

## Eléments Individuels : Maintien

	A (V = 1)	B (V = 2)	C (V = 3)	D (V = 4)	E (V = 5)	F (V = 6)	G (V = 7)	H (V = 8)	I (V = 9)	J (V = 10)
1										
2										
3					EN FORCE	EN FORCE				EN FORCE
4										
5								EN FORCE		EN FORCE
6										EN FORCE

Les figurines des grilles d'éléments et 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.

2<sup>nd</sup>

- Tous les éléments de maintien (ou leur position finale pour les éléments en mouvement) doivent être maintenus 2 secondes.



- Positions en appui sur les mains (diverses formes d'équerres, crocodile et ATR) : mains posées à plat sur le sol.



- Élévation de jambes en position assise (C4, C5) : mains posées à plat sur le sol, en avant de la ligne des hanches.



- Equerre « boule » (F5) : réalisation sans contact des orteils, chevilles ou genoux avec le sol.

### EN FORCE

- Etablissement en poirier (E3, F3) à l'équerre (H5, J6) à l'ATR (J3) : réalisation sans aucune impulsion des jambes.
- Etablissement à l'équerre écartée (H5, J5, J6) : réalisation sans appui des pieds ou des fesses sur le sol avant la fin de l'élément.



- Éléments en renversement (D4, F4) : réalisation sans autre appui au sol que les mains et les avant-bras.



- Éléments en renversement sur la poitrine (E4) : réalisation possible bras tendus ou fléchis.



- Éléments en « i » (H1) : pied et mains posés au sol ;
- (I1) : pas d'appui des mains sur le sol.



- Éléments en planche crocodile (F6, G6) : réalisation avec l'appui du ventre sur un seul coude.

## Eléments Individuels : Souplesse

	A (V = 1)	B (V = 2)	C (V = 3)	D (V = 4)	E (V = 5)	F (V = 6)	G (V = 7)	H (V = 8)	I (V = 9)	J (V = 10)
1	 M	 M		 M	 M	 M	 M	 M		
2		 M	 M		 M	 M	 180°	 360°	 180°	 360°
3	 M			 M	 M	 M	 M	 M	 M	 360°
4				 M	 M		 M	 M	 M	 M
5									 M	 M
6						 M		 M	 M	 M

Les figurines des grilles d'éléments et 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.



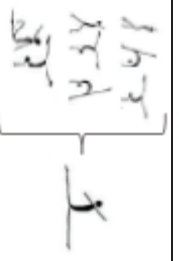
- Élément pied-tête (A3) : réalisation jambes serrées ou écartées latéralement.



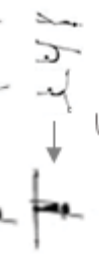
- Élément grand écart antéro-postérieur (F1) et élément glisser au grand écart antéro-postérieur (G1) doivent être réalisés sans contact des mains au sol.



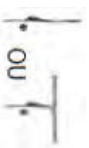
- Élément grand écart facial (H1) : position des bras libre, possibilité de poser une main au sol au maximum.



- Éléments de souplesse avec arrivée en grand écart antéro-postérieur (H3, H4, I4, I5, J6) ou en grand écart facial (I3, J4, J5) peuvent être réalisés avec une pose de(s) main(s) au sol pendant le passage au grand-écart. Le placement des bras à l'arrivée est libre.



- Élément souplesse arrière avec arrivée en grand écart facial (I3) : réalisation du grand écart facial indifféremment dans la même orientation que la position de départ ou avec ¼ de rotation longitudinale.
- Éléments souplesse avant au grand écart facial (J4, J5) : réalisation du grand écart facial avec ¼ de rotation longitudinale par rapport à l'orientation du départ.



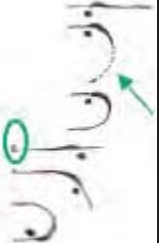
- Éléments en souplesse arrière (G3, H3, I3) en souplesse avant (G4, H4, I4, I5, J4, J5) tic-tac (F3), ATR-pont d'une jambe (E4) et Valdez (I6, J6) : réalisation avec passage par l'ATR jambes serrées ou écartées.



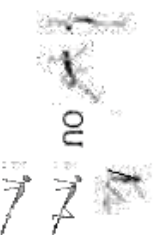
- Éléments tic-tac (F3) souplesse arrière (G3) souplesse arrière valse 360° (J3) Valdez (I6) : après le passage par l'ATR, retour libre.



- Éléments avec pont une jambe (C2, E2, E3, E4, F3, F6, H6) : jambe d'appui fléchie ou tendue.
- Éléments tic-tac (F3) descente en pont (E3, E4) : position en pont sur un pied, jambe libre fléchie ou tendue.



- Éléments avec étalement en pont (D3, D4) : départ et/ou arrivée en pont avec les pieds serrés ou écartés latéralement.



- Éléments Healy (F2, I2, J2) : réalisation autorisée avec diverses positions d'arrivée au sol : siège, appui dorsal avec une ou deux jambes.



- ATR valse 180° ou 360° à la position fermeture marquée, mains au sol (G2, H2) : rotation longitudinale complétée avant d'aborder le retour au sol jambes serrées et tendues.

## Eléments Individuels : Agilité/Tumbling

	A (V = 1)	B (V = 2)	C (V = 3)	D (V = 4)	E (V = 5)	F (V = 6)	G (V = 7)	H (V = 8)	I (V = 9)	J (V = 10)
1										
2										
3										
4										
5										
6										

Les figurines des grilles d'éléments et 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.



- Départs à genoux (A1, B1, D1, E1, F2) : réalisation pointes de pieds tendues, sans impulsion des orteils au sol.



- Éléments se terminant par une roulade avant groupée (A2, B5, C2, D1 bis, D6, E1 bis, H6) : redressement sans pose des mains au sol. Pendant la phase de roulade, les mains peuvent attraper les tibias.



- Éléments avec ATR puis roulade avant (C2, D1 bis, E1 bis, E2, F2) : pendant la roulade, les bras peuvent être fléchis ou tendus.



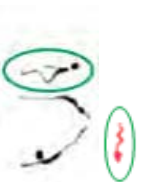
- Éléments avec alternative fente ou roulade avant (D1, E1) : **ne pas préciser sur carte de compétition.**



- Éléments avec une roulade arrière (B3, D3, G3) : réalisation bras fléchis ou tendus.
- Élément roulade arrière piquée à l'ATR (G3) : après le passage par l'ATR, retour libre.



- Élément saut de mains (I6) : arrivée directement à la position fente à genou.



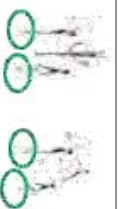
- Symbole  : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...)
- Absence de flèche : prise d'élan libre ou départ arrêté.



- Élément flip arrière (I2 I3 I4) : réalisation possible du départ arrêté ou depuis un élément préparatoire (ex : roue pied-pied).
- Élément rondade D4 : départ obligatoirement arrêté en fente et rondade bloquée à la station debout.



- Éléments terminant par une rondade (E4, F3, G4, H4, H5) et élément rondade flip arrière (J4) : ils doivent être suivis d'une chandelle, départ et réception debout sur 2 pieds.



- Les chandelles 180° (F4) et carpé écarté (F5) doivent débiter et se terminer debout sur 2 pieds.



- Éléments saut de mains (G5, H5, J5) flip avant (J6) flip arrière (I4, J4) : ils doivent se terminer à la position debout sur 2 pieds.



- Éléments composés de plusieurs sous-éléments (B5, C5, F3, G4, H4, H5, J4, J5) : réalisation sans interruption ni pas supplémentaire entre les composants. Les deux sous-éléments doivent conserver la même direction.