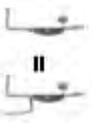


TRIO : Positions Variées

| | 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 | | | | |

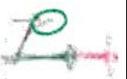
Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles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



- Equivalence de forme pour les P en position à genoux redressé / en fente à genou pour les éléments A3, B3, D1, F5. **(Ne pas préciser sur la carte de compétition)**



- Eléments avec V debout dans les mains des P, bras fléchis (I1, J1) : Le poids de V doit être positionné sur les mains des P (appui majoritaire sur épaules ou buste interdit / application d'une pénalité pour appui supplémentaire selon l'importance du contact).



- Eléments avec P en table (A3, A4, D6, H3, I3, J3) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. **(Ne pas préciser sur la carte de compétition)**



- Eléments avec voltigeur ou semi debout sur cuisses (A1, A2, B1, F2, F6, H2, I2, J2) : contact des mains de(s) P libre (tronc, jambes...)



- Eléments avec appui facial de V (A3, B3, B6, C3, C6, D3, E3, F3) : soutien de(s) P aux pieds, chevilles ou tibiae de V.



- Equivalence des positions grand écart antéro-postérieur et grand écart facial. **(Ne pas préciser sur la carte de compétition)**
- Eléments avec grand écart antéro-postérieur ou facial (D5, E5, F5, G5, I5) : appuis de P aux pieds, chevilles, mollets ou tibiae de V.

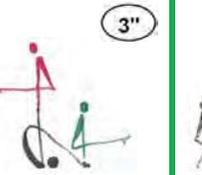
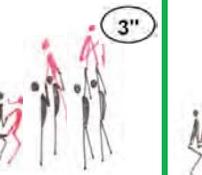
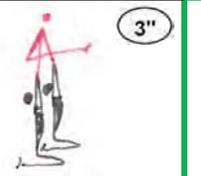
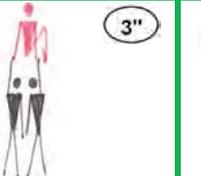
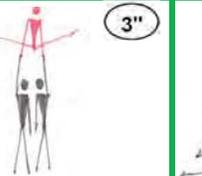
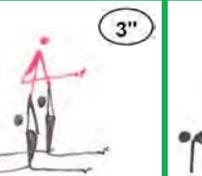
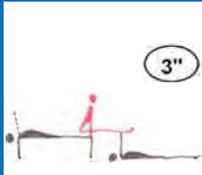
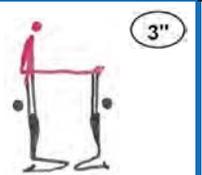
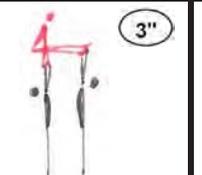
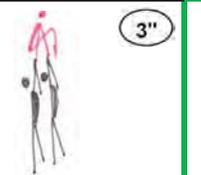
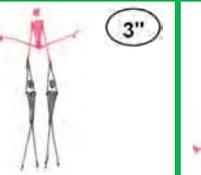
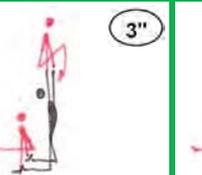
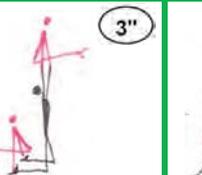
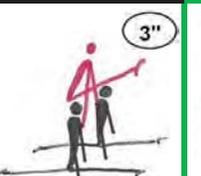
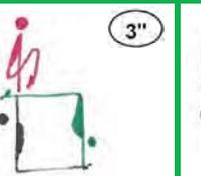
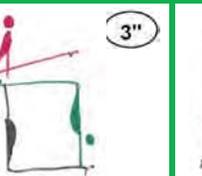
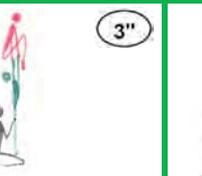
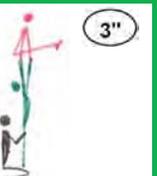
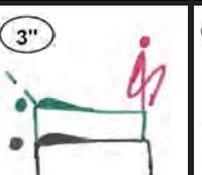
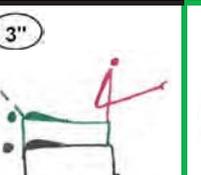
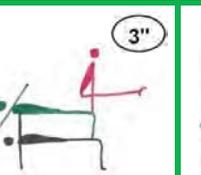
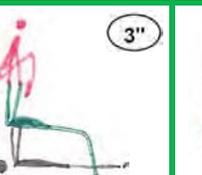
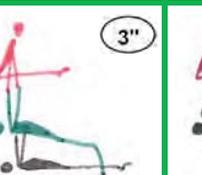
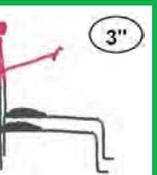
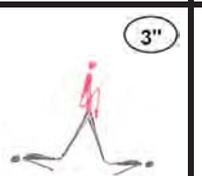
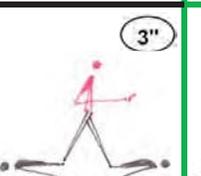
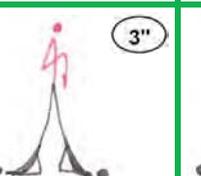
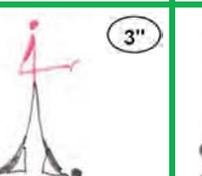
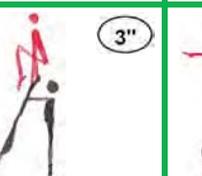
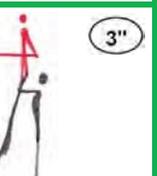


- Eléments avec appui ventral de V (D4, F4, H4, H5) : Contact des mains de V sur P libre.



- Eléments avec V en crocodile (D6, E6, F6, G6, H6, I6, J6) : réalisation de la planche crocodile avec l'appui du ventre sur un seul coude, jambes écartées ou serrées.

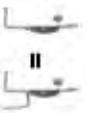
TRIO : Equerre

| | 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 |  3" | | |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" |
| 2 |  3" |  3" |  3" | |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" |
| 3 |  3" |  3" | |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" |
| 4 | |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" |
| 5 |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" |
| 6 | | |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" |
| Interdit Fédéral A | | | | | Interdit Fédéral B | | | | | |

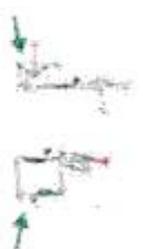
Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles 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)**
- Equivalence de forme pour les P en position à genoux redressé /en fente à genou pour l'élément B3 **(Ne pas préciser sur la carte de compétition)**



- Eléments avec P est en table (A3, B5, C5, E5, F5) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. **(Ne pas préciser sur la carte de compétition)**



Eléments G4, H1, H3, H4, I3 : 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

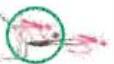


Correct



Incorrect

- Eléments avec P côte à côte (A2, B2, B4, C2, C4, D4, E4, F4, G2, H2) : Le contact des bras et/ou des mains entre les P est autorisé.



- Elément sur fente (J3) : 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.



- Elément entrée directe à l'équerre jambes serrées et tendues (J1) : réalisation avec les jambes de V tendues pendant la phase de montée et d'établissement à l'équerre.

TRIO : 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 | | | | | | | | EN FORCE | EN FORCE | |
| 2 | | | | | | | | EN FORCE | | |
| 3 | | | | | | | | | | EN FORCE |
| 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)**



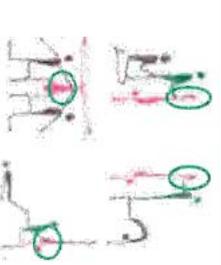
- Eléments A5, E4, G4 : le renversement de V peut être vertical ou oblique.
- Eléments D5, E5, E6, F3, F5, F6, G5, G6, H5, H6, I5 : la recherche d'alignement bras-tronc vertical autorise un placement de la (des) jambe(s) tenue(s) par P à l'horizontale ou à l'oblique.



- Equivalence de forme pour les P en position à genoux redressé /en fente à genou pour les éléments F5, G5. **(Ne pas préciser sur la carte de compétition)**



- Eléments avec P est en table (C1, D5, E5, H1) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. **(Ne pas préciser sur la carte de compétition)**



- Aide de(s) P à la réalisation de l'ATR ou du renversement :
 - Le contact de(s) P sur V peut être sur toute la partie inférieure du corps à partir de la taille pour les éléments A1, B1, C1, C3, D1, D3, H1, H2, I1.
 - Le contact de(s) P sur V peut être est aux cuisses, au bassin ou au tronc pour les éléments A2, B2, B3, B4, C2, C4, D2, E1, E2, E3, H4, I4.
 - Le contact de(s) P sur V peut être aux pieds, chevilles ou tibias/mollets pour les éléments D5, E5, E6, F3, F5, F6, G5, G6, H5, H6, I5.



- Eléments C3, C5, J1 : 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



Correct



Incorrect

- Les équerres des éléments D4, F4, H4, I4, J4, J6 doivent être conformes aux descriptions données dans le chapitre « Equerre ».
- Eléments sur fente (H4, I4, J4) : 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 de montée en force (H1, H2, I1, J3) : réalisation sans aucune impulsion des jambes.



TRIO : 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 | | | | | | 1/4F | | | 1/4F | |
| 2 | | | | | 1/4B | | | | 1/4B | |
| 3 | | # | | # | # 180° | # 360° | | # 540° | # 720° | 1/4B |
| 4 | | | | # | # 180° | # 360° | # | # | # | # 180° |
| 5 | | | 1/4B | 1/4B | 1/4B | | | 1/4B | 2/4B | 1/4B |
| 6 | | | 1/4F | | | | 1/4F | | | 1/4F |
| 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 – B

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



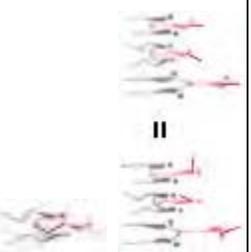
- Symbole  : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...)
- Éléments B1, C6.

R



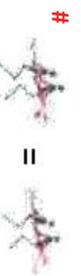
- Élément avec départ en rondade (E5) : réalisation avec ou sans élan précédant la rondade.

- Éléments accompagnés (A4, A6, B4, B6, C4) : départ avec ou sans élan.
- Retour au sol en fente (A4, A5, B4, C4) : réception de V debout sur 2 pieds (A6).



- Les éléments D2, F2, G2 et J2 peuvent être réalisés avec les bras de V indifféremment en préparation de rotation avant ou arrière.

- L'élément G2 exige une flexion des jambes de V debout sur la prise carrée, le distinguant de l'élément F2 où V conserve les jambes tendues.



- Éléments marqués du symbole **#** : positions de départ de V autorisées : ventre ou dos. **(Ne pas préciser sur la carte de compétition)**



- Éléments avec départ « côte-côte » (H2, J3) et élément avec départ rigodon (H5) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.

TRIO : 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 | | | | | | | | | | 4/4F |
| 2 | | | | | | | 4/4B | | 4/4B | 4/4B |
| 3 | | | | | | | | | 2/4B | 2/4F |
| 4 | | | 180° | | | 180° | 4/4F | 2/4F | 4/4F | |
| 5 | | | | 1/4F | 1/4F 180° | | 3/4F | 3/4F | | 3/4F |
| 6 | | | | 1/4B | 1/4B 180° | 3/4B | 3/4B | | 3/4B | 4/4B |
| 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)



- Symbole  : Prise d'élan obligatoire (course, saut, ...)
- Éléments A5, A6, B6.



- Éléments avec phase d'envoi : obligation d'accompagnement des retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels sur les dessins. Contact aux bras ou haut du tronc de V.
 - Élément rattrapé par un seul P : reconnaissance de la difficulté, des pénalités peuvent s'appliquer à l'exécution.
 - L'orientation des partenaires quant au sens de la rattrape doit être conforme aux figurines, notamment pour les éléments E4, F4, J6 (demi-tour du P placé derrière V pendant la phase aérienne).



- Éléments en franchissement (A5, A6, B6) : réception de V debout, sur 2 pieds.



- Élément avec départ « côte-côte » (H3) et éléments avec départ rigodon (E4, F4, J6) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.