

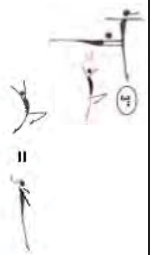
DUO : Positions Variées

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
Interdit Fédéral A						Interdit Fédéral B				

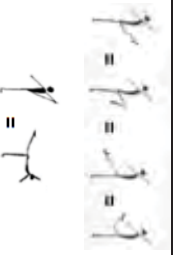
Gymnastique Acrobatique - Fédéral A et B

DUO : Positions Variées

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



- Éléments avec V en appui facial ou dorsal (D1, F1, G1, H1) : équivalence de forme pour les réalisations de l'appui dorsal jambes serrées ou décalées en « biche », corps aligné ou en légère extension dorsale. **(Ne pas préciser sur la carte de compétition)**



- Éléments avec V sur un pied (C5, D5, G5, H4, J6) : réalisation possible avec la jambe devant (attitude) derrière (arabesque) jambe libre fléchie ou tendue. **(Ne pas préciser sur la carte de compétition)**
- Élément avec V en Y (J5 uniquement) : équivalence de forme avec la planche. **(idem)**



- Éléments avec P à genoux, fesses sur les talons (D6, G1, H6) : équivalence de forme avec la position de P assis jambes tendues, écartées ou serrées. **(Ne pas préciser sur la carte de compétition)**
- Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées :
 - Élément avec prise « mains jointes » (J6) : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.



- Éléments « en contrepoinds » (A3, A4, B4, C3, C4, E3) : prise aux mains ou aux avant-bras ; bras de V et P croisés ou non (A4, B4 et C4).



- Éléments avec V debout dans les mains de P, bras fléchis (C6, F6, H6, J6) : Le poids de V doit être positionné sur les mains de P (appui majoritaire sur épaules ou buste interdit / application d'une pénalité pour appui supplémentaire selon l'importance du contact).



- Éléments avec V debout sur les cuisses de P (A5, C5, D4, D5, E5) : contact des mains de P sur V libre (tronc, jambe...)
- Éléments sur un pied C5, D5, E5 : les orientations de P et de V doivent être identiques.



- Éléments avec P en table (B5, E2) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. **(Ne pas préciser sur la carte de compétition)**



- Éléments avec V en crocodile (B2, C2, E2, F2, G2, H2, J2, J2) : réalisation de la planche crocodile avec l'appui du ventre sur un seul coude, jambes écartées ou serrées.

DUO : Equerre

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
Interdit Fédéral A						Interdit Fédéral B				

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



- Eléments avec équerre groupée : jambes fléchies entre les bras écartés.
- Eléments avec équerre tendue : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou jambes croisées entre les bras écartés ; ou jambes écartées mains à l'intérieur. **(Ne pas préciser sur la carte de compétition)**



- Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées :
 - Eléments en prise « mains jointes » (H3, I3, J3) : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.



- Eléments avec P à genoux, fesses sur les talons (G1, H2, I3) : équivalence de forme avec la position de P assis jambes tendues, écartées ou serrées. **(Ne pas préciser sur la carte de compétition)**
- Elément E3 : Appuis des mains écartées sur les épaules de P (appui sur la nuque interdit). Pointes de pieds de P fléchies ou tendues.



- Elément sur fente (F5) : V est en appui sur la jambe arrière de P, contact de la 2^e main de V sur l'épaule ou le sternum de P.



- Eléments avec P en table (C4, D4) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. **(Ne pas préciser sur la carte de compétition)**



- Elément D2 : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol.
paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;
face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.



- Elément entrée directe à l'équerre jambes serrées et tendues (I2) : réalisation avec les jambes de V tendues pendant la phase de montée et d'établissement à l'équerre.



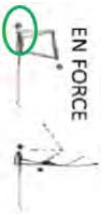
DUO : ATR

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
Interdit Fédéral A						Interdit Fédéral B				

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



- A l'ATR, équivalence de forme de corps ci-contre. **(Ne pas préciser sur la carte de compétition)**
- Élément ATR en force (I4, J3) : départ pieds de V au sol ou sur le buste ou les épaules de P (J3) ; cuisses ou tronc de P (I4). Réalisation sans aucune impulsion des jambes.



- Éléments avec P à genoux, fesses sur les talons (E2, H2, I6) : équivalence de forme avec la position de P assis jambes tendues, écartées ou serrées. **(Ne pas préciser sur la carte de compétition)**



- Élément A5 : le renversement de V peut être vertical ou oblique.



- Éléments A2, B2, D4 : la recherche d'alignement bras-tronc vertical autorise un placement de la ou des jambe(s) tenue(s) par P à l'horizontale ou à l'oblique. Contact des mains de P librement aux pieds, chevilles ou tibias/mollets.



- Éléments avec aide de P pour réalisation de l'ATR et du renversement (B3, B4, C5, D6, E5, F5, F6, G5) : Contact des mains de P sur V librement aux cuisses, au bassin ou au tronc.



- Éléments en appui sur les pieds de P (B3, C3, C4, G6, E3) : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol. paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ; face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.



Correct



Incorrect



Correct



Incorrect

- Éléments avec P en fente (E4, G4, I4) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement appuyé au sol ou levé. **(Ne pas préciser sur la carte de compétition)**



- Éléments sur P en fente (H4, H5) : V est en appui sur la jambe arrière de P (H4) ou avant (H5) ; contact de la 2^e main de V sur l'épaule ou le sternum de P.



DUO : Dynamique 1

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
Interdit Fédéral A						Interdit Fédéral B				

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

Légende
 F – B

- F = rotation avant (Front)
- B = rotation arrière (Back)

R

- Eléments avec départ en rondade (E4, J4) : réalisation avec ou sans élan précédant la rondade.

- Symbole : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...)
 Eléments A2, B1, B2, C1, C4, C6, F6, I1, J1.

- Eléments avec franchissement carpé écarté ou groupé (B1, C1, A2, B2) : réception de V debout, sur 2 pieds.
- Eléments avec renversement avant (C3, D3), renversement arrière (D2, G2, H2) : réception de V debout, sur 2 pieds.

- Eléments accompagnés (A4, B4, B5, C5, C3, D3) : départ avec ou sans élan.

- Eléments en franchissement avec P à genoux, fesses sur talons (B1, C1) : équivalence de forme avec la position de P assis jambes tendues écartées. **(Ne pas préciser sur la carte de compétition)**

- Elément avec départ « rigodon » (J3) : ne peut pas être réalisé avec P en fente.

- Eléments marqués du symbole (départs et/ou arrivées en position "crevette" ou "fourchette") : interdiction aux voltigeurs masculins.

- J4 : rondade, chandelle avec ou sans phase d'envol avant le contact pour s'établir à l'appui dorsal.
- Eléments avec appui dorsal (I4, J4) : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou décalées en « biche », corps aligné ou en légère extension dorsale. **(Ne pas préciser sur la carte de compétition)**

DUO : Dynamique 2

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1								180°		4/4B
2						R	R		4/4B	
3						R		1/4B	3/4B	
4		180°	180°		360°		4/4B	4/4B		
5		180°	180°		360°					4/4F
6								1/4F	2/4F	
Interdit Fédéral A						Interdit Fédéral B				

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

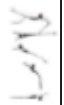
Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

Légende

- **F** = rotation avant (Front)
- **B** = rotation arrière (Back)

F – B

R



- Eléments avec départ en rondade (F2, F3, G2) : réalisation avec ou sans élan précédant la rondade.



- Eléments avec phase d'envol : obligation d'accompagnement des retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels dans les dessins. Contact aux bras ou haut du tronc de V sauf pour les éléments D3 et F3 : rattrape à la taille ou au bassin.



- Élément « salto jambe de bois » (G4, H4) : rattrape sur 1 seul bras de V acceptée.



- Eléments avec départ « rigodon » (B1, F1, H1, J1) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.