorsqu'il n'a plus aucun contact avec le partenaire ou le sol.

6.2. SANCTIONS DISCIPLINAIRES

A. AVERTISSEMENTS

Des avertissements sont donnés pour les fautes suivantes :

- Présence dans les zones interdites.
- Comportement incorrect sur le podium.
- Comportement irrespectueux envers les Juges et les Officiels.
- Comportement antisportif.
- Participation aux cérémonies d'ouverture et de clôture sans le survêtement national officiel.
- Tenue de compétition non portée lors des cérémonies de remise des récompenses

Un compétiteur ne peut recevoir qu'un seul et unique avertissement. Le second avertissement, quelle que soit la catégorie, entraîne la disqualification immédiate du compétiteur.

B. DISQUALIFICATION

La disqualification est prononcée dans les cas suivants :

- Violation grave des Statuts, du Règlement Technique et / ou du Code de Pointage de la FIG.
- Forfait.

CHAPITRE 7

CIRCONSTANCES EXTRAORDINAIRES

Sont considérées comme circonstances extraordinaires :

- La musique n'est pas celle du compétiteur en lice.
- Les problèmes de musique sont dus à un mauvais fonctionnement de l'équipement sonore.
- Les dérangements causés par la défectuosité de l'équipement - lumière, scène, locaux.
- La présence d'objets étrangers sur la scène ou sur l'aire de compétition indépendante de la volonté du compétiteur.
- Les circonstances extraordinaires qui ne peuvent être imputées au compétiteur et qui provoquent son forfait.

Il est de la responsabilité du compétiteur d'arrêter son exercice immédiatement si une circonstance extraordinaire survient. Toute réclamation présentée une fois l'exercice terminé sera rejetée.

Sur décision du Juge Arbitre, le compétiteur peut recommencer son exercice, une fois le problème écarté. Toutes les notes préalablement attribuées seront annulées.

Toutes situations non mentionnées ci-dessus qui pourraient se présenter seront évaluées par le Jury Supérieur. La décision du Jury Supérieur est sans appel.



FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE GYMNASTIQUE



FONDÉE EN 1881



GYMNASTIQUE AEROBIC

Code de Pointage 2005 – 2008

ANNEXE I

Guide pour le Jugement en Artistique



ANNEXE I

GUIDE POUR LE JUGEMENT DE L'ARTISTIQUE

INTRODUCTION :

Le jugement en Artistique se base sur tous les critères figurant dans la section Artistique du Code de Pointage, en utilisant des échelles pré-définies.

L'évaluation en Artistique n'est pas seulement ce « QUE » réalise le(s) compétiteur(s) mais également « COMMENT » il(s) le réalise(nt).

Cette annexe I – Guide pour le Jugement en Artistique donne des exemples de facteurs négatifs. Dans toute l'annexe I, quand les exemples sont utilisés, ceci n'est pas une liste exhaustive mais un nombre d'exemples possibles. Une excellente routine ne devrait avoir aucun facteur négatif, et/ou exemples.

1. CHOREGRAPHIE – TOTAL 10 POINTS
--

A.1 Composition des enchaînements structurant les mouvements Aérobie, les éléments de difficulté, transitions/Liaisons et porters – Maximum 2 points

Composition d'un exercice en Gymnastique Aérobie :

QUOI : Mouvements de base Aérobie
 Éléments
 Transitions/Liaisons
 Formations et positions
 Porters (pour les duos, trios et groupes)
 Interactions physiques

COMMENT :

Bon équilibre dans la sélection et la place des mouvements
Fluidité dans les liaisons
Les transitions ne démontrent pas de heurts, ni d'à-coups

Nombreuses variations, beaucoup d'originalité

C) Les éléments de difficulté doivent être liés aux mouvements avec créativité et fluidité.

Liaisons : Connection entre les mouvements sans changer de niveaux.

La connection d'un maximum de 2 éléments doit intensifier la créativité.

Facteur 1: Les mouvements s'arrêtent avant la réalisation d'un élément de difficulté. Il est facile de prévoir l'élément qui va être réalisé.

Exemple: S'arrêter avant de faire une pirouette.

Facteur 2: Il y a un manque de créativité dans la liaison des éléments ou des mouvements.

Exemple: A partir d'un élément en appui, changer simplement l'orientation du corps pour réaliser une pompe.

D) Les Transitions doivent être dynamiques, nettes et fluides pour lier les 3 niveaux (travail au sol, debout et aérien) .

Facteur 1: Pour se relever d'un travail au sol, la transition est exécutée lourdement, de façon laborieuse et hésitante (fatigue).

Exemple: Après la réalisation d'une pompe, rassembler les deux pieds près des mains et se relever avec lourdeur et montrer de la fatigue en quand on est debout.

Facteur 2: La continuité du mouvement est stoppé après la réalisation d'un élément aérien.

Exemple: Après la réception d'un saut carpi-écarté, le compétiteur s'arrête/marque une pause pour écouter le tempo de sa musique et puis poursuit son exercice.

Facteur 3: Le rythme des mouvements s'effondre quand le gymnaste descend au sol

E) Un exercice de "Classe Mondiale" doit posséder un caractère unique et créatif.

(Pour les Mixtes Paires, Trios et Groupes : Porters, interactions physiques et formations doivent être composés avec originalité).

Interaction physique : C'est un contact physique entre un ou plusieurs compétiteurs sans qu'aucun des gymnastes impliqués dans l'interaction ne perde contact avec le sol. Les interactions physiques sont supposées être montrées plus d'une fois.

Porter : Quand un ou plusieurs compétiteur(s) est porté, tenu, supporté et/ou soulevé du sol. Un porter peut inclure plusieurs combinaisons de compétiteurs.

Un porter est considéré comme créatif, s'il comprend un ou plusieurs critères définis ci-dessous :

1. Montre différentes hauteurs du partenaires portés par rapport à l'axe des épaules (sous les épaules ou au-dessus des épaules).
2. Démontrer souplesse et/ou force de la part des compétiteurs.
3. Changer la forme durant le mouvement : la position de la personne portée montre différentes formes.

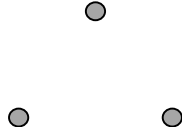
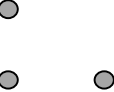
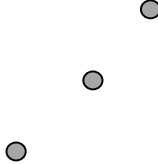
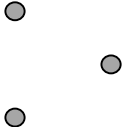
Formations : Positionnement des compétiteurs.

Voir ci-dessous les différentes variations de distance entre compétiteurs (rapprochée/ éloignée).

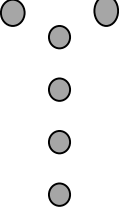
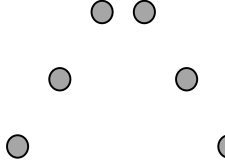
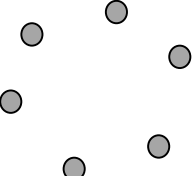
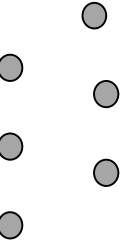
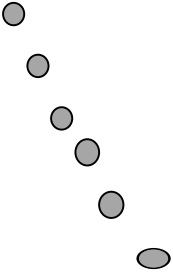
• **Exemples possibles de formations pour des Mixtes Paires**

• **Exemples possibles de formations pour des Trios**

				
①	②	③	④	⑤

• **Exemples possibles de formations pour des Groupes**

				
①	②	③	④	⑤

Facteur 1 : Copier la même chorégraphie qu'un autre compétiteur.

Exemple : Les positions arrêtées/mouvements d'un autre compétiteur sont démontrés dans la routine.

Exemple : Reproduction exacte des mêmes porters/interactions réalisés par d'autres compétiteurs dans la routine.

Facteur 2 : Les mouvements de bras sont monotones (droite-gauche, haut-bas) et il est clair qu'il n'y a aucune variété ou créativité.

Facteur 3 : Brefs changements de formation (forme, taille), un compétiteur est toujours placé au centre.

Exemple : La plupart des formations montre la forme triangulaire.

Facteur 4 : Pas de créativité dans les interactions. Elles sont faciles et simples.

Exemple : En Trio, les trois compétiteurs se tapent dans les mains et poursuivent leur chorégraphie.

Facteur 5 : En MP, TR, GR, les changements de formation et de position (distance : proche/éloignée) sont pauvres.

Exemple : Les formations se déplacent toujours en maintenant la même dimension, le même volume.

Exemple : La position des compétiteurs changent mais les formations sont éparpillées dans l'espace. Cela ne permet pas de repérer clairement les formations.

STANDARDS POUR L'ECHELLE D'EVALUATION pour 1.1 la composition de la routine :

Excellent 2.0 – 1.9

- Les 5 items n'ont pas de facteurs négatifs et la routine est excellemment composée.
- Tous les mouvements de base Aérobie, éléments et transitions/liaisons sont démontrés avec plusieurs variations, sans répétition du même mouvement.
- Durant toute la routine, tous les mouvements sont placés de façon équilibrée.
- Durant tout l'exercice, tous les mouvements et éléments sont liés de manière créative et fluide.
- Des transitions dynamiques sont exécutées pour changer de niveaux (3).
- La composition créative de la routine rend l'exercice imprévisible tout en démontrant le haut niveau des capacités physiques du compétiteur (force musculaire, résistance, flexibilité, coordination et compétence).

Très bien 1.8 – 1.7

- Les 5 items dévient légèrement de l'excellence ou l'exercice a un seul facteur négatif dans un item.
- Tous les mouvements sont variés et des transitions dynamiques sont démontrées.
- Un choix équilibré. Les mouvements sont placés de manière appropriée tout au long de l'exercice.
- Tous les éléments sont liés de façon créative et fluide.
- Bien que tous les mouvements soient convenablement répartis, sans répétition, le caractère unique et créatif de la routine n'est pas montré.

Bien 1.6 – 1.5

- Les 5 items sont satisfaisants, mais aucun n'est exceptionnel ou l'exercice compte un facteur négatif dans 2 items
- Choix équilibré. Les mouvements sont placés de manière équilibrée dans la routine sans aucune déviation.
- A l'exception des éléments, tous les autres mouvements sont liés, de manière douce, avec variété.
- L'exercice est composé sans la répétition d'un même mouvement, mais les transitions liant le travail au sol à la station debout sont simples/faciles et malgré tout, la créativité n'est pas montrée.

Satisfaisant 1.4 – 1.3

- Les 5 items répondent aux critères et exigences minimales mais aucun ne prédomine.
- Il n'y a pas une extrême prédominance dans le choix et la place des mouvements, mais le contenu de l'exercice est commun, manquant de créativité.
- Il n'y a pas de répétition des mêmes mouvements, mais la plupart des mouvements sont ordinaires / communs et leurs liaisons sont simples.
- Aucune transition dynamique est montrée, et dans son ensemble, la routine ne donne pas une forte impression

Pauvre 1.2 – 1.0

- Les 5 items présentent des imperfections et sont insatisfaisants.
- Il y a une prédominance dans le choix et la place des mouvements.
- Des répétitions de mêmes mouvements ; tous les mouvements restent communs, ordinaires, et manquent de créativité.
- Manque de liaisons fluides, avant - après les éléments. Le mouvement s'arrête clairement.
- Les transitions ne sont pas dynamiques et sont réalisées de manière maladroite.
- Des imperfections sont vues durant l'exercice.
- Des mouvements d'autres disciplines sont inclus tout au long de l'exercice. Ils sont inappropriés dans la réalisation d'une routine en gymnastique aérobic.

A.2 Utilisation de la musique – Maximum 2 points

Idee (concept) de la musique et style exécutés :

QUOI :	Excitant	COMMENT	Les mouvements sont précis / clairs
	Fort / Puissant		Les mouvements sont forts / puissants
	Radieux		Les mouvements sont élégants
	Doux		Les mouvements sont doux
	Mûr		

A) La musique choisie doit donner un avantage au style et aux caractéristiques individuelles des compétiteurs :

Facteur 1 : La musique choisie ne correspond pas au caractère et au style du/des compétiteurs.

Exemple : La musique choisie pour un compétiteur est précieuse, douce et les mouvements choisis n'apportent pas une couleur masculine à la composition.

Exemple : Des compétiteurs faibles/fatigués exécutent des mouvements mous en utilisant une musique douce et sont incapables de se mouvoir avec légèreté.

Exemple : Des compétiteurs forts/puissants utilisent une musique douce qui ne met pas en valeur leurs styles.

B) Le style de l'exercice doit s'harmoniser avec l'idée donnée par la musique.

Idée (concept) de la musique : Rythme, battements, accents, expressions.

Facteur 1 : L'idée donnée par le style de la musique ne correspond à la performance réalisée.

Exemple : Réaliser un travail au sol pendant que la musique est sur un tempo haut.

Exemple : Réaliser des combinaisons complexes de mouvements de base aérobic quand la musique a une douce mélodie.

Exemple : Réaliser des mouvements puissants quand la musique est légère/douce.

Exemple : Réaliser des mouvements linéaires sur une musique douce.

Exemple : Réaliser des mouvements monotones sur une musique de caractère.

C) La composition des mouvements doit s'harmoniser avec la musique.

Facteur 1 : La musique est utilisée comme fond sonore (Back Ground Music).

Exemple : Quand la musique change de climat, de rythme (crescendo), les mouvements n'évoluent pas.

Exemple : Lors d'un passage paisible, les mouvements démontrent une complexité dans l'enchaînement des pas de base.

Facteur 2 : Les mouvements n'utilisent pas les accents de la musique.

Exemple : La composition des mouvements n'est qu'une combinaison de pas de course quand la musique est forte, imposante.

Facteur 3 : Les mouvements réalisés ne sont pas sur les comptes de la phrase musicale.

Exemple : En ignorant les 8 temps des phrases musicales, la composition des mouvements démarre aléatoirement entre les phrases.

D) Quand la musique est un arrangement/un mix de plusieurs morceaux, elle doit donner une impression de naturel et de fluidité.

Facteur 1 : Deux chansons de concepts/de tonalités différentes sont assemblées brutalement et la fluidité de la musique change soudainement.

Exemple : Enchaîner brusquement une musique "classique" et un "rap" sans que la chorégraphie change.

Exemple : L'enchaînement des musiques est trop soudain et l'intention devient grotesque.

Facteur 2 : L'enchaînement (non nécessaire) de plusieurs musiques nuit à l'idée d'unité et de sens.

Exemple : La routine commence sur une musique "pop", puis s'enchaîne avec une musique orientale pour finir sur un style techno : aucune unité n'est démontrée.

Facteur 3 : Une fin de phrase musicale tronquée.

Exemple : Seulement une seule chanson utilisée, mais la routine stoppe au milieu d'une phrase musicale.

E) Si des effets sonores sont inclus, ils doivent s'intégrer à la musique, avoir une bonne qualité et un volume approprié. Les effets sonores doivent servir les mouvements pour mettre en valeur la routine.

Facteur 1 : Les effets sonores sont sans intérêt, dénués de sens et inadaptés par rapport à la musique et la performance.

Facteur 2 : Le volume des effets sonores est plus fort que la musique ou la musique est inutilement forte/ exagérément bruyante.

Exemple : Un coup de sifflet bruyant empêche l'écoute de la musique originale .

Facteur 3 : Les mouvements et les effets sonores ne correspondent pas.

Exemple : Un effet sonore d'explosion est à plusieurs reprises employé pour de petits mouvements occasionnels de bras.

Facteur 4 : L'effet sonore utilisé est sans intérêt, et détériore l'élégance de la mélodie originale.

Exemple : Un effet sonore qui n'est pas approprié dans un exercice de gymnastique aérobic : par exemple un bâillement, un aboiement de chien, un tir de pistolet, un bruit sans signification, un cri, une voix sexy, un bruit grossier.

Facteur 5 : L'effet sonore est inadéquat et asynchrone par rapport à l'exécution d'un mouvement

Exemple : L'effet sonore, par exemple d'un coup, donné est sans rapport avec l'exécution d'un élément.

STANDARDS POUR L'ECHELLE D'EVALUATION pour 1.2 Utilisation de la musique:

Excellent 2.0 – 1.9

- Les 5 items n'ont pas de facteurs négatifs et la routine est en harmonie avec la musique choisie.
- La musique choisie colle parfaitement aux caractéristiques et au style du/des compétiteur(s) leur donnant ainsi un avantage.
- L'exercice est en harmonie si bien que la chorégraphie suit l'idée donnée par la musique. C'est comme si la musique avait été faite pour l'exercice.
- Les mouvements s'appuient sur les battements, accents, phrases de la musique et intriguent l'audience.
- L'utilisation d'effets sonores est assortie parfaitement avec tous les éléments et/ou accents des mouvements.
- Un montage musical a été réalisé au milieu de l'exercice mais il a été fait avec une fluidité naturelle si bien que la routine apparaît comme une parfaite entité.
- Les mouvements des compétiteurs s'exécutent parfaitement avec la musique, du début à la fin de l'exercice, en mettant en valeur la routine.

Très bien 1.8 – 1.7

- Les 5 items dévient légèrement de l'excellence ou l'exercice a un seul facteur négatif dans un item.
- La musique choisie donne un avantage aux caractéristiques des compétiteurs.
- Le style de la performance suit l'idée donnée par la musique, une partie seulement n'est pas en harmonie.
- Dans l'ensemble, les mouvements suivent la musique.
- Les effets sonores et le mixage de la musique étaient naturels et ne détérioraient pas la qualité de l'exercice.

Bien 1.6 – 1.5

- Les 5 items sont satisfaisants, sans défaut exceptionnel, ou l'exercice présente 1 facteur négatif dans 2 items
- La musique choisie est assortie au style et au caractère du/des compétiteur(s).
- Le style de l'exercice s'accorde avec l'idée donnée par la musique et la plupart des mouvements sont en harmonie avec celle-ci.
- La connection entre les morceaux musicaux manque un peu de naturel et quelques effets sonores ne correspondent pas avec les mouvements.

Satisfaisant 1.4 – 1.3

- Les 5 items répondent aux critères et exigences minimales mais aucun ne prédomine.
- La musique choisie n'est pas en harmonie avec les caractéristiques et style du compétiteur, révélant un niveau moyen.
- Les mouvements sont dans l'ensemble assortis avec la musique, mais l'exercice montre quelques disparités.
- La musique de l'exercice comporte plusieurs morceaux musicaux mixés, mais l'arrangement de quelques uns est juste tolérable.

Pauvre 1.2 – 1.0

- Les 5 items présentent des imperfections et sont insatisfaisants.
- La musique choisie ne correspond pas aux caractéristiques et au style du compétiteur ; il/elle est incapable de réaliser les mouvements en musique.
- Le style de la routine n'est pas en relation avec l'idée donnée par la musique. Cette dernière n'a pas été clairement exploitée.
- Les mouvements ont peu de pertinence par rapport à la musique, seulement la synchronisation des mouvements est en rapport avec le battement de la musique (timing).
- Le montage musical est grossier et des effets sonores, sans signification, sont inclus.
- Les caractéristiques de la musique sont ignorées et même si la musique change, la chorégraphie ne change pas.
- La chorégraphie est séparée de la musique, la musique n'est qu'un simple fond sonore (BGM).

A.3 Combinaison des mouvements de base Aérobic (pas de base / bras) – Maximum 2 points

Mouvements:

QUOI :

Pas de base

Mouvements de bras

COMMENT :

Combinaison simple / complexe

Symétrique / Asymétrie

Levier Long / Court

High/Low Impact

7 Pas de base traditionnels & variations- voir également les descriptions d'exécution dans l'annexe II.

• Marche (March)

Variations incluant des changements d'angles, de hauteurs ou de directions.

Par exemple : Pas en V (V-step), Pas tournant (turn-step), 2 pas, "box-step »

• Course (Jog)

Variations incluant des changements d'angles et de directions.

Genou (Knee lift)

Variations incluant des changements de plans, d'angles, en High ou Low Impact

• Battement (Kick)

Variations incluant des changements de plans, de hauteurs, en High ou Low Impact et des changements de directions

Par exemple : Battement mi-hauteur, Grand battement, battement vertical

• Jumping Jack

Variations incluant l'angle de la hanche et des genoux en High ou Low Impact (squat)

- **Fente (Lunge)**

Variations incluant des changements de plans, d'angles, en High ou Low Impact

- **Skip**

Variations incluant des changements de plans, d'angles et de directions, en High ou Low Impact.

C'est en jouant sur les facteurs listés ci-dessous que des variations se produiront :

Mouvements de bras : hauteur, angle, plan, gamme de mouvements, longueur des leviers, vitesse, changement de rythme, et unilatéralité (asymétrique) / bilatéral. (symétrie).

Mouvements de Jambes : hauteur, angle, plan, gamme de mouvements, longueur des leviers, vitesse, changement de rythme, direction de déplacement, orientation et high/low impact.

SEQUENCE: Une séquence est une phrase musicale de 8 temps - avec des mouvements de base Aérobic.

A) Les mouvement de base Aérobic doivent inclure beaucoup de variations de pas de base avec des mouvements de bras.

Facteur 1 : Les pas de base sont simples / monotones et il n'y a pas de complexité.

Exemple : Il n'y a pas de variation dans les pas de base, seul le pas de course est utilisé.

Exemple : Bien qu'il y ait des combinaisons de mouvements, beaucoup de battements (kicks) sont réalisés seulement dans le plan sagittal ou frontal.

Exemple : Bien que la gamme de mouvements soit étendue, celle-ci est exécutée seulement avec des longs leviers, sans changer la longueur de ceux-ci.

Exemple : Bien que les mouvements furent variés, le rythme était monotone et aucun accent n'est présent dans les séries de mouvements

Facteur 2 : Les mouvements de bras sont simples/monotones et il n'y a aucune complexité.

Exemple : Il y a beaucoup de mouvements de circumduction / de rotation et il y a peu de variations de mouvements de bras.

Exemple : Bien qu'il y ait des combinaisons de mouvements de bras, beaucoup sont réalisés uniquement dans un seul plan.

Exemple : Bien que la gamme de mouvements soit étendue, celle-ci est exécutée seulement avec des longs leviers, sans changer la longueur de ceux-ci.

Exemple : Bien que les mouvements soient variés, le rythme est monotone et aucun accent n'est présent dans les séries de mouvements

Exemple : La trame générale des mouvements est linéaire, simple/monotone.

B) Pendant tout l'exercice, des mouvements de base Aérobic doivent être exécutés.

Facteur 1 : Pendant l'exercice, peu de mouvements de base Aérobic sont réalisés.

Exemple : Les combinaisons sont complexes ou simples mais elles sont incomplètes (les 8 temps d'une phrase musicale ne sont pas exploités).

Exemple : Bien que les pas de base soient continus, il est difficile de les reconnaître comme séquence.

C) Les mouvements de base Aérobic doivent montrer un haut niveau de coordination.

Facteur 1 : L'équilibre entre les mouvements du haut ou du bas du corps n'est pas également exploité.

Exemple : Bien que les mouvements de bras soient complexes, les combinaisons des pas de base sont simples et faciles.

Exemple : Les mouvements de bras et de jambes sont toujours réalisés sur le même rythme.

Exemple : Les gammes de mouvements de bras et de jambes sont les mêmes.

STANDARDS POUR L'ECHELLE D'EVALUATION pour 1.3 Combinaison des mouvements de base Aérobic (bras/jambes):

Excellent 2.0 – 1.9

- Les 3 items n'ont pas de facteurs négatifs et durant la routine (excepté les éléments), une variété de mouvements de base Aérobic complexes sont démontrés.
- Des combinaisons complexes de pas de base Aérobic sont démontrées simultanément à des combinaisons complexes de mouvements de bras.
- La relation entre le travail du haut et du bas du corps est excellent et un haut niveau de mouvements complexes est démontré.
- Les déplacements utilisant des séquences de pas de base sont fluides et rythmés sur le tempo de la musique .
- Certaines séquences démontrent l'utilisation de la rotation des articulations, rendant visible l'exploitation des trois dimensions de l'espace
- En utilisant des combinaisons complexes et uniques, les courtes et longues distances sont utilisées avec fluidité.

Très bien 1.8 – 1.7

- Les 3 items dévient légèrement de l'excellence. L'exercice n'a qu'un seul facteur négatif dans un seul item.
- Des combinaisons sont réalisées et associées à la spécificité des pas de base Aérobic.
- Bien que les combinaisons des mouvements de bras soient variées, il n'y a aucune combinaison créative.
- Les déplacements en pas de base sont sur le tempo, avec des combinaisons complexes, et les longues distances sont traversées avec fluidité.

Bien 1.6 – 1.5

- Les 3 items sont satisfaisants sans qu'il y en ait un qui prédomine. L'exercice a un facteur négatif dans 2 items.
- Quelques combinaisons sont associées aux spécificités des pas de base mais peu de variations sont démontrées.
- Bien que des combinaisons de mouvements de bras variés soient démontrées, celles-ci ne sont pas créatives.
- Des mouvements de base sont sur le tempo et les déplacements sont fluides.
- Les déplacements sont réalisés avec fluidité mais la distance est courte.
- Il y a des séquences incluant des rotations.

Satisfaisant 1.4 – 1.3

- Les 3 items remplissent les critères et exigences minimales mais aucun n'est exceptionnel.
- Peu de combinaisons sont associées aux spécificités des pas de base Aérobic mais quelques unes démontrent des variations.
- Les combinaisons de mouvements de bras sont communes, elles démontrent moins de variations et aucune créativité.
- La plupart des mouvements de base sont statiques, sans rythme et sans tempo, et seulement quelques déplacements sont montrés.
- Des déplacements sont démontrés avec des mouvements de base Aérobic mais la distance parcourue est généralement courte.

Pauvre 1.2 – 1.0

- Les 3 items révèlent des imperfections et sont insatisfaisants.
- Les combinaisons sont associées à la spécificité des pas de base Aérobic mais elles ne montrent aucune variation.
- Les variations de combinaisons sont rares, la fréquence des combinaisons est lente.
- Les combinaisons de mouvements sont simples/monotones et sans relief.

- Quelques parties des déplacements sont réalisées de manière fluide mais la marche, simple, est excessivement montrée.
- Malgré les mouvements de base Aérobie, les distances parcourues sont courtes. La plupart des mouvements de base sont démontrés en position statique, sur place.
- Les pauses et liaisons sont marquées avec insistance. Les mouvements de base Aérobie ne complètent pas une phrase de 8 temps..
- Les membres supérieurs et les membres inférieurs du corps évoluent séparément.

A.4 Utilisation de l'espace – Maximum 2 points

Espace de compétition :

QUOI : Coins et centre
Devant, Derrière, Droite, Gauche, Diagonale
Sol, debout, Aérien

COMMENT

Equilibre
Fréquence

A) Toute l'aire de compétition doit être effectivement utilisée pendant toute la routine :

Facteur 1 : Se mouvoir dans un espace étroit sans faire une utilisation effective des coins.

Exemple : Se mouvoir à plus d'un mètre des coins. (fig. 1)

Exemple : Se mouvoir principalement dans le centre de la surface de compétition et ne pas se déplacer dans les 4 coins. (fig. 2)

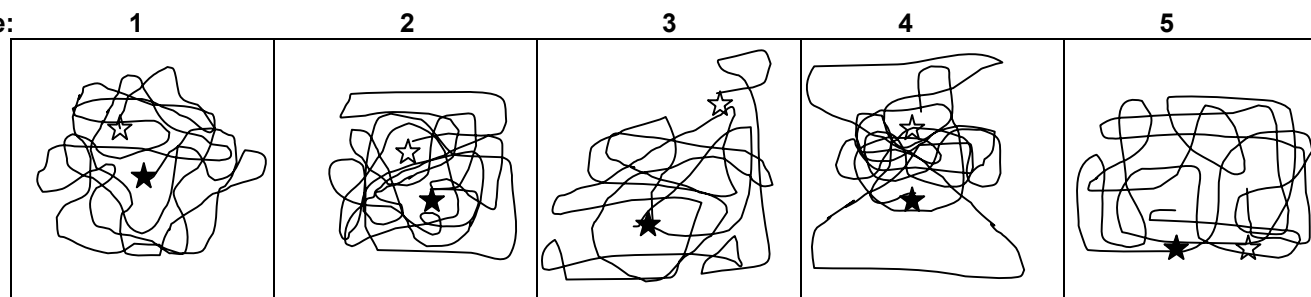
Facteur 2 : Une utilisation excessive d'une partie de l'aire de compétition.

Exemple : Ne jamais utiliser un coin. (fig. 3)

Exemple : Passer momentanément dans les quatre coins, le reste de l'exercice étant réalisé dans la partie centrale de l'aire de compétition. (fig. 4)

Exemple : Toujours se mouvoir et se déplacer dans la partie avant de l'aire de compétition. (fig. 5)

Figure:



☆= Début ★=Fin

B) Les déplacements doivent être montrés dans toutes les directions.

Facteur 1 : Beaucoup de trajets similaires sont vus.

Exemple : Le trajet « aller du coin arrière droit vers le coin avant gauche en diagonale » est réalisé à plusieurs reprises.

Exemple : Il n'y a que des trajets linéaires et pas de trajets circulaires.

Exemple : En MP, TR, GR, les changements de formations sont similaires et insuffisants.

Facteur 2 : Les changements d'orientation sont faibles.

Exemple : Les orientations du corps étaient toujours vers l'avant et même si quelques trajets étaient variés, c'était incontestablement une performance superficielle.

Exemple : Tous les compétiteurs d'un Mixte Paire, Trio et Groupe s'étaient déplacés avec la même orientation, c'était incontestablement une performance superficielle.

Facteur 3 : Avec les mouvements de base Aérobie, le(s) compétiteur(s) ne se déplaçait pas ni en variant les distances, ni selon différentes directions.

Exemple : Les combinaisons de pas sont complexes mais la distance de déplacement est courte ou réalisée en position stationnaire.

Exemple : Les trajets sont toujours de même distance (court ou long).

Exemple : Se déplacer toujours dans la même direction (devant, derrière, sur les côtés, diagonale ou circulaire).

C) Les trois niveaux (travail au sol, debout, Aérien) de l'aire de compétition doivent être utilisés.

Facteur 1 : Utilisation d'un seul niveau pendant une longue durée.

Exemple : Dès le début, rester à la station debout pendant 8 phrases de 8 temps (8 x 8), et ensuite, rester au sol sur les 8 phrases suivantes (8 x 8).

Aérien : X X X
Station : X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X
Sol : X X X X X X X X X X X X

Facteur 2 : Un niveau prédomine.

Exemple : Sans compter les éléments réalisés au sol, le compétiteur roule ou glisse sur l'aire de compétition.

Aérien : X X X X
Station : X X X X X X X X X X X X X X
Sol : X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X

STANDARDS POUR L'ECHELLE D'EVALUATION pour 1.4 Utilisation de l'espace de compétition:

Excellent 2.0 – 1.9

- Les 3 items n'ont pas de facteurs négatifs et pendant tout l'exercice, l'espace de compétition est réellement utilisé pour mettre en valeur la routine.
- Les transitions étaient démontrées avec variété pour changer de niveaux (3).
- L'exercice démontre une utilisation maximale des coins de la surface de compétition ; aucune aire ne prédomine.
- Les déplacements montrent des trajectoires linéaires et circulaires, avec beaucoup de variété.
- Les directions des déplacements varient durant tout l'exercice : avant, arrière, côté, diagonale et de façon circulaire.
- L'orientation du corps change continuellement et avec variété.

Très bien 1.8 – 1.7

- Les 3 items dévient légèrement de l'excellence ou l'exercice a un facteur négatif dans un des items.
- Les transitions, pour changer de niveaux, étaient démontrées avec fluidité, sans à coup.
- L'exercice démontre un usage équilibré de tous les coins de la surface de compétition sans qu'aucun ne prédomine.
- La plupart des déplacements démontrent des trajectoires linéaires et curvilignes, avec variété.
- La direction des déplacements varie : en avant, en arrière, de côté, en diagonale et de façon circulaire.
- L'orientation du corps change.
- Dans l'ensemble, l'exercice exploite suffisamment l'espace de compétition sans qu'aucune aire ne prédomine.

Bien 1.6 – 1.5

- Les 3 items sont satisfaisants, aucun ne prédomine. L'exercice a un facteur négatif dans 2 items.
- La plupart des transitions sont fluides dans le changement des 3 niveaux.
- Usage équilibré de tous les coins.
- La trajectoire des mouvements ont démontré des lignes droites et des circulaires avec quelques variations.
- La direction des déplacements ne présentent pas les 5 directions.
- L'orientation du corps a souvent été de face et n'a pas changé.
- Dans l'ensemble, l'exercice démontre l'utilisation de l'espace de compétition sans qu'aucune aire ne prédomine.

Satisfaisant 1.4 – 1.3

- Les 3 items remplissent les critères et exigences minimales. Aucun item prédominant existe.
- Les transitions sont communes/générales pour changer les 3 niveaux.
- L'utilisation d'une partie de l'aire de compétition ne prédomine pas, les coins ne sont pas utilisés à leur maximum.
- Les trajectoires des mouvements se sont organisées autour de déplacements linéaires et circulaires mais les variations sont communes / générales.
- L'orientation du corps était principalement dans une seule direction, les 3 dimensions de l'espace n'ont été seulement que partiellement démontrées.

Pauvre 1.2 – 1.0

- Les 3 items sont réalisés avec des imperfections et sont insatisfaisants.
- Les transitions, pour changer les 3 niveaux, ont été démontrées mais la plupart des mouvements étaient en position debout et restaient souvent sur la verticale.
- Les transitions ont été démontrées seulement par les éléments ou des mouvements simples.
- Une des parties de l'espace de compétition a souvent été utilisée. L'utilisation de tous les coins n'a pas été vue.
- Les trajectoires des mouvements sont principalement linéaires ; la plupart sont simples et s'exécutent d'avant en arrière.
- L'orientation du corps étant principalement dans une seule direction et aucune des 3 dimensions de l'utilisation de l'espace est montrée.
- Dans l'ensemble, la composition de l'espace utilisé est petit ou stationnaire.

A.5 Présentation et Partenariat – Maximum 2 points

Expressions:

QUOI :	Facial	COMMENT :	Confiance
	Corps		Energie physique
	Performance		"Showmanship"

A) Le(s) Compétiteur(s) doit(vent) donner une nette impression athlétique dans la réalisation de mouvements de hautes qualités (claire et affûtée).

Facteur 1 : Il n'y a pas d'impression athlétique/sportive appropriée pour une compétition de Gymnastique Aérobic.

Exemple : Répétition de pauses, exagération de poses ou de figures de body-building.

Exemple : La chorégraphie est réalisée à l'arrachée et sans légèreté.

Facteur 2 : Les mouvements ne sont pas pénalisés en exécution, mais ils sont tellement ambigus qu'ils laissent un sentiment de brouillon.

Exemple : Pas de mouvements nets parce que les extensions des genoux, pieds et/ou coudes sont incomplètes.

B) Le(s) Compétiteur(s) doit(vent) montrer de l'énergie physique et du dynamisme sans crier/chanter.

Facteur 1 : Le compétiteur ne captive pas le public

Exemple : L'atmosphère dégagée par la performance est sombre et elle donne une mauvaise impression.

Exemple : Le contenu de la performance est indécent, (vulgaire).

Facteur 2 : Manque de concentration et la performance montre des irrégularités.

Exemple : Les mouvements sont vagues ou semblent avoir été oubliés, ne facilitant pas l'accroche du public.

Facteur 3 : Il n'y a pas d'engagement dans la performance, manque de passion et d'énergie.

Exemple : Beaucoup de mouvements sont insignifiants et révèlent un manque de motivation à vouloir captiver l'audience.

Facteur 4 : Utiliser des grimaces, crier, ou chanter pour relever la performance.

Exemple : Une voix bruyante est utilisée pour montrer plus de conviction.

Exemple : Une voix bruyante est utilisée à la pose finale de l'exercice.

Exemple : Le compétiteur fait du play-back sur la musique.

C)) Le(s) Compétiteur(s) doit(vent) montrer de la confiance en soi avec une expression faciale naturelle, vraie et plaisante (aucune expression faciale artificielle ou exagérée).

Facteur 1 : Exécuter la routine avec des expressions faciales exagérées.

Exemple : Lancer « un bisou » ou prendre des pauses "sexy".

Exemple : Ouvrir la bouche en grand.

Exemple : Garder un visage sérieux tout au long de l'exercice.

Facteur 2 : Exécuter la routine avec des expressions faciales non naturelles.

Exemple : Exactement le même sourire artificiel dans toute la routine. Aucun changement d'expression n'est montré.

Exemple : Exécuter la routine avec des expressions naturelles mais avant de réaliser un élément de difficulté, le visage prend une expression très sérieuse.

Facteur 3 : Manque de confiance en soi durant l'exercice et une expression de nervosité apparaît.

Exemple : Apparaître sur l'aire compétition avec une attitude stressée / une expression nerveuse.

Exemple : Exécuter la routine sans concentration.

**** Pour MP, TR et GR:** Les compétiteurs doivent démontrer qu'ils ne font qu'un, et montrer les avantages de cette unité. Ils doivent également montrer les relations de travail entre les membres qui constituent le mixte paire, le trio ou le groupe.

Les compétiteurs doivent exprimer la complicité qui existe entre eux (association et travail d'équipe). Ceci est transmis non seulement par la chorégraphie mais aussi par les mouvements et l'expression du corps dans son entier.

Pour les mixtes paires, ils doivent exprimer l'utilisation pratique du travail et de la relation homme – femme.

Pour les trios et les groupes ; ils doivent exprimer un sens d'unité / d'ensemble, comme une équipe.

Respectivement, il faut utiliser la valeur de l'harmonie qui existe entre les compétiteurs et montrer une performance qui ne pourrait être exprimée par un compétiteur(trice) individuel(le)

STANDARDS POUR L'ECHELLE D'EVALUATION pour 1.5 Présentation et Partenariat:

Excellent 2.0 – 1.9

- Les 3 items n'ont pas de facteurs négatifs et pendant l'exercice, le(s) compétiteur(s) éveille(nt) l'intérêt du public et captive(nt) l'audience.
- Les mouvements réalisés sont précis et clairs, ce qui donne l'aspect sportif et approprié d'un exercice de gymnastique aérobic.
- L'exercice est énergique, les mouvements sont puissants et exécutés avec charisme. L'exercice captive l'audience.
- Une expression de caractère ressort de manière dynamique de la personnalité du compétiteur, sans crier ou exagérer son interprétation par des effets de scène (fausse apparence et expression artificielle).
- Les mouvements de l'exercice sont exécutés avec régularité du début à la fin de l'exercice et il n'y a pas de perte de concentration dans le milieu de la routine.
- La confiance des compétiteurs est transmis par une expression naturelle et l'exercice démontre une nette impression athlétique.

Très bien 1.8 – 1.7

- Les 3 items dévient légèrement de l'excellence ou l'exercice a un facteur négatif dans un des items.
- Par des mouvements clairs et précis, une apparence athlétique et sportive est démontrée, Ceci est approprié pour un exercice en Gymnastique Aérobic.
- Dans l'ensemble, la routine est démontrée avec énergie, passion et dynamisme.
- Il n'y a aucune attitude corporelle et expression faciale exagérée.
- La confiance que révèle le compétiteur est visible au travers d'une attitude calme et sereine.

Bien 1.6 – 1.5

- Les 3 items sont satisfaisants sans qu'il y en ait un qui prédomine ou la routine a un facteur négatif dans 2 items.
- La routine donne une impression sportive et athlétique, ce qui est approprié pour une routine en Gymnastique Aérobie
- Dans l'ensemble, la routine est énergique et dynamique mais des changements ponctuels dans les expressions faciales sont notés
- Dans l'ensemble, il n'y a aucune attitude corporelle et expression faciale exagérée.
- L'attitude du compétiteur est calme et sereine.

Satisfaisant 1.4 – 1.3

- Les 3 items remplissent les critères et exigences minimales. Aucun item prédominant n'existe.
- L'apparence athlétique et sportive du compétiteur est ordinaire et elle ne montre rien de remarquable dans la routine.
- La prise de conscience / la réalisation d'un alignement parfait, par exemple entre le genou, la cheville et les pointes de pied est perdue, ce qui entraîne une manque de netteté dans l'impression athlétique.
- Dans l'ensemble, la routine est réalisée avec énergie, mais il n'y a aucun charisme..
- Ponctuellement, des expressions non naturelles sont vues, lesquelles ne sont pas en accord avec la routine.
- Bien que l'attitude du compétiteur soit calme / sereine, sans trop d'expressions non naturelles, une perte de confiance se lit sur le visage juste avant la réalisation de certains éléments.

Pauvre 1.2 – 1.0

- Les 3 items sont réalisés avec des imperfections et sont insatisfaisants..
- Une allure sportive et athlétique n'est pas observée pendant la routine.
- Les mouvements ne sont pas précis et clairs, la routine dégage alors une vague impression de brouillon.
- Des tentatives pour démontrer de l'énergie en utilisant des expressions non naturelles et exagérées.
- Il n'y a aucun charisme.
- Des expressions non naturelles sont vues tout au long de la routine.
- L'attitude du compétiteur est agitée et un sentiment de nervosité et d'anxiété se dégage.
- Des expressions et / ou attitudes non naturelles, artificielles sont montrées. Elles ne sont pas appropriées à la Gymnastique Aérobie..

FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE GYMNASTIQUE



FONDÉE EN 1881



GYMNASTIQUE AEROBIC

Code de Pointage – 2005/2008

ANNEXE II

Guide pour le Jugement de l'Exécution et de la Difficulté

• INTRODUCTION

Le guide pour le jugement est structuré de la façon suivante:

- Information pour les **JUGES EN EXECUTION** :
 - Description de l'exécution parfaite selon des critères spécifiques applicables à tous les éléments de la même famille sauf si indications différentes, description « des pas de base de l'Aérobic », des mouvements de bras et des déductions pour les Juges en exécution.
Les exemples de déduction appliquées par les Juges en Exécution suivent la description générale donnée en fin de section de chaque famille.
NB : La liste de ces exemples n'est pas exhaustive : elle est une liste d'exemples possibles.
 - Évaluation du Timing et de la Synchronisation
- Information pour les **JUGES DE DIFFICULTÉ** :
Toutes les exigences minimales des éléments de difficulté listées dans la dernière partie de chaque section permettent la reconnaissance de l'élément afin que lui soit attribué une valeur par le Juge de Difficulté.

• JUGES EN EXECUTION

Les Juges en Exécution évaluent l'EXECUTION technique de tous les mouvements incluant les éléments, la chorégraphie (pas de base, combinaisons, mouvements des bras et les transitions). Pour les MP, TR & GR, les juges évalueront également la performance dans les porters, l'exécution des éléments ainsi que la capacité à présenter une routine comme s'ils n'étaient qu'une seule et même personne.
En complément, ils doivent regarder le TIMING et la SYNCHRONISATION.

DEDUCTIONS

- **Faute mineure (0.1 ch. fois)** - Légère déviation par rapport à une exécution parfaite
- Erreur de Timing et de synchronisation
- **Petite faute : (0.2 ch. fois)** Petite déviation par rapport à l'exécution parfaite.
- **Faute moyenne (0.3 ch. fois)** Déviation significative par rapport à l'exécution parfaite.
- **Faute grave : (0.4 ch. fois)** Déviation majeure par rapport à l'exécution parfaite
- **Faute inacceptable : (chaque fois 0.5)** Les exigences minimales ne sont pas remplies ou la position du corps n'est pas clairement reconnaissable.
- **Chute : (0.5 chaque fois)** Une partie du corps ou plus (en relation avec l'exécution parfaite) touchent le sol sans contrôle.

La déduction maximum pour un élément est de 0.5 point

La déduction maximale en TIMING sur l'ensemble de la routine est de 0.5 point

La déduction maximale en SYNCHRONISATION sur l'ensemble de la routine est de 1.0 point

• INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Tous les mouvements, éléments inclus, doivent être exécutés avec des positions correctes et avec alignement du corps (alignement neutre, sans hyperextension des articulations).
 - Maintien du buste, du bas du dos et du bassin; contraction des muscles abdominaux
 - Alignement du haut du corps, port de tête, épaules et cou par rapport à la colonne vertébrale.
 - Alignement des pieds avec les articulations des chevilles, des genoux et des hanches.
 - Alignement de toutes les articulations.
- **Définitions des termes utilisés:**
 - TOUR** Rotation longitudinale en position verticale, au sol ou en phase aérienne.
 - TWIST** Rotation longitudinale réalisée en dehors de la position verticale.
 - SAUT**
 - Saut vertical, impulsion et réception sans déplacement. (JUMP)
 - Saut avec une trajectoire vers l'avant depuis l'impulsion jusqu'à la réception (LEAP)
- **Technique des éléments de difficultés - cf. page 5 – 73**

• Pas de base

Lors de l'exécution des pas de base, le haut du corps doit rester aligné.

- **Low Impact (Basse intensité)** : un pied reste en contact avec le sol, à chaque moment.
- **High Impact (Haute intensité)** : Les deux pieds quittent le sol à un moment donné, ne serait-ce qu'un bref instant.
- **Marche** : traditionnel mouvement de Low Impact avec une réception pointe - talon.
- **Jog (Course)** : Mouvement alternatif de High Impact avec une contraction contrôlée du torse (abdominaux).
- **Skip (Sautillé)** : Mouvement exécuté en basse ou haute intensité qui alterne flexion –extension de la jambe.
- **Knee lift (Lever du genou)** : Mouvement exécuté à haute ou basse intensité avec élévation de la jambe avec flexion de 90° minimum de l'articulation de la hanche et du genou, pieds en flexion ou en extension.
- **Kick (Battement)** : Mouvement de flexion de la hanche, exécuté jambe tendue, à haute ou basse intensité et à différentes hauteurs (amplitude), pieds en flexion ou en extension.
- **Jumping Jack** : Mouvement de haute intensité pendant lequel les jambes exécutent en alternance une abduction et une adduction (ouvrir et fermer latéralement). Le centre de gravité reste entre les pieds, répartissant équitablement le poids de corps sur les deux pieds. Les genoux travaillent en souplesse et en ouverture par flexion et extension pour absorber et contrôler les réceptions.
- **Lunge (Fente)** : Mouvement exécuté à haute ou basse intensité. Mouvement de fente par ouverture et fermeture des jambes dans le plan frontal ou sagittal. Le genou de la jambe de terre est fléchi et directement au-dessus du pied. Le talon de la jambe tendue n'est pas obligatoirement en contact avec le sol. Les jambes restent parallèles et maintiennent l'alignement avec les pieds.

PAS DE BASE	EXECUTION	OPTIMAL	MANQUE
1 MARCH	- La jambe est pliée devant le corps : Hanche et genoux fléchis - La cheville montre clairement le mouvement orteil pointe talon - Le mouvement va de bas en haut et non de haut en bas - Le buste est droit, en alignement naturel. - Le buste montre une force de maintien ; sans contre balance d'avant en arrière ou d'arrière en avant - Amplitude: de la position neutre à une flexion complète de la hanche et du genou de 30 à 40°.		
2 JOG	- La jambe pliée est collée au maximum à la fesse. - Le bassin est en position neutre ou en légère flexion ou extension (+/- 10°). - La flexion du genou : le genou est dans le prolongement de la hanche ou derrière la ligne formée par le bassin et le pied à terre - La cheville montre une flexion plantaire dans la position haute - Le pied contrôle le mouvement, déroulement orteil – pointe – cheville - Le haut du corps reste droit avec une position neutre de la colonne vertébrale - Amplitude: de la position neutre à une extension de la hanche de 0 à 10° , une flexion du genou 110-130° et une flexion complète de la cheville		
3 SKIP	- Le Skip commence comme un Jog avec une extension de hanche et du talon en arrière des fessiers pour déclencher un petit coup de pied avec une flexion de hanche de 30 à 45° et une extension complète à 0° du genou. - Le mouvement est réalisé par la hanche et le genou - Les muscles contrôlent la totalité du mouvement. La jambe en extension est stoppée par l'action du quadriceps. - Le haut du corps reste droit avec une position neutre de la colonne vertébrale - Amplitude: de la position neutre à une flexion de 30 à 45° de la hanche, d'une flexion complète du genou à une extension		
4 KNEELIFT	- La jambe en flexion démontre un haut degré de flexion de hanche et de genou, minimum 90° de flexion pour les deux articulations - Quand la jambe en action est fléchie, la jambe de terre est verticale, la cheville démontre une flexion plantaire. La cheville peut être à plat ou sur demi-pointe, mais il doit y avoir un contrôle musculaire - La jambe de maintien est droite avec une flexion genou / hanche maximale d'environ 10° - Le haut du corps reste droit avec une position neutre de la colonne vertébrale Amplitude: d'une position avec au minimum une flexion de 90° flexion pour la hanche et le genou de la jambe fléchie		

PAS DE BASE	EXECUTION	OPTIMAL	MANQUE
5 KICK	- Jambe tendue dans la phase du grand kick, avec une amplitude minimum à celle des épaules - Le mouvement se fait uniquement par une flexion de hanche. La jambe est tendue – le genou ne démontre pas de mouvement. - La cheville est en flexion plantaire durant tout le mouvement - La jambe d'appui reste tendue, avec au maximum une flexion des hanches ou du genou d'environ 10°. - Le haut du corps reste droit avec une position neutre de la colonne vertébrale - Amplitude: D'une position neutre à une flexion de 150 à 180° de la jambe du kick. Le genou montre une extension complète durant tout le mouvement.		
6 JACK	- Le saut pour écarter ou resserrer les jambes se fait jambe fléchie en rotation externe de tous les membres. - La réception sur les chevilles et les pieds doit être claire et contrôlée (orteils – voûte plantaire – talon) - Lors de la phase d'écartement, les orteils pointent vers l'extérieur (Seconde) - Lors du resserrement, les pieds se rejoignent en 6^{ème}. - Le haut du corps reste droit avec une position neutre de la colonne vertébrale - Amplitude: D'une position neutre à une flexion de genoux 25 à 45°, pieds écartés de la largeur des hanches plus 2 pieds (plus si mouvement exécuté en super basse ou basse intensité comme une position grand plié).		
7 LUNGE	- Les jambes et les pieds démarrent ensemble. Aucune rotation interne ou externe de la hanche. La jambe arrière doit être en extension (sans blocage des genoux) dans le plan sagittal. - Les talons se posent avec contrôle lors de l'impact avec le sol, que se soit en high impact ou low impact - L'ensemble du corps bouge comme une unité. Les pieds restent dans le plan sagittal - Low impact: Le corps est légèrement penché en avant, formant ainsi une ligne droite de la nuque au talon. - High impact: Les jambes s'alternent dans un plan sagittal. Le centre de gravité se centre entre les pieds - Amplitude: Approx. 2-3 pieds dans le plan sagittal. (variations de la fente = différentes amplitudes).		

- **Mouvements des bras**

Tous les mouvements de bras doivent être précis et contrôlés, sans secousse (à-coups) excessive des articulations des épaules, des coudes et des poignets.

Mouvements des articulations : flexion, extension, abduction, adduction, rotation, circumduction, supination, pronation, flexion horizontale, extension horizontale, rotation externe, rotation interne, élévation et dépression.

- **Force**

La force est démontrée par la capacité des compétiteurs à réaliser une POMPE, ou une réception en appui facial depuis un élément avec une phase aérienne ou d'une chute libre sans que la poitrine ne touche le sol.

Une POMPE réalisée les épaules non parallèles au sol ou avec une flexion insuffisante des bras (la poitrine ne descend pas à 10 cm du sol) met en évidence un manque de force d'un ou des deux bras.

La force statique est démontrée par la capacité de l'athlète à maintenir tous les éléments en appui 2 secondes ou plus.

- **Timing et Synchronisation**

Le TIMING est la capacité à se mouvoir à temps avec la musique, en restant sur le battement et en suivant les phrases musicales.

Être SYNCHRONISER c'est exécuter tous les mouvements comme si les compétiteurs ne faisaient qu'un, que ce soit pour le MP, le TR ou le GR. Les éléments de difficulté doivent être réalisés de façon identique, en débutant et en finissant au même moment, et être de même qualité technique.

La synchronisation est également évaluée sur les mouvements de bras et sur les déplacements Aérobic qui doivent être précis et identiques.

EXEMPLES DE DEDUCTIONS APPLIQUEES PAR LES JUGES D' EXECUTION

Exemples	Deductions
1. Alignement incorrect du corps.	jusqu'à 0.5
2. Alignement incorrect des articulations. p.ex.: genou non à la verticale du pied en fente	- 0.1
3. Position incorrecte du pied par rapport à celle du genou	- 0.1
4. Elévation du genou avec 1 angle de flexion insuffisant	- 0.1
5. Technique non contrôlée à la réception.	- 0.3
6. Flexion / extension du genou incontrôlée.	- 0.1
7. Blocage des genoux en hyper extension.	- 0.2
8. Jambes non parallèles lors de la fente.	- 0.1
9. Mouvement de bras et de mains imprécis	- 0.1 chaque fois
10. Mouvement de bras et de mains incontrôlés	- 0.1 chaque fois
11. En POMPE, distance de la poitrine par rapport au sol supérieure à 10 cm	jusqu'à 0.3
12. Les pieds effleurent le sol pendant les cercles de jambes et les coupés	- 0.2

13. Manque de force statique ; maintien inférieur à 2 secondes.	- 0.5
14. Quand un compétiteur ne se réceptionne pas au même moment que les autres depuis un mouvement aérien	- 0.1 chaque fois
15. Quand les mains d'un compétiteur ne sont pas exactement les mêmes par rapport aux autres compétiteurs dans un mouvement d'aérobic	- 0.1 chaque fois
16. Quand un compétiteur termine ou débute un tour plus tôt ou plus tard que les autres compétiteurs, ou perte d'équilibre après le tour.	- 0.1 chaque fois
17. Quand un compétiteur réalise un knee lift avec un angle différent du reste des compétiteurs.	- 0.1 chaque fois

• JUGES DE DIFFICULTES

Les **Juges de Difficulté évaluent l'exercice** et donne une valeur (0.0 à 1.0) aux éléments de difficulté pour lesquels les **exigences minimales** sont **remplies**.

Les Juges de Difficulté **comptent tous les éléments exécutés** et **donnent une valeur** aux **12 premiers éléments**.

Les éléments exécutés **avec une chute** seront comptabilisés comme éléments réalisés **ET** recevront la valeur de **zéro (0) MAIS ne compteront pas pour le GROUPE D'ELEMENTS**.

Les éléments évalués de visu et les éléments inclus dans une combinaison **ne compteront pas** pour le GROUPE D'ÉLÉMENTS.

COMBINAISON DE 2 ELEMENTS

Deux éléments, parmi les douze éléments choisis et issus de tous les groupes mais de familles différentes, peuvent être combinés DIRECTEMENT sans **arrêt, ni hésitation ou transition**.

Pour combiner 2 éléments du groupe C, la jambe libre du premier élément après la réception doit joindre la jambe d'appui et peut alors être utilisée pour l'impulsion du deuxième élément.

Exemples :

- **Groupe A** : Cercle des 2 jambes + Thomas
- **Groupe A & B** : Coupé écart à l'équerre en L + Equerre en L 2/1 tours
- **Groupe B** : Equerre en L 2/1 tours + Equerre écartée en V
- **Groupe C** : 1/1 tour saut groupé + Tour en l'air au grand écart Saut carpé écarté + Saut carpé serrée pompe.
- **Groupe C & A** : Saut carpé écarté pompe + Pompe plio.
- **Groupe D** : Illusion libre au grand écart + Roulé en grand écart

GROUPE A : FORCE DYNAMIQUE

FAMILLES DES POMPES, FORMES EN A et COUPES

- Position initiale / finale: une ou deux mains en contact avec le sol, coude en extension, épaules alignées et parallèles au sol, tête alignée avec la colonne vertébrale, bassin serré et abdominaux contractés.
- Flexion des coudes: lors de la phase descendante, toutes les pompes doivent atteindre un **maximum de 10 cm** de distance de la poitrine au sol.
- Les phases ascendante et descendante doivent être contrôlées, épaules toujours parallèles au sol.
- Dans les pompes latérales ou "coudes", 4 phases doivent être montrées et les phases « basses et hautes » peuvent être répétées maximum 2 fois.
- Les pompes plio ainsi que les éléments en réception pompe, doivent démontrer impulsion et /ou réception simultanée des mains et des pieds de façon contrôlée.
- Les pompes 1 bras, 1 bras - 1 jambe et les pompes jambes écartées, doivent être exécutées avec les pieds écartés ne dépassant pas la largeur des épaules, sauf lorsque spécifié.

b) DESCRIPTION GÉNÉRALE DES ÉLÉMENTS WENSON :

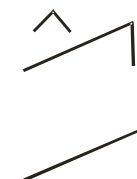
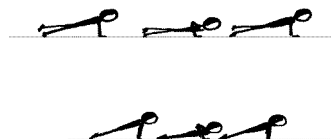
- Tous les éléments de la famille « Wenson » requièrent une excellente flexibilité de l'articulation de la hanche et les jambes tendues.
- La jambe avant doit être sur la partie haute du triceps ou au-dessus.

c) DESCRIPTIONS SPECIFIQUES :

FAMILLE DES POMPES

A 101 : POMPES JAMBES ECARTEES ou POMPES Valeur 0.1

- Position de départ : Appui facial, pieds écartés ou serrés
- Réaliser une pompe avec une phase descendante et montante en gardant les coudes orientés vers les pieds.
- Position finale: Appui facial, pieds v ou serrés



A 102 : POMPE 1 JAMBE

Valeur 0.2

- Position de départ: Appui facial sur 1 pied
- Réaliser une pompe, en maintenant l'alignement du corps
- Position finale: Appui facial sur 1 pied



A 103 : POMPE 1 BRAS

Valeur 0.3

- POMPE en appui sur 1 bras, pieds serrés
- Pieds écartés d'une largeur maximale à celle des épaules.
- Position optionnelle du bras libre
- Coude du bras d'appui orienté vers les pieds.



A 104 : POMPE 1 BRAS - 1 JAMBE**Valeur 0.4**

1. Pompe en appui sur 1 bras et 1 pied.
2. Pieds écartés d'une largeur maximale à celle des épaules.
3. La direction du coude du bras d'appui durant la phase descendante. Est optionnelle comme celle du bras libre.

**A 112 : POMPE LATÉRALE ÉCARTÉE****Valeur 0.2**

1. POMPE en 4 phases distinctes durant lesquelles les épaules et le centre de gravité (CG) se déplacent vers le bas
2. Les épaules et le CG se déplacent ensuite latéralement (phase descendante) – un coude s'abaissant sur le sol, orienté latéralement.
3. Puis les épaules et le CG reviennent au centre
4. Retour à la position initiale par extension des coudes
5. Pieds écartés de la largeur des épaules au maximum

**A 114 : POMPE LATÉRALE ÉCARTÉE – 1 BRAS****Valeur 0.4**

1. POMPE en 4 phases distinctes durant lesquelles les épaules et le centre de gravité (CG) se déplacent, en appui 1 bras et 2 pieds, jambes écartées. Les épaules et le CG se déplacent vers le bas puis latéralement (D ou G), le coude s'oriente au sol.
2. Le tronc revient au centre avant le retour à la position initiale.
3. Pieds écartés d'une largeur maximale à celle des épaules durant tout le mouvement.
4. Position optionnelle du bras libre.

**A 122 : POMPE LATÉRALE****Valeur 0.2**

1. POMPE en quatre phases distinctes, épaules et CG se déplacent vers le bas par flexion des coudes.
2. Les épaules et le CG se déplacent latéralement (phase descendante), un coude s'abaissant sur le sol, orienté latéralement.
3. Puis les épaules et le CG reviennent au centre.
4. Puis extension des coudes et retour à la position initiale.
5. Jambes serrées durant tout le mouvement



A 123 : POMPE LATÉRALE 1 JAMBE

Valeur 0.3

1. POMPE en 4 phases distinctes où le corps est en appui sur 2 bras et 1 pied, jambes écartées de la largeur des épaules.
2. Le centre de gravité (CG) se déplacent vers le bas puis latéralement (D ou G), vers le bras d'appui.
3. Le corps revient ensuite vers le centre avant de retrouver la position initiale.



A 132 : POMPE « CHARNIERE » OU HINGE

Valeur 0.2

1. POMPE en 4 phases distinctes où le CG se déplace vers le bas et l'arrière.
2. Les coudes s'abaissent sur le sol, orientés vers les pieds, les chevilles agissant comme des charnières.
3. Le CG se déplace vers l'avant pour revenir à la position initiale.
4. Les jambes doivent rester serrées durant tout le mouvement.



A 125 : POMPE LATÉRALE - 1 BRAS 1 JAMBE

Valeur 0.5

1. POMPE en 4 phases distinctes en appui facial sur 1 bras 1 jambe, pieds écartés de largeur des épaules au maximum.
2. Le CG se déplace vers le bas et latéralement (droite ou gauche), vers le bras d'appui.
3. Le corps revient au centre avant de retourner à la position initiale.



A 133 : POMPE CHARNIERE – 1 JAMBE

Valeur 0.3

1. POMPE en 4 phases distinctes où le corps est en appui sur 2 bras et 1 pied.
2. Le CG se déplace vers le bas et l'arrière.
3. Les coudes s'orientent vers le sol et les pieds, les chevilles agissent comme des charnières.
4. Le CG revient au centre avant de retourner à la position initiale.
5. Pieds écartés d'une largeur maximale à celle des épaules.



A 134 : POMPE CHARNIERE 1 BRAS

Valeur 0.4

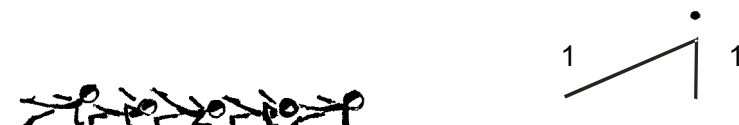
1. POMPE en 4 phases distinctes en appui sur 1 bras et deux pieds.
2. Le CG se déplace vers le bas et l'arrière.
3. Le coude s'oriente vers le sol et les pieds, les chevilles agissent comme des charnières.
4. Le corps (CG) revient au centre avant de retourner à la position initiale.
5. Pieds écartés d'une largeur maximale à celle des épaules.



A 135 : POMPE CHARNIERE 1 BRAS 1 JAMBE

Valeur 0.5

1. POMPE en 4 phases distinctes en appui sur 1 bras et 1 jambe, les pieds écartés d'une largeur maximale à celle des épaules.
2. Le CG se déplace vers le bas et l'arrière.
3. Le coude s'abaisse sur le sol, orienté vers les pieds et les chevilles agissent comme charnières.
4. Le CG revient vers l'avant. et retour à la position initiale.
5. Position optionnelle du bras libre.



• FAMILLE DES POMPES WENSON

A 143 : POMPE WENSON

Valeur 0.3

1. Position initiale: Appui facial sur les mains, 1 jambe en extension posée sur la partie supérieure du triceps du bras du même côté.
2. Les deux jambes sont tendues.
3. De cette position, exécuter une POMPE



A 144 : POMPE WENSON LIBRE

Valeur 0.4

1. Position initiale : Appui facial sur les 2 mains, une jambe tendue supportée sur la partie supérieure du triceps du bras du même côté que la jambe. Jambe arrière élevée du sol. Les deux jambes sont tendues et parallèles au sol. Dos aligné.
2. De cette position exécuter une POMPE.
3. Position finale : Wenson libre (idem position initiale)



A 145 : POMPE WENSON LIBRE CHARNIERE ou POMPE WENSON LIBRE LATÉRALE

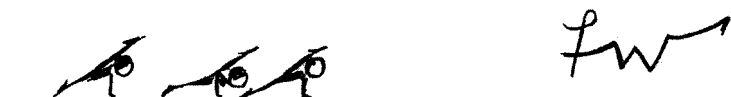
Valeur 0.5

1. Position initiale : Appui sur les 2 mains (position pompe), une jambe tendue supportée sur la partie supérieure du triceps du bras du même côté que la jambe.
2. Jambe arrière élevée du sol.
3. les 2 jambes sont tendues et parallèles au sol, dos aligné.
4. De cette position exécuter une pompe charnière ou latérale.



A 153 : POMPE WENSON JAMBE LIBRE**Valeur 0.3**

1. Position initiale : Appui facial (position de pompe), 1 jambe tendue latéralement au-dessus de la partie supérieure du triceps, sans contact avec le bras.
2. Les deux jambes doivent être tendues.
3. De cette position exécuter une POMPE.

**A 154 : WENSON OU WENSON LIBRE
CHARNIERE OU LATERALE****Valeur 0.4**

1. Position initiale : Appui sur les 2 mains (position pompe), une jambe tendue supportée ou non sur la partie supérieure du triceps du bras du même côté que la jambe.
2. Le CG se déplace vers le bas et l'arrière. Les coudes s'orientent vers le sol et les pieds et les chevilles agissent comme charnières.
3. Position finale : retour à la position initiale.

**A 155 : POMPE WENSON 1 BRAS****Valeur 0.5**

1. Position initiale: Appui facial sur 1 bras, 1 jambe en extension posée sur la partie supérieure du triceps du bras du même côté.
2. Exécuter une pompe en maintenant l'alignement corporel, position optionnelle du bras libre
3. Position finale : retour à la position initiale

**• FAMILLE DES POMPES PLIO****A 164 : POMPE 1/1 TWIST - POMPE****Valeur 0.4**

1. De l'appui facial, impulsion des bras durant laquelle le CG est propulsé vers le haut pour exécuter une rotation de 360° autour de l'axe longitudinal (TWIST) en phase aérienne, pieds serrés.
2. Les pieds restent en contact avec le sol.
3. La poitrine doit être au maximum à 10 cm du sol lors de la réception en pompe.

**A 165 : POMPE 1/1 TWIST WENSON****Valeur 0.5**

1. Position initiale : Appui facial, pieds serrés
2. Réaliser une pompe avec une rotation longitudinale de 360° (TWIST) en phase aérienne, corps aligné, pieds serrés restant en contact avec le sol.
3. Position finale : Wenson

**A 166 : POMPE 1/1 TWIST POMPE WENSON LIBRE****Valeur 0.6**

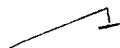
1. Position initiale : Appui facial, pieds serrées
2. Réaliser une pompe avec une rotation longitudinale de 360° (TWIST) en phase aérienne, corps aligné, pieds serrés restant en contact avec le sol..
3. Position finale : en pompe Wenson libre, les 2 bras fléchis



A 173 : POMPE PLIO AVEC ENVOL

Valeur 0.3

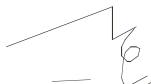
1. Pompe avec envol après la phase ascendante.
2. La position du corps en phase aérienne est libre.
3. Réception en pompe.



A 177 : POMPE 1/1 TWIST AVEC ENVOL POMPE

Valeur 0.7

1. Pompe où le CG est propulsé vers le haut et exécute une rotation de 360° autour de l'axe longitudinal (TWIST) en phase aérienne.
2. Les jambes sont serrées lors de la phase aérienne.
3. La poitrine doit être au maximum à 10 cm du sol lors de la réception en position pompe.



• FAMILLE DES FORMES EN A

A 185 : FORME EN A EXPLOSIVE

Valeur 0.5

1. Position initiale : Appui facial (position en Pompe)
2. Impulsion et propulsion du corps vers le haut et fermeture du corps (position carpée) en phase aérienne.
3. En position carpée, les jambes sont verticales et la poitrine près des genoux.
4. Réception contrôlée en position de pompe.



A 187 : FORME EN A EXPLOSIVE - 1/2 TOUR

Valeur 0.7

1. Position initiale : Appui facial (position en Pompe)
2. Impulsion et propulsion du corps vers le haut et fermeture du corps (position carpée) en phase aérienne.
3. En phase aérienne, le corps effectue une rotation de 180°.
4. En position carpée, les jambes sont verticales et la poitrine près des genoux.
5. Réception contrôlée en position de pompe.



• FAMILLE DES COUPÉS

A 194 : COUPÉ ÉCART

Valeur 0.4

1. De l'appui facial, impulsion des bras afin d'élever de corps en phase aérienne.
2. Simultanément, passer les jambes écartées latéralement. Le bassin est élevé vers le haut et l'avant, le corps est en ouverture.
3. Les pieds ne doivent pas toucher le sol pendant le coupé.
4. Réception en appui dorsal.



A195 : COUPÉ ÉCART À L'ÉQUERRE EN L

Valeur 0.5

1. De l'appui facial, exécuter un coupé écart.
2. A la fin du Coupé écart, maintenir les pieds élevés du sol
3. Position finale en ÉQUERRE en L.



A 196 : COUPÉ ÉCART À L'ÉQUERRE ÉCARTÉE EN V ou EN EQUERRE EN V

Valeur 0.6

1. De l'appui facial, exécuter un coupé écart.
2. A la fin du Coupé écart, maintenir les pieds élevés du sol
3. Position finale en ÉQUERRE EN V, écartée ou serrée.



A 199 : COUPÉ ÉCART À L'ÉQUERRE ÉCARTÉE EN V

Valeur 0.9

1. De la position Pompe, exécuter un coupé écart.
2. En fin du Coupé écart, en phase aérienne, le corps effectue une rotation longitudinale de 180° (1/2 TWIST).
3. Réception en Pompe



A 206 : DE L'ÉQUERRE EN V - 1/2 TWIST POMPE

Valeur 0.6

1. Position initiale : De l'Équerre en V, extension du corps pour exécuter une rotation longitudinale de 180° (1/2TWIST).
2. Pendant le twist, les jambes restent serrées.
3. La poitrine doit être au maximum à 10 cm du sol lors de la réception en pompe.



A 212 : ÉQUERRE RENVERSÉE EN V A L'APPUI DORSAL

Valeur 0.2

1. De la position assise, une jambe pliée, l'autre tendue, battement de la jambe tendue, simultanément poussée de la jambe pliée pour s'établir à l'équerre renversée en V, en appui sur les mains, corps en position carpée, dos parallèle au sol.
2. Extension des jambes vers le haut et l'avant
3. Réception en appui dorsal.



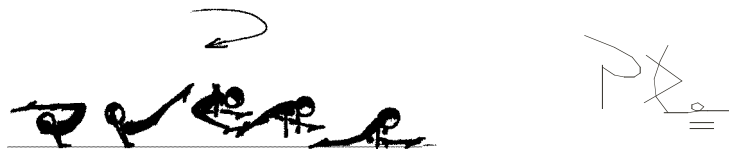
A 216 : ÉQUERRE RENVERSÉE EN V - COUPÉ ARRIERE A L'ECRASEMENT FACIAL
Valeur 0.6

1. Position initiale : de l'ÉQUERRE renversée en V, dos minimum parallèle au sol, jambes tendues et serrées en fermeture complète sur le tronc;
2. Projection dynamique des jambes vers le haut et l'avant avec extension du corps. Simultanément ouverture des jambes latéralement dans le plan sagittal en ramenant le buste vers l'avant.
3. Position finale : écrasement facial.



A 217 : ÉQUERRE RENVERSÉE EN V – COUPÉ ARRIERE AU GRAND ECART
Valeur 0.7

1. Position initiale : de l'ÉQUERRE renversée en V, dos minimum parallèle au sol, jambes tendues et serrées en fermeture complète sur le tronc;
2. Projection dynamique des jambes vers le haut et l'avant avec extension du corps. Simultanément ouverture des jambes dans le plan sagittal.
3. Position finale : position en grand écart.



A 220 : ÉQUERRE RENVERSÉE EN V - COUPÉ ARRIÈRE POMPE (SALVAN)
Valeur 1.0

1. Position initiale : de l'ÉQUERRE renversée en V, dos minimum parallèle au sol, jambes tendues et serrées en fermeture complète sur le tronc;
2. Projection dynamique des jambes vers l'avant et le haut L'impulsion des bras crée une phase aérienne, alignement du corps pour exécuter un coupé écart latéralement.
3. Réception POMPE.



b) EXEMPLES DE DEDUCTIONS APPLIQUEES PAR LES JUGES D' EXECUTION

Exemples	Déductions
1. Alignement incorrect du corps	Jusqu'à -0.5
2. Distance entre la poitrine et le sol supérieure à 10 cm.	Jusqu'à -0.3
3. Toute partie autre que le/les pied(s) ou la/les main(s) touche(nt) le sol.	-0.5
4. Quand il y a appui sur 1 jambe : Jambe d'appui fléchie	-0.1
5. Quand il y a appui sur 1 jambe : position incorrecte du pied de la jambe d'appui.	-0.1
6. Jambes écartées: écart des pieds supérieur distance à la largeur des épaules. (excepté pour les éléments en réception 1 bras)	-0.2
7. WENSON : Jambe avant supportée sur la partie inférieure du triceps ou plus basse.	-0.1
8. Eléments avec envol : Action non simultanée des bras et des jambes lors des impulsions ou réceptions en appui facial.	-0.2
9. Direction incorrecte du coude en « Pompe charnière » ou « Pompe latérale »	- 0.2
10. Dans les Coupés, les jambes effleurent le sol (brush).	- 0.2

c) EXIGENCES MINIMALES DE DIFFICULTÉ

L'exigence minimale pour cette famille est :

FAMILLE DES POMPES, WENSON, POMPES PLIO et FORMES EN A :

- La poitrine ne doit pas être à plus de 10 cm du sol.

FAMILLE DES POMPES PLIO :

- Les 2 mains doivent quitter le sol simultanément ou alternativement pour les éléments avec rotation longitudinale (TWIST), montrant une phase sans contact des mains avec le sol après l'impulsion bras (démonstration d'une réelle phase d'envol)

FAMILLE DES FORMES EN A :

- Position carpée en phase aérienne (60° entre le tronc et les jambes)

FAMILLES DES COUPÉS :

- Une phase aérienne doit être démontrée avant le coupé (avant ou arrière)

Dans toutes les familles, les éléments doivent être réalisés SANS CHUTE.

• FAMILLES DES CERCLES DE JAMBES, THOMAS & HELICOPTERES

a) DESCRIPTION GENERALE :

- Les pieds ne doivent pas toucher le sol avant d'avoir terminé le 1/2 ou 1/1 cercle.
- Durant un cercle de jambe, les hanches doivent être élevées et en position d'extension.
- HÉLICOPTÈRE : Cercle complet alternatif des jambes sur le buste. Alignement du corps en position diagonale sur le haut du dos (pieds décollés du sol). Extension des jambes vers le haut et l'avant et 1/2 twist déclenché par les pieds pour terminer en pompe.
- Les réceptions en POMPE doivent être réalisées pieds et mains touchant le sol simultanément et de manière contrôlée.

b) DESCRIPTIONS SPECIFIQUES :

• FAMILLE DES CERCLES DE JAMBES

A 231 : POMPE CERCLE 1 JAMBE Valeur 0.1

1. De l'appui facial : réaliser une Pompe
2. Au moment de la phase ascendante de la Pompe, cercle complet d'une jambe.
3. Les deux jambes doivent rester tendues tout au long du mouvement



A 233 : 1/2 CERCLE DES 2 JAMBES

Valeur 0.3

1. Position initiale : De l'appui facial, pieds serrés, écarté une jambe latéralement en élevant le bras opposé, élaner les jambes sur le côté en et les reserrant en élevant un bras.
2. Les hanches doivent être élevées et le corps en ouverture. Les pieds ne doivent pas toucher le sol avant la fin du cercle de jambes (180°).
3. Retour en appui dorsal, bassin élevé, talons au sol.



A 235 : CERCLE DES 2 JAMBES - 1/2 TWIST POMPE

Valeur 0.5

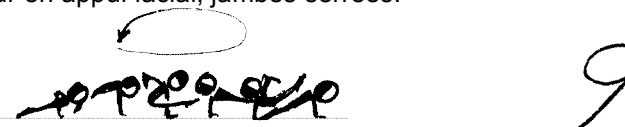
1. De l'appui facial, demi cercle (180°) des deux jambes tendues.
2. A la fin du 1er demi-cercle (180°) des jambes, effectuer une rotation de 180° autour de l'axe longitudinal (1/2 TWIST).
3. Retour en appui facial.



A 245 : CERCLE DES 2 JAMBES

Valeur 0.5

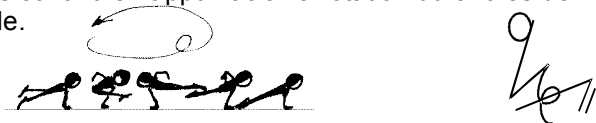
1. Position initiale : De l'appui facial, écart latéral d'une jambe pour amorcer l'élan.
2. Elancer les jambes serrées sur le côté en élevant un bras puis l'autre de façon à compléter un cercle de 360°
3. Les hanches doivent être élevées et le corps en ouverture.
4. Les pieds ne doivent pas toucher le sol avant la fin du cercle de jambes (360°).
5. Retour en appui facial, jambes serrées.



**A 247 : DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST
TO FRONT SUPPORT**

Valeur 0.7

1. De l'appui facial, initier un cercle des 2 jambes (360°).
2. A la fin du 1er demi-cercle (180°) des jambes, effectuer une rotation de 180° autour de l'axe longitudinal (1/2 TWIST).
3. Le corps continu en appui facial la rotation durant les dernier 180° de cercle.



• FAMILLE DES CERCLES THOMAS (FLAIR)

A 256 : FLAIR OU CERCLE THOMAS

Valeur 0.6

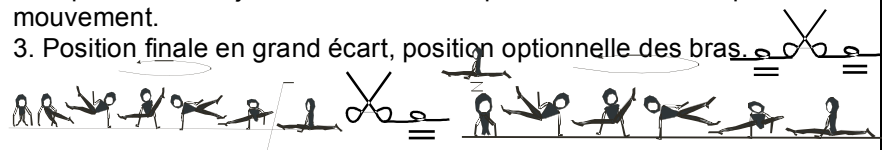
1. Position initiale : De l'appui facial, jambes écartées pour initier un élan
2. Les jambes effectuent des cercles en position écartée autour du corps pour exécuter un double cercle de jambes en appui sur les mains
3. Chaque cercle de jambe est en appui sur un bras.
4. Les pieds et les jambes ne doivent pas toucher le sol pendant le mouvement.



**A 257 : CERCLE THOMAS GRAND ECART
(OU GRAND ECART-THOMAS GRAND ECART)**

Valeur 0.7

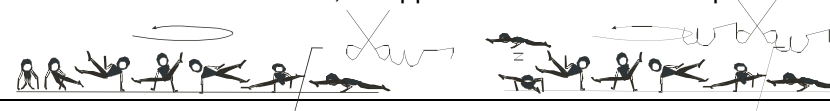
1. Position initiale : De l'appui facial, initier un écart de jambes afin de débiter un mouvement de balancier.
2. Les jambes effectuent des arcs de cercles en position écartée autour du corps pour exécuter un double cercle de jambes en appui sur les mains. Chaque main est élevée alternativement pour permettre le passage des jambes.
Les pieds et les jambes ne doivent pas toucher le sol pendant le mouvement.
3. Position finale en grand écart, position optionnelle des bras.



**A 258 : CERCLE THOMAS WENSON
OU WENSON - THOMAS - WENSON**

Valeur 0.8

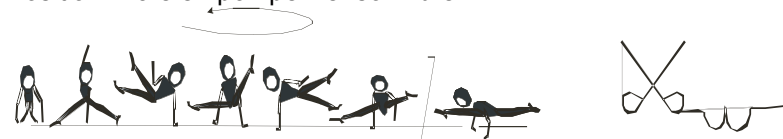
1. Position initiale : De l'appui facial, écarter une jambe latéralement en élevant un bras à la verticale pour initier la rotation.
2. Les jambes effectuent des cercles en position écartée autour du corps pour exécuter un double cercle de jambes en appui sur les mains. Durant chaque phase de cercle de jambe, le poids du corps est en appui alternativement sur un bras puis l'autre
Chaque main est élevée alternativement pour permettre le passage des jambes. Les jambes ne doivent pas toucher le sol pendant le mouvement.
3. Position finale en Wenson, en appui sur deux mains et un pied.



A 259 : CERCLE THOMAS WENSON LIBRE

Valeur 0.9

1. Position initiale : De l'appui facial, écarter une jambe latéralement, un bras à la verticale pour initier la rotation.
2. Les jambes effectuent des cercles alternatifs en position écartée autour de l'axe du corps, en appui sur les mains. Durant chaque cercle de jambe, le corps est en appui alternatif sur chaque bras. Les pieds et les jambes ne doivent pas toucher le sol pendant le mouvement.
3. Position finale en pompe wenson libre.

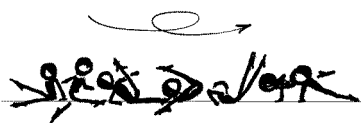


. FAMILLE DES HELICOPTERES

A 264 : HÉLICOPTÈRE

Valeur 0.4

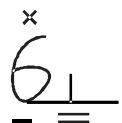
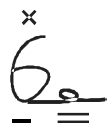
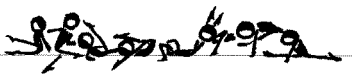
1. De la position assise, jambes écartées, cercle d'une jambe au - dessus de l'autre pour initier la rotation.
2. Un bras est en appui sur le sol au début du mouvement bras.
3. Au moment où la première jambe cercle au-dessus du corps, la main en appui au sol est remplacée par le milieu du dos.
4. Une rotation du tronc de 180° sera créée simultanément par les pieds, terminant en position de POMPE dans la même direction que la position initiale.
5. Le corps doit ne pas être élevé à plus de 45° de l'horizontale.



A 265 : HÉLICOPTÈRE AU GRAND ECART

Valeur 0.5

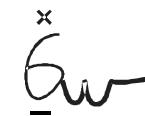
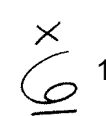
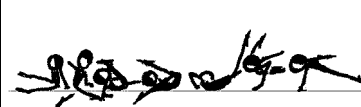
1. De la position assise, jambes écartées, cercle d'une jambe au - dessus de l'autre pour initier la rotation.
2. Un bras est en appui sur le sol au début du mouvement bras.
3. Au moment où la première jambe cercle au-dessus, la main en appui au sol est remplacée par le milieu du dos.
4. Une rotation du tronc de 180° sera effectuée simultanément pendant que les cercles des jambes sur le buste. Cette rotation se termine en grand écart dans la même direction que la position initiale.
5. Le corps ne doit pas être élevé à plus de 45° de l'horizontale pendant tout le mouvement.



A 266 : HÉLICOPTÈRE POMPE 1 BRAS OU WENSON

Valeur 0.6

1. De la position assise, jambes écartées, cercle d'une jambe au - dessus de l'autre pour initier la rotation.
2. Un bras est en appui sur le sol au début du mouvement bras.
3. Au moment où la première jambe cercle au-dessus, la main en appui au sol est remplacée par le milieu du dos.
4. Effectuer une rotation du tronc pour terminer en POMPE 1 bras *ou en position de Wenson* dans la même direction que la position initiale.
5. Le corps ne doit pas être élevé à plus de 45° de l'horizontale pendant tout le mouvement.



A 267 : HÉLICOPTÈRE POMPE 1 BRAS 1 JAMBE OR WENSON LIBRE

Valeur 0.7

1. De la position assise, jambes écartées, cercle d'une jambe au - dessus de l'autre pour initier la rotation.
2. Un bras est en appui sur le sol au début du mouvement bras.
3. Au moment où la première jambe cercle au-dessus, la main en appui au sol est remplacée par le milieu du dos.
4. Effectuer une rotation du tronc pour terminer en POMPE 1 bras 1 jambe *ou en position de Wenson Libre* dans la même direction que la position initiale.
5. Le corps ne doit pas être élevé à plus de 45° de l'horizontale pendant tout le mouvement.



• FAMILLE DES CAPOEIRA

a) DESCRIPTION GENERALE :

- CAPOEIRA : D'une position optionnelle ou assise, une jambe pliée, une jambe tendue, battement de la jambe tendue vers les épaules et simultanément poussée de la jambe d'appui pour s'établir en appui sur un bras, en grand écart.
- L'axe de l'alignement du tronc ne doit pas excéder la verticale.

b) DESCRIPTIONS SPECIFIQUES:

A 272 : CAPOEIRA

Valeur 0.2

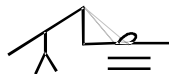
1. Position initiale : position optionnelle ou position assise, une jambe pliée, l'autre tendue.
2. Réaliser une Capoeira, en démontrant un grand écart sur 1 bras
3. Position finale : position optionnelle.



A 273 : CAPOEIRA AU GRAND ECART

Valeur 0.3

1. Position initiale : position optionnelle
2. Réaliser une Capoeira, en démontrant un grand écart sur 1 bras tendu.
3. Position finale : en grand écart au sol, sans changement d'orientation.



A 274 : CAPOEIRA 1/2 TWIST AU GRAND ECART

Valeur 0.4

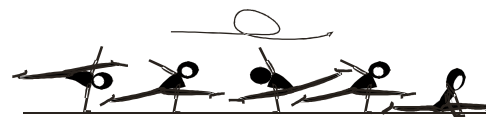
1. De la CAPOEIRA, changement de jambes pour arriver en grand écart au sol.
2. Position finale en grand écart (sagittal, frontal ou écrasement).



A 275 : CAPOEIRA 1/1 TWIST AU GRAND ECART

Valeur 0.5

1. De la CAPOEIRA, changement de jambes pour arriver à la position au sol en grand écart pendant que le corps réalise une rotation longitudinale (TWIST) de 360°, en changeant d'orientation.
2. Position finale en grand écart (sagittal, frontal ou écrasement).



A 279 : CAPOEIRA 1/1 TWIST AVEC ENVOL POMPE (FLORID)

Valeur 0.9

1. De la CAPOEIRA, resserrer les jambes pour les aligner avec le corps et la tête pendant que le bras d'appui pousse le corps vers le haut
2. En phase aérienne, rotation autour de l'axe longitudinal de 360° (TWIST complète) avant la réception contrôlée en pompe.
3. Le bras libre ne doit pas toucher le sol avant la fin du mouvement.



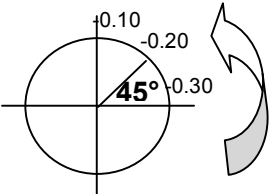
A 284 : CAPOEIRA SWITCH TO SPLIT

Valeur 0.4

1. De la CAPOEIRA, changement de jambes pour arriver au sol en grand écart, sans changer d'orientation.
2. Position finale : grand écart.



**b) EXEMPLES DE DÉDUCTIONS APPLIQUÉES
PAR LES JUGES D'EXÉCUTION**

• Exemples	Déductions
1. Les jambes tendues sont pliées pendant n'importe quelle phase des éléments.	- 0.1
2. Les jambes tendues balayent/effleurent le sol (sans interrompre le mouvement) pendant le cercle.	- 0.2
3. Si la rotation est incomplète : <i>Les déductions doivent être appliqués de la manière suivante :</i>	Jusqu'à - 0.3
	
4. Hanches non élevées lors de la phase d'extension.	- 0.2
5. En <i>cercle d'une jambe</i> , la jambe tendue n'est pas à l'horizontale.	- 0.1
6. Dans <i>les cercles de 2 jambes</i> , les jambes doivent être serrées pendant la phase de cercle.	- 0.1
7. Dans les cercles de 2 jambes – cercles thomas, les jambes balayent/effleurent le sol.	- 0.2
8. Dans l'Hélicoptère, la rotation longitudinale se fait sur le dos et/ou ne finit pas dans la même direction que la position de départ.	- 0.2
9. Dans la Capoeira, le corps n'est pas en appui sur un bras, les épaules à la verticale de l'appui	- 0.1

c) EXIGENCES MINIMALES DE DIFFICULTÉ

Les principales exigences minimales pour les familles suivantes sont :

CERCLE DE JAMBES ET CERCLE THOMAS

- Le pied ou les pieds ne doivent pas toucher le sol avant la rotation complète du cercle.
- Si le cercle ou le 1/2 cercle sont incomplets (90° ou plus), la valeur de difficulté sera diminué de 0,10 point.

HELICOPTERE

- Après le cercle alternatif des jambes sur le tronc, la rotation longitudinale doit être réalisée uniquement sur le haut du dos et l'élément doit terminer dans la même direction que la position de départ.

CAPOEIRA

- Après l'appui sur une main avec un grand battement latéral, une phase d'impulsion bras doit être démontrée.

Dans toutes les familles, les éléments doivent être exécutés sans CHUTE

GROUPE B : FORCE STATIQUE

FAMILLES DES EQUERRES

a) DESCRIPTION GENERALE :

- Ces éléments démontrent une force isométrique et doivent être maintenus un minimum de deux secondes.
- Les éléments en support incluant des rotations, devront être maintenu 2 secondes, au début, à la fin ou même durant le tour.
- Le corps est complètement supporté par un ou deux bras et seules les mains sont en contact avec le sol.
- Les pieds et les hanches ne doivent pas toucher le sol pendant tout le mouvement.
- La paume de la main ou le poing doivent être à plat au sol pour exécuter les équerres.
- La position du bras libre est optionnelle pour les équerres sur 1 bras.
- Positions de corps :

Écart : Hanche en fermeture, jambes écartées à 90° d'angle minimum et parallèles au sol.

L : Jambes tendues, serrées et parallèle au sol.

V écarté : Hanches en fermeture, jambes écartées avec un angle minimum de 90° en position verticale.

V : Hanches en fermeture, jambes serrées à la verticale.

Planche : Corps droit, parallèle au sol.

b) DESCRIPTIONS SPECIFIQUES:

FAMILLE DES EQUERRES ECARTEES

B 101 : ÉQUERRE ÉCARTÉE – 1 MAIN DEVANT 1 MAIN DERRIÈRE

Valeur 0.1

1. Le corps est supporté par les deux bras, avec seulement les mains en contact avec le sol.
2. Hanches en fermeture, les jambes tendues et écartées (minimum de 90°) parallèles au sol.
3. Position des mains: Une main en avant du corps, l'autre main en arrière.



B 102 : ÉQUERRE ÉCARTÉE

Valeur 0.2

1. Le corps est supporté par les deux bras, avec seulement les mains en contact avec le sol.
2. Hanches en fermeture, les jambes tendues et écartées (minimum de 90°) parallèles au sol.
3. Position des mains: les deux mains sont en avant du corps.



B 103 : ÉQUERRE ÉCARTÉE 1/2 TOUR**Valeur 0.3**

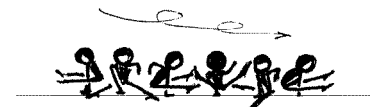
1. De la position *Equerre écartée*, rotation du corps de 180°.
2. Les mains restent au sol au même endroit.

**B 104 : ÉQUERRE ÉCARTÉE 1/1 TOUR****Valeur 0.4**

1. *Equerre écartée*, rotation du corps de 360°.
2. 4 changements de mains maximum ont autorisés.

**B 105 : ÉQUERRE ÉCARTÉE 1 1/2 TOUR****Valeur 0.5**

1. *Equerre écartée* rotation du corps de 540°.
2. 6 changements de mains maximum ont autorisés.

**B 106 : ÉQUERRE ÉCARTÉE 2/1 TOURS (OU PLUS) Valeur 0.6**

1. *Equerre écartée*, rotation du corps de 720°.
2. 8 changements de mains maximum sont autorisés.

**B 115 : ÉQUERRE ÉCARTÉE 1 BRAS****Valeur 0.5**

1. Position initiale : optionnelle
2. *Equerre 1 bras*, jambes écartées.
3. Position finale: optionnelle

**B 116 : ÉQUERRE ÉCARTÉE 1 BRAS 1/2 TOUR****Valeur 0.6**

1. De l'*équerre écartée 1 bras*, rotation du corps de 180°.
2. Le tour est exécuté sur une seule bras en gardant le contact au sol au même endroit..



B 117 : ÉQUERRE ÉCARTÉE 1 BRAS 1/1 TOUR Valeur 0.7
(LACATUS)

1. De l'équerre écartée sur 1 bras, rotation du corps de 360°.
2. Le tour est effectué sur une seule main en contact avec le sol au même endroit.



B 125 : ÉQUERRE ÉCARTÉE 1 BRAS,
1 JAMBE VERTICALE Valeur 0.5

1. Position initiale : Equerre écartée sur 1 bras
2. Une jambe est élevée à la verticale, tenue par la main du côté opposé.
3. L'autre jambe reste horizontale et parallèle au sol.



B 118 : ÉQUERRE ÉCARTÉE 1 BRAS 1 1/2 TOUR Valeur 0.8

1. De l'équerre écartée 1 bras, rotation du corps de 540°.
2. Le tour est effectué sur une seule main en contact avec le sol au même endroit.



B 126: ÉQUERRE ÉCARTÉE 1 BRAS
1 JAMBE VERTICALE 1/2 TOUR (SECATI) Valeur 0.6

1. Position initiale : Equerre écartée sur 1 bras
2. Une jambe est élevée à la verticale, tenue par la main du côté opposé.
3. Rotation du corps de 180° en appui sur un bras en maintenant les positions verticale et horizontale
4. L'autre jambe reste horizontale et parallèle au sol.



B 122 : ÉQUERRE ÉCARTÉE 1 JAMBE ELEVÉE Valeur 0.2

1. Position initiale : Equerre écartée
2. Une jambe est élevée à la verticale, près de la poitrine, l'autre est maintenue parallèle au sol.



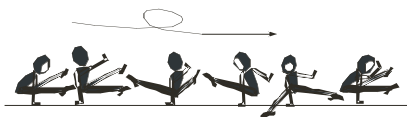
B 127 : ÉQUERRE ÉCARTÉE 1 BRAS, 1 JAMBE VERTICALE
1/1 TOUR (CANADA) Valeur 0.7

1. Position de départ : *Équerre écartée sur 1 bras.*
2. 1 jambe est élevée à la verticale, tenue par la main du côté opposé.
3. Rotation du corps de 360° sur une main en maintenant les positions verticale et écartée
4. L'autre jambe est maintenue parallèle au sol.



B 136 : ÉQUERRE ECARTÉE / L 1/1 TOUR Valeur 0.6

1. Position initiale: *Équerre écartée*
2. 1/1 tour, en changeant d'appui et de forme (L et Ecart) après chaque 1/2 tour
3. Position finale : *Équerre écartée*



B 138 ÉQUERRE ECARTÉE / L 2/1 TOURS
(MOLDOVAN)

Valeur 0.8

1. Position initiale: *Équerre écartée*
2. 2/1 tour, en changeant d'appui et de forme (L et Ecart) après chaque 1/2 tour
3. Position finale : *Équerre écartée*



• FAMILLE DES EQUERRES EN L

B 142 : ÉQUERRE EN L

Valeur 0.2

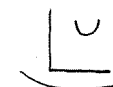
1. *Équerre en L en appui* sur deux mains de chaque côté du corps qui sont seules en contact avec le sol.
2. Hanches en fermeture, jambes parallèles au sol.



B 143 : ÉQUERRE EN L 1/2 TOUR

Valeur 0.3

1. *Équerre en L*, rotation du corps de 180°.
2. 2 changements de mains maximum sont autorisés.
3. Position finale : *Équerre en L*



B 144 : ÉQUERRE EN L 1/1 TOUR

Valeur 0.4

1. *Équerre en L*, rotation du corps de 360°.
2. 4 changements de mains maximum sont autorisés.
3. Position finale : *Équerre en L*



B 145 : EQUERRE EN L 1 1/2 TOUR

Valeur 0.5

1. *Equerre en L*, rotation du corps de 540°.
2. 6 changements de mains maximum sont autorisés.
3. Position finale : *Equerre en L*

**B 146 : EQUERRE EN L 2/1 TOURS OU PLUS**

Valeur 0.6

1. *Equerre en L*, rotation du corps de 720° ou plus.
2. 2 Changements de mains maximum sur le sol sont autorisés après chaque 1/2 tour
3. Position finale : *Equerre en L*

**B 157 : ÉQUERRE EN L 1 BRAS 1/1 TOUR**

Valeur 0.7

1. *Equerre en L*
2. Rotation d u corps de 360° sur une main et terminer en *Equerre en L* sur deux mains.
3. Position finale : *Equerre en L*

**• FAMILLE DES EQUERRES EN V****B 173 : ÉQUERRE ÉCARTÉE EN V**

Valeur 0.3

1. En appui sur les mains, élévation des jambes tendues devant le corps en position écartée.
2. Les jambes sont verticales pendant le "V" en fermeture sur le buste.
3. Les bras tendus restent derrière les hanches et près du tronc, et maintiennent l'appui en arrière du corps.

**B 174 : ÉQUERRE ÉCARTÉE EN V 1/2 TOUR**

Valeur 0.4

1. De l'équerre écartée en V, rotation du corps de 180°.
2. 2 changements de mains maximum.
3. Position finale : *Equerre écartée en V*

**B 175 : ÉQUERRE ÉCARTÉE EN V 1/1 TOUR**

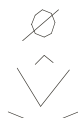
Valeur 0.5

1. De l'équerre écartée en V, rotation du corps de 360°.
2. 4 changements de mains maximum.
3. Position finale : *Equerre écartée en V*

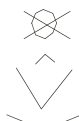


B 176 : ÉQUERRE ÉCARTÉE EN V 1 1/2 TOUR**Valeur 0.6**

1. De l'équerre écartée en V, rotation du corps de 540°.
2. 6 changements de mains maximum.
3. Position finale : *Equerre écartée en V*

**B 177 : ÉQUERRE ÉCARTÉE EN V 2/1 TOURS****Valeur 0.7**

1. De l'équerre écartée en V, rotation du corps de 720°.
2. 8 changements de mains maximum.
3. Position finale : *Equerre écartée en V*

**B 184 : EQUERRE EN V - JAMBES DE COTE****Valeur 0.4**

1. Equerre, bras tendus derrière le tronc en contact avec le sol seulement par les mains.
2. Fermeture des hanches pour amener les jambes en position carpée près de la poitrine en position verticale.
3. Les jambes tournent latéralement

**B 194 : ÉQUERRE EN V****Valeur 0.4**

1. *Equerre en V*, bras tendus derrière le tronc, hanches en fermeture, jambes tendues et serrées.
2. Fermeture de jambes sur le buste vers le haut et l'avant, en maintenant les jambes élevées devant le corps et rapprochées de la poitrine jusqu'à la verticale.

**B 195 : ÉQUERRE EN V 1/2 TOUR****Valeur 0.5**

1. *Equerre en V*, rotation du corps de 180°.
2. 2 changements de mains maximum.
3. Position finale : *Equerre en V*

**B 196 : ÉQUERRE EN V 1/1 TOUR****Valeur 0.6**

1. *Equerre en V*, rotation du corps de 360°.
2. 4 changements de mains maximum.
3. Position finale : *Equerre en V*

**B 197 : ÉQUERRE EN V 1 1/2 TOUR****Valeur 0.7**

1. *Equerre en V*, rotation de 540°.
2. 6 changements de mains maximum.
3. Position finale : *Equerre en V*



B 198 : ÉQUERRE EN V 2/1 TOURS

Valeur 0.8

1. Équerre en V, rotation de 720°.
2. 8 changements de mains maximum.

**B 207 : ÉQUERRE EN V RENVERSÉ**

Valeur 0.7

1. En appui sur les mains, bras tendus, hanches en fermeture, jambes tendues et serrées.
2. Elévation des jambes vers le haut et l'avant, en fermeture complète jambes-tronc, jambes sur la poitrine, jusqu'à l'équerre en V renversé, dos près de l'horizontale et parallèle au sol démontrant la flexibilité des épaules.

**• FAMILLE DES WENSONS****B 212 : WENSON STATIQUE LIBRE**

Valeur 0.2

1. Seules les deux mains sont en contact avec le sol pour supporter le corps au sol,
2. Les jambes sont tendues et une jambe est en appui sur la partie supérieure du triceps du bras du même côté que la jambe.
3. La jambe arrière est élevée du sol.

**• FAMILLE DES PLANCHES****B 222 : PLANCHE ÉCARTÉE**

Valeur 0.2

1. Appui sur les mains, corps supporté par les coudes et les triceps.
2. Jambes tendues écartées et parallèles au sol alignées avec la colonne vertébrale.
3. La ligne du corps ne doit pas dépasser un angle de 30° avec une ligne parallèle au sol.

**B 223 : PLANCHE ECARTÉE 1/2 TOUR**

Valeur 0.3

1. Planche, bras fléchis, Jambes écartées, rotation du corps de 180° sur les mains.
2. La ligne de corps de la planche ne doit pas dépasser les 30° avec une ligne parallèle au sol.

**B 234 : PLANCHE ÉCARTÉE SUR 1 BRAS**

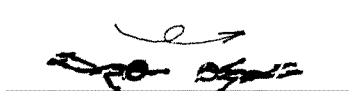
Valeur 0.4

1. Appui sur les mains, corps supporté par les coudes et les triceps
2. Les jambes sont écartées et parallèles au sol, alignées avec la CV
3. La ligne de corps de la PLANCHE ne doit pas dépasser 30° avec une ligne parallèle au sol.
4. Bras libre en position optionnelle.

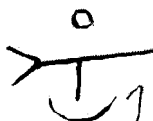


B 235 : PLANCHE ÉCARTÉE SUR 1 BRAS 1/2 TOUR**Valeur 0.5**

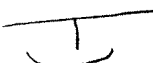
1. De la *Planche écartée sur 1 bras*, rotation du corps de 180°.
2. La ligne de corps de la *PLANCHE* ne doit pas dépasser 30° avec une ligne parallèle au sol.
3. Bras libre en position optionnelle.

**B 236 : PLANCHE ÉCARTÉE SUR 1 BRAS 1/1 TOUR****Valeur 0.6**

1. De la *Planche écartée sur 1 bras*, rotation du corps de 360°.
2. La ligne de corps de la *PLANCHE* ne doit pas dépasser 30° avec une ligne parallèle au sol.
3. Bras libre en position optionnelle.

**B 243 : PLANCHE****Valeur 0.3**

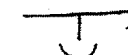
1. Appui sur les mains seulement, corps supporté par les coudes et les triceps.
2. Corps droit aligné avec la CV, les jambes serrées et parallèles au sol.
3. La position de corps ne doit pas dépasser un angle de 30° avec une ligne parallèle au sol.

**B 244 : PLANCHE 1/2 TOUR****Valeur 0.4**

1. De la *PLANCHE*, rotation du corps de 180° sans déplacer les mains.
2. La position de corps ne doit pas dépasser un angle de 30° avec une ligne parallèle au sol.

**B 255 : PLANCHE SUR 1 BRAS****Valeur 0.5**

1. Appui sur 1 main seulement, corps supporté sur le coude et le triceps de la main en appui.
4. Corps droit aligné avec la CV, les jambes serrées et parallèles au sol.
2. La position de corps ne doit pas dépasser un angle de 30° avec une ligne parallèle au sol.
3. Bras libre en position optionnelle.

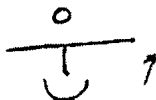
**B 256 : PLANCHE 1/2 TOUR SUR 1 BRAS****Valeur 0.6**

1. Planche sur 1 bras, rotation du corps de 180°
2. La position de corps ne doit pas dépasser un angle de 30° avec une ligne parallèle au sol.
3. Bras libre en position optionnelle.



B 257 : PLANCHE - 1/1 TOUR SUR 1 BRAS**Valeur 0.7**

1. *Planche sur 1 bras*, 1/1 tour sur les mains, rotation de 360°.
2. La ligne de corps de la *PLANCHE* ne doit pas dépasser les 30° d'angle avec une ligne parallèle au sol.
3. Bras libre en position optionnelle.

**B 268 : PLANCHE LIBRE ECARTÉE WENSON LIBRE****Valeur 0.8**

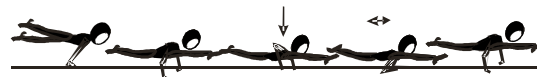
1. Position initiale : de la *planche libre écartée*, tenue 2 secondes
2. Fléchir les bras, battement latéral d'une jambe pour arriver en position de Wenson libre
3. Position finale : *Wenson libre*.

**• FAMILLE DES PLANCHES LIBRES****B 266 : PLANCHE LIBRE ECARTÉE****Valeur 0.6**

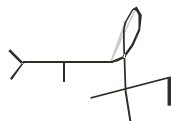
1. Corps en appui sur les deux mains, bras tendus
2. Mains orientées vers l'avant ou vers les pieds.
3. Jambes écartées.
4. La ligne du corps de la *PLANCHE* ne doit pas dépasser les 30° d'angle avec une ligne parallèle au sol.

**B 269 : PLANCHE LIBRE ECARTÉE POMPE CHARNIERE EN WENSON LIBRE****Valeur 0.9**

1. Position initiale : de la *planche libre écartée*, tenue 2 secondes
2. Fléchir les bras, battement latéral d'une jambe pour arriver en Wenson libre et réaliser une pompe charnière.
3. Position finale : *Wenson libre*.

**B 270 : PLANCHE LIBRE ECARTÉE POMPE WENSON LIBRE - PLANCHE LIBRE ECARTÉE****Valeur 1.0****B 267 : PLANCHE LIBRE ECARTÉE - POMPE****Valeur 0.7**

1. Position initiale : de la *planche libre écartée*, tenue 2 secondes
2. Réaliser une pompe, en maintenant le corps aligné
3. Position finale : *planche libre écartée*.



1. Position initiale : de la *planche libre écartée*, tenue 2 secondes
2. Fléchir les bras, battement latéral d'une jambe pour arriver en Wenson libre
3. Retour à la planche libre écartée, tenue 2 secondes



B 277 : PLANCHE LIBRE**Valeur 0.7**

1. Corps en appui libre sur les deux mains, bras tendus,
2. Mains orientées vers l'avant ou vers l'arrière.
3. Jambes serrées
4. La ligne du corps de la PLANCHE ne doit pas dépasser les 30° d'angle avec une ligne parallèle au sol.

**B 278 : PLANCHE LIBRE – POMPE****Valeur 0.8**

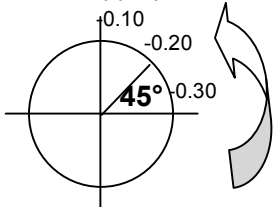
1. Position initiale : de la *planche libre*, tenue 2 secondes
2. Réaliser une pompe, en maintenant le corps aligné
3. Position finale : *planche libre*.

**B 279 : PLANCHE LIBRE A L'APPUI WENSON LIBRE****Valeur 0.9**

1. Position initiale : de la *planche libre*, tenue 2 secondes
2. Fléchir les bras, battement latéral d'une jambe pour arriver en Wenson libre, corps maintenu en alignement.
3. Position finale : *Wenson libre*.



b) EXEMPLES DE DEDUCTIONS APPLIQUEES PAR LES JUGES D'EXECUTION

• Exemples	Déductions
1. Jambes fléchies durant l'une des phases de l'élément.	- 0.1
2. Mains ne sont pas à plat sur le sol.	- 0.1
3. Plus de 4 changements de mains durant " L'ÉQUERRE EN L 1/1 TOUR "	- 0.2
4. Jambes ÉCARTÉES durant l'ÉQUERRE EN L "	- 0.1
5. Jambes NON parallèles au sol pour l'ÉQUERRE EN L ou l'ÉQUERRE ÉCARTÉE	- 0.1
6. Angle d'écart insuffisant des jambes (minimum de 90 °) (sauf pour les Planches)	- 0.2
7. Élément avec rotation, non tenu 2 secondes avant, pendant ou après le tour	- 0.5
8. Si la rotation est incomplète : <i>Les déductions s'appliquent de la manière suivante :</i>	Jusqu'à - 0.3
	
9. PLANCHE : corps ou jambes non parallèle au sol (plus haut ou plus bas).	
10. ÉQUERRE RENVERSÉE EN V : Dos non parallèle au sol	- 0.3

c) EXIGENCES MINIMALES DE DIFFICULTÉ

Les exigences minimales de difficulté pour cette famille sont:

- Chaque élément doit être maintenu 2 secondes sans que les hanches, les pieds ou les jambes ne touchent ou n'effleurent le sol.
- Dans le cas des ÉLÉMENTS avec rotation, l'élément doit être maintenu 2 secondes au début, à la fin ou pendant le tour.
- Une rotation incomplète de l'élément (90° ou plus) entraînera l'attribution d'une valeur réduite de **0.1 point**.

Dans toutes les familles, les éléments doivent être exécutés sans CHUTE

GROUPE C : SAUTS

a) DESCRIPTION GÉNÉRALE:

- Tous les éléments de ce groupe doivent démontrer un mouvement explosif de grande amplitude.
- Tous les sauts peuvent être réalisés départ 1 ou 2 pieds, ils sont considérés comme le même élément et reçoivent la même valeur.
- La réception doit être exécutée en alignement parfait.
- Les positions de corps en phase aérienne doivent être clairement reconnaissables.
- Les réceptions en POMPE des éléments avec envol doivent démontrer une réception contrôlée simultanée mains – pieds.
- Lors des réceptions en grand écart, les mains peuvent toucher le sol.
- Les réceptions 1 ou 2 pieds sont considérées comme une variation du même élément. Ceci s'applique également pour les impulsions.

i) DESCRIPTIONS DES DIFFÉRENTES POSITIONS DE CORPS LORS DE LA PHASE AÉRIENNE :

- **TENDU** : Le corps est en alignement, le bassin est fixé - 3 types différents de sauts :
 - *Vertical* : Tous les sauts verticaux avec tour(s),
 - *Vertical à l'horizontale* : Chute libre, Gainer
 - *Horizontal* : Tamaro
- **GROUPE** : Les deux jambes sont fléchies sur la poitrine.
- **ÉCART** : Impulsion et élévation des jambes vers le haut et l'avant en position écartée (90° minimum) parallèles au sol ou plus haut, bras tendus, buste droit. L'angle de fermeture tronc-jambes ne doit pas être supérieur à 60°.
- **CARPÉ** : Impulsion et élévation des jambes vers le haut et l'avant en fermeture, tronc – jambes (> 60°) jambes tendues et serrées parallèles au sol ou plus haut.
- **COSAQUE** : Impulsion et élévation des jambes vers le haut et l'avant en position carpée, jambes serrées, une jambe tendue parallèle au sol, l'autre jambe fléchie. L'angle de fermeture tronc-jambes et jambe-cuisse ne doit pas être supérieur à 60°.

- **GRAND ÉCART** : Les jambes (avant - arrière) sont tendues en position de grand écart sagittal (180°), dos droit.
- **GRAND ÉCART FACIAL** : Les jambes sont tendues en ouverture latérale (droite - gauche) au grand écart facial (180°), dos droit.
- **CHANGEMENT DE JAMBES** : Après l'impulsion, la 1^{ère} jambe change avec la jambe arrière en montrant un grand écart (180°) en phase aérienne.
- **CISEAU** : La 1^{ère} jambe effectue un ciseau vers l'avant

b) DESCRIPTIONS SPECIFIQUES :

• TENDU – VERTICAL : SAUT VERTICAL (AIR TURN)

C 102 : SAUT VERTICAL 1/2 TOUR

Valeur 0.2

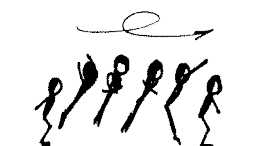
1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, corps droit.
2. Toujours en phase aérienne, rotation du corps de 180°
3. Réception au sol pieds serrés.
4. Position optionnelle des bras.



C 103 : SAUT VERTICAL 1/1 TOUR

Valeur 0.3

1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, corps droit.
2. En phase aérienne, rotation du corps de 360°.
3. Réception au sol pieds serrés.
4. Position optionnelle des bras.

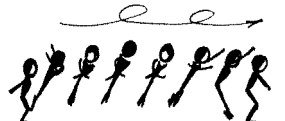


C 104 : SAUT VERTICAL 1 1/2 TOUR**Valeur 0.4**

5. Saut vertical, impulsion des deux pieds, corps droit.
6. Toujours en phase aérienne, rotation du corps de 540°
7. Réception au sol pieds serrés.
8. Position optionnelle des bras.

**C 105 : SAUT VERTICAL 2/1 TOURS****Valeur 0.5**

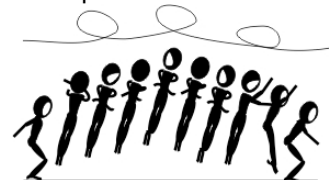
1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, corps droit.
2. Toujours en phase aérienne, rotation du corps de 720°.
3. Réception au sol pieds serrés.
4. Position optionnelle des bras.

**C 107 : SAUT VERTICAL 2 1/2 TOURS****Valeur 0.7**

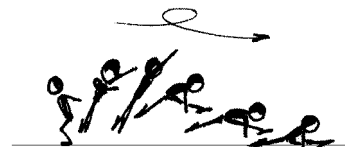
1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, corps droit.
2. Toujours en phase aérienne, rotation du corps de 900°.
3. Réception au sol pieds serrés.
4. Position optionnelle des bras.

**C 109 : SAUT VERTICAL 3/1 TOURS****Valeur 0.9**

1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, corps droit.
2. Toujours en phase aérienne, rotation du corps de 1080°.
3. Réception au sol pieds serrés.
4. Position optionnelle des bras.

**C 113 : SAUT VERTICAL 1/2 TOUR AU GRAND ÉCART****Valeur 0.3**

1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, rotation de 180°.
2. Réception en grand écart.

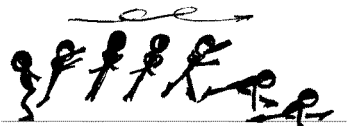
**C 114 : SAUT VERTICAL 1/1 TOUR AU GRAND ÉCART****Valeur 0.4**

1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, rotation de 360°.
2. Réception en grand écart.

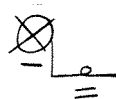
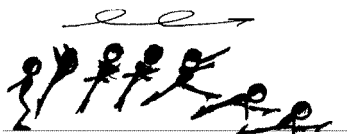


C 115 : SAUT VERTICAL 1 1/2 TOUR AU GRAND ÉCART**Valeur 0.5**

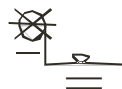
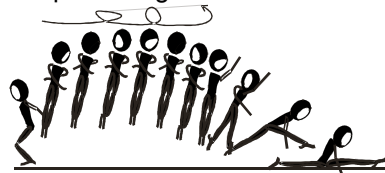
1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, rotation de 540° en phase aérienne.
2. Réception en grand écart.

**C 116 : SAUT VERTICAL 2/1 TOURS AU GRAND ÉCART****Valeur 0.6**

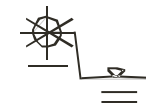
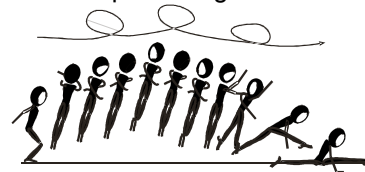
1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, rotation de 720° en phase aérienne.
2. Réception en grand écart.

**C 118 : SAUT VERTICAL 2 1/2 TOURS AU GRAND ÉCART****Valeur 0.8**

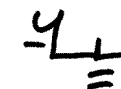
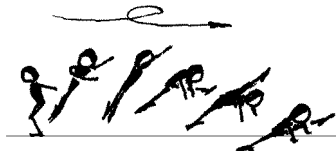
1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, rotation de 900° en phase aérienne.
2. Réception en grand écart

**C 120 : SAUT VERTICAL 3/1 TOURS AU GRAND ÉCART****Valeur 1.0**

1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, rotation de 1080° en phase aérienne.
2. Réception en grand écart.

**C 123 : SAUT VERTICAL 1/2 TOUR AU GRAND ÉCART FACIAL (OU ECRASEMENT FACIAL)****Valeur 0.3**

1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, rotation de 180° en phase aérienne, corps légèrement incliné vers l'avant.
2. Réception en grand écart facial.

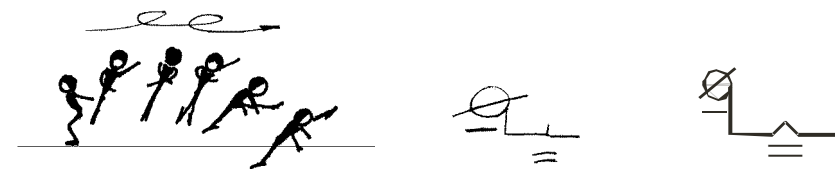
**C 124 : SAUT VERTICAL 1/1 TOUR AU GRAND ÉCART FACIAL (OU ECRASEMENT FACIAL)****Valeur 0.4**

1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, rotation de 360° en phase aérienne, corps légèrement incliné vers l'avant.
2. Réception en grand écart facial ou en écrasement facial.



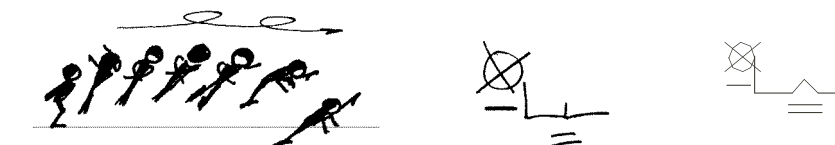
C 125 : SAUT VERTICAL 1 1/2 TOUR AU GRAND ÉCART FACIAL (OU ECRASEMENT FACIAL) Valeur 0.5

1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, rotation de 540° en phase aérienne, corps légèrement incliné vers l'avant.
2. Réception en grand écart facial ou en écrasement facial.



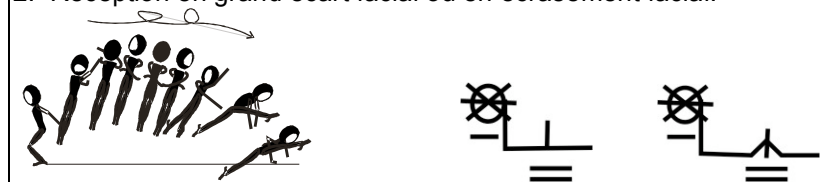
C 126 : SAUT VERTICAL 2/1 TOURS AU GRAND ÉCART FACIAL (OU ECRASEMENT FACIAL) Valeur 0.6

1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, rotation de 720° en phase aérienne, corps légèrement incliné vers l'avant.
2. Réception en grand écart facial ou en écrasement facial.



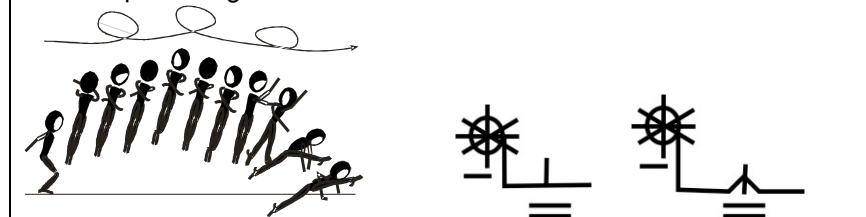
C 128 : SAUT VERTICAL 2 1/2 TOURS AU GRAND ÉCART FACIAL (OU ECRASEMENT FACIAL) Valeur 0.8

1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, rotation de 900° en phase aérienne, corps légèrement incliné vers l'avant.
2. Réception en grand écart facial ou en écrasement facial.



C 130 : SAUT VERTICAL 3/1 TOURS AU GRAND ÉCART FACIAL (OU ECRASEMENT FACIAL) Valeur 1.0

1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, rotation de 1080° en phase aérienne, corps légèrement incliné vers l'avant.
2. Réception en grand écart facial ou en écrasement facial.



• TENDU - VERTICAL A L'HORIZONTALE : FAMILLES DES CHUTES LIBRES & GAINERS

a) DESCRIPTION GENERALE

- Toutes les positions de départ sont décrites.
- Le corps est droit, les jambes sont tendues, la tête est alignée avec la colonne vertébrale.
- Le corps doit être en chute libre avant d'engager une rotation.
- La plupart du temps, les éléments en chute libre terminent en position de pompe, mais d'autres possibilités sont aussi autorisées.
- La réception doit être exécutée avec un alignement parfait de la tête aux pieds.
- Toutes les réceptions doivent être contrôlées.
- Les réceptions en POMPE sont réalisées avec les pieds et les mains qui touchent le sol en même temps.

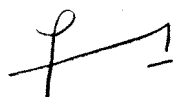
i) DESCRIPTIONS SPECIFIQUES :

• FAMILLE DES CHUTES LIBRES (FREE FALL)

C 143 : CHUTE LIBRE

Valeur 0.3

1. Position initiale : Debout, pieds serrés.
2. Impulsion vers le haut et l'avant pour initier la chute libre vers l'avant.
3. Réception simultanée des pieds et des mains en Pompe.



C 144 : CHUTE LIBRE 1/2 TWIST POMPE

Valeur 0.4

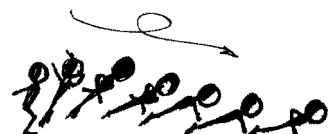
1. Position initiale : Position debout, pieds serrés.
2. Impulsion vers le haut et l'avant, chute libre en phase aérienne en exécutant une rotation 180° autour de l'axe longitudinal.
3. Réception en Pompe.



C 145 : CHUTE LIBRE 1/1 TWIST POMPE

Valeur 0.5

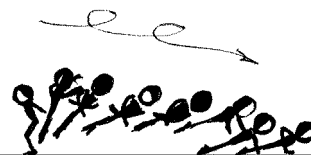
1. Position initiale : Position debout, pieds serrés.
2. Impulsion vers le haut et l'avant, chute libre en phase aérienne avec une rotation de 360° autour de l'axe longitudinal.
3. Réception en Pompe



C 146 : CHUTE LIBRE 1 1/2 TWIST POMPE

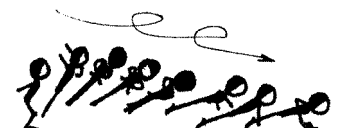
Valeur 0.6

1. Position initiale : Position debout, pieds serrés.
2. Impulsion vers le haut et l'avant, chute libre en phase aérienne avec une rotation de 540° autour de l'axe longitudinal.
3. Réception en Pompe



C 147 : CHUTE LIBRE 2/1 TWIST POMPE**Valeur 0.7**

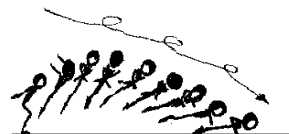
1. Position initiale : Position debout, pieds serrés.
2. Impulsion vers le haut et l'avant, chute libre en phase aérienne avec une rotation de 720° autour de l'axe longitudinal.
3. Réception en Pompe

**C 149 : CHUTE LIBRE 2 1/2 TWIST POMPE****Valeur 0.9**

1. Position initiale : Position debout, pieds serrés.
2. Impulsion vers le haut et l'avant, chute libre en phase aérienne avec une rotation de 900° autour de l'axe longitudinal.
3. Réception en Pompe

**C 150 : CHUTE LIBRE 3/1 TWIST POMPE****Valeur 1.0**

1. Position initiale : Position debout, pieds serrés.
2. Impulsion vers le haut et l'avant, chute libre en phase aérienne avec une rotation de 1080° autour de l'axe longitudinal.
3. Réception en Pompe.

**C 154 : CHUTE LIBRE POMPE 1 BRAS****Valeur 0.4**

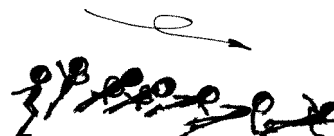
1. Position initiale : Position debout, pieds serrés.
2. Impulsion vers le haut et l'avant pour initier la vers l'avant.
3. Réception simultanée contrôlée pieds - main en Pompe 1 bras.

**C 155 : CHUTE LIBRE 1/2 TWIST POMPE 1 BRAS****Valeur 0.5**

1. Position initiale : Position debout, pieds serrés.
2. Impulsion vers le haut et l'avant, chute libre en phase aérienne et rotation de 180° autour de l'axe longitudinal.
3. Réception en Pompe 1 bras.

**C 156 : CHUTE LIBRE 1/1 TWIST POMPE 1 BRAS****Valeur 0.6**

1. Position initiale : Position debout, pieds serrés.
2. Impulsion vers le haut et l'avant, chute libre en phase aérienne et rotation de 360° autour de l'axe longitudinal.
3. Réception en Pompe 1 bras.



C 157: CHUTE LIBRE 1 1/2 TWIST
POMPE 1 BRAS

Valeur 0.7

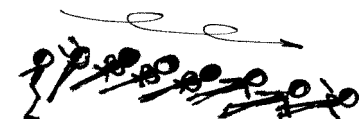
1. Position initiale : debout, pieds serrés.
2. Impulsion vers le haut et l'avant, chute libre en phase aérienne et rotation de 540° autour de l'axe longitudinal (TWIST).
3. Réception en Pompe 1 bras.



C 158 : CHUTE LIBRE 2/1 TWIST
POMPE 1 BRAS

Valeur 0.8

1. Position initiale : debout, pieds serrés.
2. Impulsion vers le haut et l'avant, chute libre en phase aérienne et rotation de 720° autour de l'axe longitudinal.
3. Réception en Pompe 1 bras.

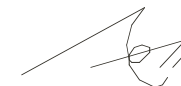
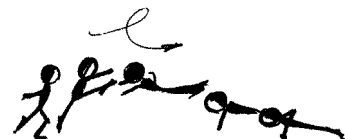


• FAMILLE DES GAINERS

C 184 : GAINER 1/2 TWIST

Valeur 0.4

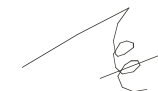
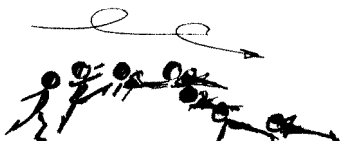
1. De la position debout, impulsion d'une jambe avec fouetté de l'autre jambe pour élever le corps vers le haut et parallèle au sol.
2. Serrer les jambes pendant la phase aérienne.
3. En maintenant le corps droit, exécuter une rotation de 180° autour de l'axe longitudinal en phase aérienne.
4. Réception en Pompe.



C 186 : GAINER 1 1/2 TWIST

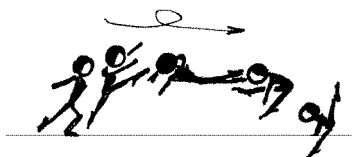
Valeur 0.6

1. De la position debout, impulsion d'une jambe avec fouetté de l'autre jambe pour élever le corps vers le haut et parallèle au sol.
2. Serrer les jambes pendant la phase aérienne.
3. En maintenant le corps droit, exécuter une rotation de 540° autour de l'axe longitudinal en phase aérienne.
4. Réception en Pompe.



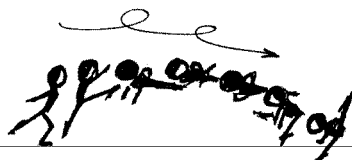
C 194 : GAINER 1/2 TWIST AU GRAND ÉCART FACIAL
(OU ECRASEMENT FACIAL) Valeur 0.4

1. De la position debout, exécuter un *Gainer*, 1/2 TWIST.
2. Réception en grand écart facial (ou en écrasement facial).



C 196 : GAINER 1 1/2 TWIST AU GRAND ÉCART FACIAL
(OU ECRASEMENT FACIAL) Valeur 0.6

1. De la position debout, exécuter un *Gainer*, 1 1/2 TWIST.
2. Réception en grand écart facial (ou en écrasement facial).



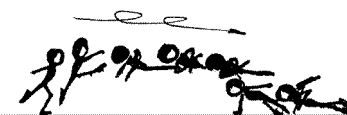
C 205 : GAINER 1/2 TWIST POMPE 1 BRAS Valeur 0.5

1. De la position debout exécuter un *Gainer* 1/2 TWIST.
2. Réception en Pompe 1 bras.



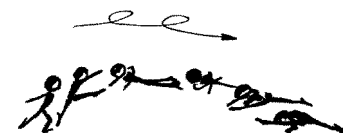
C 207 : GAINER 1 1/2 TWIST POMPE 1 BRAS Valeur 0.7

1. De la position debout exécuter un *Gainer*, 1 1/2 TWIST.
2. Réception en Pompe 1 bras.



C 217 : GAINER 1 1/2 TWIST - WENSON Valeur 0.7

1. De la position debout, exécuter un *Gainer* 1 1/2 TWIST.
2. Réception en Wenson.



• **HORIZONTAL : FAMILLE DES PLANCHES FACIALES POMPE (SAGITAL SCALE TO PU)**

C 222 : PLANCHE FACIALE, ENVOL POMPE

Valeur 0.2

1. Position initiale : Planche faciale, corps et jambes parallèles au sol.
2. Impulsion de la jambe d'appui pour élever le corps, jambes et pieds serrés, corps droit.
3. Réception en Pompe.



C 223 : PLANCHE FACIALE, ENVOL POMPE 1 BRAS

Valeur 0.3

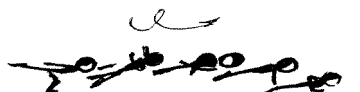
1. Position initiale : Planche faciale, corps et jambes parallèles au sol.
2. Impulsion de la jambe d'appui pour élever le corps, jambes et pieds serrés, corps droit.
3. Réception en Pompe 1 bras.



C 224 : PLANCHE FACIALE, ENVOL 1/1 TWIST POMPE (TAMARO)

Valeur 0.4

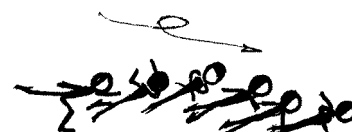
1. Position initiale : Planche faciale, corps et jambes parallèles au sol.
2. Impulsion de la jambe d'appui pour élever le corps et joindre les jambes ensemble, initier une rotation de 360° autour de l'axe longitudinal durant la phase aérienne, jambes serrées.
3. Réception en Pompe.



C 225 : PLANCHE FACIALE, ENVOL 1/1 TWIST POMPE 1 BRAS (TAMARO POMPE 1 BRAS)

Valeur 0.5

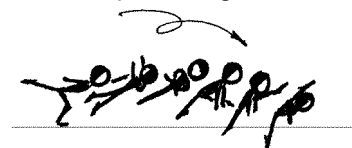
1. Position initiale : Planche faciale, corps et jambes parallèles au sol.
2. Impulsion de la jambe d'appui pour élever le corps, initier une rotation de 360° autour de l'axe longitudinal lors de la phase aérienne, jambes serrées.
3. Réception en Pompe 1 bras.



C 234 : PLANCHE FACIALE, ENVOL 1/1 TWIST AU GRAND ÉCART FACIAL OU ECRASEMENT FACIAL (TAMARO AU GRAND ÉCART FACIAL)

Valeur 0.4

1. Position initiale : Planche faciale. Corps et jambes parallèles au sol.
2. Impulsion de la jambe d'appui pour élever le corps, initier une rotation de 360° autour de l'axe longitudinal lors de la phase aérienne, jambes serrées.
3. Réception en grand écart facial (ou en écrasement facial).



• FAMILLE DES GROUPÉS (TUCK)

C 262 : SAUT GROUPE

Valeur 0.2

1. Impulsion deux pieds, saut vertical des deux pieds, jambes fléchies sur la poitrine en position groupée.
2. Réception pieds serrés.



C 263 : 1/2 TOUR SAUT GROUPE

Valeur 0.3

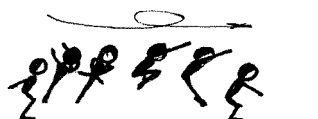
1. Impulsion deux pieds, saut vertical des deux pieds, avec tour de 180°
2. Immédiatement après la rotation complète, exécuter un groupé.
3. Réception pieds serrés dans la direction opposée à celle du départ.



C 264 : 1/1 TOUR SAUT GROUPE

Valeur 0.4

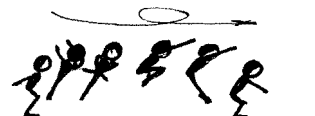
1. Impulsion deux pieds, saut vertical des deux pieds, avec tour de 360° et position groupée.
2. Immédiatement après la rotation complète, exécuter un groupé.
3. Réception pieds serrés dans la même direction à celle de la position initiale.



C 265 : 1 1/2 TOUR SAUT GROUPE

Valeur 0.5

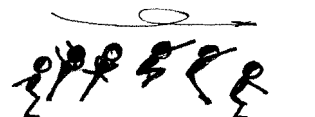
1. Impulsion deux pieds, saut vertical des deux pieds avec tour de 540°
2. Immédiatement après la rotation complète, exécuter un groupé.
3. Réception pieds serrés dans la direction opposée à celle du départ



C 266 : 2/1 TOURS SAUT GROUPE

Valeur 0.6

1. Impulsion deux pieds, saut vertical des deux pieds avec tour de 720°.
2. Immédiatement après la rotation complète, exécuter un groupé.
3. Réception pieds serrés dans la direction opposée à celle du départ



C 273 : SAUT GROUPE AU GRAND ÉCART

Valeur 0.3

1. Impulsion des deux pieds, saut vertical en position groupée.
2. Réception en grand écart au sol.

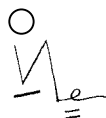
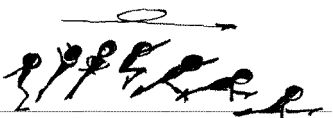


C 274 : 1/2 TOUR SAUT GROUPE AU GRAND ÉCART**Valeur 0.4**

1. Impulsion deux pieds, saut vertical avec tour de 180° en position groupée.
2. Réception en grand écart au sol.

**C 275 : 11/1 TOUR SAUT GROUPE AU GRAND ÉCART****Valeur 0.5**

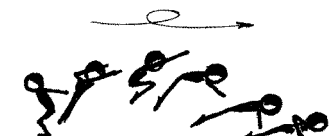
1. Impulsion deux pieds, saut vertical, avec tour de 360° en position groupée.
2. Réception en grand écart.

**C 304 : SAUT GROUPE - POMPE****Valeur 0.4**

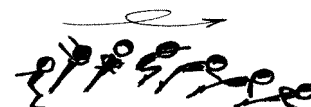
1. Impulsion deux pieds, saut vertical en position groupée
2. Réception Pompe.

**C 305 : 1/2 TOUR SAUT GROUPE POMPE****Valeur 0.5**

1. Impulsion deux pieds, saut vertical, avec tour de 180° en position groupée.
2. Réception Pompe.

**C 306 : 1/1 TOUR SAUT GROUPE POMPE****Valeur 0.6**

1. Impulsion deux pieds, saut vertical, avec tour de 360° en position groupée.
2. Le corps s'incline vers l'avant et prépare la réception.
3. Réception Pompe.

**C 316 : 1/2 TOUR SAUT GROUPE 1/2 TWIST POMPE****Valeur 0.6**

1. Impulsion deux pieds, saut vertical, avec tour de 180° en position groupée.
2. Le corps s'incline vers l'avant et exécute une rotation additionnelle de 180° autour de l'axe longitudinal.
3. Réception Pompe.

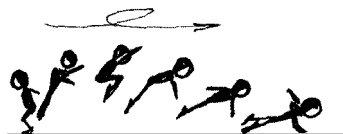
**C 324 : SAUT GROUPE POMPE 1 BRAS****Valeur 0.4**

1. Impulsion deux pieds, saut groupé.
2. Inclinaison du corps vers l'avant et préparation à la réception.
3. Réception Pompe 1 bras.

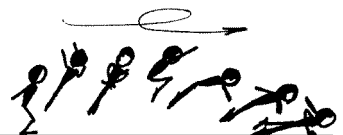


C 325 : 1/2 TOUR SAUT GROUPÉ - POMPE 1 BRAS**Valeur 0.5**

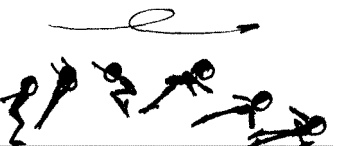
1. Impulsion deux pieds, saut vertical, avec tour de 180° en position groupée.
2. Inclinaison du corps vers l'avant et préparation à la réception.
3. Réception en Pompe 1 bras.

**C 327 : 1/1 TOUR SAUT GROUPÉ - POMPE 1 BRAS****Valeur 0.7**

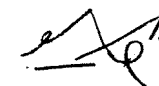
1. Saut vertical avec impulsion des deux pieds, avec tour de 360° en position groupée.
2. Le corps s'incline vers l'avant et se prépare à la réception.
3. Réception Pompe 1 bras.

**C 337 : 1/2 TOUR SAUT GROUPÉ 1/2 TWIST - POMPE 1 BRAS****Valeur 0.7**

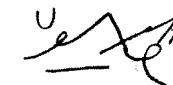
1. Impulsion deux pieds, saut vertical, avec tour de 180° en position groupée.
2. Inclinaison du corps vers l'avant avec une 1/2 rotation de 180° autour de l'axe longitudinal.
3. Réception en Pompe 1 bras.

**• FAMILLE DES CARPES ECARTEES (STRADDLE)****C 346 : SAUT ENJAMBÉ CARPÉ ÉCART - 1/2 TWIST - POMPE****Valeur 0.6**

1. Impulsion d'une jambe, saut enjambé à la position carpée écart.
2. Toujours en phase aérienne, le corps s'incline vers l'avant et exécute une rotation de 180° autour de l'axe longitudinal.
3. Réception en Pompe.

**C 347 : 1/2 TOUR SAUT ENJAMBÉ- CARPÉ ÉCART 1/2 TWIST POMPE****Valeur 0.7**

1. Impulsion 1 jambe, avec tour de 180° en position carpée écart.
2. En phase aérienne, le corps s'incline vers l'avant et exécute une rotation de 180° autour de l'axe longitudinal.
3. Réception en Pompe.

**C 348 : 1/1 TOUR SAUT ENJAMBÉ - CARPÉ ÉCART - POMPE****Valeur 0.8**

1. Impulsion 1 jambe, avec tour de 360° en position carpée écart.
2. Réception en Pompe.



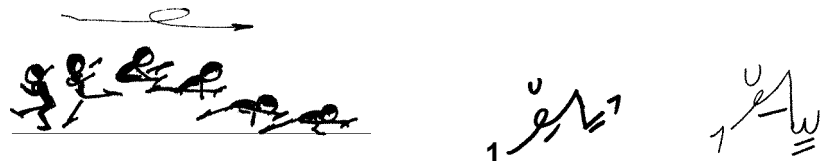
C 356 : SAUT ENJAMBÉ CARPÉ ÉCART 1/2 TOUR - POMPE
(KALOYANOV) Valeur 0.6

1. Impulsion 1 jambe, avec tour de 180° en cerclant la jambe pour terminer en position carpée écart.
2. Alignement jambes / tronc - tête, corps droit avant la réception.
3. Réception en Pompe.



C 367 : 1/2 TOUR SAUT ENJAMBÉ CARPÉ ÉCART
POMPE 1 BRAS OU WENSON
(KALOYANOV POMPE 1 BRAS OU WENSON) Valeur 0.7

1. Impulsion 1 jambe, avec tour de 180° en cerclant la jambe pour terminer à la position carpée écart.
2. Réception en Pompe 1 bras ou en Wenson.



C 383 : SAUT CARPÉ ÉCART Valeur: 0.3

1. Impulsion deux pieds, saut vertical, jambes écartées (angle d'ouverture 90°), bras et tronc incliné vers l'avant.
2. L'angle tronc -jambes est plus petit ou égal à 60°.
3. Les jambes sont parallèles au sol ou plus hautes.
4. Réception pieds serrés.



C 384 : 1/2 TOUR SAUT CARPÉ ÉCART Valeur: 0.4

1. Impulsion deux pieds, saut vertical avec tour de 180°.
2. Toujours en phase aérienne, 1/2 tour additionnel (rotation de 180°).
3. Réception jambes serrées dans la direction opposée à celle de la position initiale.



C 385 : 1/2 TOUR SAUT CARPÉ ÉCART 1/2 TOUR
Valeur: 0.5

1. Impulsion deux pieds, saut vertical, avec tour de 180° en position carpée écartée.
2. Toujours en phase aérienne, 1/2 tour additionnel (rotation de 180°).
3. Réception jambes serrées dans la même direction que celle de la position initiale



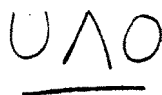
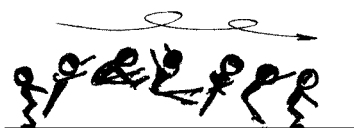
C 386 : 1/1 TOUR SAUT CARPÉ ÉCART Valeur 0.6

1. Impulsion deux pieds, saut vertical, avec tour de 360°
2. Immédiatement position carpée écartée.
3. Réception pieds serrés, face à la même direction qu'au départ.



C 387 : 1/2 TOUR SAUT CARPÉ ÉCART 1/1 TOUR**Valeur 0.7**

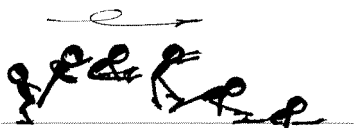
1. Impulsion 2 pieds, saut vertical avec tour de 180° en position carpée écartée.
2. Toujours en phase aérienne, 1/1 tour additionnel (rotation de 360°).
3. Réception pieds serrés, dans la direction opposée à celle du départ.

**C 394 : SAUT CARPÉ ÉCART AU GRAND ÉCART****Valeur 0.4**

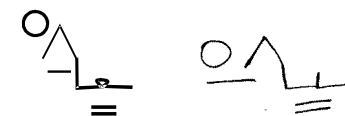
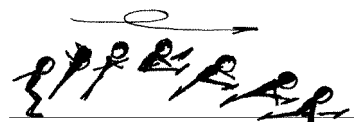
1. Impulsion 2 pieds, saut vertical carpé écarté.
2. Réception en grand écart.

**C 395 : 1/2 TOUR SAUT CARPÉ ÉCART AU GRAND ÉCART****Valeur 0.5**

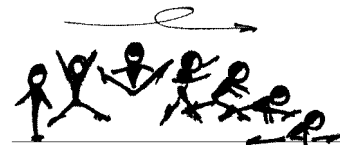
1. Impulsion 2 pieds, saut vertical avec tour de 180° en position carpée écartée.
2. Réception en grand écart.

**C 397 : 1/1 TOUR SAUT CARPÉ ÉCART AU GRAND ÉCART FACIAL OU ECRASEMENT FACIAL****Valeur 0.7**

1. Impulsion 2 pieds, saut vertical, 1/1 tour (360°) en position carpée écartée.
2. Réception en grand écart transversal ou facial.

**C 405 : SAUT CARPÉ ÉCART CHANGEMENT DE JAMBES AU GRAND ÉCART****Valeur 0.5**

1. Impulsion 2 pieds, saut vertical carpé écarté
2. Rotation de tour 90° et changement de jambes pour passer une jambe devant, l'autre derrière et se préparer à la réception.
3. Réception en grand écart transversal.

**C 425 : SAUT CARPÉ ÉCART - POMPE****Valeur 0.5**

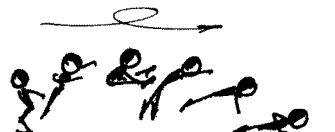
1. Impulsion des 2 jambes, saut vertical carpé écarté
2. Réception Pompe.



C 426 : 1/2 TOUR SAUT CARPÉ ÉCART - POMPE

Valeur 0.6

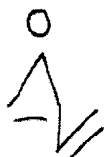
1. Impulsion 2 jambes, saut vertical avec tour de 180° en position carpée écartée.
2. Réception Pompe.



C 428 : 1/1 TOUR SAUT CARPÉ ÉCART - POMPE

Valeur 0.8

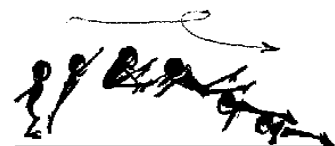
1. Impulsion 2 jambes, saut vertical avec tour de 360° en position carpée écartée.
2. Réception Pompe.



C 436 : SAUT CARPÉ ÉCART 1/2TWIST – POMPE

Valeur 0.6

1. Appel 2 pieds, saut vertical carpé écart.
2. Rotation de 180° pendant la phase aérienne.
3. Réception en Pompe.



C 437 : 1/2 TOUR SAUT CARPÉ ÉCART 1/2 TWIST - POMPE

Valeur 0.7

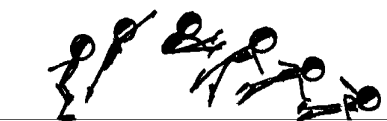
1. Impulsion 2 pieds, saut vertical, avec tour de 180° en position carpée écartée.
2. En phase aérienne, le corps s'incline vers l'avant et exécute une rotation additionnelle de 180° autour de l'axe longitudinal (1/2 TWIST).
3. Réception Pompe.



C 446 : SAUT CARPÉ ÉCART POMPE 1 BRAS

Valeur 0.6

3. Impulsion des 2 jambes, saut carpé écarté.
4. Réception Pompe - 1 bras.



C 447 : 1/2 TOUR SAUT CARPÉ ÉCART - POMPE 1 BRAS

Valeur 0.7

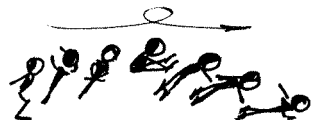
1. Impulsion des deux pieds, saut vertical avec tour de 180° en position carpée écart.
2. Réception en Pompe 1 bras.



C 449 : 1/1 TOUR SAUT CARPÉ ÉCART
POMPE 1 BRAS (MARCHENKOV)

Valeur 0.9

1. Impulsion des deux pieds, saut vertical avec tour de 360° en position carpée écart.
2. Réception en Pompe 1 bras.



C 455 : Y LIBRE FACIAL- SAUT CARPE ECART AU GRAND
ECART SAGITTAL OU FACIAL

Valeur 0.5

1. Position initiale : Équilibre sur 1 jambe, jambe libre latérale maintenue près de la verticale sans aide manuelle.
2. Impulsion de la jambe d'appui pour élever le corps et démontrer une position carpée écartée en phase aérienne
3. Réception en grand écart sagittal ou facial.



C 459 : 1/1 TOUR SAUT CARPÉ ÉCART
EN POMPE WENSON

Valeur 0.9

1. Appel 2 pieds, saut vertical avec une rotation de 360° en position carpée écart.
2. Réception en Pompe Wenson.

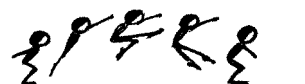


• FAMILLE DES COSAQUES (COSSACK)

C 463 : SAUT COSAQUE

Valeur 0.3

1. Impulsion des deux pieds, saut vertical, fermeture des jambes sur le buste, une jambe tendue, l'autre jambe fléchie.
2. Les cuisses sont serrées et parallèles au sol.
3. Réception pieds serrés.



C 464 : 1/2 TOUR SAUT COSAQUE

Valeur 0.4

1. Impulsion des deux pieds, saut vertical, avec tour de 180°.
2. Passer en position Cosaque en phase aérienne.
3. Réception au sol pieds serrés.



C 465 : 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TURN

Valeur 0.5

1. Impulsion des deux pieds, saut vertical, avec tour de 180°. En position *cosaque*.
2. En phase aérienne, exécute une rotation additionnelle de 180°.
3. Réception au sol pieds serrés



C 466 : 1/1 TOUR SAUT COSAQUE**Valeur 0.6**

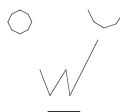
1. Saut vertical impulsion des deux pieds, avec tour de 360°
2. Position Cosaque en phase aérienne.
3. Réception pieds serrés.

**C 467 : 1 1/2 TOUR SAUT COSAQUE****Valeur 0.7**

1. Saut vertical impulsion des deux pieds avec tour de 540°
2. Position Cosaque en phase aérienne.
3. Réception pieds serrés.

**C 477 : 1/1 TOUR SAUT COSAQUE 1/2 TOUR****Valeur 0.7**

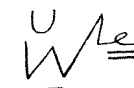
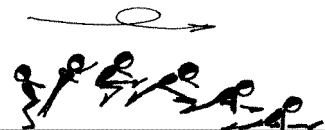
1. Saut vertical impulsion des deux pieds avec tour de 360°
2. Position Cosaque en phase aérienne.
3. Et immédiatement 1/2 tour (180°) et réception pieds serrés.

**C 484 : SAUT COSAQUE AU GRAND ÉCART****Valeur 0.4**

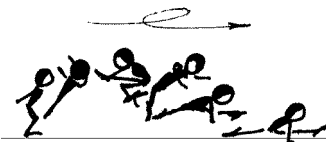
1. Impulsion des deux pieds, saut Cosaque vertical.
2. Réception en grand écart.

**C 485 : 1/2 TOUR SAUT COSAQUE
AU GRAND ÉCART****Valeur 0.5**

1. Impulsion des deux pieds, saut vertical avec tour de 180° en position Cosaque.
2. Réception en grand écart.

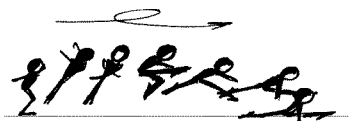
**C 486 : 1/2 TOUR SAUT COSAQUE 1/2 TOUR AU GRAND
ÉCART TRANSVERSAL OU FACIAL****Valeur 0.6**

1. Impulsion des deux pieds, saut vertical avec tour de 180° en position Cosaque.
2. Toujours en phase aérienne, tour additionnel de 180°.
3. Réception en grand écart.



C 487 : 1/1 TOUR SAUT COSAQUE AU GRAND ÉCART
Valeur 0.7

1. Impulsion des deux pieds, saut vertical avec tour de 360° en position Cosaque.
2. Réception en grand écart.



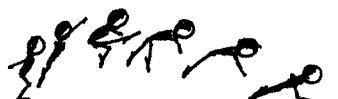
C 488 : 1/1 TOUR SAUT COSAQUE 1/2 TOUR AU GRAND ÉCART
Valeur 0.8

1. Impulsion des deux pieds, saut vertical avec tour de 360° en position Cosaque.
2. Toujours en phase aérienne, tour additionnel de 180°.
3. Réception en grand écart.



C 505 : SAUT COSAQUE - POMPE
Valeur 0.5

1. Impulsion des deux pieds, Saut Cosaque vertical,
2. Réception en Pompe



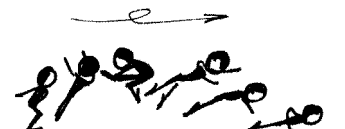
C 506 : 1/2 TOUR SAUT COSAQUE - POMPE
Valeur 0.6

1. Impulsion des deux pieds, saut vertical avec tour de 180° en position Cosaque.
2. Réception en Pompe.



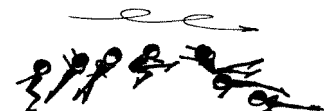
C 507 : 1/2 TOUR SAUT COSAQUE 1/2 TWIST - POMPE
Valeur 0.7

1. Impulsion des deux pieds, saut vertical avec tour de 180° en position Cosaque.
2. Toujours en phase aérienne, le corps s'incline vers l'avant et exécute une rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 TWIST).
3. Réception Pompe.



C 509 : 1/1 TOUR SAUT COSAQUE 1/2 TWIST - POMPE (JULIEN)
Valeur 0.9

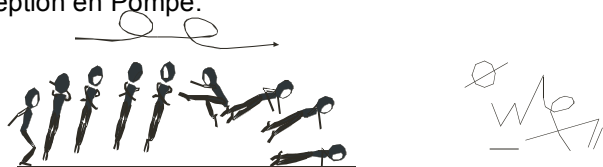
1. Impulsion des deux pieds, saut vertical avec tour de 360° et position COSAQUE.
2. Toujours en phase aérienne, le corps s'incline vers l'avant et exécute une rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 TWIST).
3. Réception en Pompe.



C 510 : 1 1/2 TOUR SAUT COSAQUE 1/2 TWIST
- POMPE (ALCAN)

Valeur 0.9

1. Impulsion des deux pieds, saut vertical avec tour de 540° et position COSAQUE.
2. Toujours en phase aérienne, le corps s'incline vers l'avant et exécute une rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 TWIST).
3. Réception en Pompe.



C 516 : SAUT COSAQUE - POMPE 1 BRAS

Valeur 0.6

1. Saut Cosaque vertical.
2. Réception en Pompe 1 bras.



C 517 : 1/2 TOUR SAUT COSAQUE - POMPE 1 BRAS

Valeur 0.7

1. Impulsion 2 pieds, saut vertical, 1/2 tour (180°) en position COSAQUE.
2. Réception en Pompe 1 bras.



C 518 : 1/2 TOUR SAUT COSAQUE 1/2 TWIST - POMPE 1 BRAS

Valeur 0.8

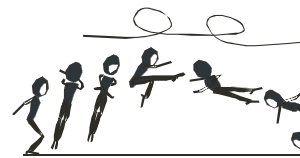
1. Impulsion des 2 pieds, saut vertical avec tour de 180° en position Cosaque.
2. Toujours en phase aérienne, le corps s'incline vers l'avant et exécute une rotation autour de l'axe longitudinal 180° (1/2 TWIST).
3. Réception en Pompe 1 bras.



C 520 : 1/1 TOUR SAUT COSAQUE 1/2 TWIST
- POMPE 1 BRAS

Valeur 0.8

1. Impulsion des deux pieds, saut vertical, 1/1 tour (360°) et position Cosaque.
2. Toujours en phase aérienne, le corps s'incline vers l'avant et exécute une rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 TWIST).
3. Réception en Pompe 1 bras.

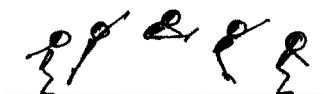


• FAMILLE DES CARPES SERRES (PIKE)

C 543 : SAUT CARPÉ

Valeur 0.3

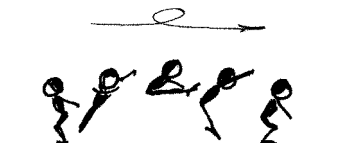
1. Impulsion des deux pieds, saut vertical, fermeture jambes-tronc jusqu'à la position carpée, jambes à l'horizontale
2. Jambes parallèles au sol ou plus élevées, angle jambes-tronc inférieur ou égal à 60°.
3. Bras et les mains sont tendues vers les pieds.
4. Réception pieds serrés.



C 544 : 1/2 TOUR SAUT CARPÉ

Valeur 0.4

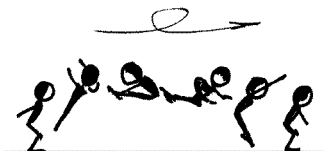
1. Impulsion des deux pieds, saut vertical, 1/2 tour (180°)
2. Position carpée en phase aérienne.
3. Réception pieds serrés.



C 545 : 1/2 TOUR SAUT CARPÉ 1/2 TOUR

Valeur 0.5

1. Impulsion des deux pieds, saut avec tour de 180° en position carpée.
2. Toujours en phase aérienne, tour additionnel de 180°.
3. Réception pieds serrés.



C 546 : 1/1 TOUR SAUT CARPÉ

Valeur 0.6

1. Impulsion des deux pieds, saut avec tour de 360°
2. Position carpée en phase aérienne.
3. Réception pieds serrés.



C 547 : 1/1 TOUR SAUT CARPÉ 1/2 TOUR

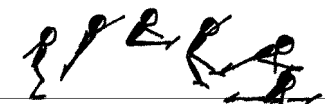
Valeur 0.7

1. Impulsion des deux pieds, saut avec tour de 360°
2. Position carpée en phase aérienne, puis décarpée avec 1/2 tour
3. Réception pieds serrés, dans la direction opposée à celle du départ.

C 554 : SAUT CARPÉ AU GRAND ÉCART

Valeur 0.4

1. saut carpé, appel 2 pieds
2. Réception en grand écart.



C 555 : 1/2 TOUR SAUT CARPÉ AU GRAND ÉCART

Valeur 0.5

1. Impulsion des deux pieds, Saut avec, avec tour de 180° en position carpée.
2. Réception en grand écart



C 556 : 1/2 TOUR SAUT CARPÉ 1/2 TOUR AU GRAND ÉCART

Valeur 0.6

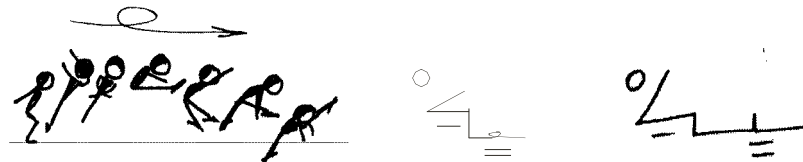
1. Impulsion des deux pieds, Saut avec, avec tour de 180° en position carpée.
2. Toujours en phase aérienne, tour additionnel de 180°.
3. Réception en grand écart sagittal ou facial



C 557 : 1/1 TOUR SAUT CARPÉ AU GRAND ÉCART (OU FACIAL OU ECRASEMENT FACIAL)

Valeur 0.7

1. Saut avec impulsion des deux pieds, 1/1 tour (360°) en position carpée.
2. Réception en grand écart (sagittal, facial ou écrasement).



C 565 PIKE JUMP 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT)

Valeur 0.5

1. Saut avec impulsion des deux pieds,
2. Toujours en phase aérienne, 1/2 twist (180°).
3. Réception en grand écart facial ou écrasement facial



C 566 1/2 TOUR SAUT CARPÉ 1/2 TWIST AU GRAND ÉCART FACIAL (OU ECRASEMENT)

Valeur 0.6

1. Impulsion des deux pieds, Saut avec 1/2 tour (180°) à la position carpée.
2. Toujours en phase aérienne, 1/2 twist (180°).
3. Réception en grand écart facial ou écrasement.



C 585 : SAUT CARPÉ - POMPE

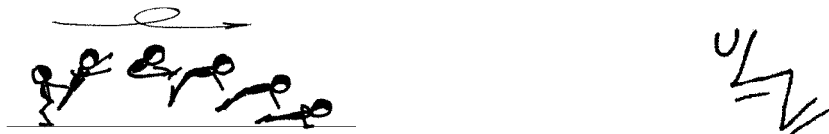
Valeur 0.5

1. Appel 2 pieds, Saut carpé
2. Réception en Pompe.



C 586 : 1/2 TOUR SAUT CARPÉ - POMPE Valeur 0.6

1. Impulsion des deux pieds, Saut avec 1/2 tour (180°) et position carpée.
2. Réception en Pompe.



C 596 : SAUT CARPÉ 1/2 TWIST- POMPE

Valeur 0.6

1. Impulsion des deux pieds, Saut carpé.
2. Toujours en phase aérienne, le corps s'incline et exécute une rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 TWIST).
3. Réception en Pompe.



C 597 : 1/2 TOUR SAUT CARPÉ 1/2 TWIST - POMPE

Valeur 0.7

1. Impulsion des deux pieds, Saut avec 1/2 tour (180°) et position carpée.
2. Toujours en phase aérienne, le corps s'incline et exécute une rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 TWIST).
3. Réception en Pompe



C 599 : 1/1 TOUR SAUT CARPÉ 1/2 TWIST
POMPE

Valeur 0.9

1. Impulsion des deux pieds, Saut vertical avec 1/1 tour (360°)
2. Toujours en phase aérienne, fermeture carpée du corps puis ouverture pour exécuter une rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 TWIST).
3. Réception en Pompe.



C 600 : 1 1/2 TOUR SAUT CARPÉ 1/2 TWIST - POMPE

Valeur 1.0

1. Impulsion des deux pieds, Saut avec une rotation de 540° et position carpée.
2. Inclinaison du corps et TWIST de 180° en phase aérienne.
3. Réception Pompe.



C 607 : SAUT CARPÉ 1/2 TWIST – POMPE 1 BRAS
OU WENSON

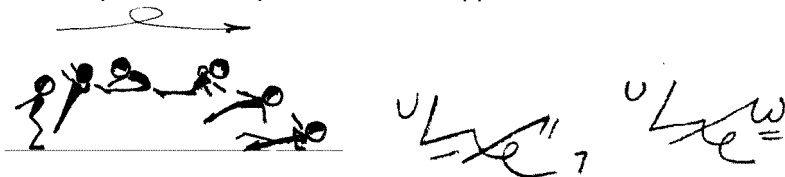
Valeur 0.7

1. Impulsion des deux pieds, Saut avec tour de 180° et position carpée.
2. Toujours en phase aérienne, le corps s'incline et exécute une rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 TWIST).
3. Réception en Pompe 1 bras ou en Wenson



C 608 : 1/2 TOUR SAUT CARPÉ 1/2 TWIST – POMPE 1 BRAS
OU WENSON Valeur 0.8

1. Impulsion des 2 pieds, Saut avec tour de 180° et position carpée.
2. Toujours en phase aérienne, le corps s'incline et exécute une rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 TWIST).
3. Réception en Pompe 1 bras ou à l'appui wenson



• FAMILLE DES SAUTS GRAND ECART

C 623 : SAUT ENJAMBÉ GRAND ÉCART Valeur 0.3

1. Saut, impulsion 1 jambe.
2. Toujours en phase aérienne, démontrer une position de grand écart, jambes tendues.
3. Le tronc reste droit pendant la position en grand écart
4. Réception au sol sur 1 jambe.



C 624 : SAUT ENJAMBÉ 1/2 TOUR – GRAND ÉCART
 Valeur 0.4

1. Saut enjambé jambes tendues et 1/2 tour (180°).
2. Le tronc reste droit, les jambes démontrent une position de grand écart transversal.
3. Réception au sol sur 1 jambe.



C 625 : SAUT ENJAMBÉ 1/2 TOUR AU GRAND ÉCART
 Valeur 0.5

1. Saut enjambé au grand écart et 1/2 tour (rotation de 180°).
2. Réception en grand écart au sol



C 635 : SAUT ENJAMBÉ - POMPE

Valeur 0.5

1. Impulsion 1 jambe, saut enjambé au grand écart.
2. Réception en Pompe.



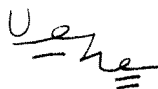
C 636 : SAUT ENJAMBÉ 1/2 TOUR POMPE Valeur 0.6

1. Impulsion 1 jambe, saut enjambé et 1/2 tour (rotation de 180°) pour démontrer un grand écart transversal en phase aérienne
2. Réception en Pompe.



C 646 : 1/2 TOUR SAUT ENJAMBÉ CHANGEMENT DE JAMBES AU GRAND ÉCART
Valeur 0.6

1. Impulsion 1 jambe et saut enjambé en position de grand écart avec 1/2 tour (180°)
2. Changement de jambes en phase aérienne
3. Réception en grand écart au sol



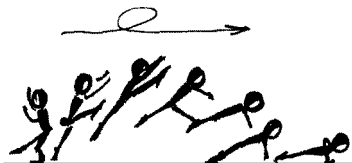
C 655 : BATTEMENT - SAUT ENJAMBÉ - POMPE
Valeur 0.5

1. Impulsion 1 jambe et fouetter l'autre jambe pour élever le corps et démontrer une position de grand écart transversal en phase aérienne.
2. Réception en Pompe.



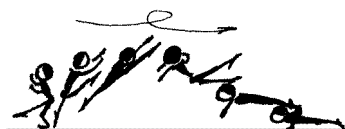
C 656 : 1/2 TOUR BATTEMENT - SAUT ENJAMBÉ - POMPE
Valeur 0.6

1. Impulsion arrière sur 1 jambe, 1/2 tour (rotation de 180°) avec grand battement de l'autre jambe vers le haut
2. Position de grand écart transversal en phase aérienne.
3. Réception en Pompe.



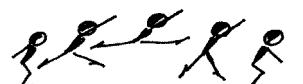
C 657 : 1/2 TOUR BATTEMENT- SAUT ENJAMBÉ 1/2 TWIST POMPE
Valeur 0.7

1. Impulsion 1 jambe, 1/2 tour (180°) avec grand battement saut enjambé
2. Toujours en phase aérienne, le corps s'incline et exécute une rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 TWIST).
3. Réception en Pompe.



C 663 : SAUT GRAND ÉCART
Valeur 0.3

1. Saut impulsion des deux pieds.
2. En phase aérienne, les jambes sont tendues et en grand écart.
3. Réception pieds serrés.



C 664 : SAUT GRAND ÉCART 1/2 TOUR OU 1/2 TOUR SAUT GRAND ÉCART
Valeur 0.4

1. Saut grand écart transversal.
2. Toujours en phase aérienne, le corps exécute 1/2 tour (180°).
3. Réception pieds serrés.

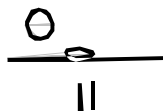


C 665 : 1/2 TOUR SAUT GRAND ECART 1/2 TOUR**Valeur 0.5**

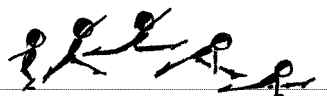
1. Impulsion des deux pieds, Saut avec tour de 180° en grand écart.
2. Toujours en phase aérienne, 1/2 tour additionnel (180°).
3. Réception au sol jambes serrées.

**C 666 : 1/1 TOUR SAUT GRAND ÉCART****Valeur 0.6**

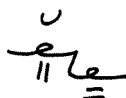
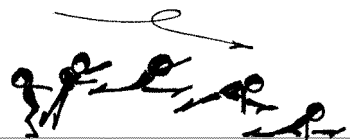
1. Saut avec impulsion des deux pieds et 1/1 tour (360°).
2. Toujours en phase aérienne, grand écart.
3. Réception au sol pieds serrés.

**C 674 : SAUT GRAND ECART AU GRAND ECART****Valeur 0.4**

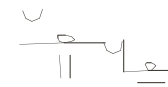
1. Impulsion des deux pieds, Saut en grand écart.
2. Réception en grand écart transversal.

**C 675 : 1/2 TOUR SAUT GRAND ÉCART AU GRAND ÉCART****Valeur 0.5**

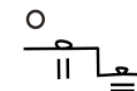
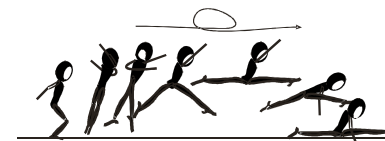
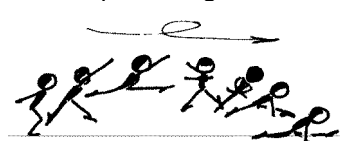
1. Impulsion des deux pieds, Saut avec tour de 180° en grand écart
2. Réception en grand écart.

**C 676 : 1/2 TOUR SAUT GRAND ÉCART 1/2 TOUR AU GRAND ÉCART****Valeur 0.6**

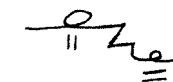
1. Impulsion des deux pieds, Saut avec tour de 180° en grand écart
2. Toujours en phase aérienne, 1/2 tour additionnel (180°).
3. Réception en grand écart.

**C 677 : SAUT GRAND ÉCART 1/1 TOUR AU GRAND ÉCART OU 1/1 TOUR SAUT GRAND ECART AU GRAND ECART****Valeur 0.7**

1. Impulsion deux pieds, Saut grand écart.
2. Toujours en phase aérienne, 1/1 tour (360°).
3. Réception en grand écart.

**C 685 : SAUT GRAND ÉCART CHANGEMENT DE JAMBES AU GRAND ÉCART****Valeur 0.5**

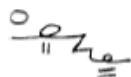
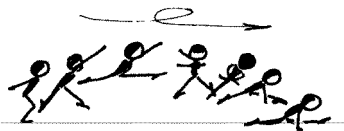
1. Impulsion deux pieds, Saut grand écart.
2. Toujours en phase aérienne, changement de jambes
3. Réception en grand écart.



C 688 : 1/1 TOUR SAUT GRAND ECART CHANGEMENT DE JAMBE AU GRAND ECART

Valeur 0.8

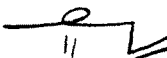
1. Impulsion des deux pieds, saut avec 1/1 tour (360°) et position grand écart.
2. Toujours en phase aérienne, changement de jambes
3. Réception en grand écart.



C 695 : SAUT GRAND ÉCART - POMPE

Valeur 0.5

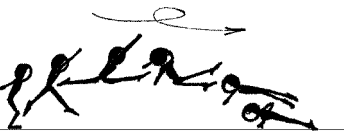
1. Impulsion des deux pieds, Saut grand écart transversal.
2. Réception en Pompe.



C 696 : SAUT GRAND ÉCART 1/2 TOUR - POMPE

Valeur 0.6

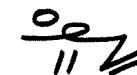
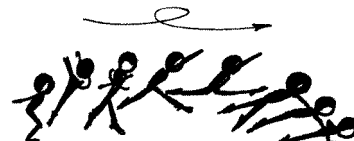
1. Saut grand écart transversal et 1/2 tour (180°).
2. Réception en Pompe.



C 698 : 1/1 TOUR SAUT GRAND ÉCART - POMPE

Valeur 0.8

1. Saut avec impulsion des deux pieds, 1/1 tour (360°) en position de grand écart transversal.
2. Réception en Pompe.

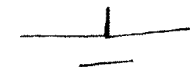


• FAMILLE DES SAUTS GRAND ECART FACIAL

C 703 : SAUT ENJAMBÉ FACIAL

Valeur 0.3

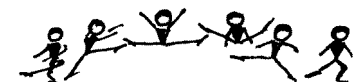
1. Impulsion 1 jambe, Saut enjambé avec déplacement latéral.
2. Toujours en phase aérienne, grand écart facial, jambes tendues.
3. Réception au sol sur 1 jambe.



C 704 : SAUT ENJAMBÉ FACIAL CARPÉ ÉCART

Valeur 0.4

1. Saut Enjambé initié en facial
2. Position carpée écartée en phase aérienne
3. Réception au sol sur la 1ère jambe.

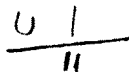
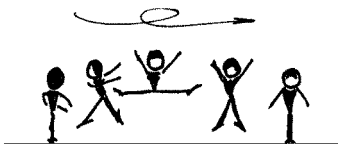


C 713 : SAUT GRAND ÉCART FACIAL**Valeur 0.3**

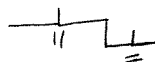
1. impulsion des deux pieds, Saut vertical avec élévation latérale des jambes tendues pour arriver en position en grand écart facial en phase aérienne
2. Le haut du corps reste vertical pendant la position en grand écart facial.
3. Réception au sol pieds serrés.

**C 714 : 1/2 TOUR SAUT GRAND ÉCART FACIAL****Valeur 0.4**

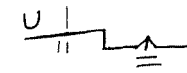
1. Saut avec impulsion des deux pieds, 1/2 tour (180°)
2. Grand écart facial en phase aérienne
3. Réception pieds serrés.

**C 724 : SAUT GRAND ÉCART FACIAL AU GRAND ÉCART FACIAL (OU ECRASEMENT FACIAL)****Valeur 0.4**

1. impulsion des deux pieds, Saut grand écart facial.
2. Réception au sol en grand écart facial ou en écrasement facial.

**C 725 : 1/2 TOUR SAUT GRAND ÉCART FACIAL A L'ECRASEMENT FACIAL ÉCARTÉ****Valeur 0.5**

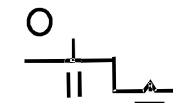
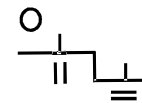
1. Saut avec impulsion des deux pieds, 1/2 tour (180°) en grand écart facial
2. Réception en position de écrasement facial.

**C 726 : 1/2 TOUR SAUT GRAND ÉCART FACIAL 1/2 TOUR A L'ECRASEMENT FACIAL ÉCARTÉ****Valeur 0.6**

1. Saut avec impulsion des deux pieds, 1/2 tour (180°) en grand écart facial.
2. Toujours en phase aérienne, 1/2 tour additionnel (180°).
3. Réception en écrasement facial.

**C 727 : 1/1 TOUR SAUT GRAND ÉCART FACIAL A L'ÉCRASEMENT FACIAL ÉCARTÉ ou ECRASEMENT****Valeur 0.6**

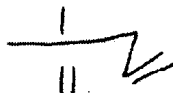
1. Saut avec impulsion des deux pieds, 1/1 tour (360°)
2. Après le tour complet (360°), en phase aérienne grand écart facial.
3. Réception en position d'écart facial ou d'écrasement facial.



C 735 : SAUT GRAND ÉCART FACIAL - POMPE
(SHUSHUNOVA)

Valeur 0.5

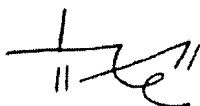
1. Saut grand écart facial.
2. Réception en Pompe.



C 736 : SAUT GRAND ÉCART FACIAL 1/2 TWIST
- POMPE (SHUSHUNOVA 1/2 TWIST)

Valeur 0.6

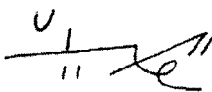
1. Saut en grand écart facial.
2. Toujours en phase aérienne, le corps s'incline et exécute une rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 TWIST).
3. Réception en Pompe.



C 737 : 1/2 TOUR SAUT GRAND ÉCART FACIAL
1/2 TWIST POMPE

Valeur 0.7

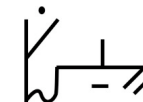
1. Saut, impulsion des deux pieds, 1/2 tour (180°) au grand écart facial.
2. Toujours en phase aérienne, le corps s'incline et exécute une rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 TWIST).
3. Réception en Pompe.



C 746 : « Y » LIBRE - SAUT GRAND ÉCART FACIAL -
POMPE (PARK)

Valeur 0.7

1. Position initiale : Équilibre sur 1 jambe, jambe libre latérale maintenue près de la verticale sans aide manuelle.
2. Impulsion de la jambe d'appui pour élever le corps et démontrer un grand écart facial en phase aérienne
3. Réception en Pompe.

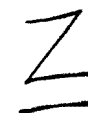


• FAMILLE DES SAUTS CHANGEMENT DE JAMBES (SWITCH)

C 754 : SAUT ENJAMBÉ CHANGEMENT DE JAMBES

Valeur 0.4

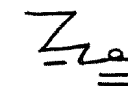
1. Impulsion 1 jambe et saut enjambé.
2. Toujours en phase aérienne, changement de jambes pour démontrer un grand écart transversal.
3. Réception sur 1 jambe.



C 755 SAUT ENJAMBÉ CHANGEMENT DE JAMBES
AU GRAND ÉCART

Valeur: 0.5

1. Identique au SAUT ENJAMBÉ AVEC CHANGEMENT DE JAMBES
2. Réception en grand écart transversal.

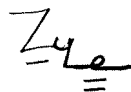


C 766 : SAUT ENJAMBÉ CHANGEMENT DE JAMBES

1/2 TOUR AU GRAND ÉCART

Valeur: 0.6

1. Impulsion 1 jambe *Saut enjambé changement de jambes*
2. Toujours en phase aérienne, 1/2 tour (180°)
3. Réception en grand écart.



C 766 : SAUT ENJAMBÉ CHANGEMENT DE JAMBES -

POMPE

Valeur: 0.6

4. Impulsion 1 jambe et *Saut enjambé changement de jambes*
1. Réception en Pompe.



• FAMILLE DES CISEAUX BATTEMENTS

C 781: HITCH KICK

Valeur 0.1

SAUT CISEAUX - 1^{ère} JAMBE FLÉCHIE

1. Impulsion 1 jambe, battement fléchi-tendu de la 1^{ère} jambe
2. Immédiatement grand battement avant de la deuxième jambe en phase aérienne.
3. Réception au sol sur la 1^{ère} jambe.



C 782 : SAUT CISEAUX

Valeur 0.2

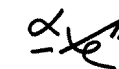
1. Impulsion 1 jambe, battement avant de la jambe libre au-dessus de l'horizontale,
2. Grand battement avant de la jambe arrière en phase aérienne,
3. Réception au sol sur la 1^{ère} jambe.



C 795 : SAUT CISEAUX 1/2 TWIST – POMPE

Valeur 0.5

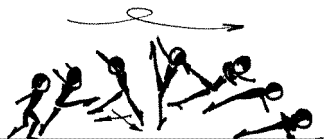
1. Impulsion 1 jambe, Saut ciseau.
2. Toujours en phase aérienne, le corps s'incline vers l'avant et exécute une rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 TWIST).
3. Réception en Pompe.



C 796 : 1/2 TOUR SAUT CISEAUX
1/2 TWIST - POMPE

Valeur 0.6

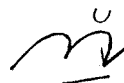
1. Impulsion 1 jambe, battement de la jambe libre vers le haut et l'avant et exécuter un ciseau de jambes avec 1/2 tour (180°).
2. Toujours en phase aérienne, le corps s'incline vers l'avant et exécute une rotation autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 TWIST).
3. Réception en POMPE.



C 813 : DOUBLE BATTEMENTS CIRCULAIRES SAUTÉS
(DOUBLE FAN KICK)

Valeur 0.3

1. De la position debout, une jambe cercle devant le corps en passant la jambe d'appui et effectue une rotation complète devant le corps de bas en haut dans un plan frontal.
2. La jambe d'appui enchaîne immédiatement un fouetté circulaire devant le corps tout en exécutant un 1/4 de tour autour de l'axe longitudinal avant de reprendre la position initiale.
3. Le pied de chaque jambe doit dépasser la hauteur des épaules.
4. Chaque pied doit effectuer la trajectoire d'un cercle complet.



• FAMILLES CISEAUX 1/2 TOUR (TOUR JETE)

C 824 : SAUT CISEAUX 1/2 TOUR (TOUR JETÉ)

Valeur 0.4

1. Impulsion 1 jambe, saut avec battement vers le haut et l'avant en effectuant un 1/2 tour (180°).
2. Toujours en phase aérienne, changement de jambes pour démontrer une position de grand écart transversal.
3. Réception au sol sur 1 pied dans la direction opposée à celle de la position initiale.



C 825 : SAUT CISEAUX 1/1 TOUR

Valeur 0.5

1. Impulsion 1 jambe, saut avec battement vers le haut et l'avant en effectuant un 1/2 tour (180°).
2. Toujours en phase aérienne exécuter un 1/2 tour additionnel (180°) en démontrant un grand écart transversal
3. Réception pieds serrés dans la même direction que celle de la position initiale.



C 827 : SAUT CISEAU 1/2 TOUR 1/1 TOUR

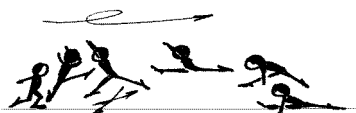
Valeur 0.7

1. Impulsion 1 jambe, saut avec battement vers le haut et l'avant en effectuant un 1/2 tour (180°).
2. Toujours en phase aérienne changement de jambes pour démontrer une position de grand écart transversal
3. Tour complet de 360°
4. Réception pieds serrés dans la même direction que celle de la position initiale.



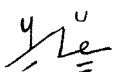
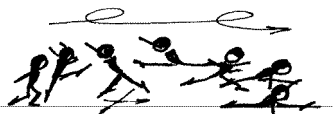
C 835 : SAUT CISEAUX 1/2 TOUR AU GRAND ÉCART TRANSVERSAL OU FACIAL Valeur 0.5

1. Impulsion 1 jambe et saut ciseau 1/2 tour.
2. Réception en grand écart transversal ou facial.



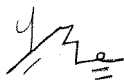
C 836 : SAUT CISEAUX 1/2 TOUR 1/2 TOUR AU GRAND ÉCART TRANSVERSAL OU FACIAL Valeur 0.6

1. Impulsion 1 jambe et saut ciseau 1/2 tour, avec 1/2 tour additionnel (180°).
2. Réception en grand écart transversal ou facial.



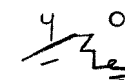
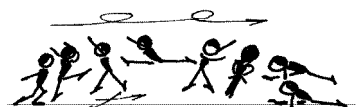
C 846 : SAUT CISEAUX 1/2 TOUR CHANGEMENT DE JAMBES AU GRAND ÉCART (MARCHENKOV) Valeur 0.6

1. Impulsion 1 jambe et saut ciseau 1/2 tour
2. Toujours en phase aérienne, changement de jambes au grand écart transversal.
3. Réception en grand écart.



C 849 : SAUT CISEAUX 1/2 TOUR CHANGEMENT DE JAMBES 1/1 TOUR AU GRAND ÉCART (MARCHENKOV 1/1 TOUR) Valeur 0.8

1. Impulsion 1 jambe et saut ciseau 1/2 tour
2. En phase aérienne, changement de jambes au grand écart transversal.
3. Rotation de 360° autour de l'axe longitudinal avec un changement de jambes additionnel.
4. Réception en grand écart.



C 856 : SAUT CISEAUX 1/2 TOUR - POMPE Valeur 0.6

1. Impulsion 1 jambe et saut ciseau 1/2 tour
2. Réception en Pompe.



C 857 : SAUT CISEAUX 1/2 TOUR 1/2 TWIST - POMPE Valeur 0.7

1. Impulsion 1 jambe et saut ciseau 1/2 tour.
2. En phase aérienne, le corps s'incline vers l'avant et exécute une rotation additionnelle autour de l'axe longitudinal de 180° (1/2 TWIST).
3. Réception en Pompe.



C 859 : SAUT CISEAUX 1/2 TOUR - 1/1 TWIST - POMPE
(NEZEZON) Valeur 0.9

1. Impulsion 1 jambe et saut ciseau 1/2 tour.
3. Toujours en phase aérienne, le corps s'incline vers l'avant et exécute une rotation de 360° autour de l'axe longitudinal (TWIST complète)
2. Réception en POMPE.

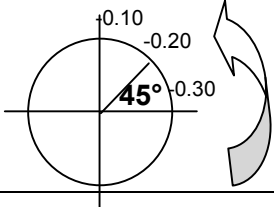


C 867 : SAUT CISEAUX 1/2 TOUR POMPE 1 BRAS
Valeur 0.7

1. Impulsion 1 jambe et saut ciseau 1/2 tour (180°)
2. Réception Pompe 1 bras.



b) EXEMPLE DE DÉDUCTION APPLIQUÉES PAR LES JUGES D'EXÉCUTION

• Exemples	Deductions
1. Tous les sauts (carpé écart, carpé serré, cosaque, écart et enjambé) en dessous de l'horizontale	- 0.2
2. Tous les sauts avec les genoux au dessous de l'horizontale	- 0.2
3. Touche du sol par une partie du corps autre que le(s) pied(s) et les mains, lors de la réception en POMPE.	- 0.5
4. Réception non contrôlée.	- 0.1
5. Manque d'amplitude.	Jusqu'à 0.4
6. Si dans tous les sauts en réception 2 pieds, les pieds ne sont pas serrées.	- 0.1
7. Lors des réceptions en position pompe jambes écartées : la distance entre les pieds est plus large que celle des épaules (excepté les éléments en réception pompe 1 bras°	- 0.2
8. Si les jambes sont écartées ou fléchies alors qu'elles devraient être serrées ou tendues.	- 0.2
9. Si les tours et twists sont incomplets, les déductions s'appliquent de la manière suivante : 	Jusqu'à 0.3
10. Les mains et les pieds ne touchent pas le sol simultanément lors des éléments en réception	- 0.2

pompe (généralement en combinaison avec la forme carpé)

11. If during *Tamaro* the body is not straight and parallel to the floor.

up to 0.2

c) EXIGENCES MINIMALES DE DIFFICULTÉ

Les exigences minimales pour cette famille d'éléments:

- Pour tous les sauts (exception des sauts groupés, chutes libres et Gainers) : les jambes doivent être au minimum à l'horizontale dans la phase aérienne
- Pour les sauts groupés, la position des jambes en phase aérienne : genoux au niveau de la taille minimum.
- Pour les Gainers, Chutes libres et Planches (Tamaro), les mains et les pieds doivent toucher le sol en même temps.
- Pour le Double Fan kick, les jambes doivent démontrer un cercle complet et passer près du buste.
- Pour tous les sauts en réception Pompe, aucune autre partie du corps que les pieds et les mains ne doivent toucher le sol.
- Dans le cas d'une rotation incomplète supérieure à 90° (impulsion ou réception), la valeur de l'élément sera réduit de **0.1 point**.

Dans toutes les familles, les éléments doivent être réalisés SANS CHUTE.

GROUPE D : EQUILIBRE ET FLEXIBILITE

a) DESCRIPTION GENERALE :

- Alignement correct pour tous les éléments.
- Les différentes positions de corps doivent être clairement identifiables.
- Les jambes doivent être tendues.
- Tous les éléments avec tours et/ou twits doivent démontrer des rotations complètes.
- Tous les éléments de souplesse doivent démontrer un grand écart de 180°.

b) DESCRIPTION SPECIFIQUE :

• FAMILLE DES PIROUETTES

D 102 : PIROUETTE 1/1 TOUR

Valeur 0.2

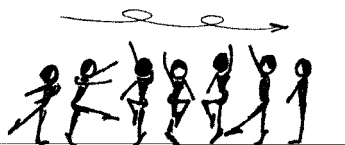
1. A Pirouette de 360° en équilibre sur un pied.
2. Position des bras et de la jambe libre optionnelle.



D 103 : PIROUETTE 1 1/2 TOUR

Valeur 0.3

1. Pirouette de 540° en équilibre sur un pied.
2. Position des bras et de la jambe libre optionnelle.



D 104 : PIROUETTE 2/1 TOURS (OU PLUS)

Valeur 0.4

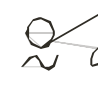
1. Pirouette de 720° en équilibre sur un pied.
2. Position des bras et de la jambe libre optionnelle.



D 114 : PIROUETTE 1/1 TOUR AU GRAND ECART VERTICAL

Valeur 0.4

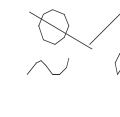
1. Position initiale : Equilibre sur un pied
2. Pirouette 1/1 tour (360°)
3. Position finale : en Grand Ecart Vertical



D 115 : PIROUETTE 1 1/2 TOUR AU GRAND ECART VERTICAL

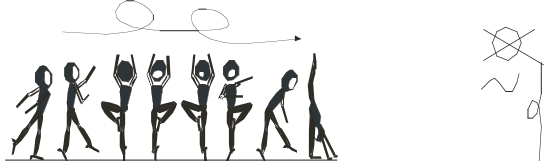
Valeur 0.5

1. Position initiale : Equilibre sur un pied
2. Pirouette 1 1/2 tour (540°)
3. Position finale : en Grand Ecart Vertical



D 116 : PIROUETTE 2/1 TOURS AU GRAND ECART VERTICAL Valeur 0.6

1. Position initiale : Equilibre sur un pied
2. Pirouette 2/1 tours (720°)
3. Position finale : en Grand Ecart Vertical



D 127 : PIROUETTE 1 1/2 TOUR AU GRAND ECART VERTICAL LIBRE Valeur 0.7

1. Position initiale : Equilibre sur un pied
2. Pirouette 2/1 tours (720°)
3. Position finale : en Grand Ecart Vertical libre



D 125 : PIROUETTE 1/1 TOUR AU GRAND ECART VERTICAL LIBRE Valeur 0.5

1. Position initiale : Equilibre sur un pied
2. Pirouette 1/1 tour (360°)
3. Position finale : en Grand Ecart Vertical libre



D 126 : PIROUETTE 1 1/2 TOUR AU GRAND ECART VERTICAL LIBRE Valeur 0.6

1. Position initiale : Equilibre sur un pied
2. Pirouette 1 1/2 tour (540°)
3. Position finale : en Grand Ecart Vertical libre



• FAMILLE DES EQUILIBRES

D 141 : EQUILBRE SAGITTAL Valeur 0.1

1. Equilibre sagittal, une jambe élevée devant, près des épaules et tenue par les mains, maintien 2 secondes
2. Les deux jambes sont tendues
3. Le pied de la jambe levée doit être au-dessus des épaules.



D 142 : EQUILBRE SAGITTAL LIBRE Valeur 0.2

1. Equilibre sagittal, une jambe élevée devant, près des épaules sans l'aide des mains, maintien 2 secondes
2. Les deux jambes sont tendues
3. Le pied de la jambe levée doit être au-dessus des épaules..



D 143 : PIROUETTE 1/1 TOUR
PIEDS DANS LA MAIN

Valeur 0.3

1. Pirouette de 360° en appui sur un pied, jambe libre maintenue verticalement (sagittal ou frontal) d'une main.
2. Rotation complète de 360°.
3. Bras libre en position optionnelle.



D 144 : PIROUETTE 1 1/2 TOUR
PIEDS DANS LA MAIN

Valeur 0.4

1. Pirouette de 540° en équilibre sur un pied, jambe libre maintenue verticalement (sagittal ou frontal) d'une main.
2. Rotation complète de 540°.
3. Bras libre en position optionnelle.



D 145 : PIROUETTE 2/1 TOURS
PIEDS DANS LA MAIN

Valeur 0.5

1. Pirouette de 720° en appui sur un pied, jambe libre maintenue verticalement (sagittal ou facial) d'une main.
2. Rotation complète de 720°.
3. Bras libre en position optionnelle.



D 151 : ÉQUILIBRE FRONTAL OU « Y »

Valeur 0.1

1. Équilibre en appui sur un pied, élever la jambe libre de côté (frontal) verticalement à l'aide d'une main.
2. Les deux jambes doivent être tendues.
3. Le pied de la jambe libre doit dépasser la hauteur des épaules.
4. Maintien de la position 2 secondes.



D 152 : ÉQUILIBRE FRONTAL LIBRE OU « Y » LIBRE

Valeur 0.2

1. Équilibre en appui sur un pied, jambe libre élevée de côté verticalement (frontal) sans l'aide des mains.
2. Les deux jambes doivent être tendues.
3. Le pied de la jambe libre doit dépasser la hauteur des épaules.
4. Maintien de la position 2 secondes.



D 154 : PIROUETTE 1/1 TOUR EN EQUILIBRE LIBRE
SAGITTAL (ou FRONTAL)

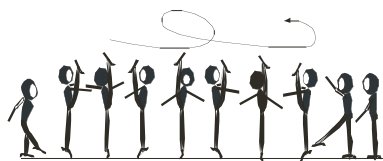
Valeur 0.4

1. Position initiale : en appui sur une jambe
2. Pirouette 1/1 tour (360°) en équilibre (sagittal ou frontal), jambe libre
3. Position finale : sur une jambe



D 155 : PIRouETTE 1 1/2 TOUR EN EQUILIBRE LIBRE
SAGITTAL (ou FRONTAL) Valeur 0.5

1. Position Initiale : en appui sur une jambe
2. Pirouette 1 1/2 tour (540°) en équilibre sagittal (ou frontal), jambe libre
3. Position finale : sur une jambe



D 156 : PIRouETTE 2/1 TOURS EN EQUILIBRE LIBRE
SAGITTAL (ou FRONTAL) Valeur 0.6

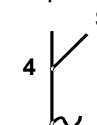
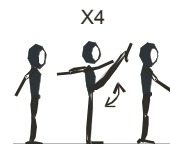
1. Position Initiale : en appui sur une jambe
2. Pirouette 2/1 tours (720°) en équilibre sagittal (ou frontal), jambe libre
3. Position finale : sur une jambe



• **FAMILLE DES GRANDS BATTEMENTS**
(HIGH LEG KICK)

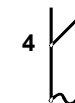
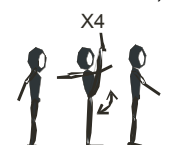
D 171 QUATRE BATTEMENTS SAGITTAUX ALTERNATIFS
(pieds à hauteur de l'épaule) Valeur 0.1

1. Position de départ : debout, pieds serrés
2. 4 battements sagittaux consécutifs, pied à la hauteur des épaules
3. Position finale : debout, pieds serrés, position optionnelle des bras



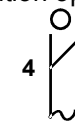
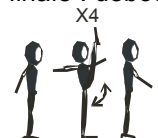
D 172 QUATRE GRANDS BATTEMENTS SAGITTAUX
ALTERNATIFS A LA VERTICALE Valeur 0.2

1. Position de départ : debout, pieds serrés
2. 4 battements sagittaux consécutifs, pieds au-dessus de la tête
3. Position finale : debout, pieds serrés, position optionnelle des bras



D 173 1/1 TOUR - QUATRE BATTEMENTS SAGITTAUX
ALTERNATIFS A LA VERTICALE Valeur 0.3

1. Position de départ : debout, pieds serrés
2. 4 battements sagittaux consécutifs avec 1/1 tour (360°), pieds au-dessus de la tête.
3. Position finale : debout, pieds serrés, position optionnelle des bras



D 174 1 1/2 TOUR - QUATRE GRANDS BATTEMENTS
SAGITTAUX CONSECUTIFS A LA VERTICALE Valeur 0.4

1. Position de départ : debout, pieds serrés
2. 4 battements sagittaux consécutifs avec 1 1/2 tour (540°), pied au-dessus de la tête en réalisant 1 1/2 tour (540°).
3. Position finale : debout, pieds serrés, position optionnelle des bras



• **FAMILLE GRAND ECART (SAGITTAL)**

D 181 : GRAND ECART

Valeur 0.1

1. Grand écart transversal, jambes en complète extension.
2. Les hanches doivent être maintenues en fermeture.



D 182 : GRAND ÉCART VERTICAL

Valeur 0.2

1. En appui sur une jambe, élévation de la jambe libre vers l'arrière et le haut jusqu'au grand écart vertical (180°).
2. Les mains touchent le sol de chaque côté de la jambe d'appui.
3. La tête, le tronc et la jambe sont alignés.



D 183 : GRAND ÉCART VERTICAL LIBRE

Valeur 0.3

1. En appui sur une jambe, élévation de la jambe libre vers l'arrière et le haut jusqu'au grand écart vertical (180°).
2. Position optionnelle des bras qui ne doivent pas toucher le sol.
3. La tête, le tronc et la jambe sont alignés.



D 192 : GRAND ÉCART DORSAL**Valeur 0.2**

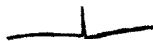
1. Position initiale : Corps en extension complète, coucher dorsal.
2. Élever une jambe sur le buste, collée à la poitrine, pied au-dessus de la tête.
3. Les bras tendus maintiennent la jambe au-dessus de la tête.
4. Les deux jambes sont tendues démontrant un grand écart transversal en position coucher dorsal (180°).

**D 193 : ROULÉ EN GRAND ÉCART****Valeur 0.3**

1. De la position grand écart, le buste collé sur la jambe avant tenues par les bras tendus.
2. Le corps roule latéralement autour de l'axe longitudinal de 360°
3. Retour en grand écart.

**• FAMILLE GRAND ECART FACIAL****D 201 : GRAND ÉCART FACIAL****Valeur 0.1**

1. Grand écart facial, jambes tendues en ouverture..
2. Le haut du corps est droit.

**D 202 : GRAND ÉCART FACIAL VERTICAL****Valeur 0.2**

1. En appui sur une jambe, la 2ème jambe est élevée latéralement formant un angle de 180 ° pour montrer un grand écart facial vertical.
2. La main de la jambe d'appui est au sol.
3. Le corps est face en avant dans le plan frontal, une jambe alignée.

**D 203 : GRAND ÉCART FACIAL VERTICAL LIBRE****Valeur 0.3**

1. En appui sur une jambe, la 2^{ème} jambe est élevée latéralement formant un angle de 180° pour montrer un grand écart facial vertical.
2. Les mains (position au choix) ne touchent pas le sol
3. Le corps est face en avant dans le plan frontal, les deux jambes en alignement.

**D 211 : ECRASEMENT FACIAL****Valeur 0.1**

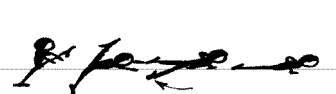
1. De la position en grand écart facial,
2. Abaisser le tronc vers le bas et l'avant pour poser la poitrine au sol, jambes écartées et tendues



D 213 : ECRASEMENT FACIAL PASSÉ ÉCARTÉ
(CRÉPE)

Valeur 0.3

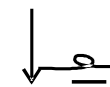
1. Position initiale : Grand Ecart Facial
2. Le buste droit s'abaisse vers l'avant pour poser la poitrine au sol
3. Les jambes continuent la rotation pour se resserrer jusqu'à la position coucher ventral, corps en extension, jambes serrées.



D 185 : ILLUSION AU GRAND ECART

Valeur 0.5

1. Position debout, jambes serrées, élever une jambe vers l'arrière et le haut pour initier un cercle de cette jambe dans le plan sagittal.
2. Simultanément, le corps exécute une rotation de 360° autour de l'axe longitudinal. Une main touche le sol près de la jambe d'appui.
3. Position finale : la jambe libre termine le cercle pour revenir sans toucher le sol en Grand Ecart.



• FAMILLES DES ILLUSIONS

D 184 : ILLUSION

Valeur 0.4

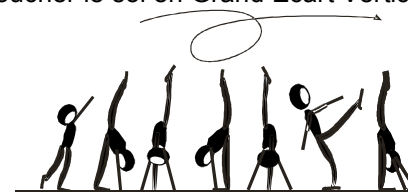
1. Position debout, pieds serrés, élever une jambe vers l'arrière et le haut pour initier un cercle vertical de 360°.
2. Simultanément, le corps exécute une rotation de 360° autour de l'axe longitudinal. Une main touche le sol près de la jambe d'appui.
3. Position finale : la jambe libre termine le cercle pour revenir en position initiale.



D 186 : ILLUSION AU GRAND ECART VERTICAL

Valeur 0.6

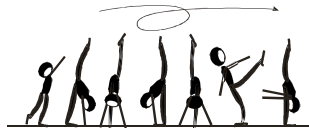
1. Position debout, jambes serrées, élever une jambe vers l'arrière et le haut pour initier un cercle de cette jambe dans le plan sagittal.
2. Simultanément, le corps exécute une rotation de 360° autour de l'axe longitudinal. Une main touche le sol près de la jambe d'appui.
3. Position finale : la jambe libre termine le cercle pour revenir sans toucher le sol en Grand Ecart Vertical.



D 187 : ILLUSION AU GRAND ECART VERTICAL LIBRE

Valeur 0.7

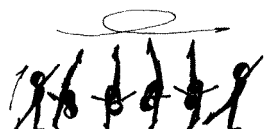
1. Position debout, jambes serrées, élever une jambe vers l'arrière et le haut pour initier un cercle de cette jambe dans le plan sagittal.
2. Simultanément, le corps exécute une rotation de 360° autour de l'axe longitudinal. Une main touche le sol près de la jambe d'appui.
3. La jambe libre termine le cercle pour revenir sans toucher le sol en Grand Ecart Vertical libre.



D 195 : ILLUSION LIBRE

Valeur 0.5

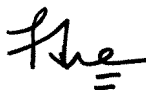
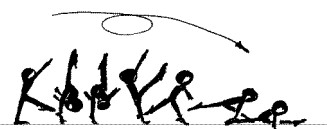
1. Position debout, jambes serrées, élever une jambe vers l'arrière et le haut pour initier un cercle de cette jambe dans le plan sagittal.
2. Simultanément, le corps exécute une rotation de 360° autour de l'axe longitudinal. Les mains ne doivent pas toucher le sol et la position des bras est optionnelle.
3. La jambe libre termine le cercle et revient en position initiale.



D 196 : ILLUSION LIBRE AU GRAND ECART (ou ECRASEMENT FACIAL)

Valeur 0.6

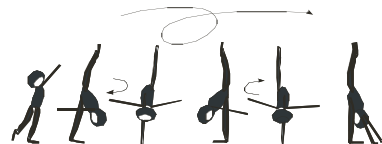
1. D'une Illusion libre (360°).
2. La jambe libre vient directement (sans contact avec le sol) au sol, pour s'établir en Grand Ecart ou en Ecrasement facial



D 197 ILLUSION LIBRE AU GRAND ECART VERTICAL

Valeur 0.7

1. Position initiale : debout sur une jambe
2. Réaliser une Illusion libre (360°)
3. Position finale en Grand Ecart Vertical



D 198 ILLUSION LIBRE AU GRAND ECART VERTICAL LIBRE

Valeur 0.8

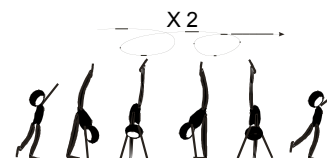
1. Position initiale : debout sur une jambe
2. Réaliser une Illusion libre (360°)
3. Position finale en Grand Ecart Vertical libre



D 205 : DOUBLE ILLUSION

Valeur 0.5

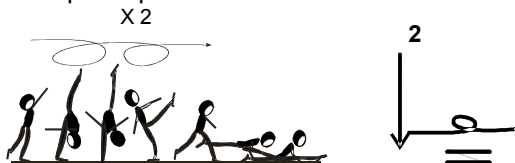
1. Position initiale : debout sur une jambe
2. Réaliser une Illusion (360°) enchaînée avec une seconde Illusion
3. Position finale : sur une jambe ou les pieds serrés.



D 206 : DOUBLE ILLUSION
AU GRAND ECART

Valeur 0.6

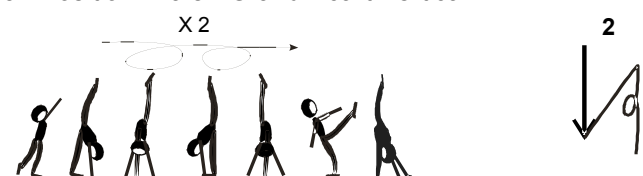
1. Position initiale : debout sur une jambe
2. Réaliser une illusion (360°) enchaînée avec une seconde Illusion
3. Position finale : la jambe libre descend directement en Grand Ecart au sol, sans que le pied touche le sol.



D 207 : DOUBLE ILLUSION
AU GRAND ECART VERTICAL

Valeur 0.7

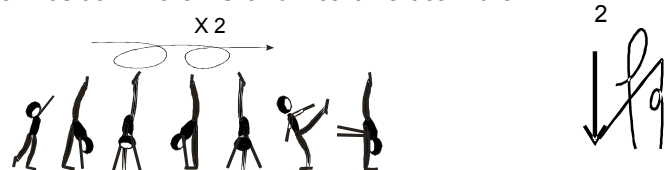
1. Position initiale : debout sur une jambe
2. Réaliser une Illusion (360°) enchaînée avec une seconde Illusion
3. Position finale : Grand Ecart Vertical.



D 207 : DOUBLE ILLUSION
AU GRAND ECART VERTICAL LIBRE

Valeur 0.7

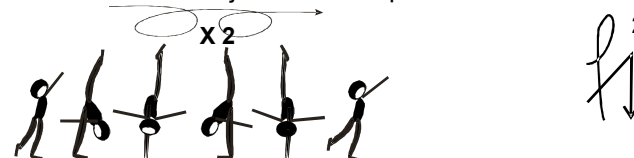
1. Position initiale : debout sur une jambe
2. Réaliser une Illusion (360°) enchaînée avec une seconde Illusion
3. Position finale : Grand Ecart Vertical libre



D 216 DOUBLE ILLUSION LIBRE

Valeur 0.6

1. Position initiale : debout sur une jambe .
2. Réaliser une Illusion Libre (360°) enchaînée avec une seconde Illusion Libre.
3. Position finale : sur une jambe ou les pieds serrés.



D 217 DOUBLE ILLUSION LIBRE
AU GRAND ECART

Valeur 0.7

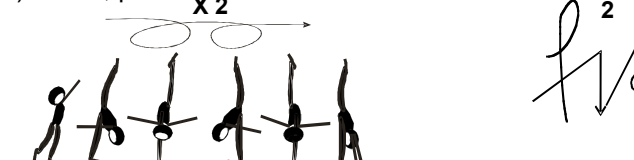
1. Position initiale : debout sur une jambe .
2. Réaliser une Illusion Libre (360°) enchaînée avec une seconde Illusion Libre..
3. Position finale : en Grand Ecart Vertical.



D 218 DOUBLE ILLUSION LIBRE
AU GRAND ECART VERTICAL

Valeur 0.8

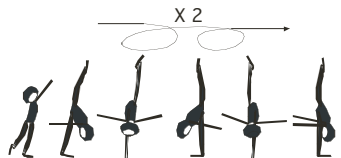
1. Position initiale : debout sur une jambe .
2. Réaliser une Illusion Libre (360°) enchaînée avec une seconde Illusion Libre.
3. Position finale : La jambe libre vient directement (sans contact avec le sol) au sol, pour s'établir en Grand Ecart Vertical.



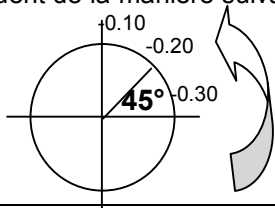
D 219 DOUBLE ILLUSION LIBRE
AU GRAND ECART VERTICAL LIBRE

Valeur 0.9

1. Position initiale : debout sur une jambe.
2. Réaliser une Illusion Libre (360°) enchaînée avec une seconde Illusion Libre.
3. Position finale : en Grand Ecart Vertical libre.



**b) EXAMPLES OF DEDUCTIONS TO BE MADE BY THE
EXECUTION JUDGES**

• Examples	Deductions
1. Incapacité à réaliser un grand écart (< 180°)	- 0.2
2. Incapacité de réaliser la rotation dans le plan vertical avec la jambe libre (illusion).	- 0.2
3. Si les tours ou les twists sont incomplets, les déductions s'appliquent de la manière suivante : 	up to 0.3
4. Si le bassin (Pelvis) est décollé dans le <i>Pancake</i> .	- 0.2
5. Incapacité à maintenir la position d'équilibre 2 secondes pour les manifestations non internationales (D 141, 142, 151, 152)	- 0.5

c) EXIGENCES MINIMALES DE DIFFICULTE

Les exigences minimales pour cette famille d'éléments sont:

ELEMENTS D'EQUILIBRE

- Compétitions pour les Juniors : Les éléments d'équilibre D 141, D 142, D 151, D 152 doivent être tenu 2 secondes.

ELEMENTS DE SOUPLESSE

- L'angle entre les jambes doit être de 170° minimum

PIROUETTE / TOUR

- Tous les tours doivent être réalisés en continu et le pied doit rester en contact avec le sol.
- Dans le cas d'une rotation incomplète (90°), la valeur de l'élément sera réduit de **0.1 point**.

ILLUSION

- La rotation de la jambe libre doit être réalisé dans le plan vertical.

GYMNOVA



OFFICIAL SUPPLIER FOR THE WORLD
AEROBIC CHAMPIONSHIPS 2006

*We share
the same passion!*

GREGORY ALCAN

World Champion
in sport aerobics 2004

zen (www.zen-studio.com) - Photo : Vincent CURUTCHET /DPA

GYMNOVA - BP 56 - 45, RUE GASTON DE FLOTTE - 13375 MARSEILLE CEDEX 12 - FRANCE
TEL.: +33 (0)4 91 87 51 20 - FAX : +33 (0)4 91 93 86 89 - www.gymnova.com - info@gymnova.com

**FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE GYMNASTIQUE**



**AEROBIC GYMNASTICS
Code of Points 2005 – 2008**

APPENDIX III – ANNEXE III

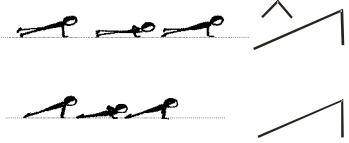
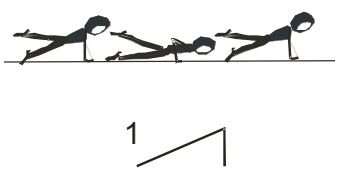
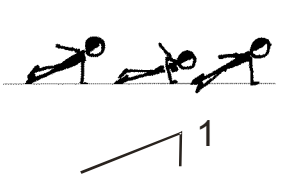
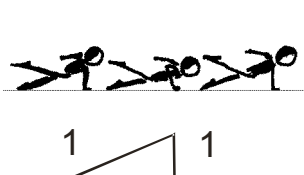
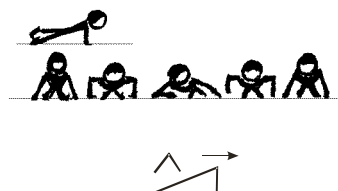
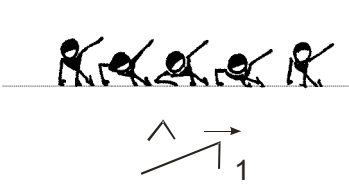
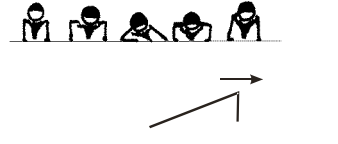
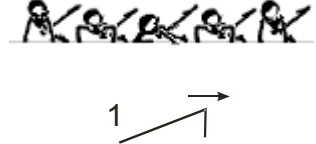
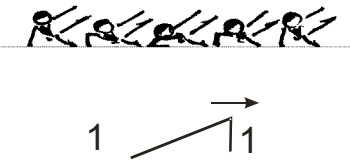
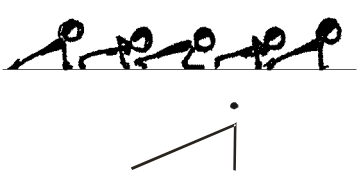
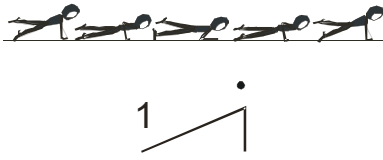
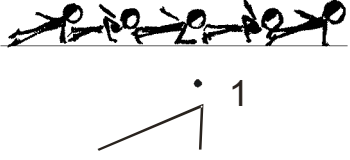
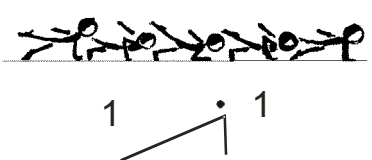
**DIFFICULTY TABLES / Element Pool & Values
GRILLE DE DIFFICULTE / Elements & Valeurs**

Group A – DYNAMIC STRENGTH – FORCE DYNAMIQUE

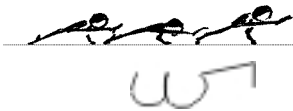
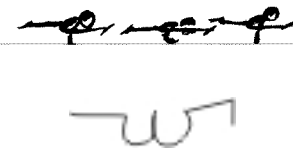
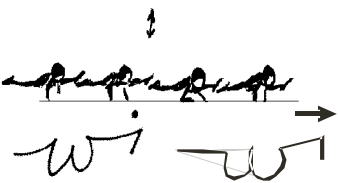
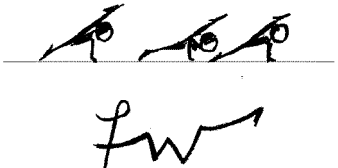
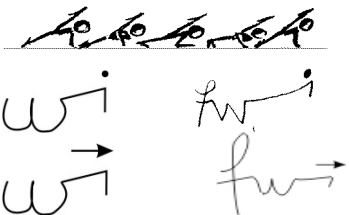
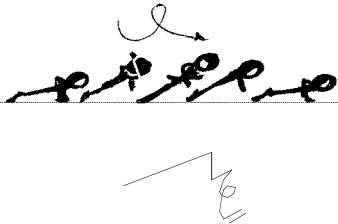
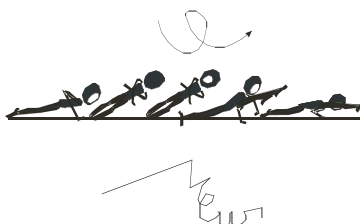
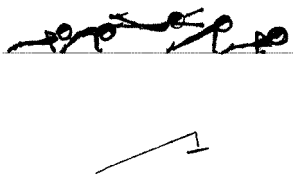
Group B – STATIC STRENGTH – FORCE STATIQUE

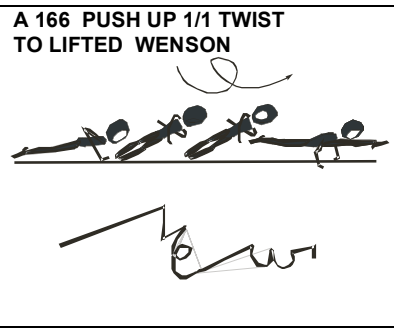
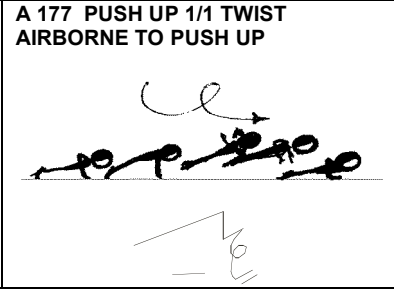
Group C – JUMPS AND LEAPS - SAUTS

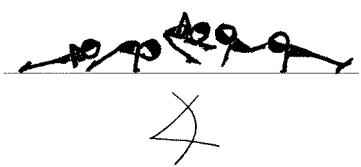
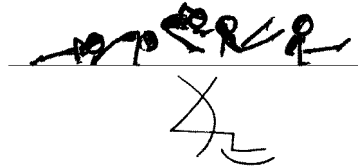
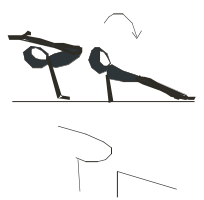
Group D – BALANCE AND FLEXIBILITY – EQUILIBRE ET FLEXIBILITE

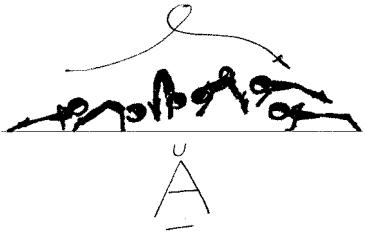
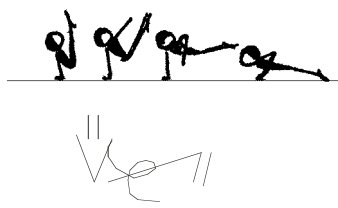
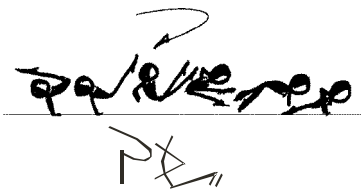
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : PUSH UP FAMILY				
A 101 STRADDLE PUSH UP or PUSH UP 	A 102 1 LEG PUSH UP 	A 103 1 ARM PUSH UP 	A 104 1 ARM 1 LEG PUSH UP 	
	A 112 STRADDLE LATERAL PUSH UP 		A 114 1 ARM STRADDLE LATERAL PUSH UP 	
	A 122 LATERAL PUSH UP 	A 123 1 LEG LATERAL PUSH UP 		A 125 1 ARM 1 LEG LATERAL PUSH UP 
	A 132 HINGE PUSH UP 	A 133 1 LEG HINGE PUSH UP 	A 134 1 ARM HINGE PUSH UP 	A 135 1 ARM 1 LEG HINGE PUSH UP 

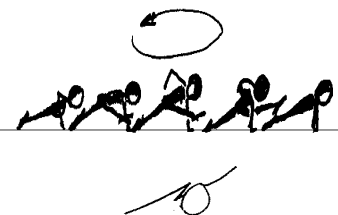
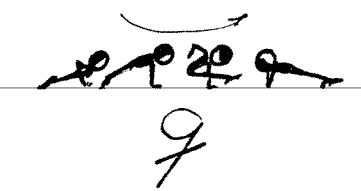
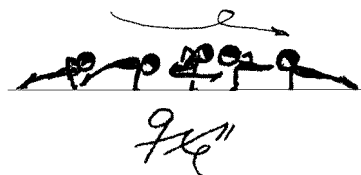
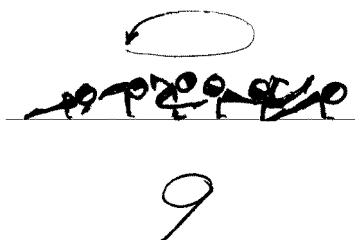
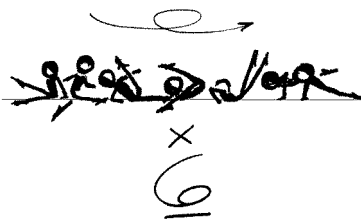
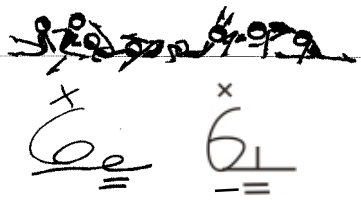
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

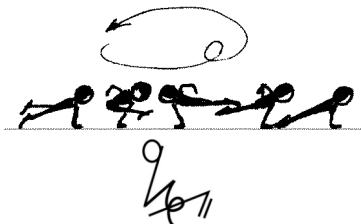
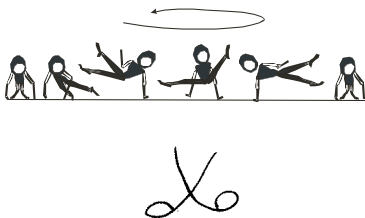
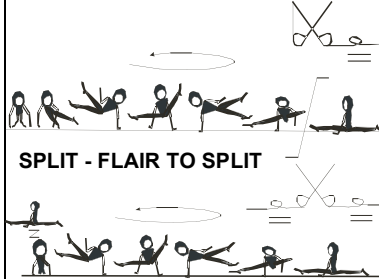
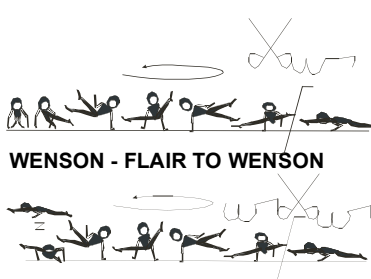
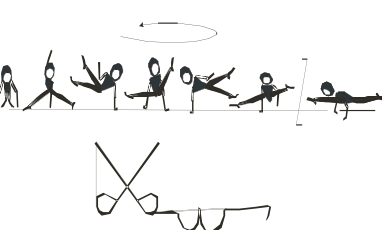
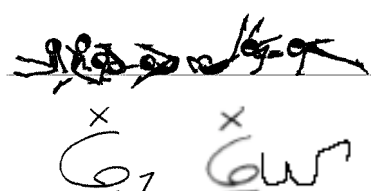
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : WENSON PUSH UP & PLIO PUSH UP FAMILIES				
		A 143 WENSON PUSH UP 	A 144 LIFTED WENSON PUSH UP 	A 145 LIFTED WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP 
		A 153 FREE SUPPORT WENSON PUSH UP 	A 154 WENSON OR FREE SUPPORT WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP 	A 155 1 ARM WENSON PUSH UP 
			A 164 PUSH UP 1/1 TWIST TO PUSH UP 	A 165 PUSH UP 1/1 TWIST TO WENSON 
		A 173 PLIO PUSH UP AIRBORNE 		

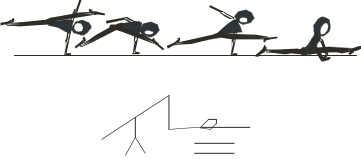
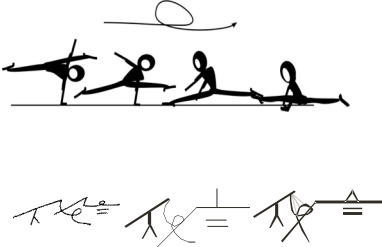
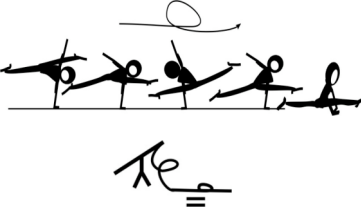
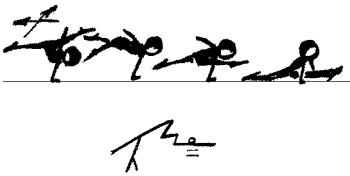
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
A 166 PUSH UP 1/1 TWIST TO LIFTED WENSON 				
	A 177 PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP 			

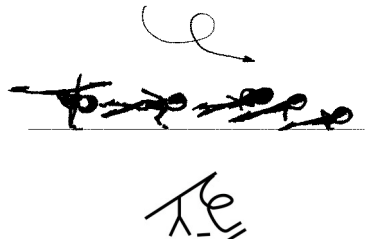
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : A-FRAME & CUTS FAMILIES				
				A 185 EXPLOSIVE A-FRAME 
			A 194 STRADDLE CUT 	A 195 STRADDLE CUT TO L-SUPPORT 
	A 212 HIGH V SUPPORT TO BACK SUPPORT 			

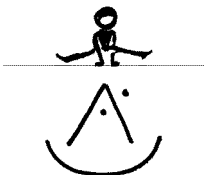
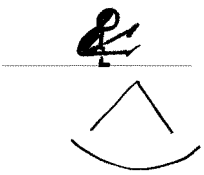
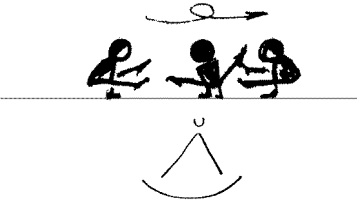
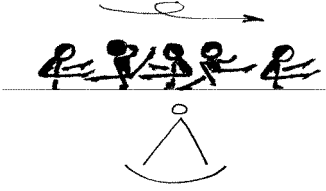
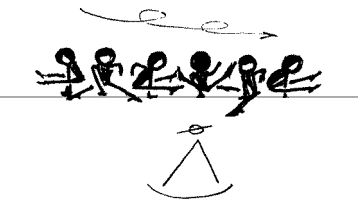
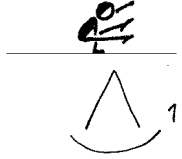
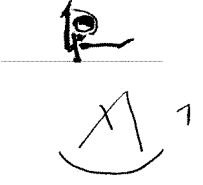
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	A 187 EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN 			
A 196 STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT (or TO V- SUPPORT) 			A 199 STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO PUSH UP 	
A 206 FROM V-SUPPORT 1/2 TWIST TO PUSH UP 				
	A 217 HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT 			A 220 HIGH V-SUPPORT, REVERSE STRADDLE CUT TO PUSH UP (SALVAN) 

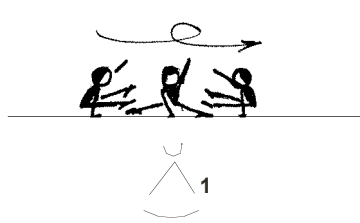
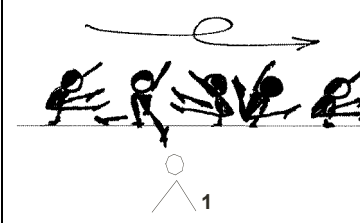
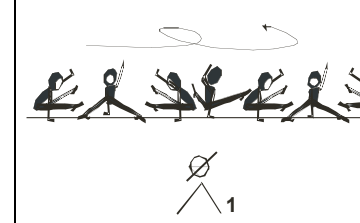
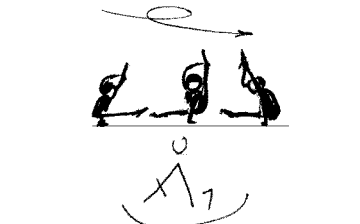
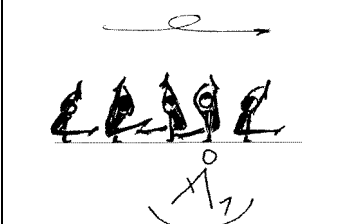
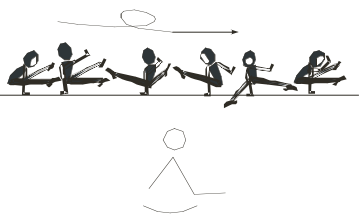
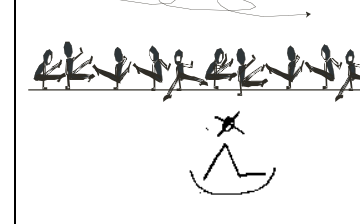
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : <i>LEG CIRCLE – FLAIR & HELICOPTER FAMILIES</i>				
A 231 FROM PUSH UP SINGLE LEG CIRCLE 		A 233 DOUBLE LEG 1/2 CIRCLE 		A 235 DOUBLE LEG 1/2 CIRCLE 1/2 TWIST TO PUSH UP 
				A 245 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 
			A 264 HELICOPTER 	A 265 HELICOPTER TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT 

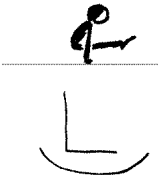
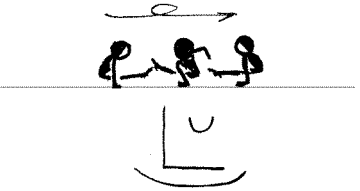
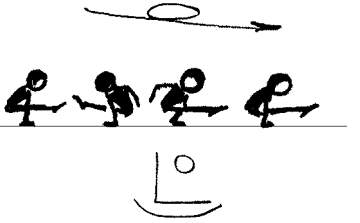
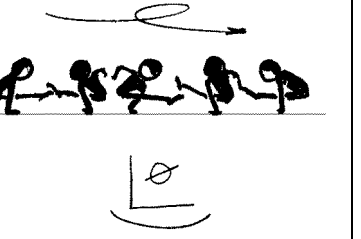
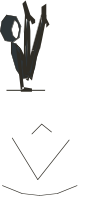
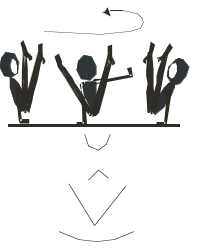
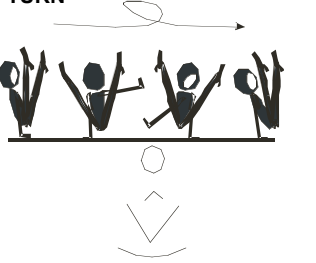
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	A 247 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO FRONT SUPPORT 			
A 256 FLAIR 	A 257 FLAIR TO SPLIT OR  SPLIT - FLAIR TO SPLIT	A 258 FLAIR TO WENSON OR  WENSON - FLAIR TO WENSON	A 259 FLAIR TO LIFTED WENSON 	
A 266 HELICOPTER TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON 	A 267 HELICOPTER TO 1 ARM 1 LEG PUSH UP OR TO LIFTED WENSON 			

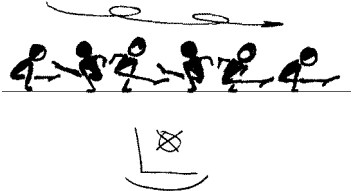
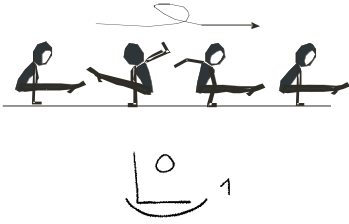
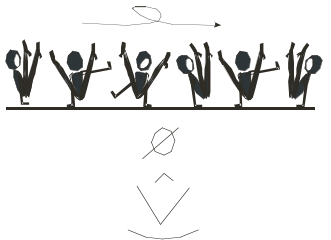
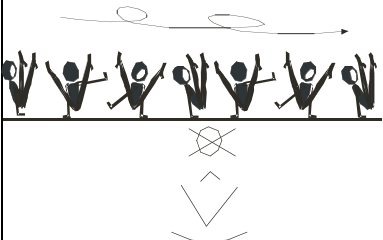
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : CAPOEIRA FAMILY				
	A 272 CAPOEIRA 	A 273 CAPOEIRA TO SPLIT 	A 274 CAPOEIRA 1/2 TWIST TO SPLIT 	A 275 CAPOEIRA 1/1 TWIST TO SPLIT 
			A 284 CAPOEIRA SWITCH TO SPLIT 	

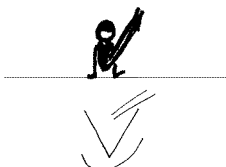
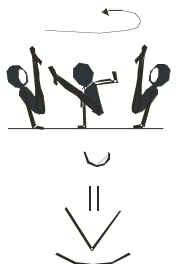
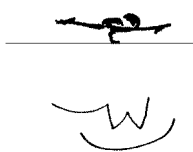
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
			A 279 CAPOEIRA 1/1 TWIST AIRBONE TO PUSH UP 	

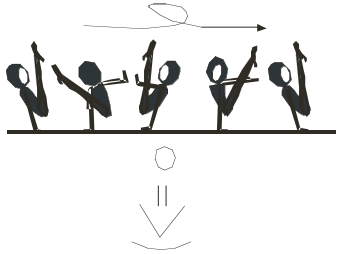
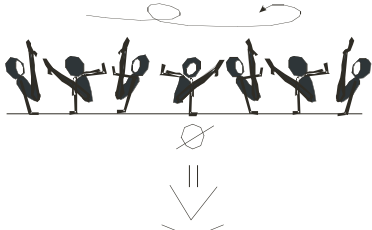
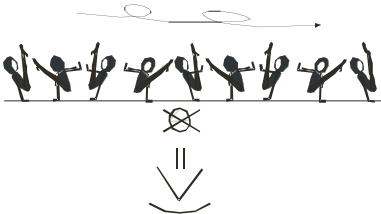
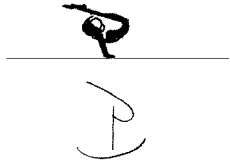
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP B - STATIC STRENGTH : STRADDLE SUPPORT FAMILY				
B 101 STRADDLE SUPPORT 1 HAND BEHIND THE BACK 1 HAND IN FRONT OF THE BODY	B 102 STRADDLE SUPPORT	B 103 STRADDLE SUPPORT 1/2 TURN	B 104 STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN	B 105 STRADDLE SUPPORT 1 1/2 TURN
				
				B 115 1 ARM STRADDLE SUPPORT
				
	B 122 STRADDLE SUPPORT 1 LEG RAISED			B 125 1 ARM STRADDLE SUPPORT 1 LEG VERTICAL
				

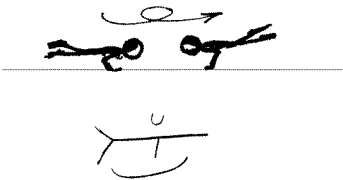
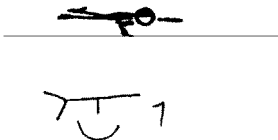
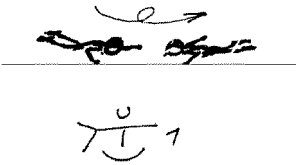
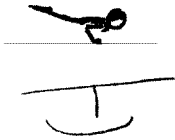
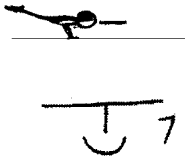
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
B 106 STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE 				
B 116 1 ARM 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT 	B 117 1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS) 	B 118 1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT 		
B 126 1 ARM SUPPORT 1/2 TURN 1 LEG VERTICAL (SECATI) 	B 127 1 ARM STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN 1 LEG VERTICAL (CANADA) 			
B 136 STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN 		B 138 STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN) 		

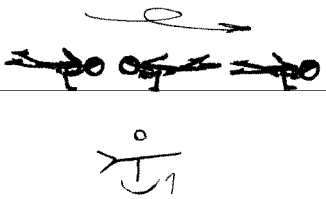
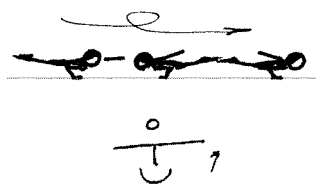
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP B- STATIC STRENGTH : L & V SUPPORT FAMILIES				
	B 142 L-SUPPORT 	B 143 L-SUPPORT 1/2 TURN 	B 144 L-SUPPORT 1/1 TURN 	B 145 L-SUPPORT 1 1/2 TURN 
		B 173 STRADDLE V-SUPPORT 	B 174 STRADDLE V-SUPPORT 1/2 TURN 	B 175 STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
B 146 L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE 				
	B 157 1 ARM L-SUPPORT 1/1 TURN 			
B 176 STRADDLE V-SUPPORT 1 1/2 TURN 	B 177 STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN 			

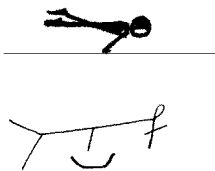
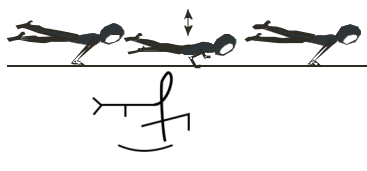
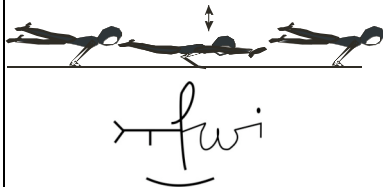
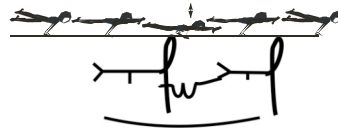
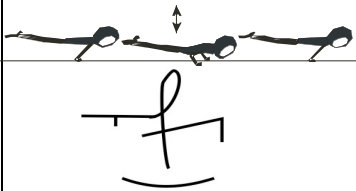
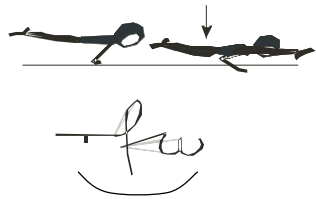
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP B - STATIC STRENGTH : V SUPPORT & WENSON FAMILIES				
			B 184 V-SUPPORT LEGS ON ONE SIDE 	
			B 194 V-SUPPORT 	B 195 V-SUPPORT 1/2 TURN 
	B 212 LIFTED STATIC WENSON SUPPORT 			

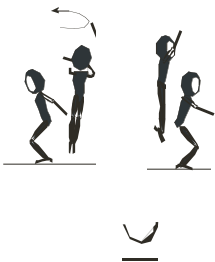
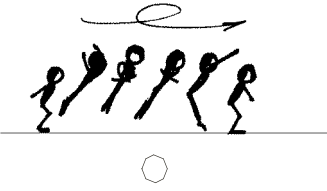
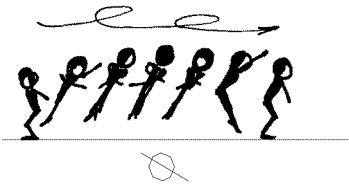
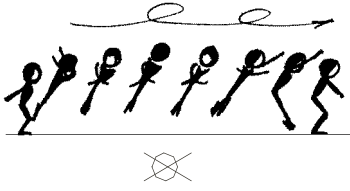
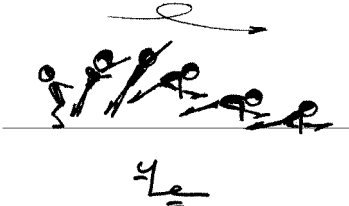
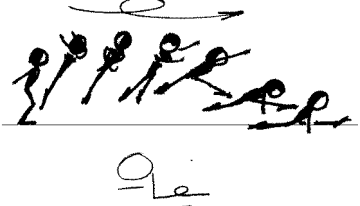
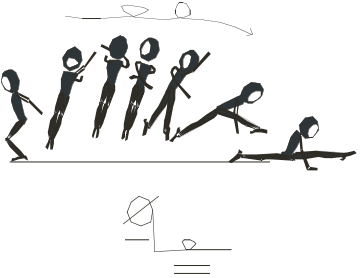
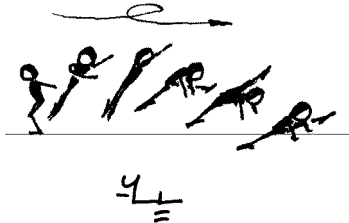
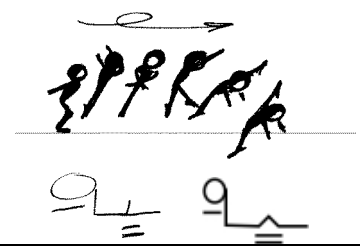
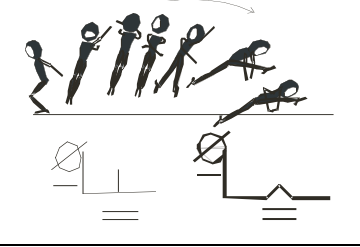
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
B 196 V-SUPPORT 1/1 TURN 	B 197 V-SUPPORT 1 1/2 TURN 	B 198 V-SUPPORT 2/1 TURN 		
	B 207 HIGH V-SUPPORT 			

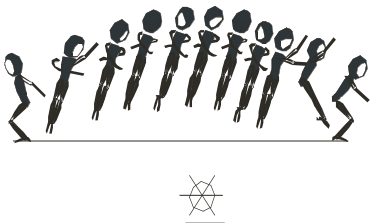
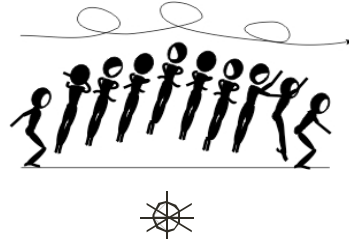
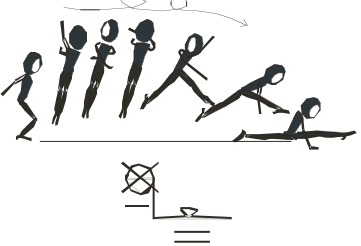
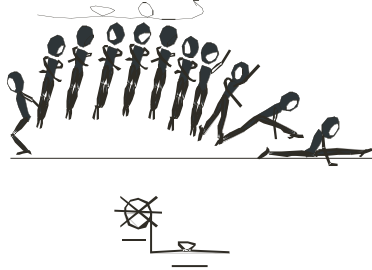
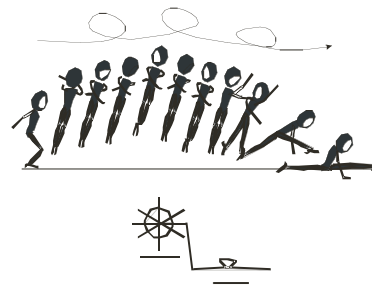
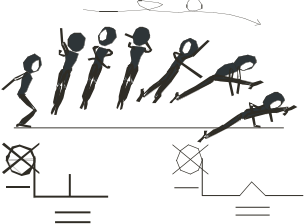
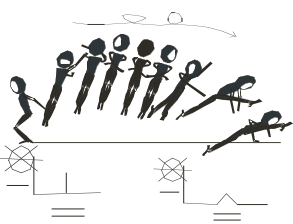
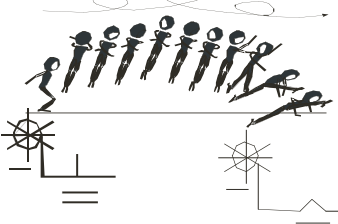
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP B - STATIC STRENGTH : LEVER SUPPORT FAMILY				
	B 222 FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 	B 223 FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/2 TURN 		
			B 234 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 	B 235 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/2 TURN 
		B 243 FULL SUPPORT LEVER 	B 244 FULL SUPPORT LEVER 1/2 TURN 	
				B 255 1 ARM FULL SUPPORT LEVER 

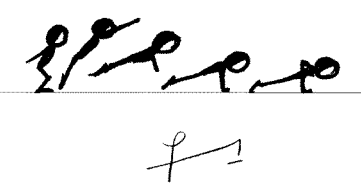
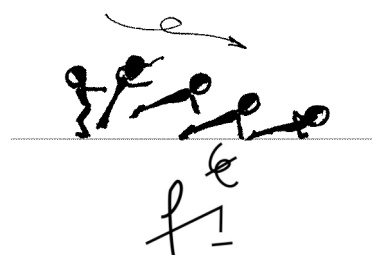
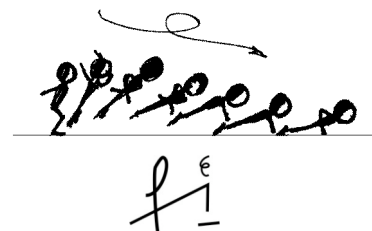
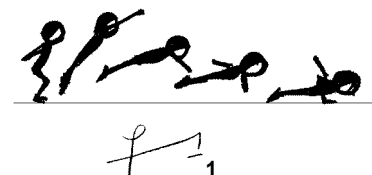
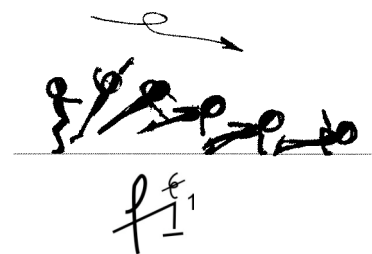
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
B 236 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/1 TURN 				
B 256 1 ARM FULL SUPPORT LEVER 1/2 TURN 	B 257 1 ARM FULL SUPPORT LEVER 1/1 TURN 			

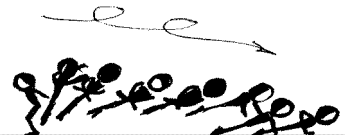
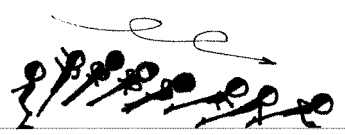
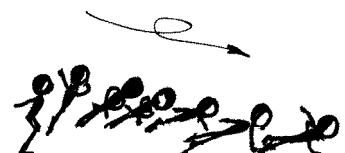
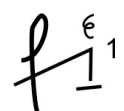
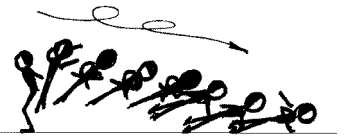
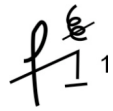
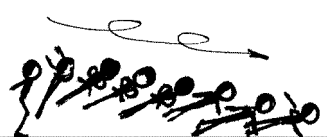
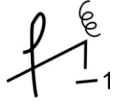
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP B - STATIC STRENGTH : <i>PLANCHE FAMILY</i>				

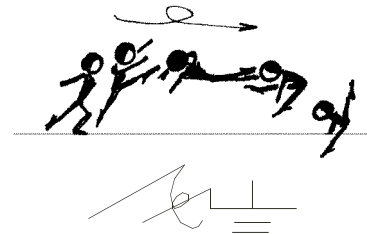
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
B 266 STRADDLE PLANCHE 	B 267 STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP 	B 268 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON 	B 269 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON HINGE PUSH UP 	B 270 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE 
	B 277 PLANCHE 	B 278 PLANCHE TO PUSH UP 	B 279 PLANCHE TO LIFTED WENSON 	

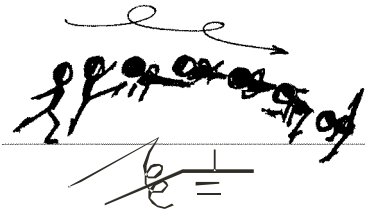
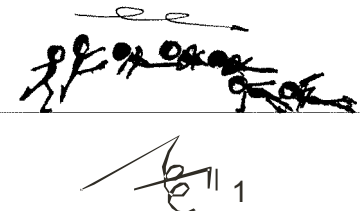
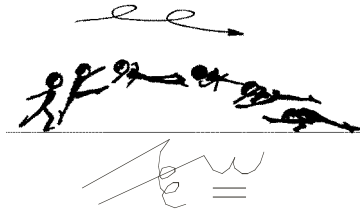
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS AND LEAPS : AIR TURN FAMILY				
	C 102 1/2 AIR TURN 	C 103 1/1 AIR TURN 	C 104 1 1/2 AIR TURN 	C 105 2/1 AIR TURN 
		C 113 1/2 AIR TURN TO SPLIT 	C 114 1/1 AIR TURN TO SPLIT 	C 115 1 1/2 AIR TURN TO SPLIT 
		C 123 1/2 AIR TURN TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT) 	C 124 1/1 AIR TURN TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT) 	C 125 1 1/2 AIR TURN TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT) 

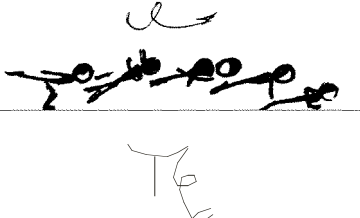
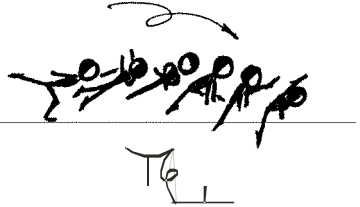
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	C 107 2 1/2 AIR TURN 		C 109 3/1 AIR TURN 	
C 116 2/1 AIR TURN TO SPLIT 		C 118 2 1/2 AIR TURN TO SPLIT 		C 120 3/1 AIR TURN TO SPLIT 
C 126 2/1 AIR TURN TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT) 		C 128 2 1/2 AIR TURN TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT) 		C 130 3/1 AIR TURN TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT) 

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS AND LEAPS : <i>FREE FALL FAMILY</i>				
		C 143 FREE FALL AIRBORNE 	C 144 FREE FALL 1/2 TWIST AIRBORNE 	C 145 FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE 
			C 154 FREE FALL AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP 	C 155 FREE FALL 1/2 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP 

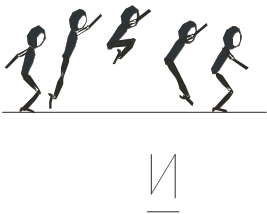
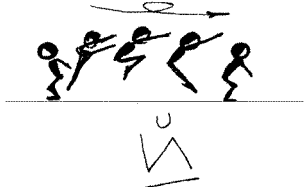
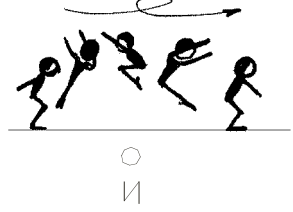
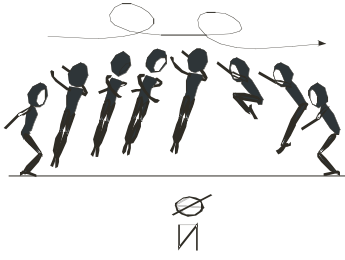
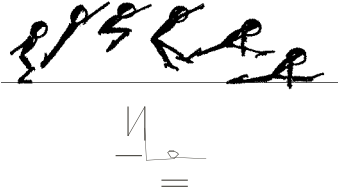
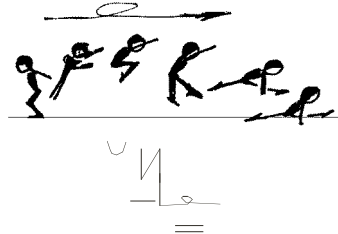
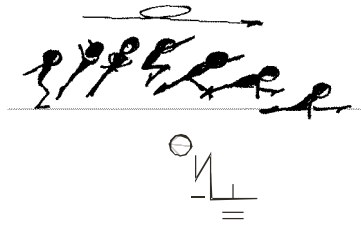
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 146 FREE FALL 1 1/2 TWIST AIRBORNE  	C 147 FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE  		C 149 FREE FALL 2 1/2 TWIST AIRBORNE  	C 150 FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE  
C 156 FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP  	C 157 FREE FALL 1 1/2 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP  	C 158 FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP  		

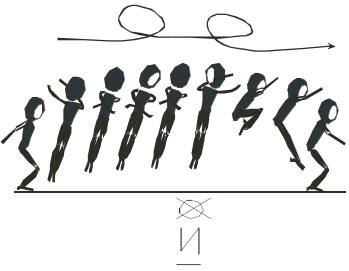
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS AND LEAPS : GAINER FAMILY				
			C 184 GAINER 1/2 TWIST 	
			C 194 GAINER 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT 	
				C 205 GAINER 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP 

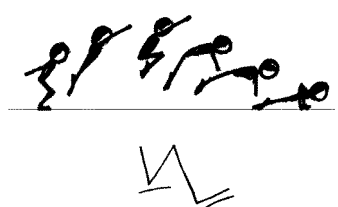
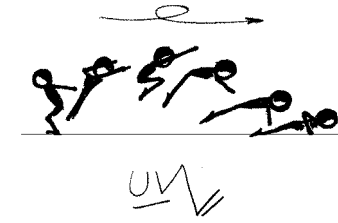
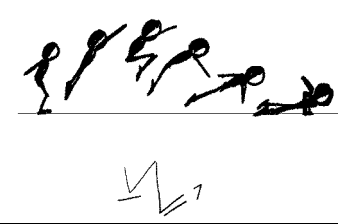
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 186 GAINER 1 1/2 TWIST  The diagram shows a sequence of stick figures performing a gainer with a 1 1/2 twist. An arrow above the figures indicates the direction of movement. Below the figures is a handwritten sketch of the skill, showing a stick figure in a gainer position with a 1 1/2 twist indicated by a curved line and the number 1 1/2.				
C 196 GAINER 1 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT  The diagram shows a sequence of stick figures performing a gainer with a 1 1/2 twist that transitions into a frontal split. An arrow above the figures indicates the direction of movement. Below the figures is a handwritten sketch of the skill, showing a stick figure in a gainer position with a 1 1/2 twist indicated by a curved line and the number 1 1/2, and a horizontal line below it representing the split.				
	C 207 GAINER 1 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP  The diagram shows a sequence of stick figures performing a gainer with a 1 1/2 twist that transitions into a one-arm push-up. An arrow above the figures indicates the direction of movement. Below the figures is a handwritten sketch of the skill, showing a stick figure in a gainer position with a 1 1/2 twist indicated by a curved line and the number 1 1/2, and a horizontal line below it representing the push-up position.			
	C 217 GAINER 1 1/2 TWIST TO WENSON  The diagram shows a sequence of stick figures performing a gainer with a 1 1/2 twist that transitions into a Wensong. An arrow above the figures indicates the direction of movement. Below the figures is a handwritten sketch of the skill, showing a stick figure in a gainer position with a 1 1/2 twist indicated by a curved line and the number 1 1/2, and a horizontal line below it representing the Wensong position.			

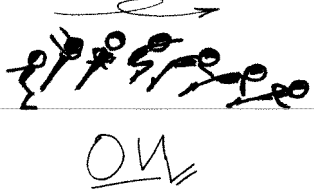
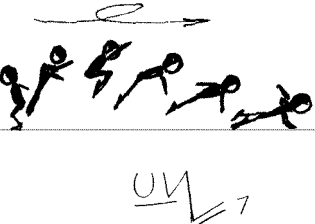
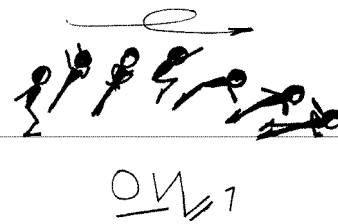
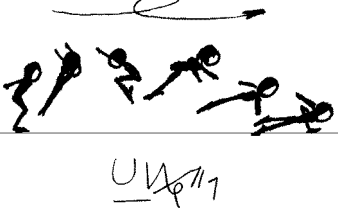
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C – JUMPS AND LEAPS : SAGITAL SCALE TO PUSH UP FAMILY				
	C 222 SAGITAL SCALE AIRBONE TO PUSH UP 	C 223 SAGITAL SCALE AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP 	C 224 SAGITAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP (TAMARO) 	C 225 SAGITAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP (TAMARO TO 1 ARM PUSH UP) 
			C 234 SAGITAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT (TAMARO TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT) 	

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

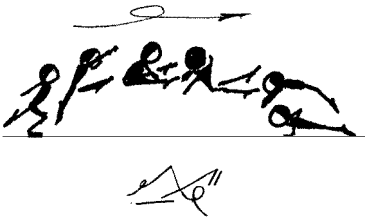
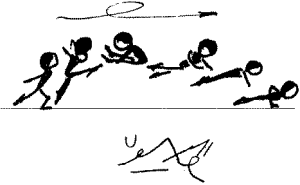
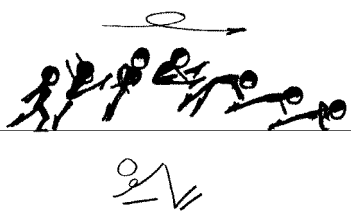
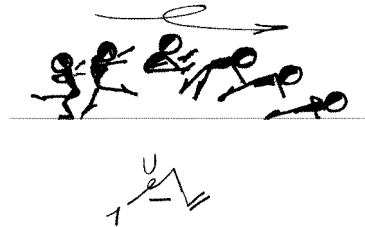
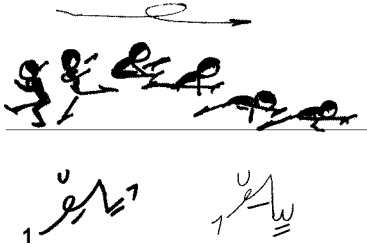
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : <i>TUCK FAMILY</i>				
	C 262 TUCK JUMP 	C 263 1/2 TURN TUCK JUMP 	C 264 1/1 TURN TUCK JUMP 	C 265 1 1/2 TURN TUCK JUMP 
		C 273 TUCK JUMP TO SPLIT 	C 274 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT 	C 275 1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT 

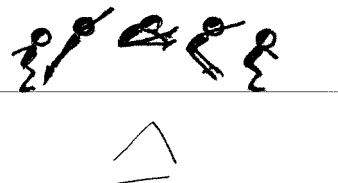
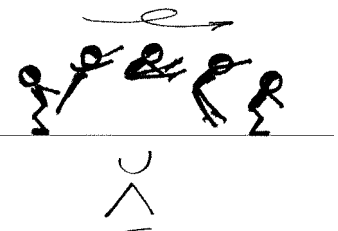
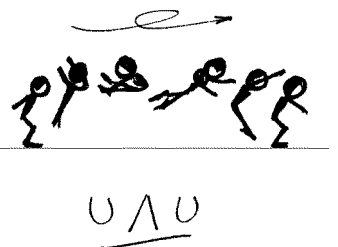
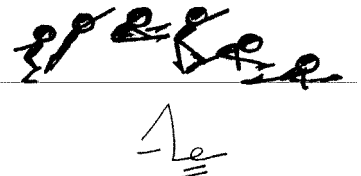
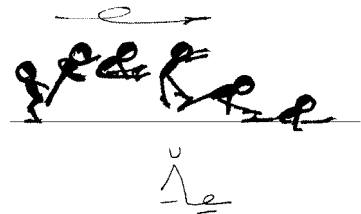
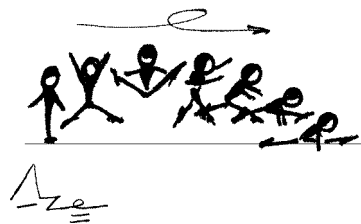
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 266 2/1 TURN TUCK JUMP 				

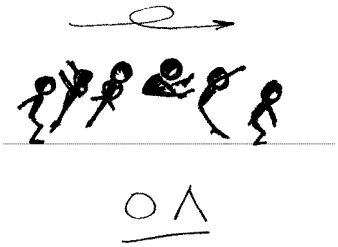
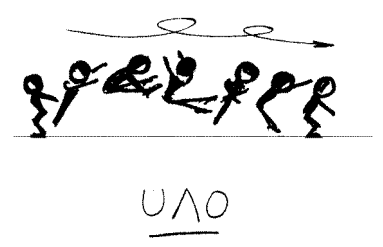
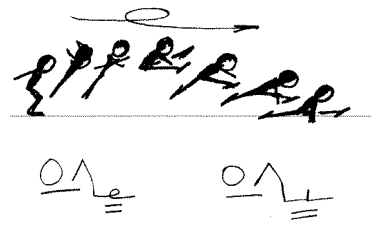
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : <i>TUCK FAMILY</i>				
			C 304 TUCK JUMP TO PUSH UP 	C 305 1/2 TURN TUCK JUMP TO PUSH UP 
				C 325 TUCK JUMP TO 1 ARM PUSH UP 

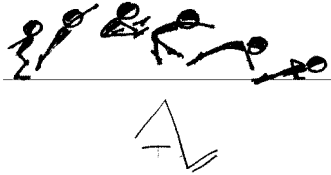
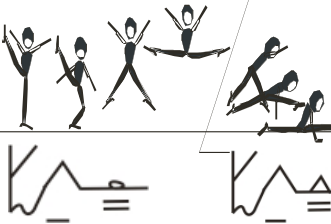
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 306 1/1 TURN TUCK JUMP TO PUSH UP 				
C 316 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP 				
C 326 1/2 TURN TUCK JUMP TO 1 ARM PUSH UP 	C 327 1/1 TURN TUCK JUMP TO 1 ARM PUSH UP 			
	C 337 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP 			

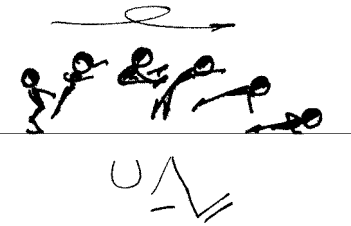
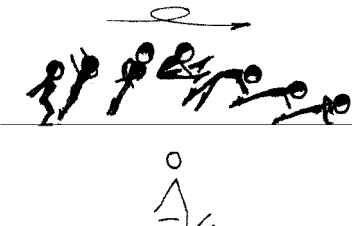
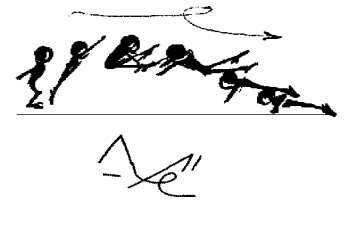
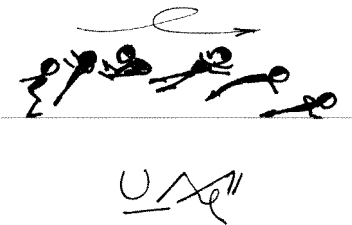
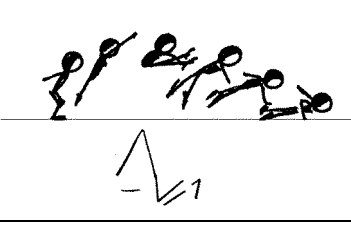
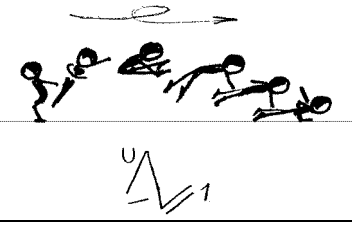
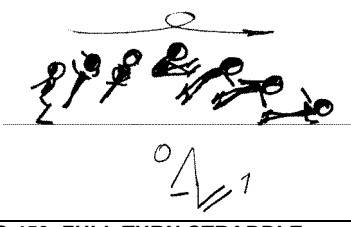
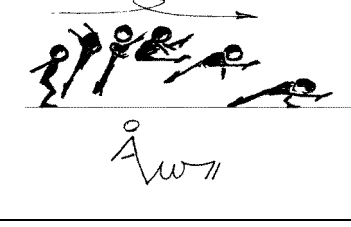
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : <i>STRADDLE FAMILY</i>				

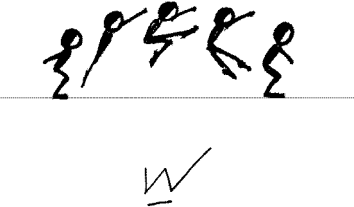
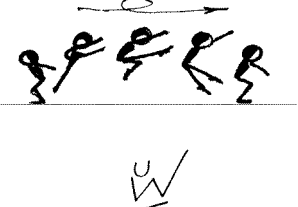
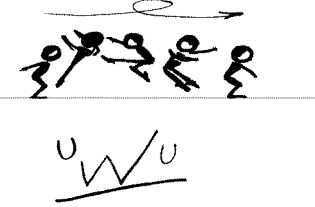
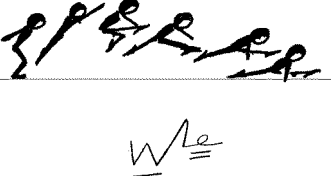
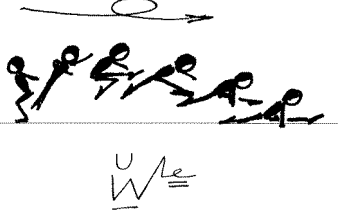
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 346 STRADDLE LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP 	C 347 1/2 TURN STRADDLE LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP 	C 348 1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP 		
C 356 1/2 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP (KALOYANOV) 				
	C 367 1/2 TURN STRADDLE LEAP TO 1 ARM STRADDLE PUSH UP OR TO WENSON (KALOYANOV TO 1 ARM PU OR TO WENSON) 			

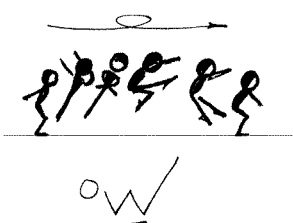
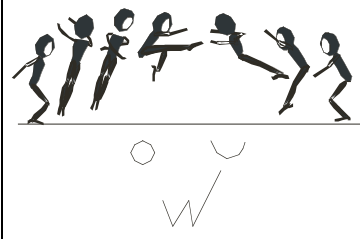
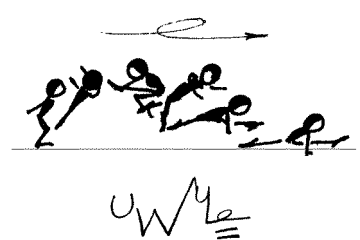
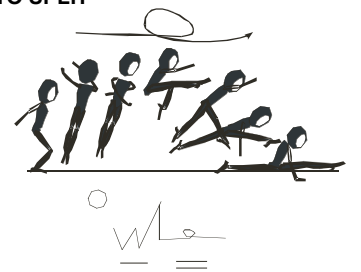
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : STRADDLE FAMILY				
		C 383 STRADDLE JUMP 	C 384 1/2 TURN STRADDLE JUMP 	C 385 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TURN 
			C 394 STRADDLE JUMP TO SPLIT 	C 395 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT 
				C 405 STRADDLE JUMP SWITCH TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 386 1/1 TURN STRADDLE JUMP 	C 387 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/1 TURN 			
	C 397 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT 			

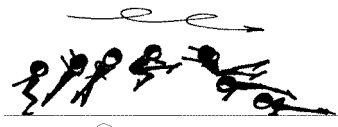
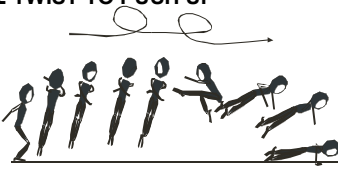
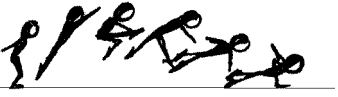
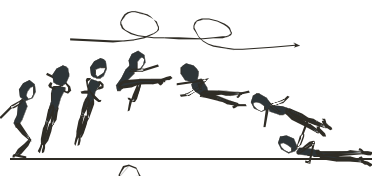
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : STRADDLE FAMILY				
				C 425 STRADDLE JUMP TO PUSH UP 
				C 455 FREE SUPPORT FRONTAL BALANCE TO STRADDLE JUMP TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT 

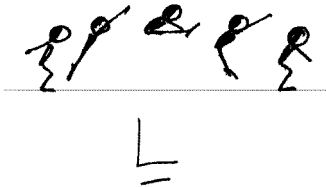
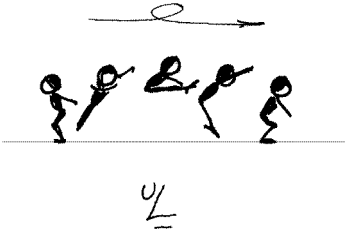
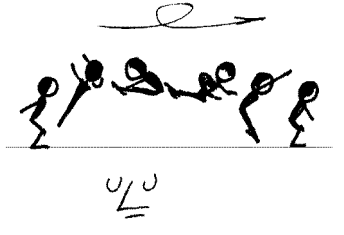
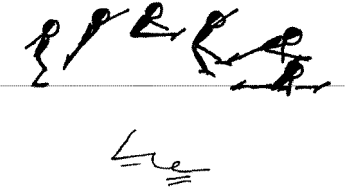
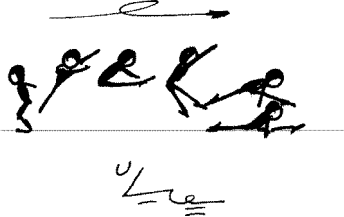
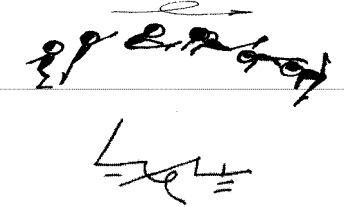
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 426 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP 		C 428 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP 		
C 436 STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP 	C 437 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP 			
C 446 STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP 	C 447 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP 		C 449 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP (MARCHENKOV) 	
			C 459 FULL TURN STRADDLE JUMP TO WENSON PUSH UP 	

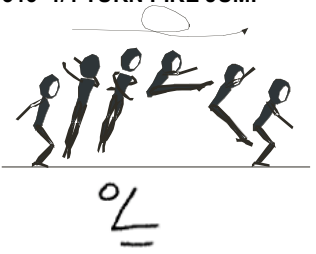
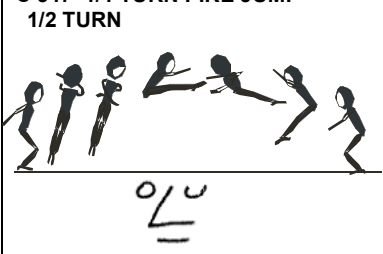
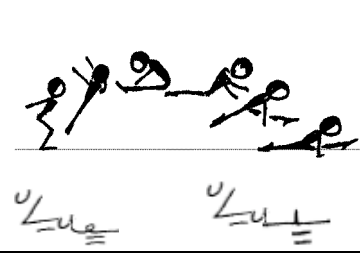
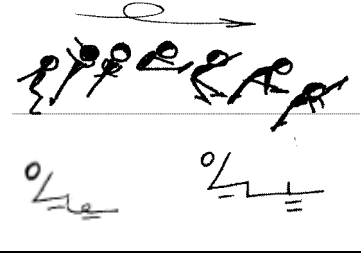
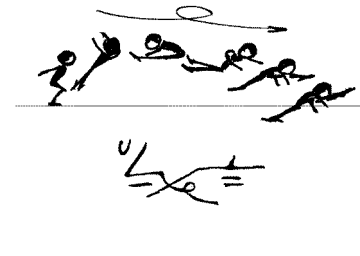
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : COSSACK FAMILY				
		C 463 COSSACK JUMP 	C 464 1/2 TURN COSSACK JUMP 	C 465 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TURN 
			C 484 COSSACK JUMP TO SPLIT 	C 485 1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT 

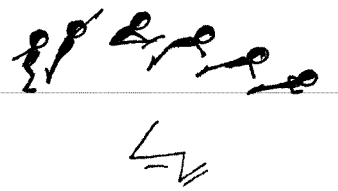
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 466 1/1 TURN COSSACK JUMP 	C 467 1 1/2 TURN COSSACK JUMP 			
	C 477 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TURN 			
C 486 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TURN TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT 	C 487 1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT 	C 488 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TURN TO SPLIT 		

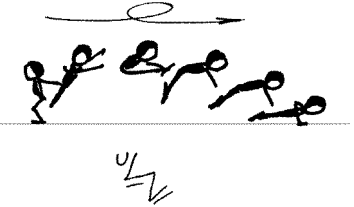
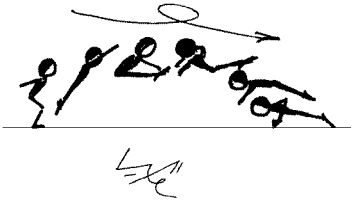
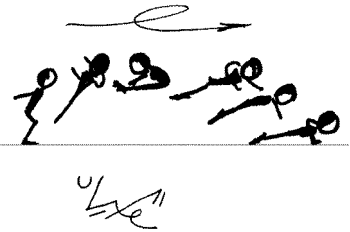
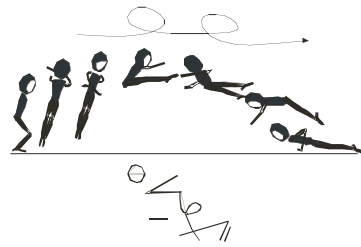
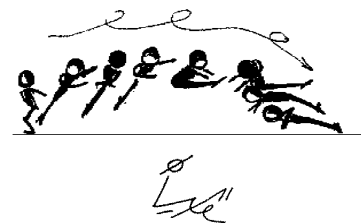
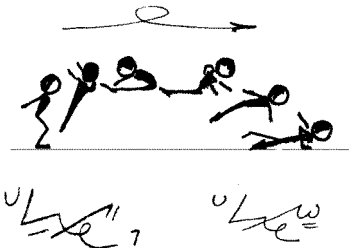
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : COSSACK FAMILY				
				C 505 COSSACK JUMP TO PUSH UP 

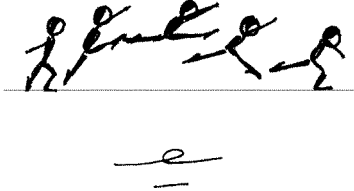
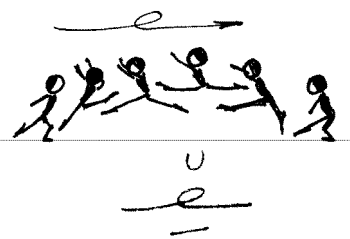
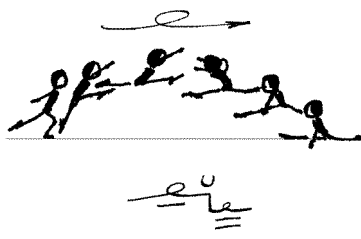
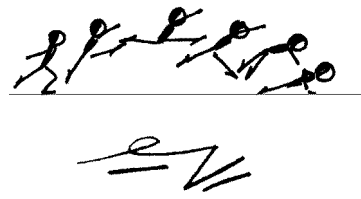
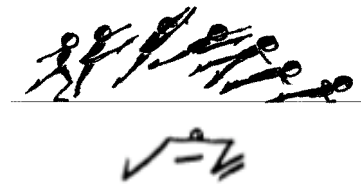
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 506 1/2 TURN COSSACK JUMP TO PUSH UP  	C 507 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP  		C 509 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP (JULIEN)  	C 510 1 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP  
C 516 COSSACK JUMP TO 1 ARM PUSH UP  	C 517 1/2 TURN COSSACK JUMP TO 1 ARM PUSH UP  	C 518 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP  		C 520 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP  

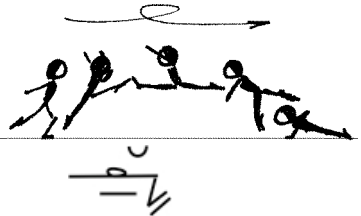
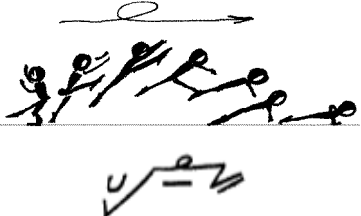
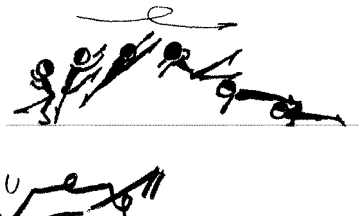
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : PIKE FAMILY				
		C 543 PIKE JUMP 	C 544 1/2 TURN PIKE JUMP 	C 545 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TURN 
			C 554 PIKE JUMP TO SPLIT 	C 555 1/2 TURN PIKE JUMP TO SPLIT 
				C 565 PIKE JUMP 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT) 

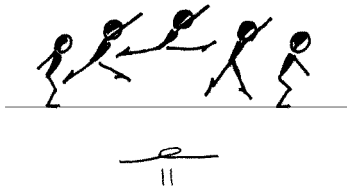
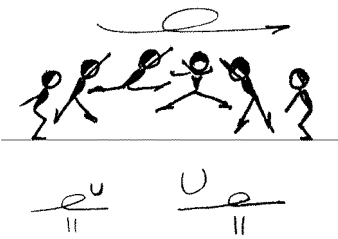
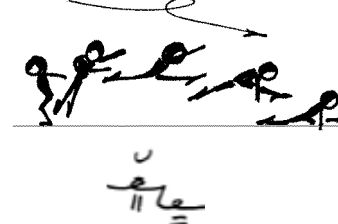
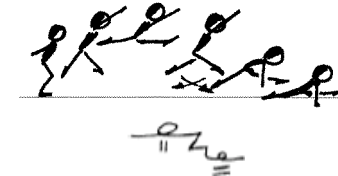
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 546 1/1 TURN PIKE JUMP 	C 547 1/1 TURN PIKE JUMP 1/2 TURN 			
C 556 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TURN TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT 	C 557 1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT) 			
C 566 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT) 				

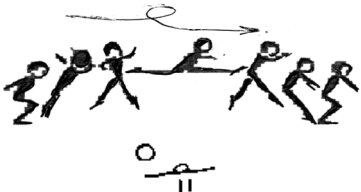
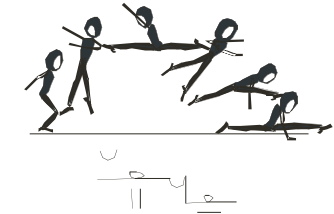
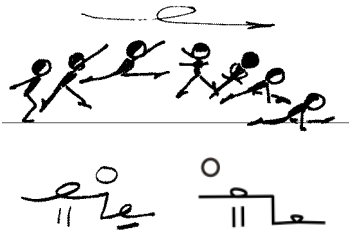
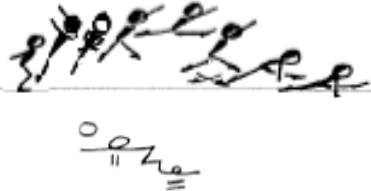
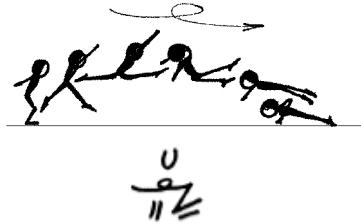
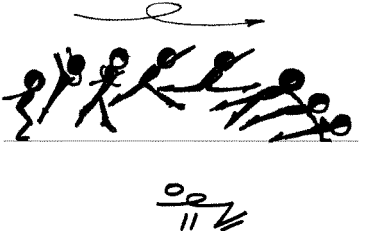
GROUP C - JUMPS & LEAPS: <i>PIKE FAMILY</i>				
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
				C 585 PIKE JUMP TO PUSH UP 

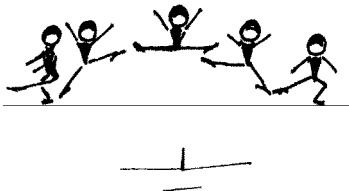
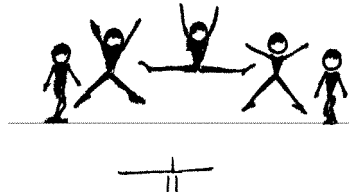
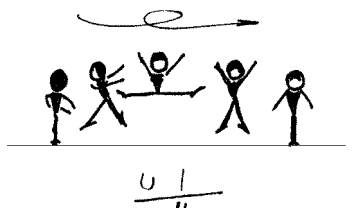
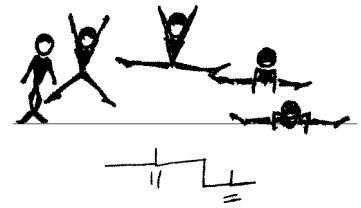
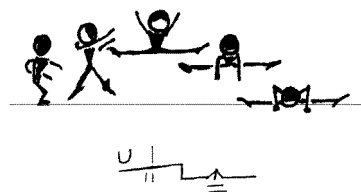
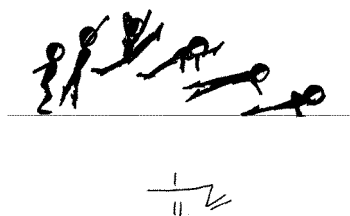
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 586 1/2 TURN PIKE JUMP TO PUSH UP 				
C 596 PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP 	C 597 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP 		C 599 1/1 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP 	C 600 1 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP 
	C 607 PIKE JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP (or TO WENSON) 	C 608 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP (or TO WENSON) 		

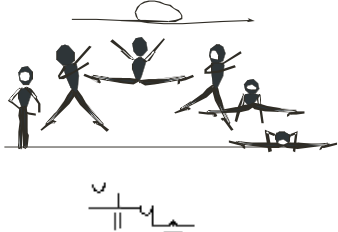
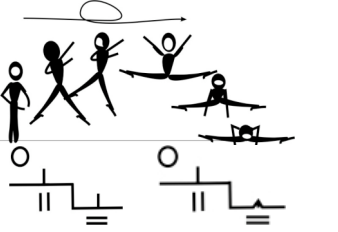
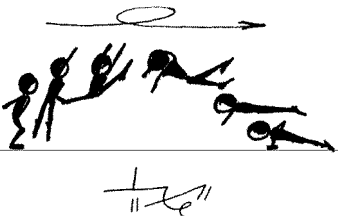
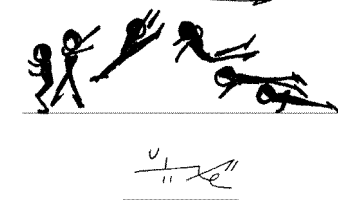
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : SPLIT FAMILY				
		C 623 SPLIT LEAP 	C 624 SPLIT LEAP 1/2 TURN 	C 625 SPLIT LEAP 1/2 TURN TO SPLIT 
				C 635 SPLIT LEAP TO PUSH UP 
				C 655 KICK SPLIT LEAP TO PUSH UP 

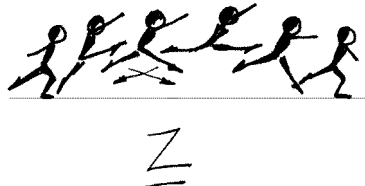
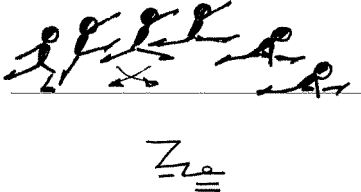
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 636 SPLIT LEAP 1/2 TURN TO PUSH UP 				
C 646 1/2 TURN SPLIT LEAP SWITCH TO SPLIT 				
C 656 1/2 TURN KICK SPLIT LEAP TO PUSH UP 	C 657 1/2 TURN KICK SPLIT LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP 			

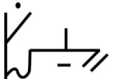
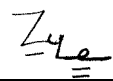
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : <i>SPLIT FAMILY</i>				
		C 663 SPLIT JUMP 	C 664 SPLIT JUMP 1/2 TURN OR 1/2 TURN SPLIT 	C 665 1/2 TURN SPLIT JUMP 1/2 TURN 
			C 674 SPLIT JUMP TO SPLIT 	C 675 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT 
				C 685 SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT 
				C 695 SPLIT JUMP TO PUSH UP 

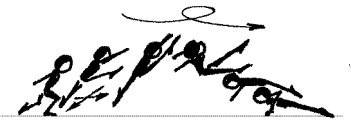
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 666 1/1 TURN SPLIT JUMP 				
C 676 1/2 TURN SPLIT JUMP 1/2 TURN TO SPLIT 	C 677 SPLIT JUMP 1/1 TURN TO SPLIT OR 1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT 			
		C 688 1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT 		
C 696 SPLIT JUMP 1/2 TURN TO PUSH UP 		C 698 1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP 		

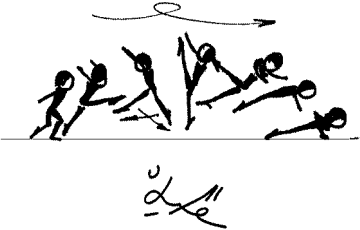
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : <i>FRONTAL SPLIT FAMILY</i>				
		C 703 FRONTAL SPLIT LEAP 	C 704 FRONTAL SPLIT LEAP TO STRADDLE 	
		C 713 FRONTAL SPLIT JUMP 	C 714 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 	
			C 724 FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT) 	C 725 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT 
				C 735 FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA) 

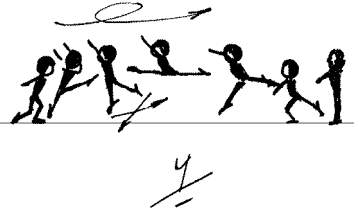
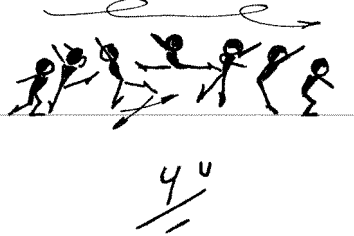
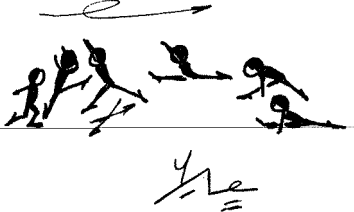
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 726 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TURN TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT 	C 727 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT 			
C 736 FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP (SHUSHUNOVA 1/2 TWIST) 	C 737 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP 			

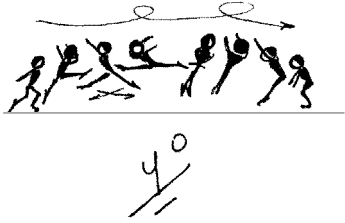
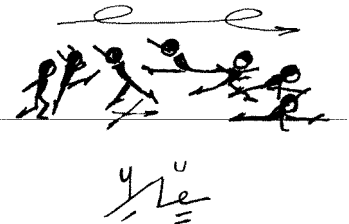
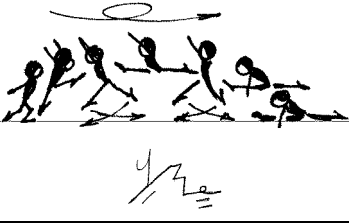
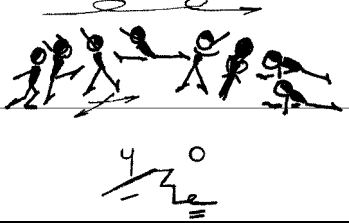
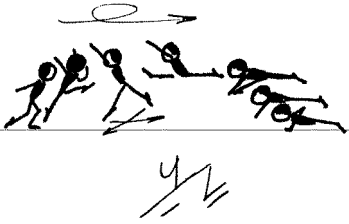
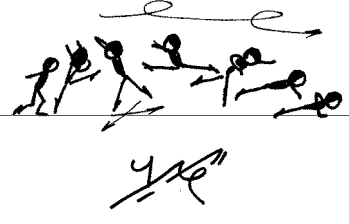
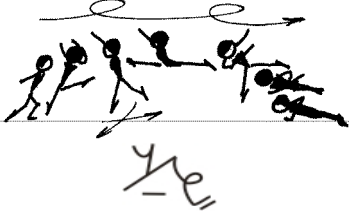
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : <i>FRONTAL SPLIT JUMP & SWITCH FAMILIES</i>				
			C 754 SWITCH SPLIT LEAP 	
				C 765 SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 746 FREE SUPPORT FRONTAL BALANCE TO FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (PARK)  				
C 766 SWITCH SPLIT LEAP 1/2 TURN TO SPLIT  				
C 776 SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP  				

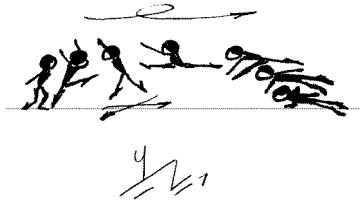
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : KICK FAMILY				
C 781 HITCH KICK 	C 782 SCISSORS KICK 			
				C 795 SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSH UP 
		C 813 DOUBLE FAN KICK 		

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 796 1/2 TURN SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSHUP 				

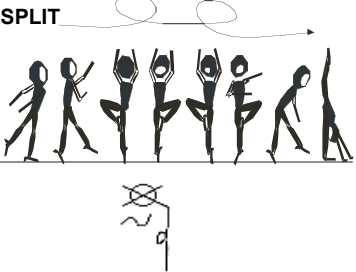
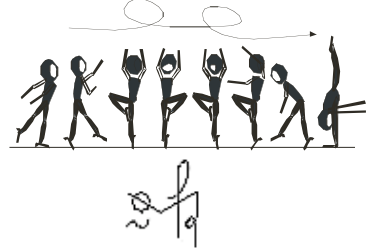
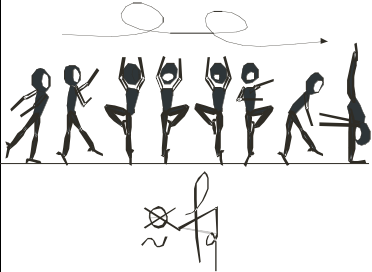
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : SCISSORS LEAP FAMILY				
			C 824 SCISSORS LEAP 1/2 TURN 	C 825 SCISSORS LEAP 1/1 TURN 
				C 835 SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT 

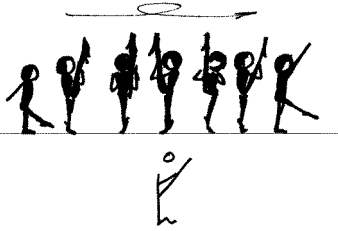
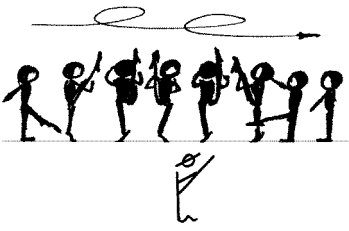
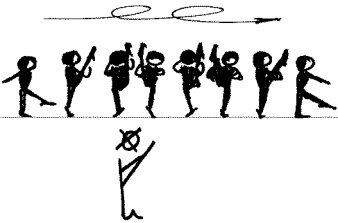
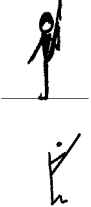
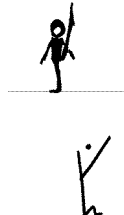
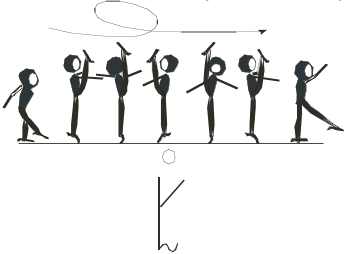
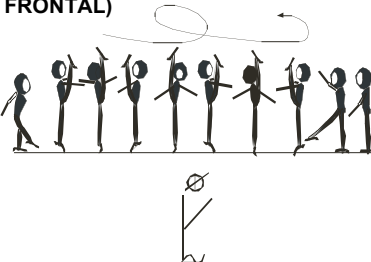
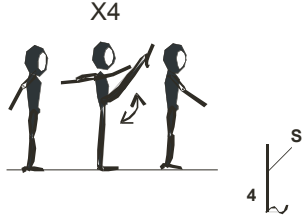
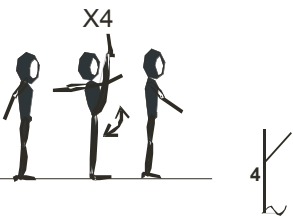
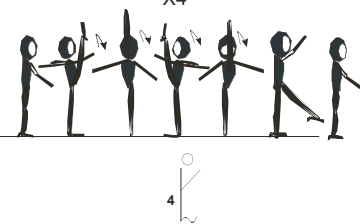
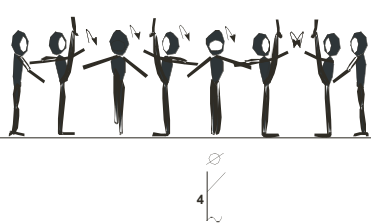
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	C 827 SCISSORS LEAP 1/2 TURN 1/1 TURN 			
C 836 SCISSORS LEAP 1/2 TURN – 1/2 TURN TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT 				
C 846 SCISSORS LEAP 1/2 TURN SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT (MARCHENKOV) 			C 849 SCISSORS LEAP 1/2 TURN, SWITCH SPLIT LEAP 1/1 TURN TO SPLIT (MARCHENKOV FULL) 	
C 856 SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO PUSH UP 	C 857 SCISSORS LEAP 1/2 TURN 1/2 TWIST TO PUSH UP 		C 859 SCISSORS LEAP 1/2 TURN 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON) 	

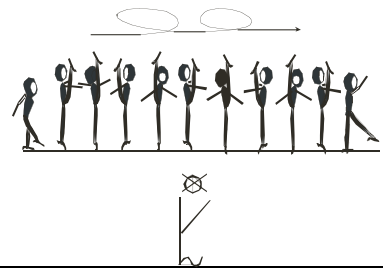
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : <i>SCISSORS LEAP FAMILY</i>				

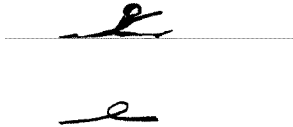
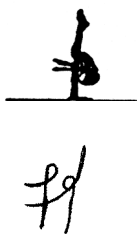
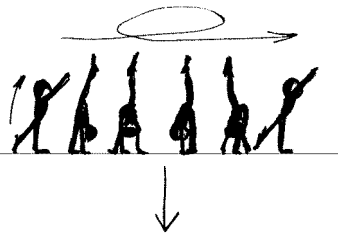
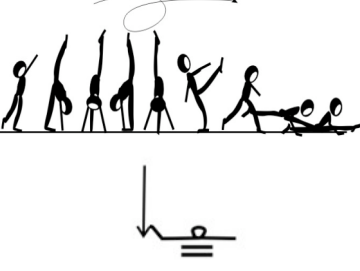
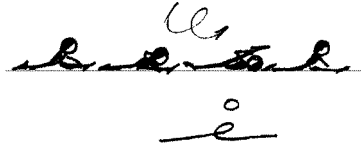
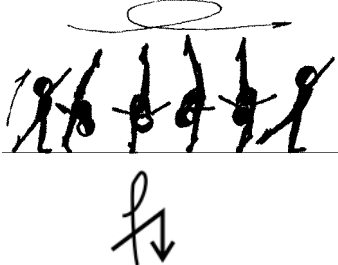
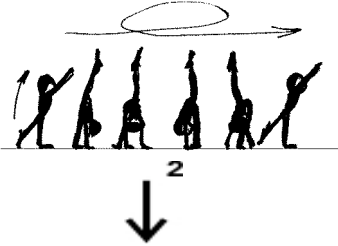
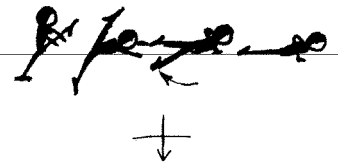
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	C 867 SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO 1 ARM PUSH UP 			

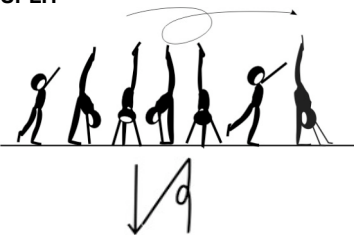
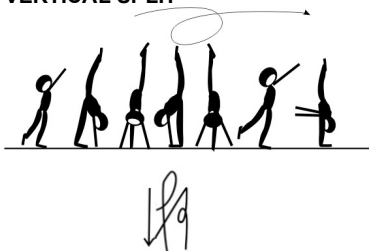
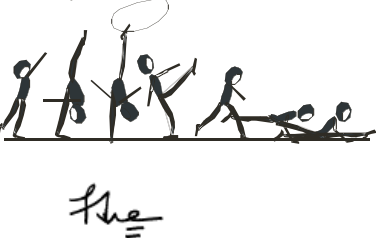
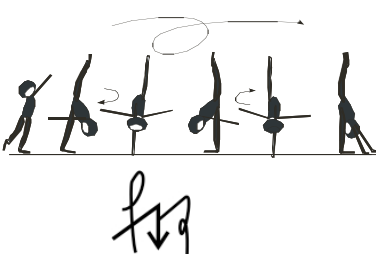
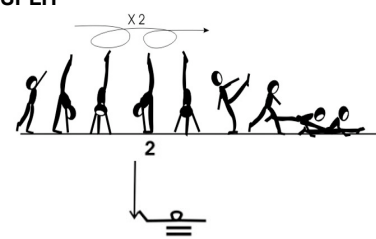
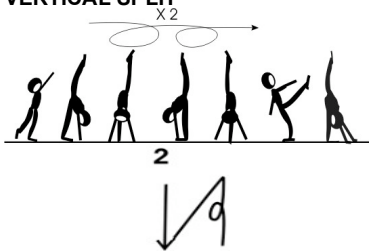
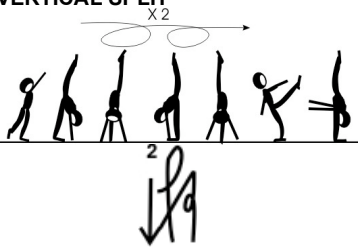
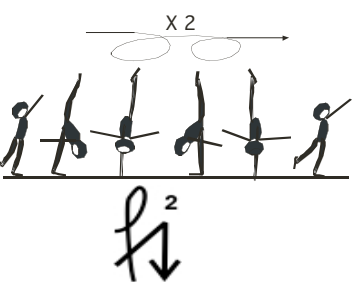
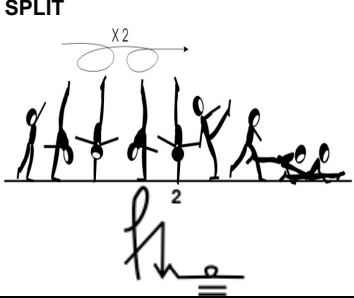
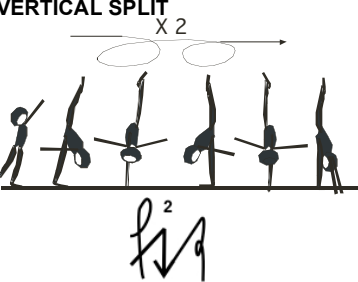
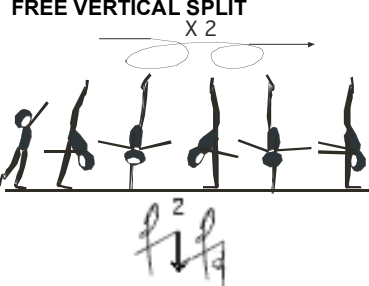
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP D - BALANCE & FLEXIBILITY : TURN FAMILY				
	D 102 1/1 TURN 	D 103 1 1/2 TURN 	D 104 2/1 TURN 	
			D 114 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT 	D 115 1 1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT
				D 125 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
D 116 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT 				
D 126 1 1/2 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT 	D 127 2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT 			

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP D - BALANCE & FLEXIBILITY : BALANCE & HIGH LEG KICKS FAMILIES				
D 141 SAGITAL BALANCE 	D 142 FREE SUPPORT SAGITAL BALANCE 	D 143 BALANCE 1/1 TURN 	D 144 BALANCE 1 1/2 TURN 	D 145 BALANCE 2/1 TURN 
D 151 FRONTAL BALANCE 	D 152 FREE SUPPORT FRONTAL BALANCE 		D 154 FREE SUPPORT BALANCE 1/1 TURN SAGITAL (or FRONTAL) 	D 155 FREE SUPPORT BALANCE 1 1/2 TURN SAGITAL (or FRONTAL) 
D 171 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS (toe at shoulder height) X4 	D 172 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL X4 	D 173 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1/1 TURN X4 	D 174 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1 1/2 TURN X4 	

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
D 156 FREE SUPPORT BALANCE 2/1 TURN SAGITAL (or FRONTAL) 				

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP D - BALANCE & FLEXIBILITY : SPLIT – FRONTAL SPLIT & ILLUSION FAMILIES				
D 181 SPLIT 	D 182 VERTICAL SPLIT 	D 183 FREE SUPPORT VERTICAL SPLIT 	D 184 ILLUSION 	D 185 ILLUSION TO SPLIT 
	D 192 SUPINE SPLIT 	D 193 SPLIT ROLL 		D 195 FREE ILLUSION 
D 201 FRONTAL SPLIT 	D 202 FRONTAL VERTICAL SPLIT 	D 203 FREE SUPPORT FRONTAL VERTICAL SPLIT 		D 205 DOUBLE ILLUSION 
D 211 FRONTAL PRONE SPLIT 		D 213 SPLIT THROUGH (PANCAKE) 		

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
D 186 ILLUSION TO VERTICAL SPLIT 	D 187 ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT 			
D 196 FREE ILLUSION TO SPLIT OR PRONE SPLIT 	D 197 FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT 	D 198 FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT 		
D 206 DOUBLE ILLUSION TO SPLIT 	D 207 DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT 	D 208 DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT 		
D 216 FREE DOUBLE ILLUSION 	D 217 FREE DOUBLE ILLUSION TO SPLIT 	D 218 FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT 	D 219 FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT 	



SPIETH
Gymnastic



Your Partner and Specialist in Artistic Gymnastics · Rhythmic Gymnastics Acrobatic · Trampoline-Tumbling · Aerobic



*Official supplier of
World Championships
2007 Stuttgart*



*Official partner of FIG and UEG
Official supplier of*

9 Olympic Games since 1956
2007 World Championships Gymnastics · Stuttgart
2007 Worldgymnaestrada · Dornbirn
2005 European Championships Rhythmic Gymnastics · Moscow
2005 European Championships Gymnastics · Debrecen
2005 World Games · Duisburg
2004 European Championships Trampoline-Tumbling · Sofia
Supplier Rhythmic Gymnastics · Athens 2004

SPIETH

SPIETH Gymnastic GmbH

Zeppelinstrasse 126

D-73730 Esslingen

Germany

Telefon ++49 (0)711/3 19 71-0

Fax ++49 (0)711/3 19 71-11

Internet:

www.spieth-gymnastic.com

E-Mail:

info@spieth-gymnastic.com

FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE GYMNASTIQUE



FONDEE EN 1881



GYMNASTIQUE AEROBIC
Code de Pointage – 2005/2008

ANNEXE IV
Ecriture Symbolique

Le système de l'écriture symbolique FIG

Introduction

C'est pour suivre les directives du Comité Exécutif de la FIG qui souhaitaient une uniformité entre les disciplines de la FIG, que ce système d'écriture symbolique symboles a été créé. Quand cela a été possible, les symboles de la Gymnastique Artistique Féminine ont été utilisés. Les principes de l'Ecriture Symbolique sont similaires à ceux de la Gymnastique et permettent de noter les éléments propres à la Gymnastique Aérobic.

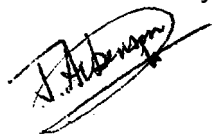
C'est dans cet esprit que la Commission Aérobic a établi ce premier document officiel de l'écriture symbolique pour la Gymnastique Aérobic. Ce système a été créé et utilisé ces cinq années durant les compétitions nationales et internationales d'Aérobic Sportive. Tel qu'annoncé et précisé dans « les minutes du Symposium Technique FIG », à Venise, en Mars 1998, le système a déjà été utilisé lors de plusieurs Cours de Juges Internationaux en commençant par le Cours Intercontinental de Juges en Janvier 2001. Les juges seront évalués sur la connaissance de ces symboles pour l'obtention du Brevet de Juge en Gymnastique Aérobic pour le nouveau cycle 2005-2008.

Comme le sport est en évolution constante, de nouveaux éléments s'ajoutent régulièrement à cette discipline très dynamique. Les principes et conventions utilisées dans l'écriture symbolique permettront de prendre en note tout type d'exercice avec des symboles constants et uniformes.

Le Comité de Gymnastique Aérobic espère voir la Gymnastique Aérobic prendre sa place au sein des autres disciplines déjà bien établies et progresser au plus haut niveau de performance comme a pu le démontrer la Gymnastique au cours de ces cents dernières années.

Le Comité de Gymnastique Aérobic apprécie l'aide et le retour de plusieurs collègues dans la production de ce document.

Comité FIG Gymnastique Aérobic



John Atkinson
Président

Principes de l'écriture symbolique

1. Position de Corps :



Tendu



Ecartée



Carpée



Groupée



Cosaque

2. Situer le corps :

- En l'air : phase aérienne 
- En appui 
- Réception en appui : phase aérienne et réception en appui au sol 
- Saut, impulsion des 2 pieds 

3. Observer le schéma dessiné au sol (Rotation) :



1/4 (90)



1/2 (180)



1/1 (360)



1 1/2 (540)



2/1 (720)



2 1/2 (900)



3/1 (1080)



1/2 Twist (180)



1/1 Twist (360)



1 1/2 Twist (540)



2/1 Twist (720)



2 1/2 Twist (900)



3/1 Twist (1080)

4. Convention :



Grand écart transversal



Grand Ecart Facial



Planche Sagitale



Planche



Pompe



Cosaque



Illusion



Equilibre Sagital



Capoiera



Wenson



Gainer 1/2 twist
(180)



Gainer 1 1/2 twist
(540)

5. Exemples :



Saut enjambé au grand écart transversal



Saut au grand écart transversal



Chute libre



Saut Carpé écarté



Saut Ciseaux



Saut Carpé Serré (Pike)

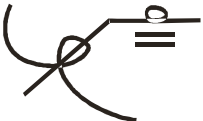


Saut Changement de Jambes


Saut ciseau 1/2 tour


1/2 vrille réception pompe


Saut enjambé carpé écarté


1/2 vrille au grand écart


1/1 vrille pompe


Gainer 1/2 vrille réception pompe


Gainer 1 1/2 vrille pompe

6. Pour qualifier l'action qui se combine avec la position du corps, les symboles suivants sont utilisés :

Changement de jambe = 

Carpé écarté = 

1 (un) est utilisé pour un élément 1 bras, 1 jambe = 1

- 1 à gauche du symbole est utilisé pour un élément sur 1 jambe ou appel 1 pied
- 1 à droite du symbole est utilisé pour un élément sur 1 jambe ou réception 1 pied

Equilibre = 

Libre, sans appui = 

"Hinge" charnière = 

Latéral = 

**FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE GYMNASTIQUE**



**GYMNASTIQUE AEROBIC
Code de Pointage 2005 – 2008**

**ANNEXE V
COMPETITION PAR GROUPE D'ÂGE**

GYMNASTIQUE AEROBIC – PROGRAMME FIG

STRUCTURE DES COMPETITIONS INTERNATIONALES PAR GROUPE D'ÂGE

	Développement National	Groupe d'Âge 1	Groupe d'Âge 2
AGE	10-12 ans l'année de compétition	12-14 ans l'année de compétition	15-17 ans l'année de compétition
CATEGORIES	Individuels (H - F), TR	IW, IM, MP, TR, GR	IW, IM, MP, TR, GR
EXCEPTIONS	Pas de pompe 1 bras Pas d'appui sur 1 bras Pas de réception sur 1 bras	Pas de pompe sur 1 bras Pas d'appui sur 1 bras Pas de réception sur 1 bras	Pas de réception sur 1 bras
DUREE DE LA MUSIQUE	1 minute 15 secondes (+/- 5sec) Tous les styles de musique adaptés à la Gymnastique Aérobie	1 minute 30 secondes (+/- 5sec) Tous les styles de musique adaptés à la Gymnastique Aérobie	1 minute 45 secondes (+/- 5sec) Tous les styles de musique adaptés à la Gymnastique Aérobie
TOTAL ELEMENTS DE DIFFICULTES	6	8	10
ELEMENTS IMPOSES	3 A 101 Pompe C 262 Saut Groupé D 181 Grand écart transversal	4 A 101 Pompe Triceps B 102 Equerre écartée C 103 Saut 1/1 tour D 213 Ecrasement facial passé écarté (Pancake)	4 A 143 Pompe Wenson B 104 Equerre Ecartée 1/1 tour C 383 Saut Carpé écarté D 183 Grand écart vertical libre
VALEURS DES ELEMENTS AUTORISES	0.1 – 0.4	0.1 – 0.5	0.1 – 0.6 avec 1 élément de valeur 0.7
ELEMENTS AU SOL	Maximum 4	Maximum 6	Maximum 6
RECEPTION POMPE	0	Maximum 1	Maximum 2
RECEPTION GRD ECART	Maximum 1	Maximum 1	Maximum 2
GRILLE D'ELEMENTS (Groupe A, B, C, D)	1 élément de chaque groupe	2 éléments de chaque groupe	2 éléments de chaque groupe
PORTER	1	1	2
TENUE VESTIMENTAIRE	Code de Pointage FIG Collant facultatifs. Les shorts près du corps sont autorisés pour les garçons et les filles	Code de Pointage FIG	Code de Pointage FIG
PANEL DE JUGES	2-ART, 2-EXEC, 2-DIFF, 2-LINE, 1-TEMPS, 1-JUGE ARBITRE (Note en Artistique et en Exécution: moyenne des 2 juges) Toutes les règles et règlements sont en accord avec les Règlements Techniques FIG, le Code de Pointage de Gymnastique Aérobie et la Charte des Juges.		
DEDUCTIONS	Toutes autres déductions selon le code de FIG EXCEPTE		
	- 1.0 par élément de valeur sup à 0.4 - 1.0 par élément en appui sur 1 Bras, Pompe 1 bras ou réception sur 1 bras	- 1.0 par élément de valeur sup à 0.5 - 1.0 par élément en appui sur 1 Bras, Pompe 1 bras ou réception sur 1 bras	- 1.0 par élément de valeur sup à 0.7 - 1.0 par élément en réception sur 1 bras
CLASSEMENT / EQUIPE	Pas de classement par Equipe lors de Compétition par Groupe d'Âge		



FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



COMPETITION PAR GROUPE D'ÂGE EN GYMNASTIQUE AEROBIC INFORMATION SUR LE SECTEUR DIFFICULTE

GROUPE D'ÂGE 1 (AG1 : 12 - 14 ans)

Eléments	Note de Difficulté	Déductions
8 éléments : 0.1 - 0.5 pt 2 éléments de chaque groupe incluant : - 4 éléments imposés - 4 éléments optionnels - 1 élément maximum en réception pompe - 1 élément maximum en réception grand écart	Addition de tous les éléments qui ont reçu une valeur. Pour valider un groupe, un élément doit être réaliser selon les exigences minimales	1 point Déduction : - Répétition d'un élément - Élément imposé manquant - Élément optionnel manquant - Élément avec une valeur supérieure à 0.5 pt - Plus d'un élément en réception 1 bras - Élément en réception pompe 1 bras - Élément sur 1 bras - Plus de 6 éléments au sol - Chaque groupe manquant (maximum 2 points)

GROUPE D'ÂGE 2 (AG2 : 15 - 17 ans)

Eléments	Note de Difficulté	Déductions
10 elements : 0.1 - 0.6 pt 2 éléments de chaque groupe incluant : - 4 éléments imposés - 6 éléments optionnels - 1 élément maximum de valeur 0,7 - 2 éléments maximum en réception pompe - 2 éléments maximum en réception grand écart	Addition de tous les éléments qui ont reçu une valeur. Pour valider un groupe, un élément doit être réaliser selon les exigences minimales.	1 point Déduction : - Répétition d'un élément - Élément imposé manquant - Élément facultatif manquant - Plus d'1 élément d'une valeur sup. à 0.7 pt - Plus de 2 éléments en réception pompe - Élément en réception pompe 1 bras - Plus de 6 éléments au sol - Chaque groupe manquant (maximum 2 points)

LONGINES®

Elegance is an attitude



Longines Belle Arti