

FÉDÉRATION INTERNATIONALE  
DE GYMNASTIQUE



FONDÉE EN 1881



**GYMNASTIQUE AEROBIC  
CODE DE POINTAGE 2013 – 2016**

**Edition SEPTEMBRE 2012**

The English version is the official text

Version October 8, 2012

Approved by the FIG Presidential Commission on October 8, 2012

An update including minor amendments and clarifications will be published after the Intercontinental Judges Course

***Ce code de Pointage doit être approuvé par le Comité Exécutif de la FIG pour être utilisé à partir du 1er janvier 2013.***

Veillez noter que ce code de pointage qui contient également un certain nombre d'aspects techniques devra être lu en même temps que les statuts de la FIG et les règlements techniques. Dans le cas de contradictions entre le code de pointage et les règlements techniques, ces derniers 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 DE LA GYMNASTIQUE AÉROBIC FIG - EDITION 2013 - 2016

### **Par Mireille Ganzin- Présidente du comité technique FIG de Gymnastique Aérobic**

Le comité technique FIG de Gymnastique Aérobic est heureux de présenter la version définitive du code de pointage 2013/2016 au comité exécutif de la FIG et aux fédérations membres, pour une application au 1er janvier 2013 -2016.

Le Code de Pointage a pris en compte les suggestions faites par:

- a. Les comités techniques de gymnastique aérobic des Unions continentales membres de la FIG
- b. Les fédérations membres durant le Symposium 2011 de gymnastique aérobic
- c. Les experts internationaux et le groupe de travail des experts FIG en gymnastique aérobic
- d. Les athlètes FIG représentant la gymnastique aérobic
- e. Les membres du comité technique FIG de gymnastique aérobic

Les changements les plus importants apparaissent dans:

- Les contenus artistiques du code de pointage et la réécriture de l'Annexe I
- Une notation de l'exécution simplifiée avec des exemples précis de déductions.
- Les descriptions écrites revues et corrigées dans l'Annexe II
- Les exigences minimales revues et de nombreuses valeurs de difficultés réajustées
- Les familles d'éléments de difficultés réorganisées
- Pour toutes les catégories: la durée de l'exercice doit être de 1'30" et contenir 10 éléments de difficulté
- Le coefficient pour les Trios et les Groupes sera revu après les championnats du Monde 2012
- La réduction à deux porter pour les MP, TR et GR
- La surface de compétition: 10 m x 10m pour toutes les catégories Séniors
- La règle des ex-aequos SEULEMENT pour les Qualifications
- Une nouvelle liste des éléments interdits accompagnée par des illustrations
- Annexe V: Nouveau programme pour les compétitions mondiales par groupe d'âge
- Annexe VI: Les règlements FIG pour l'Aéro Dance
- Annexe VII: Les règlements FIG pour l'Aéro Step
- Annexe VII: Les feuilles de jugement

Je souhaite remercier le comité technique de gymnastique aérobic pour son travail incessant dans la création de ce nouveau Code de Pointage et au nom de celui-ci; je souhaite remercier aussi Monsieur N.Vieru (ROU) pour ses recommandations, ses conseils et son soutien durant les deux derniers cycles, et Slava Corn, vice-présidente de la FIG, responsable de la Gymnastique Aérobic, pour son soutien, sa coopération et ses conseils avisés durant ce cycle.



## REMERCIEMENTS

*Tous les membres du Comité Technique FIG de Gymnastique Aérobic qui ont contribué à la révision de ce Code de Pointage.*

Mireille Ganzin	Presidente	FRA
Tammy Yagi-Kitagawa	Vice Presidente	JPN
Wang Hong	Vice President	CHN
Maria Mineva	Membre	BUL
Svetlana Lukina	Membre	RUS
Sergio Garcia	Membre	ESP
Maria Fumea	Membre	ROM

*Le Comité technique de Gymnastique Aérobic souhaite remercier John Atkinson, Vice President honoraire FIG et ancien Président du comité technique AER FIG, Lyn Heward du Cirque du Soleil et Daniella Nanova, chorégraphe et formatrice en gymnastique Rythmique, pour leur coopération et conseils.*

*Le Comité technique de Gymnastique Aérobic souhaite remercier aussi Gérald Bidault (FRA) pour son travail exceptionnel de création d'un Code de Pointage interactif, visible sur la site internet de la FIG, incluant les dessins, les écritures symboliques et les vidéos.*

<i>Dessins:</i>	Elena Krioutchek	RUS
	Gerald Bidault	FRA

Copyright de la FIG

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

# TABLE DES MATIÈRES

## CHAPITRE 1 INFORMATIONS GÉNÉRALES

<b>1.1</b>	<b>LA GYMNASTIQUE AÉROBIC</b>	<b>9</b>	<b>1.8</b>	<b>L'ordre de passage</b>	<b>10</b>
	Définition	9	A	Les procédures de tirage au sort	10
			B	Le forfait	10
<b>1.2</b>	<b>Le Code de Pointage</b>	<b>9</b>	<b>1.9</b>	<b>Les installations</b>	<b>11</b>
	A Le principe général	9	A	L'aire d'entraînement	11
	B Les juges	9	B	L'aire d'attente	11
	C Le jury supérieur	9			
<b>1.3</b>	<b>Les compétitions</b>	<b>10</b>	<b>1.10</b>	<b>Le podium et l'aire de compétition</b>	<b>12</b>
	Status	10	A	Le podium	12
<b>1.4</b>	<b>Le programme de Compétition</b>	<b>10</b>	B	Le praticable et l'aire de compétition	12
	A Les périodes	10	C.	La disposition du jury	12
	B Les horaires de compétition	10	D	Les restrictions	12
<b>1.5</b>	<b>Les procédures d'inscription pour les championnats du monde</b>	<b>10</b>	<b>1.11</b>	<b>L'accompagnement musical</b>	<b>13</b>
<b>1.6</b>	<b>Les modifications des noms</b>	<b>10</b>	A	L'équipement	13
<b>1.7</b>	<b>Les qualifications et les finales</b>	<b>10</b>	B	L'enregistrement	13
	A Le nombre de participants aux qualifications	10	C	La qualité	13
	B Le nombre de participants aux finales	10	D	Les droits d'auteur	13
	C Les règles des ex-aequos	10	<b>1.12</b>	<b>Les résultats</b>	<b>13</b>
	D Le classement par équipe	11	A	L'affichage et la distribution des résultats	13
			B	Les réclamations	13
			C	Les résultats définitifs	13
			<b>1.13</b>	<b>Les récompenses</b>	<b>13</b>
			A	Les cérémonies	13
			B	Les récompenses	13

CHAPITRE 2  
LES CHAMPIONNATS DU MONDE DE GYMNASTIQUE AEROBIC

---

<b>2.1 Catégories</b>	<b>14</b>	<b>2.3 Code vestimentaire</b>	<b>15</b>
A Nombre de catégories	14	A Emblème national - Logo publicitaire	15
B Nombre de compétiteurs	14	B Profil	15
		C Erreurs de tenue	15
<b>2.2 Critères de participation</b>	<b>14</b>	D Uniforme	15
A Droits généraux	14		
B Âge	14		
C Nationalité	14		

CHAPITRE 3  
COMPOSITION DES ROUTINES

---

<b>3.1 Contenus de l'exercice</b>	<b>16</b>	<b>3.4 Eléments de difficulté</b>	<b>16</b>
<b>3.2 Durée</b>	<b>16</b>	<b>3.5 Grille des éléments et valeurs</b>	<b>16</b>
<b>3.3 Musique</b>	<b>16</b>	A Structure	16
		B Nouveaux éléments de difficulté	16

CHAPITRE 4  
JURY

---

<b>4.1 Composition des jurys</b>	<b>17</b>	<b>4.2 Fonctions et critères des jurys</b>	<b>17</b>
A Le Jury Supérieur	17	4.2.1 Le Jury Supérieur	17
B Les panels des juges aux championnats du monde et continentaux, aux Jeux mondiaux et Coupes du Monde	17	4.2.2 Le panel des Juges	19

## CHAPITRE 5 JUGEMENT

---

<b>5.1</b>	Artistique		<b>5.4</b>	Juges de ligne	25
		<b>20</b>		A Fonction	25
	A Exigences	20			
	B Chorégraphie	20	<b>5.5</b>	Juges de temps	25
	C Fonction	21		A Fonction	25
	D Critères	21			
<b>5.2</b>	Exécution	<b>22</b>	<b>5.6</b>	Juges Arbitre	25
	A Fonction	22		A Fonction	25
	B Habileté technique	22		B Critère	25
	C Critères et déductions	22		C Déductions, Avertissements, disqualification	25
<b>5.3</b>	Difficulté	23			
	A Exigences	23			
	B Fonction	23			
	C Critères	23			

## CHAPITRE 6 NOTATION

---

<b>6.1</b>	<b>Principe général</b>	<b>29</b>	<b>6.2</b>	<b>Schéma de notation</b>	<b>30</b>
	Note en artistique (note A)	29		A Additions	30
	Note en exécution (note E)	29		B Déductions	30
	Ecart maximum autorisé en artistique et en exécution	29		C Système de notation	30
	Note de difficulté (note D)	29			
	Note totale	29			
	Note finale	29			
	Ecart maximum entre les notes extrêmes	29			
	Réclamations	29			

CHAPITRE 7  
ELEMENTS INTERDITS ET SANCTIONS DISCIPLINAIRES

---

<b>7.1</b>	<b>Eléments interdits</b>	<b>31</b>	<b>7.2</b>	<b>Sanctions disciplinaires</b>	<b>32</b>
				A Avertissements	32
				B Disqualification	32

CHAPITRE 8  
CIRCONSTANCES EXTRAORDINAIRES

---

<b>Circonstances extraordinaires</b>	<b>32</b>
--------------------------------------	-----------

ANNEXES

---

<b>ANNEXE I</b>	<b>GUIDE DU JUGEMENT EN ARTISTIQUE</b>
<b>ANNEXE II</b>	<b>GUIDE DU JUGEMENT EN EXÉCUTION ET EN DIFFICULTÉ</b>
<b>ANNEXE III</b>	<b>GRILLES DES DIFFICULTÉS / FAMILLE D'ÉLEMENTS ET VALEURS</b> Groupe A – Force dynamique Groupe B – Force statique Groupe C – Sauts Groupe D – Equilibre et souplesse
<b>ANNEXE IV</b>	<b>ÉCRITURES SYMBOLIQUES</b>
<b>ANNEXE V</b>	<b>COMPÉTITION INTERNATIONALE PAR GROUPE D'ÂGE</b>
<b>ANNEXE VI</b>	<b>AEROBIC DANCE</b>
<b>ANNEXE VII</b>	<b>AEROBIC STEP</b>
<b>ANNEXE VII</b>	<b>FEUILLES DE NOTATION</b>



## **1.1 LA GYMNASTIQUE AÉROBIC**

### **DÉFINITION DE LA GYMNASTIQUE AÉROBIC**

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 traditionnels: 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 AÉROBIC**

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 haute intensité. .

Les routines doivent démontrer un niveau élevé d'intensité.

## **1.2 LE CODE DE POINTAGE**

### **A. BUT GÉNÉRAL**

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

### **B. JUGES (voir aussi 4.2.1)**

Les Juges doivent rester étroitement impliqués dans la discipline de la 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 réunion 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 SUPÉRIEUR (Voir aussi 4.2.1)**

Le Jury Supérieur a la responsabilité de contrôler le 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:

- Transgresser délibérément le Code de Pointage
- Avantager ou désavantager intentionnellement un ou plusieurs compétiteurs
- Ne pas respecter les 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
- Porter 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
- Déclassement de la catégorie du brevet
- Retrait du brevet
- Suspension pour une durée déterminée des juges de la fédération concernée
- (Voir la réglementation FIG des juges)

### **1.3** **COMPÉTITIONS**

#### **STATUTS**

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

### **1.4** **PROGRAMME DE COMPÉTITION**

#### **A. FREQUENCE**

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

#### **B. ORGANISATION DES COMPÉTITIONS**

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

Les compétitions ne doivent pas débuter avant 10:00 et se terminer après 23:00

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

### **1.5** **PROCÉDURE DE PARTICIPATION AUX CHAMPIONNATS DU MONDE**

*Voir les Règlements Techniques, et item 2.2. du Chapitre 2 du Code de Pointage*

### **1.6** **CHANGEMENT DE COMPÉTITEUR**

*Voir RT Section 1, Art 4.2*

## **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 Fédérations pour IM, IW, MP et TR  
1 par catégorie et Fédération en GR, AERO Dance et AERO Step

### **B. NOMBRE DE PARTICIPANTS AUX FINALES**

Les 8 meilleurs de chaque catégories sont qualifiés pour les finales.

### **C. RÈGLES DES EX-AEQUOS**

*(Voir les Règlements Techniques section 6 - 3.3)*

Seulement durant les qualifications, 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

Si l'égalité persiste, les compétiteurs seront déclarés ex-aequos.

En cas d'égalité du score, à m'importe quelle place en finale, la procédure ne sera pas appliquée. Les compétiteurs seront déclarés ex-aequos

### **D. CLASSEMENT PAR ÉQUIPE**

*(Voir les Règlements Techniques section 6 - 3.2 d)*

En cas d'égalité du score, les compétiteurs seront déclarés ex-aequos

## **1.8 ORDRE DE PASSAGE**

### **A. PROCÉDURE POUR LE TIRAGE AU SORT**

*(Voir les Règlements Techniques, 2012, section 1, Reg.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. Les tirages au sort auront 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 de 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 déroulent le tirage au sort.
4. Les tirages au sort seront réalisés par une personne neutre ou un ordinateur.
5. Le tirage au sort décidera de l'ordre de passage de chaque équipe ou gymnaste et déterminera l'ordre dans lequel l'équipe ou le gymnaste débutera la compétition.
6. **“Les Règles des 10 minutes”**: Pour la santé et la sécurité des gymnastes, la FIG a accepté que les gymnastes impliqués dans plusieurs finales puissent avoir 10 minutes entre chaque passage. Cette période de récupération correspond au passage de 4 compétiteurs. (voir TR 2012, section 1, reg 4.4)

Le tirage au sort sera adapté en fonction de ce principe. Si un gymnaste ou un groupe passe en 7ème position dans une rotation et que le tirage au sort les a positionné entre la 1ère et 3ème position dans la prochaine rotation, ils passeront alors en 4ème position.

Si un gymnaste ou un groupe passe en dernière position dans une rotation et que le tirage au sort les a positionné entre la 1ère et la 4ème place dans la rotation suivante, ils passeront alors en 5ème position.

Cet ajustement, si nécessaire, sera fait par le président du Comité technique une fois la liste des gymnastes qualifiés connus. Un tirage au sort ajusté et un ordre de passage seront fournis par Longines. Ces principes sont appliqués pour toutes les rotations suivantes et aussi durant d'autres compétitions comme les Jeux Mondiaux (qualifications).

### **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". A l'annonce de ce forfait, le compétiteur perd ses droits de participation pour la catégorie en question.

En cas de circonstances extraordinaires, se référer au chapitre 7.

## **1.9 INSTALLATIONS**

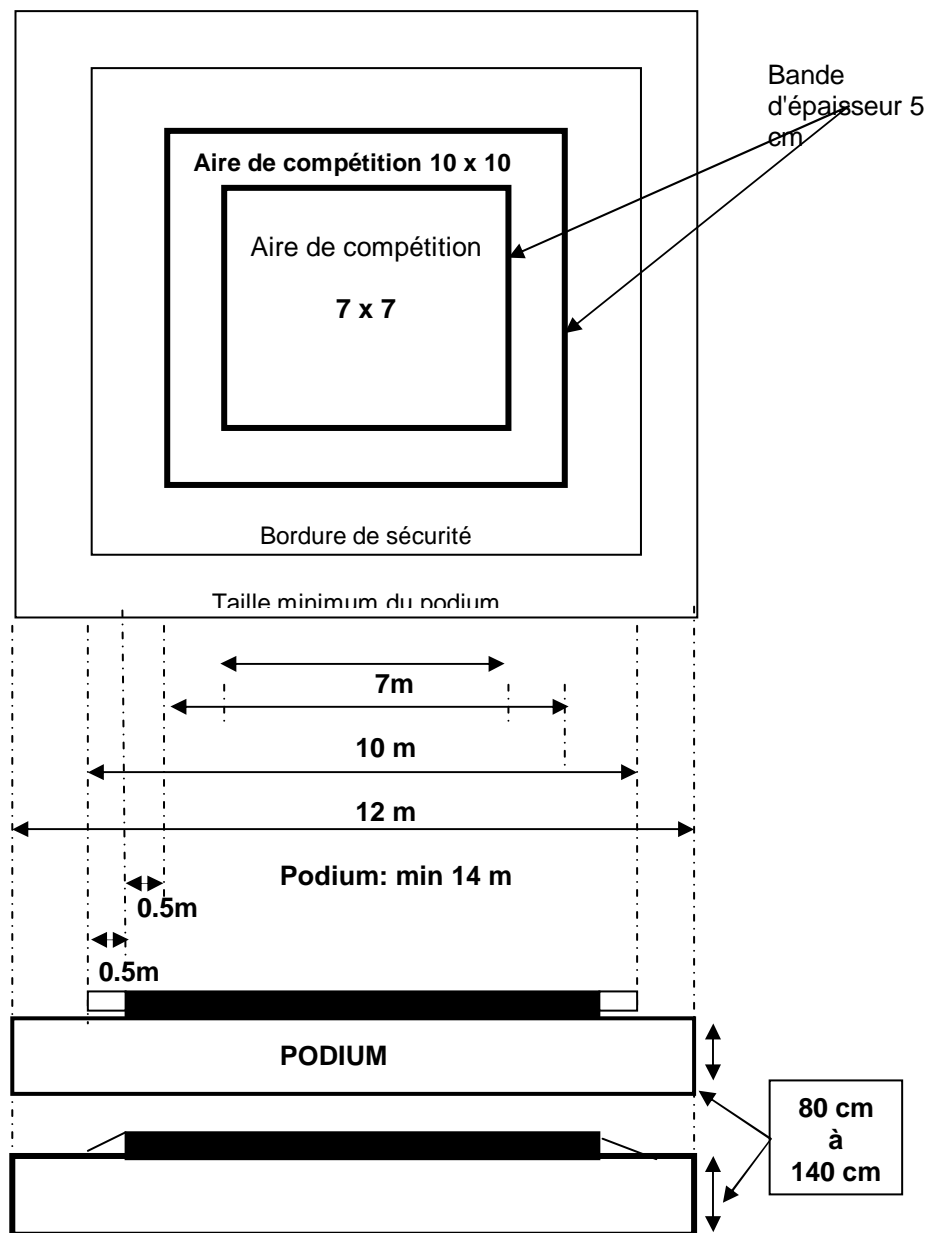
### **A. AIRE D'ENTRAÎNEMENT**

Une salle d'entraînement est mise à 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 PODIUM ET AIRE DE COMPÉTITION



### A. PODIUM

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

### B. PRATICABLE DE COMPÉTITION ET AIRE DE COMPÉTITION

Le praticable de compétition est de 12m x 12m. Il présente une aire de compétition clairement définie de 10m x 10m pour toutes les catégories Séniors (7m x 7m pour les AG – voir annexe V). La ligne de délimitation doit être VISIBLE et de 5 cm de large. Cette ligne fait partie intégrante de la surface de compétition.

Seuls les praticables ayant un certificat FIG valable peuvent être utilisés lors des compétitions.

### C. DISPOSITION DU JURY

Les panels des juges sont assis face au podium.

Les Jugues de Ligne sont assis en diagonale, dans les coins.

Les Jurys Supérieurs sont assis en hauteur immédiatement derrière les panels de juges.

JUGES DU PANEL A											
A	E	A	E	T	JA	D	D	A	E	A	E
1	5	2	6			9	10	3	7	4	8

JUGES DU PANEL B											
A	E	A	E	T	JA	D	D	A	E	A	E
1	5	2	6			9	10	3	7	4	8

2R	2R	JURY SUPÉRIEUR et SUPERVISEURS						2R	2R
E / A	E / A	SE / SA / PJS / SD / SD / SE / SA						E / A	E / A

Sigle: Artistique (A) – Exécution (E) – Difficulté (D) – Temps (T) – Juge Arbitre (JA) – Jugues de référence (R)

Superviseur en exécution (SE) – Superviseur en artistique (SA) –

Superviseur en difficulté (SD) –

Président du jury supérieur (PJS)

## **D. RESTRICTIONS**

Les compétiteurs, les entraîneurs et toutes les personnes non-autorisés ne doivent pas pénétrer dans l'aire d'attente durant la compétition sauf lorsqu'ils sont appelés par un officiel du Comité d'Organisation 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 du jugement. Le non-respect de cette restriction peut entraîner la disqualification du compétiteur par le Juge Arbitre.

## **1.11 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 hauts 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 phase 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. QUALITÉ**

L'enregistrement doit respecter les normes professionnelles de reproduction.

### **D. DROITS D'AUTEUR**

La FIG et le Comité d'Organisation ne peuvent garantir que la musique choisie peut être diffusée.

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.

## **1.12 RESULTATS**

### **A. ANNONCE ET AFFICHAGE DES RÉSULTATS**

Les notes données par chaque juge, à chaque compétiteur, ainsi que les notes finales doivent être présentées au public. Après le tour de qualifications, chaque fédération participante recevra une copie complète des résultats. A la fin de la compétition, un palmarès complet des résultats détaillés sera remis à chaque fédération participante. (Cf T.R.)

### **B. RECLAMATIONS**

Aucune réclamation n'est autorisée sur les notes ou les résultats (Pour les circonstances extraordinaires, se référer au chapitre 7)

### **C. RÉSULTATS FINAUX**

Pour chaque finale, aucun score antérieur ne sera reporté. Le classement est déterminé par le résultat obtenu lors de la finale.

En cas d'égalité du score, à m'importe quelle place en finale, l'égalité ne sera pas départagée.

## **1.13 RECOMPENSES** (Voir les Règlements Techniques 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. RÉCOMPENSES**

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 CATÉGORIES**


Les Championnats du Monde comportent les 5 catégories suivantes:

Individuelle femme 

Individuel homme 


Couple mixte 

Trio 

Groupes 

- **AERO Dance & AERO Step** avec réglementation spécifique FIG  
(voir Annexes VI et VII)

AERO Dance (AD) 

AERO Step (AS) 

**B. NOMBRE DE COMPÉTITEURS**

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

Individuelle femme	1 compétitrice féminine
Individuel homme	1 compétiteur masculin
Couple mixte	1 homme / 1 femme
Trio	3 compétiteurs (masculin/féminin/mixés)
Groupes	5 compétiteurs (masculin/féminin/mixés)
AERO Dance	8 compétiteurs (masculin/féminin/mixés)
AERO Step	8 compétiteurs (masculin/féminin/mixés)

**2.2 CRITÈRES DE PARTICIPATION****A. DROITS GÉNÉRAUX**

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 technique de la FIG

**B. ÂGE** (Voir les Règlements Techniques FIG section 1, Art Reg 5.2)

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

**C. NATIONALITÉ** (Voir les Règlements Techniques 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 CODE VESTIMENTAIRE

La tenue de compétition doit démontrer le profil sportif d'une discipline de gymnastique. L'impression générale est dominée par **une apparence nette et sportive.**

Chaque manquement au code vestimentaire décrit dans le code ci-dessous sera pénalisé de 0,20 point par le Juge Arbitre.

**A. Emblème National & Publicité:** (Voir les Règlements FIG sur les sponsors et la publicité)

Un gymnaste doit porter une identification ou un emblème sur sa tenue comme imposé par les Règlements FIG récents.

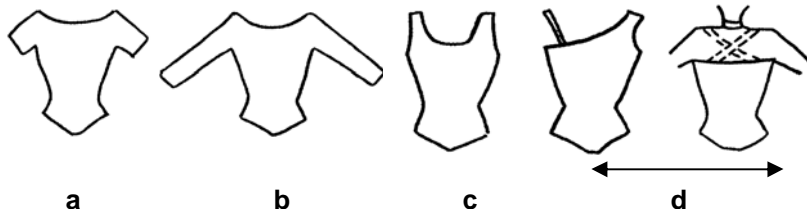
Un gymnaste peut aussi afficher quelques logos de publicité et de sponsor comme cela est permis dans les récents règlements de la FIG.

**B. Profile:**

### **TENUE DES FEMMES**

- Les femmes doivent porter un justaucorps d'une pièce et des collants transparents ou de couleur chair (académique autorisé). Les paillettes sont permises.
- L'encolure du justaucorps doit être convenable (ne pas descendre au delà de la moitié du sternum pour le devant et 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. .
- Les tenues pour les femmes peuvent avoir ou pas de longues manches (1 ou 2 manches longues). Les manches longues finissent aux poignets.
- Une combinaison avec des jambes longues ou 3/4 est permise.

**Exemples acceptables pour les FEMMES**

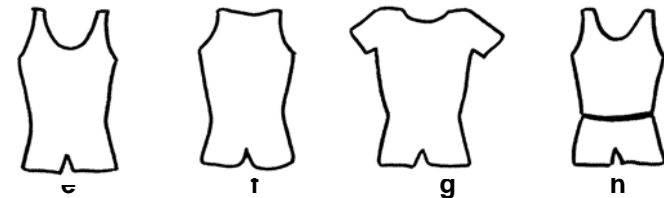


Les exemples démontrés de "a à c" peuvent être identiques devant et derrière. L'exemple "d" est un même justaucorps montrant le devant et le dos. .

### **TENUE DES HOMMES**

- Les hommes peuvent porter une combinaison ou un short avec un tee shirt près du corps ou un justaucorps avec un support adéquate
- 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.
- LES PAILLETES pour les hommes ne sont pas autorisées
- Les collants 3/4 sont acceptés.
- Seuls les exemples montrés ci-dessous sont acceptés.

**Exemples seulement acceptables pour les hommes**



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

### **C. Tenues correctes: Exemples**

1. Les cheveux doivent être attachés ou fixés.
2. Les compétiteurs doivent porter des chaussures d'aérobic et chaussettes blanches et celles-ci doivent être vues de l'ensemble des juges.
3. Le maquillage doit être utilisé seulement par les femmes et de façon modérée.
4. Toute décoration ajoutée à la tenue de compétition n'est pas autorisée.
5. Les bijoux sont interdits.
6. Une tenue déchirée ou des sous-vêtements devenant apparents
7. Un écusson ou emblème national doit être porté. (cf TR).
8. La tenue de compétition est en tissu non transparent.
9. Une tenue représentant un thème sur la guerre, la violence ou la religion est interdite.
10. Les peintures sur le corps ne sont pas permises.
11. Une tenue non sportive.

### **D. Uniforme (Avertissement par le Juge Arbitre):**

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

### **3.1 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 bien définies.

Il est essentiel de démontrer un bon équilibre dans l'utilisation de l'espace durant toute la routine.

### **3.2 LONGUEUR**

La durée de l'exercice est de **1 minute 30 secondes pour toutes les catégories** avec une tolérance de plus ou moins de 5 secondes (bip de début non inclus).

### **3.3 MUSIQUE**

L'exercice doit être effectué en totalité en musique. Tous les styles adaptés pour la Gymnastique Aérobic peuvent être utilisés.

*Voir Annexe I, Guide du jugement en Artistique pp 7*

### **3.4 ÉLÉMENTS DE DIFFICULTÉ**

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

*GROUPE A Force dynamique*

*GROUPE B Force statique*

*GROUPE C Sauts*

*GROUPE D Equilibre et souplesse*

Un maximum de 10 éléments est autorisé. Les éléments de difficulté sont libre de choix; cependant, lors d'évènements internationaux (sénior) les éléments de valeur de 0,1 et 0,2 ne seront pas considérés comme des éléments de difficulté.

### **3.5 REPERTOIRE D'ÉLÉMENTS ET VALEURS (VOIR ANNEXE III)**

#### **A. STRUCTURE**

Le répertoire des éléments (voir Annexe III) est divisé en 4 groupes d'éléments. Les difficultés sont évaluées de 0,1 à 1 point.

#### **B. NOUVEAUX ÉLÉMENTS DE DIFFICULTÉ**

La classification des nouveaux éléments de difficulté peut SEULEMENT être fait par le Comité Technique de Gymnastique Aérobic qui les évaluera une fois par an. Un courrier accompagné d'une vidéo doivent être envoyés au Secrétariat de la FIG avant le 31 janvier.

Les éléments de difficulté soumis à évaluation doivent:

- Avoir une description écrite
- Être filmés sous deux angles différent (de face et de profil)
- Démontrés les exigences minimales
- Être réalisés 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 comité technique de Gymnastique Aérobic publiera la liste des nouveaux éléments dans sa "Newsletter" une fois par an seulement.



## **4.1 COMPOSITION DES JURYS**

### **A. LE JURY SUPÉRIEUR**

Le Président et les Membres du Comité Technique FIG de Gymnastique Aérobie.

#### **COMPOSITION DU JURY SUPÉRIEUR:**

- Président du Comité Technique
- 2 membres du comité technique en tant que superviseur et responsable du D score
- 2 membres du comité technique en tant que superviseur et responsable du E score
- 2 membres du comité technique en tant que superviseur et responsable du A score

*Le Jury Supérieur sera constitué des membres intervenant lors du cours intercontinental ou seront nommés par le Président du Comité Technique.*

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

Juges d'Artistique (juge A)	4	Juges N°	1-4
Juges d'Exécution (juge E)	4	Juges N°	5-8
Juges de Difficulté (juge D)	2	Juges N°	9-10
Juges de Ligne	2	Juges N°	11-12
Juge de Temps	1	Juge N°	13
Juges Arbitre	1	Juge N°	14
Total:	14		

\*\*Chaque Jury supérieur doit donner une note qui servira de référence lors de l'analyse  
(Chaque member du CT juge un certain nombre d'exercices, tires au sort, Durant les 2 jours suivants la compétition. Les résultats seront comparés avec les scores des juges "experts")

### **C. LES JUGES DE REFERENCE (voir les RT sect 1. Reg. 7.8.2.)**

2 juges de reference pour l'artistique (AR) et 2 juges d'exécution (ER) seront nommés pour les championnats du Monde et les Jeux multisports, comme stipulé dans les RT rég 4.11, 4.1.

Voir aussi "FIG Guidelines for Reference Judges" and "Duties for Superior Jury and Supervisor".

D'autres compétitions peuvent mettre en place les juges de reference mais cela n'est pas obligatoire.

## **4.2 FONCTIONS ET CRITÈRES DES JURYS**

### **4.2.1 LE JURY SUPÉRIEUR**

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 de grave erreur d'évaluation commise par un ou plusieurs juges.
3. Vérifier constamment aux 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 .
5. Le représentant des athlètes est membre du comité technique mais ne fait pas parti du jury supérieur.

Le comité exécutif a l'autorité de décider des règles du jury Supérieur et des rôles spécifiques des membres du comité technique durant la compétition. Pour les détails des devoirs du jury supérieur et des superviseurs, se référer à l'annexe

**Voir aussi l'annexe pour le détail sur les juges de référence et les devoirs des jurys supérieurs et responsables.**

<b>Le président du Jury Supérieur doit:</b>	<b>Moyens d'Intervention:</b>
<b>Contrôler tous les scores</b> et les déviations autorisées entre les notes (tolérées ou non).	Approuve et conseille le travail des membres du Jury Supérieur
<b>Contrôler tous les scores, les déviations des juges et prendre les décisions appropriées.</b> Les déviations pourront être démontrées durant ou après la compétition par des analyses. Il y a déviation si: un score donné trop élevé pour sa propre fédération ou trop bas pour un concurrent d'une autre fédération des fautes n'ont pas été pénalisées des notes ont été mises et permettent de changer le classement	Durant la compétition: Donne un avertissement oral et peut être dans un second temps, remplace un juge et donne un avertissement écrit.  Après la compétition: L'évaluation faite après la compétition, démontrant des déviations, pourra conduire à des lettres d'avertissement ou des sanctions, envoyées aux Fédérations jusqu'à 6 mois après la compétition.
<b>Arbitrer</b> quand un membre du Jury Supérieur, le Juge Arbitre et les Juges D ne peuvent prendre une décision.	Avoir recours à IRCOS ou à la vidéo si nécessaire et prendre une décision finale après consultation des membres du Jury Supérieur
<b>Assurer la discipline de toutes les personnes</b> , entraîneurs, athlètes, juges, Jury Supérieur, organisateurs et volontaires durant la compétition. <b>Sanctionner pour comportement inadmissible</b> (durant la compétition et dans n'importe quel lieu), les compétiteurs, entraîneurs, juges, organisateurs et volontaires.	Un avertissement oral sera dans un premier temps prononcé. Dans le cas d'un second incident ou d'une situation grave, un avertissement écrit sera remis au chef de délégation et ensuite, à la fédération considérée. Une sanction pourra être prise en accord avec le Code Disciplinaire de la FIG.
<b>Recevoir les réclamations par écrit et le montant correspond.</b>	Les délégations disposent de 4 minutes pour poser une réclamation. Celle-ci doit être remise au Président du Jury Supérieur qui y répondra par écrit, après analyse.

### DROITS DU JURY SUPÉRIEUR

Être respecté pour ses compétences et son expertise et assurer l'application de la réglementation.

<b>Le Jury Supérieur doit:</b> Donner un score pour chaque exercice, utilisé comme note d'expert  Participer à l'analyse après la compétition	<b>Méthode:</b> Chaque score est enregistré par écrit et donné au Président du Jury Supérieur après chaque partie de la compétition.  Durant 2 jours, certains exercices (tirés au sort) seront jugés par tous les membres du Comité Technique. Leurs scores seront comparés avec ceux des experts et du Juge Arbitre.
--	---

<p><b>Le Jury Supérieur DOIT intervenir:</b></p> <p><b>Quand:</b> Le Juge de Ligne n'a pas signalé un dépassement de ligne  <b>Quand:</b> une réclamation a été posée</p>	<p>Lors du dépôt d'une réclamation/de la carte d'accréditation et de l'explication verbale du problème, la réclamation devra être formulée par écrit dans les 4 minutes au Président du jury Supérieur accompagnée de la somme demandée dans les règlements techniques.</p>
<p><b>Difficulté</b>  Quand il y a désaccord entre les juges D, le <b>Juge Arbitre</b> devra résoudre dans un premier temps cette différence.</p>	<p>Si un juge décide ne pas modifier son score quand on le lui demande, le Jury Supérieur peut changer la note pour rendre le classement correct.</p>

#### **4.2.2 LE PANEL DES JUGES**

##### **DROITS DES JUGES**

- Avoir la plus grande des expertises de la discipline
- Recevoir au préalable des compétitions une instruction par les membres du Jury Supérieur et des Juges Arbitres

<p><b>AVANT LA COMPÉTITION, LES JUGES DOIVENT:</b>  <b>Suivre tous les cours et réunions</b> suivant les horaires, <b>avant, durant et pendant la compétition</b></p>	<p><b>AVANT LA COMPÉTITION, LES JUGES PEUVENT:</b>  Converser avec les experts de difficulté du Jury Supérieur</p>
<p><b>DURANT LA COMPÉTITION, ILS DOIVENT:</b>  Être à l'heure pour la mise en place sous la direction du Juge Arbitre et s'asseoir aux places attribuées et ce jusqu'à la fin de la compétition</p> <p>Effectuer rapidement le remplacement si nécessaire</p> <p>Rester assis durant les cérémonies protocolaires et se lever durant les honneurs aux médaillés et aux drapeaux</p>	<p><b>DURANT LA COMPÉTITION, ILS PEUVENT:</b>  Bénéficier de pause régulière avec l'accord du président du Jury Supérieur ou suivant un accord du président (ou du Juge Arbitre)</p> <p>Être absent seulement avec autorisation</p>

<p><b>Juger objectivement</b> en exécution, en artistique suivant la réglementation, sans tricherie, ni utilisation des scores précédents, ni téléphone portable et ni communication avec les autres juges.</p>	<p>En cas d'erreur, le Juge doit <b>se lever et attendre</b> les instructions.</p>
<p><b>Ne pas engager de discussion avec d'autres juges.</b>  <b>Être performant dans le jugement</b> en utilisant l'écriture symbolique permettant de justifier son score auprès des experts du Jury Supérieur.  <b>Les juges de Difficulté doivent évaluer individuellement</b> les difficultés avant de mettre en commun leur jugement, d'éliminer leurs différences et de proposer un score unique.</p>	<p>Après consultation du Juge Arbitre, si le score D n'est pas validé, on fera appel au Jury Supérieur</p>

### Responsabilité et Responsables

Responsabilité	Déroulement	Conséquence
Le Jury Supérieur a l'entière responsabilité des scores donnés pour les performances présentées	Le président du JS donnera aux membres du JS le droit d'intervenir si le JA n'a pas appliqué la règle des écarts, n'a pas pénalisé correctement et n'est pas d'accord avec le score donné par les JD.	Chaque fois que le Jury Supérieur est sollicité, il est responsable du score.
Le Juge Arbitre aide les juges D	Résoudre le différent.	Les Juges D prennent leur responsabilité si ils ne demandent pas l'aide du Jury Supérieur et que le score est incorrect
		Dans le cas où le Juge Arbitre est consulté, il est responsable du score affiché au même titre que les 2 Juges D.
Le président donne des avertissements aux Juges après un jugement personnel ou après avoir pris l'avis du Jury Supérieur	Avertissement verbal aussi rapidement que possible après le différent. Par écrit si l'incident s'avère sérieux ou en cas de répétition d'avertissement, avec l'accord du JS (CT)	Le Jury Supérieur en prend la responsabilité.
Le président donne un avertissement aux membres du Jury Supérieur	1er avertissement verbal Avertissement écrit si la faute est signalée par les membres du JS et rapportée auprès du comité exécutif de la FIG.	Le président du Jury Supérieur aura l'ultime responsabilité.

## CHAPITRE 5

## JUGEMENT

### 5.1 ARTISTIQUE

#### A. Exigences:

- Toutes les composantes de la chorégraphie doivent d'intégrer parfaitement et transformer un exercice sportif en une performance artistique, avec des caractéristiques uniques et créatifs, en respectant les spécificités de la Gymnastique Aérobic.
- Pour les couples mixtes, trios et groupes, 2 porters sont obligatoires dans la routine, incluant ceux du début et de la fin (si il y en a).
- Les 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.

#### B. Chorégraphie:

##### ➤ Composition (complexe & original):

1. Musique et Musicalité
2. Contenu aérobic
3. Contenu général
4. Espace et formation

##### ➤ Performance:

5. Talent artistique

#### C. Fonction

Le juge A évalue la CHORÉGRAPHIE (sur un total de 10 points) de la routine sur différents critères. Chaque critère est noté selon les critères suivants:

<b><u>ECHELLE:</u></b>	Excellent	2.0
	Très bien	1.8 – 1.9
	Bien	1.6 – 1.7
	Satisfaisant	1.4 – 1.5
	Pauvre	1.2 – 1.3
	Inacceptable	1.0 – 1.1

#### **D. Critères:**

##### **1. Musique et Musicalité (Max. 2 Points)**

Le choix et l'utilisation de la musique deviennent l'aspect essentiel de la routine.

- 1.1 Choix
- 1.2 Composition & Structure
- 1.3 Utilisation (musicalité)

Un bon choix musical aidera à créer une structure et du tempo, aussi bien que le thème de l'exercice. Ce sera le support et le soutien de la performance. Ce doit être aussi utilisé pour inspirer la chorégraphie globale et contribuer au style et à la qualité de l'exécution, aussi bien qu'à l'expression des gymnastes.

La musique doit être adaptée à la gymnastique aérobic. Il doit exister une forte cohésion entre la performance globale et le choix de la musique. Le ou les compétiteur(s) interprète(nt), au sein de leur(s) performance(s) physique(s) la musique et ne démontre(nt) pas seulement son rythme, sa vitesse, ses phrases musicales ("TIMING"), mais aussi ses mouvements, sa forme, son intensité et sa passion.

##### **2. Contenu aérobic (Max. 2 Points)**

Les pas de base (AMP) reconnaissables durant toute la routine. Les pas de base sont l'identité de la gymnastique aérobic et c'est aussi un des plus importants aspects de la composition des routines, provenant de l'utilisation des 7 pas de base et des bras, le tout avec un haut niveau de coordination et d'une intensité adéquate.

- 2.1 Complexité/Variété
- 2.2 Créativité
- 2.3 Intensité

##### **3. Contenu général (Max. 2 Points)**

Le contenu général inclut tous les mouvements à l'exception des AMP: Transitions, liaisons, porters et interactions physiques.

- 3.1 Complexité/Variété
- 3.2 Créativité
- 3.3 Fluidité

##### **4. Espace et Formation (Max. 2 Points)**

Dans ce critère, les juges A évaluent l'utilisation effective de la zone de compétition, des trajectoires de déplacement, de l'utilisation des 3 niveaux, des formations et de distribution de tous les mouvements de la routine.

- 4.1 Nombre de séquences et trajectoires
- 4.2 Distribution et équilibre
- 4.3 Formations

Pour MP, TR et GR: les formations (positionnement, changements de formation et distances)

##### **5. Talent artistique (Max. 2 Points)**

- 5.1 Qualité
- 5.2 Expression
- 5.3 Partenariat

Le talent artistique est l'habileté pour le ou les gymnaste(s) à transformer une composition bien structurée en une performance artistique de haut niveau, en respectant le genre (homme, femme, groupe d'âge).

Le talent artistique est aussi bien visible dans la subtilité et la modulation que dans l'amplitude des mouvements et la vitesse.

Pour MP, TR et GR:

Les compétiteurs doivent démontrer qu'ils appartiennent à une équipe et qu'ils ne font qu'un. Ils doivent être capable de mettre en avant les avantages à être plusieurs. Ceci inclut le travail de relation entre tous les membres.

## 5.2 EXÉCUTION

Tous les éléments doivent être réalisés avec le maximum de précision et sans erreurs.

### A. Fonction

- A. Les éléments de difficulté
- B. La chorégraphie
- C. La synchronisation pour MP, TR, GR

Les juges E évaluent l'habileté technique de tous les mouvements, éléments de difficulté, Chorégraphie, (AMP, transitions, liaisons, Partenariat et porters) et la synchronisation.

### B. Habileté technique

L'habileté technique est la capacité d'exécuter les mouvements avec une précision maximale, avec une forme correcte, une posture, un alignement du corps. Elle concerne aussi les capacités physiques (Souplesse active et passive, force, amplitude, puissance et endurance musculaire).

### Forme, Posture et Alignement

La Forme renvoie à des positions du corps et à des formes reconnaissables. (Ex: Cossack, Groupé, Equerre en L, Split, Knee Lift, Jumping Jack, etc).

La Posture et l'Alignement renvoient à la façon de tenir son corps dans des positions correctes:

- Torse, bas du dos, bassin et contraction des muscles abdominaux
- Haut du corps, maintien de la nuque, des épaules et de la tête, par rapport à la colonne vertébrale.
- Position des pieds par rapport aux chevilles, des genoux et à l'articulation de la hache

### Précision

- Chaque mouvement a une position initiale et finale bien définies
- Chaque phase d'un mouvement doit être parfaitement contrôlée.
- Un équilibre correct doit être montré dans les éléments de difficulté, les transitions, les impulsions, les réceptions et les mouvements de base aérobie.

### C. Critères et Déductions

Une petite erreur (0.1 pt): une petite déviation par rapport à une exécution parfaite.

Une erreur moyenne (0.2 pt): une déviation significative par rapport à une exécution parfaite

Une faute grave (0.3 pt): une déviation majeure par rapport à une exécution parfaite ou un frôlement sans que le mouvement soit interrompu (Groupe A et D)

Une exécution inacceptable (0.5 pt): quand il n'y a pas l'exigence requise en exécution ou une combinaison d'erreurs multiples.

Une chute (0.5 pt): lorsqu'une ou plusieurs parties du corps (à l'exception d'une exécution parfaite) touche(nt) le sol sans aucun contrôle.

Deductions pour la Synchronisation	
Chaque fois	0.1
Toute la routine	Maximum -2.0

### C.1. Eléments de Difficulté

▪ L'exécution des éléments de difficulté est évaluée par l'habileté technique durant la performance des compétiteurs. (Voir annexe II)

Petite	Moyenne	Grande	Inacceptable/Chute
0.1	0.2	0.3	0.5

**Le maximum de déductions pour une chute (par élément) est de 0,5 point.**

### C.2. Chorégraphie

L'habileté à démontrer des mouvements avec le maximum de précision tout en réalisant des pas de base, des transitions et liaisons, des porters et des interactions physiques (MP, TR, GR)

Déductions pour la Chorégraphie			
Déviations de la perfection	Petite	Moyenne	Chute
Base de base (AMP)(chaque phrase)	0.1	0.2	0.5
Transitions & Liaisons (chaque fois)	0.1	0.2	0.5
Porters et Interactions physiques (chaque fois)	0.1	0.2	0.5

### 3. Synchronisation (MP, TR, GR):

La synchronisation est l'habileté à exécuter tous les mouvements en ne faisant qu'un, pour les duos, trios ou groupes, avec des amplitudes identiques, un début et une fin en même temps et de même qualité. Sont aussi inclus les mouvements de bras; chaque mouvement doit être précis et identique.

### Résultats

L'exécution est évaluée suivant un jugement négatif, c'est-à-dire que l'on déduit à la note de départ sur 10 points, les points de pénalités pour toutes les fautes.

## 5.3 DIFFICULTÉ

### A. Exigences:

*Toutes les catégories:*

- Un maximum de 10 éléments de difficulté de familles différentes, issus de la table des éléments (Annexe III), incluant un élément de chaque groupe.
- Un maximum de 5 éléments de difficulté au sol.
- Un maximum de 2 éléments de difficulté du Groupe C, arrivant en appui facial.
- Un maximum de 2 éléments de difficulté du Groupe C, arrivant en grand écart.

*Duos et trios:*

- Tous les compétiteurs réalisent le même élément en même temps ou consécutivement, dans la même ou différente direction.

*Groupes:*

- Pour valider un groupe d'élément de difficulté (A, B, C, D), tous les compétiteurs doivent réaliser le même élément en même temps ou consécutivement, dans la même ou différente direction.

### B. Fonction

Les juges D sont responsables de l'évaluation des éléments de difficulté de l'exercice et doivent déterminer la note correcte en difficulté.

Les juges D ont l'obligation de reconnaître et d'attribuer une note pour chaque élément correctement réalisé suivant les exigences minimales.

Les gymnastes sont incités à inclure dans leur routine, seulement les éléments qu'ils maîtrisent avec une sécurité et une technique maximale, avec un haut niveau d'esthétisme et une exécution parfaite. (Voir annexe II pour la description).

Les éléments n'ayant pas acquis les exigences minimales demandées, ou ayant démontrés une chute, ne recevront pas de valeur.

Les éléments exécutés de façon inacceptable ne seront pas reconnus et ne recevront pas de valeur. Ils seront sévèrement pénalisés par les juges d'exécution.

En cas de doute, le bénéfice de la difficulté sera donné au gymnaste.

Les juges D:

- Ecrivent l'ensemble de la routine (tous les éléments de difficulté)
- Comptent le nombre d'éléments de difficulté et leur donnent une valeur.
- Appliquent les déductions appropriées à la difficulté

Les deux juges doivent comparer leur note et leur(s) déduction(s) pour s'assurer qu'ils sont d'accord et remettre leur score final. En cas de désaccord irréconciliable, ils devront faire appel au juge arbitre.

### C. Critères

#### - **L'écriture des éléments de difficulté:**

- Tous les éléments de difficultés réalisés doivent être écrits selon l'écriture symbolique de la FIG et visible dans l'annexe III (Tables de difficultés/ Groupes d'éléments et valeurs) sans tenir compte indépendamment des exigences minimales requises (annexe II)..
- Lors des événements internationaux Séniors, les éléments de valeur 0,1 et 0,2 points ne sont pas écrits et comptés.

#### - **L'évaluation des éléments de difficulté**

- La valeur est fixée selon l'annexe III. Les exigences minimales sont regroupées dans l'annexe II.
- Une valeur est donnée seulement aux 10 premiers éléments réalisés.
- Les éléments de difficulté ne présentant pas les exigences minimales demandées ou démontrant une chute recevront la valeur de 0.00 point.
- Les juges de difficulté évaluent chaque élément séparément.

#### - **La combinaison de 2 éléments**

- Deux éléments peuvent être combinés directement sans arrêt, hésitation ou transition. Les deux éléments doivent être de même ou différent groupe, mais de familles différentes. Ils seront comptés comme deux éléments. Ces deux éléments ne peuvent être répétés.
- Si ces deux éléments démontrent les exigences minimales:
  - La combinaison recevra une valeur supplémentaire de 0,10 point.
  - Le groupe des 2 éléments réalisés sera validé.
- Pour recevoir une valeur supplémentaire de 0,1 point, ces 2 éléments doivent démontrés les exigences minimales.
- Un élément pour être combiné doit avoir un numéro et une valeur dans la table des difficultés.
- **Tous les compétiteurs (MP, TR, GR) doivent réaliser la même combinaison de 2 éléments en même temps.**

#### Pour la catégorie des Groupes:

- Si les compétiteurs réalisent deux éléments de difficulté différents en même temps ou consécutivement, l'élément ayant la valeur la plus basse recevra une valeur.

- Si les compétiteurs réalisent deux éléments de difficulté en même temps ou consécutivement et que consécutivement, ils répètent les 2 mêmes difficultés mais avec des gymnastes différents, ce ne sera pas considéré comme une répétition et le groupe sera crédité pour l'ensemble des difficultés.

*Exemple:* Les compétiteurs 1,2 et 3 réalisent un saut carapé écarté; les compétiteurs 4 et 5 réalisent une "free fall". Puis immédiatement, les compétiteurs 1,2 et 3 réalisent une "free fall" et les 4 et 5, un saut carapé écarté.

**- Les éléments de difficulté dans les porters et les Interactions physiques.**

- 1) Tous les éléments de difficulté réalisés durant un porter ne sont pas transcrits, ni comptés.
- 2) Si dans un duo, trio et groupe, les athètes démontrent un élément de difficulté tandis que les autres compétiteurs réalisent une interaction physique, l'élément de difficulté ne sera pas compté.

Groupes	Eléments de base	Famille d'éléments
<b>GROUPE A</b> Eléments de force dynamique	PU, WENSON PU PLIO PU, A-FRAME, CUT HIGH V, REVERSE CUT LEG CIRCLE, FLAIR HELICOPTER	PUSH UP EXPLOSIVE PU EXPLOSIVE SUPPORT LEG CIRCLE HELICOPTER
<b>GROUPE B</b> Eléments de force statique	STRADDLE SUPPORT, L-SUPPORT V-SUPPORT, HIGH V-SUPPORT WENSON SUPPORT, LEVER SUPPORT, PLANCHE	SUPPORT V-SUPPORT HORIZONTAL SUPPORT
<b>GROUPE C</b> Sauts	AIR TURN, FREE FALL GAINER, TAMARO, TUCK, COSSACK PIKE STRADDLE, FRONTAL SPLIT SPLIT, SWITCH, SCISSORS LEAP SCISSORS KICK OFF AXIS ROTATION BUTTERFLY	STRAIGHT JUMP HORIZONTAL JUMP BENT LEG(S) JUMP PIKE JUMP STRADDLE JUMP SPLIT JUMP KICK JUMP OFF AXIS JUMP BUTTERFLY JUMP
<b>GROUPE D</b> Eléments d'équilibre et de souplesse	SPLIT, FRONTAL SPLIT, VERTICAL SPLIT WITH TURN, TURN, TURN with LEG AT HORIZONTAL BALANCE TURN ILLUSION HIGH LEG KICKS	SPLIT TURN BALANCE TURN ILLUSION KICK

**Déductions des difficultés (-1.0 pt / chaque fois):**

**- Plus de 10 éléments de difficulté**

- Les éléments de difficulté réalisés au delà du nombre de 10, seront pénalisés.

- Tous les éléments de difficulté réalisés, même si ils ont reçu la note de 0.0, seront comptabilisés.

**- Plus de 5 éléments de difficulté au sol**

Les éléments de difficulté au sol sont issus de tous les groupes d'éléments (A, B, C, D), qu'ils soient réalisés au sol ou en réception au sol (ex: pompe, wenson et positions grand écart, saut carapé écarté réception appui facial)

**- Plus de 2 éléments de difficulté en arrivée appui facial et plus de 2 éléments de difficulté en réception grand écart.**

Les éléments en réception appui facial ou en grand écart sont des difficultés du groupe C (sauts) qui se réceptionnent en appui facial et grand écart.

**- Répétition d'un élément**

Tous les éléments de difficulté réalisés doivent être de groupe de familles différents.

Exemples:

- Groupe A: Pompe explosive, cercle de jambes, Hélicoptère...
- Groupe B: Equerre en L, Equerre en V, Equerre horizontale...
- Groupe C: Saut vertical, saut horizontal, saut carapé serré...
- Groupe D: Tours, tour pivot, Illusion...

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

*Une déduction sera appliquée pour chaque groupe manquant. Seulement les 10 premières éléments seront écrits et pris en considération.*

***Déductions:***

*Plus de 10 éléments de difficulté par élément supplémentaire 1.0*

*Plus de 5 éléments de difficulté au sol par élément supplémentaire 1.0*

*Plus de 2 éléments de difficulté en réception appui facial*

*par élément supplémentaire 1.0*

*ou en réception grand écart*

*par élément supplémentaire 1.0*

*Répétition d'un élément*

*par élément 1.0*

*Groupe manquant*

*par groupe manquant 1.0*



## **Notation**

- Les éléments de difficulté obtiennent une valeur en fonction de leur degré de difficulté (voir l'Annexe III, les tables de difficulté/ les groupes d'éléments et leurs valeurs)
- Tous les éléments de difficulté et combinaisons qui ont reçu une valeur seront additionnés et le total sera divisé par:
  - 2 points pour les individuels homme, femme, duo, trio (composé d'hommes) et groupe (composé d'hommes)
  - 1,8 point pour les trios (femmes ou mixte) et Groupe (femmes ou mixte)

Cela donne la note D.

La note D est donnée avec 3 décimales.

Toutes les déductions sont additionnées ensemble.

Le total sera divisé par 2 et donnera les déductions attribuées par les juges D.

Les déductions sont données avec 2 décimales.

## **5.4. JUGES DE LIGNE**

### **A. Fonction**

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

Chaque juge est responsable de 2 lignes.

### **B - Critères et déductions**

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 Ligne doivent utiliser un drapeau rouge lors d'un dépassement de ligne.

#### **Déductions:**

*Faute de ligne: chaque fois 0.1 pour chaque compétiteur*

## **5.5. JUGES DE TEMPS**

### **A. Fonction**

Le juge de temps est responsable de:

- retard de présentation / Forfait
- Faute de temps / infraction
- interruption / Arrêt de performance

### **B - Critères et déductions**

La mesure du temps démarre avec le premier son audible (à l'exception du Bip de début) et finit avec le dernier son audible.

Dans le cas d'une erreur listée ci-dessus, le juge de temps doit en informer le Juge Arbitre.

## **5.6. JUGE ARBITRE**

### **A. Fonction**

- Ecrire l'ensemble de la routine comme le Jury Supérieur de la difficulté.
- Contrôler le travail des juges selon la réglementation technique.
- Déduire de la note finale les pénalisations selon le Code de Pointage.
- Vérifier les scores E et A et interroger les juges ayant des différences significatives pour une explication de leur score et une possibilité de modification (le juge peut refuser de changer sa note).
- Afficher les scores: Après le temps permis pour le Jury supérieur t'intervenir (15 secondes)
- Une fois, les notes annoncées au public, aucun changement ne sera possible à l'exception d'un score incorrectement affiché ou d'une réclamation.

Applique les déductions pour:

- Porter
- Éléments interdits
- Interruption / Arrêt de performance
- Infractions sur le temps / Fautes de temps
- Ne pas se présenter sur l'aire de compétition dans les 20 secondes.
- Présentation dans la zone de compétition
- Erreurs vestimentaires

Donne des pénalités pour:

Avertissement:

- Présence dans les zones interdites
- Comportement/manières inadmissibles
- Non port du survêtement de la Nation (cérémonies d'ouverture et de clôture)
- Non port de la tenue de compétition lors de la cérémonie de remise de récompenses.

#### Disqualification:

- Forfait
- Violation grave des Règlements Techniques, du Code de Pointage ou des Statuts de la FIG

#### Peut intervenir quand:

- Les notes du panel de juges sont incorrectes.
- Les juges D ne sont pas d'accord entre eux.
- Le juge de ligne n'a pas vu un dépassement.

### **B. Critère**

#### **Porters**

Deux (2) porters sont obligatoires dans la routine.

**Déduction: 0.5 point** pour porter manquant ou supplémentaire

Un porter est reconnu lorsqu'un ou plusieurs compétiteur est/sont levé(s) du sol, montrant une forme précise.

Un porter peut impliquer de manière combinée plusieurs compétiteurs. Un porter peut démontrer différentes formes et formations mais celles-ci doivent être réalisées en même temps ou dans la même séquence (de manière continue, une série). Un porter débute quand un compétiteur quitte le sol et finit quand les athlètes retournent au sol.

Les compétiteurs portés peuvent réaliser des mouvements interdits uniquement. (Chapitre 6, 6.1) à l'exception d'équilibre sur les mains (tenus plus de 2 secondes)

#### **Porter interdit**

- Dans les porters debout, lorsqu'un compétiteur porte deux partenaires, la hauteur du porter ne doit pas dépasser la hauteur de deux personnes, la base de la position debout supportant la personne portée, les bras tendus à la verticale.
- Propulsion: définie lorsqu'un compétiteur est lancé par son partenaire pour effectuer un mouvement aérien, et qu'il n'a plus de contact avec le partenaire.
- Propulsion: définie quand un partenaire est utilisé pour être en phase aérienne sans aucun contact avec le partenaire

**Déduction: 0.5 point chaque fois**

#### **Éléments interdits**

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

**Déduction: 0.5 point chaque fois**

#### **Interruption de performance**

Une interruption de performance est avérée lorsqu'un compétiteur s'arrête et n'exécute plus de mouvements pendant une période de 2 à 10 secondes avant de continuer son exercice.

**Déduction: 0.5 point chaque fois**

#### **Arrêt de performance**

Un arrêt de performance est avéré quand un compétiteur s'arrête plus de 10 secondes (quelque soit la catégorie). Le(s) compétiteur(s) recevra (ont) tous les scores selon le Code de Pointage.

**Déduction: 2.0 points**

#### **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

**Déduction: 0.5 point**

#### **Forfait**

Si un compétiteur ne se présente pas sur l'aire de compétition dans les 60 secondes qui suivent l'appel de son nom.

**Disqualification dans la catégorie en question.**

#### **Présentation dans l'aire de compétition**

A l'appel de son nom, le compétiteur doit aller directement à sa position de départ sans présentation excessive, ni théâtrale mais d'une manière sportive.

**Déduction: 0.2 point pour présentation théâtrale**

#### **Tenue vestimentaire non réglementaire**

Les erreurs de tenue sont référencées dans le chapitre 2/2.3.C, et seront pénalisées de **0,2 point chaque fois, pour chaque critère différent.**

#### **Faute de temps et infraction sur le 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.

Si la durée de la routine est plus ou moins respectée, les déductions suivantes seront appliquées par le Juge Arbitre sur notification du juge de temps.

### **Pour toutes les catégories**

Infraction sur le temps: (+/- une tolérance de 2 secondes)  
1'23" à 1'24" ou 1'36" à 1'37"): **Déduction de 0.2 point.**

Faute de temps: (+/- une tolérance de 3 secondes)  
moins de 1'23" ou plus de 1'37": **Déduction: 0.5 point.**

### **Sanctions disciplinaires**

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

**Les Thèmes** contrevant à la Charte Olympique et au Code d'Ethique seront **pénalisés de 2.0 points.**

### **Les droits du juge arbitre:**

- Recevoir avant la compétition une formation (normalement 2 jours) par le jury supérieur sur le rôle et les responsabilités durant la compétition.
- Être respecté durant les compétitions lorsque l'on officie en tant que juge arbitre.

Déductions, avertissements et disqualifications donnés par le Juge arbitre:

<b>Les déductions, avertissements et disqualifications donnés par le Juge Arbitre sont les suivantes:</b>	
<i>Faute de présentation</i>	<i>0.2 point</i>
<i>Tenue vestimentaire incorrecte (bijoux, ornements, peinture corporelle, signes identitaires, paillettes sur les tenues des hommes, etc.)</i>	<i>0.2 point chaque fois</i>
<i>Infraction sur le temps (+/- 2 secondes de tolérance)</i>	<i>0.2 point</i>
<i>Faute de temps (+/- 3 secondes de tolérance ou plus)</i>	<i>0.5 point</i>
<i>Ne pas se présenter sur l'aire de compétition dans les 20 secondes</i>	<i>0.5 point</i>
<i>Porter manquant ou plus de portés qu'autorisés</i>	<i>0.5 point chaque fois</i>
<i>Porter interdit</i>	<i>0.5 point chaque fois</i>
<i>Eléments interdits</i>	<i>0.5 point chaque fois</i>
<i>3 ou plus éléments interdits autorisés</i>	<i>0.5 point chaque fois</i>
<i>Interruption de l'exercice de 2 à 10 secondes</i>	<i>0.5 point chaque fois</i>
<i>Arrêt de l'exercice plus de 10 secondes</i>	<i>2.0 point</i>
<i>Thèmes contrevenant à la Charte Olympique et au Code d'Ethique</i>	<i>2.0 point</i>
<i>Présence dans les zones interdites</i>	<i>Avertissement</i>
<i>Comportements inadmissibles</i>	<i>Avertissement</i>
<i>Non port du survêtement de la nation (cf T.R 2009 Art.10.4)</i>	<i>Avertissement</i>
<i>Tenue de compétition non portée lors des cérémonies de remise de récompenses (cf TR 2009 Art.10.4)</i>	<i>Avertissement</i>
<i>Forfait</i>	<i>Disqualification</i>
<i>Violation grave des Règlements Techniques, du Code de Pointage ou des Statuts de la FIG.</i>	<i>Disqualification</i>

## **6.1. PRINCIPE GÉNÉRAL**

### **Note d'artistique\***

#### 4 juges

La note la plus élevée et la note la plus basse des juges A sont éliminées. Les deux notes intermédiaires sont additionnées et divisées par deux

La note A est donc le résultat de la moyenne des deux notes restantes dans la mesure où elles respectent l'écart autorisé mentionnée ci-après.

### **Note d'exécution\***

#### 4 juges

La note la plus élevée et la note la plus basse des juges E sont éliminées. Les deux notes intermédiaires sont additionnées et divisées par deux

La note E est donc le résultat de la moyenne des deux notes restantes dans la mesure où elles respectent l'écart autorisé mentionnée ci-après.

### **Ecart 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\* (note D)**

#### 2 juges

Les juges D s'accordent ensemble sur la note D proposée.

### **Note globale**

Les notes A, E et D sont additionnées et constituent la note globale.

### **NOTE FINALE**

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

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

### **Écart maximum entre les notes extrêmes**

#### Pour l'Artistique et l'Exécution:

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 supérieur (avant d'avoir effectué la division appropriée à la catégorie), une analyse des notes sera faite après la compétition et des sanctions seront prises.

### **Protestations (cf TR. 8.4)**

Les réclamations pour la note D sont permises.

Les réclamations pour les autres scores ne sont pas permises.

## 6.2 SCHÉMA DE NOTATION

### A. LES ADDITIONS

#### Artistique

Note maximale pour 1 juge **10**

#### Execution

Note maximale pour 1 juge **10**

#### Difficulté (/ 2 ou 1,8)

E.g. open difficulty score **3.500**

**NOTE GLOBALE 23.500**

### B. LES DEDUCTIONS

Déductions données par les juges D (cf Juges D, notation)

Déductions données par les Juges de Lignes (cf Juges de Lignes, notation)

Déductions données par le Juge Arbitre (cf Juge Arbitre, notation)

### C. LE 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 de 10.0 points.

La valeur de la difficulté est notée selon un jugement positif, démarrant de 0.0 et pouvant avoir 3 décimales après la virgule.

Exemples: La note de difficulté divisée de 1.8

$6.6 / 1.8 = 3.6000..... \longrightarrow 3.666$

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

### EXEMPLE DE NOTATION AVEC UNE NOTE D DIVISÉE PAR 1.8

Notes utilisées

Note A	<del>9.5</del>	<del>9.3</del>	9.4	9.3	<b>9.350</b>
--------	----------------	----------------	-----	-----	--------------

Note E	9.1	<del>9.2</del>	<del>8.9</del>	9.1	<b>9.100</b>
--------	-----	----------------	----------------	-----	--------------

Note D		6.6	6.6		<b>3.666</b>
(6.6/1.8=3.666)					

**Note globale 22.116**

Déductions des juges D

		1.0	1.0		-0.5
Ligne		1 x 0.1			<b>-0.1</b>

Déductions du Juge Arbitre

Plus de 2 porters	1 x 0.5				<b>-0.5</b>
-------------------	---------	--	--	--	-------------

Tenue incorrecte	1 x 0.2				<b>-0.2</b>
------------------	---------	--	--	--	-------------

**Note finale = 20.816**

### EXEMPLE DE NOTATION AVEC UNE NOTE D DIVISÉE PAR 2.0

Notes utilisées

Note A	<del>9.5</del>	<del>9.3</del>	9.4	9.3	<b>9.350</b>
--------	----------------	----------------	-----	-----	--------------

Note E	9.1	<del>9.2</del>	<del>8.9</del>	9.1	<b>9.100</b>
--------	-----	----------------	----------------	-----	--------------

Note D	6.6	6.6			<b>3.300</b>
(6.6/2.0=3.300)					

**Note globale 21.750**

Déductions des juges D

		1.0	1.0		- 0.5
Ligne		1 x 0.1			<b>-0.1</b>


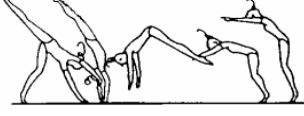
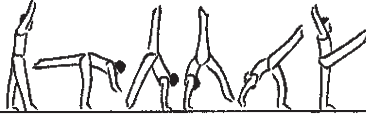


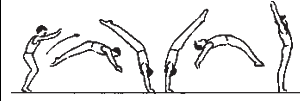


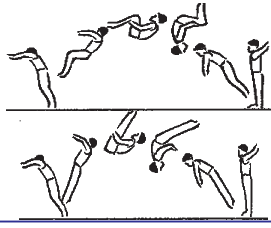
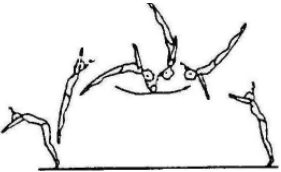
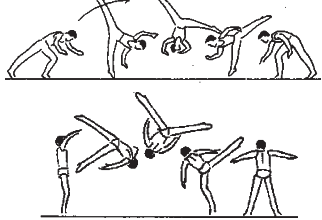





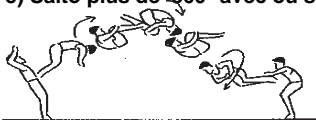

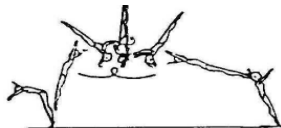

Déductions du Juge Arbitre

Tenue incorrecte	1 x 0.2				<b>-0.2</b>
------------------	---------	--	--	--	-------------

**Note finale = 20.950**

## CHAPITRE 7 - ELEMENTS INTERDITS ET SANCTIONS DISCIPLINAIRES

### 7.1 ELEMENTS ACROBATIQUES ET ELEMENTS INTERDITS

	<b>ELEMENTS ACROBATIQUES</b>							
<p><b><u>ELEMENTS ACROBATIQUES:</u></b>                      Les mouvements suivants sont réalisés avec 1 ou 2 bras/mains/ coudes OU depuis 1 ou 2 pieds.                      A-1) Roue                      A-2) Rondade                      A-3) Souplesse (avant, arrière)                      A-4) Saut de tête                      A-5) Saut de main (avant)                      A-6) Flic flac                      A-7) Salto (max. 360°– avant, arrière, de côté) sans tour                      * Les éléments acrobatiques A1 à A7 peuvent être réalisés seulement <u>2 fois</u> dans une routine et sans combinaison.                      * Si les MP, TR ou GR réalisent 2 éléments acrobatiques différents en même temps ou en canon (consécutivement), ils seront comptés comme 2 éléments.                      Les éléments acrobatiques réalisés plus de 2 fois recevront une pénalité de 0.5 pt chaque fois par le juge arbitre.</p>	<b>A-1) Roue</b> 	<b>A-2) Rondade</b> 	<b>A-3) Souplesse (avant)</b> 	<b>A-3) Souplesse (arrière)</b> 				
	<b>A-4) Saut de tête</b> 	<b>A-5) Saut de main (avant)</b> 	<b>A-6) Flic flac</b> 	<b>A-7) Salto (360°) avant</b> 				
	<b>A-7) Salto (360°) arrière</b> 		<b>A-7) Salto (360°) de côté</b> 					
	<b><u>ELEMENTS INTERDITS:</u></b>				<b><u>ELEMENTS INTERDITS</u></b>			
	<p>P-1) Les éléments montrant une souplesse extrême (i.e.: Hyper extension du dos, pont)                      P-2) Les mouvements montrant une souplesse extrême du dos durant la routine                      P-3) Les équilibres sur les mains tenus plus de 2 secondes.                      P-4) Les sauts de l'ange avec tours                      P-5) Les saltos avec plus de 360° avec ou sans rotation                      P-6) Les saltos 360° avec rotation                      P-7) Les combinaisons d'éléments acrobatiques                      Les éléments interdits recevront une pénalité de 0.5 pt chaque fois par le juge arbitre.</p>	<b>P-1) Hyperextension statique du dos (Pont, etc)</b> 	<b>P-2) Souplesse extrême du dos</b> 	<b>P-3) Equilibre sur les mains (plus de 2 secondes)</b> 	<b>P-4) Saut de l'ange avec un tour longitudinal</b> 			
	<b>P-5) Salto plus de 360° avec ou sans rotation</b> 		<b>P-6) Salto 360° avec rotation</b> 		<b>P-7) Combinaison d'éléments acrobatiques (par exemple: Rondade et salto)</b> 			

## **7.2. SANCTIONS DISCIPLINAIRES**

### **A. AVERTISSEMENT**

Des avertissements sont donnés pour les fautes suivantes:

- Présence dans les zones interdites.
- Comportement incorrect sur le podium.
- Comportement irrespectueux entre les Juges et les Officiels.
- Comportement anti-sportif.
- Non port du survêtement national officiel lors des cérémonies d'ouverture et de clôture.

- Non port de la tenue de compétition durant les cérémonies de remise de 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 si :

- il y a la violation grave des Statuts, du Règlement technique et/ou du Code de Pointage.
- il y a forfait

## CHAPITRE 8

## CIRCONSTANCES EXTRAORDINAIRES

---

Sont considérées comme des circonstances extraordinaires les cas suivants:

- La musique n'est pas celle du compétiteur en lice.
- Un mauvais fonctionnement des équipements sonores.
- 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 un 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 terminée 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 examinées par le Jury Supérieur. La décision du Jury Supérieur est sans appel.





FÉDÉRATION INTERNATIONALE  
DE GYMNASTIQUE



**GYMNASTIQUE AÉROBIC**  
**Code de Pointage 2013 – 2016**

**ANNEXE I**  
**SEPTEMBRE 2012**

**Guide du jugement de l'Artistique**

## ANNEXE 1

### GUIDE DU JUGEMENT DE L'ARTISTIQUE

#### INTRODUCTION

**L'amélioration de la performance artistique peut se définir de la façon suivante:**

Le choix et l'exécution de divers mouvements, la chorégraphie, la musique, l'interprétation de la musique et la musicalité, le partenariat, l'expression et d'autres qualités généralement attribuées à une performance artistique à l'intérieur d'un exercice athlétique de gymnastique..

L'Artistique est évalué d'après tous les critères figurant dans la section Artistique du Code de Pointage en utilisant des échelles pré-définies. L'évaluation de l'Artistique n'est pas seulement ce "QUE" réalise le(s) compétiteur(s) mais également "COMMENT" et "OÙ" ils le réalisent

Cette annexe I – Guide pour le jugement de l'Artistique donne les descriptions de chaque critère d'évaluation

#### INFORMATION GÉNÉRALE

Une routine de gymnastique aérobic est composée des mouvements suivants réalisés sur la musique:

- Mouvements de base aérobic
- Des éléments de difficulté
- Des transitions et des liaisons
- Des porters (MP/TR/GR)
- Des interactions physiques (MP/TR/GR)

Les bases et les fondements des routines de Gymnastique Aérobic, selon la définition du Code de Pointage, sont de réaliser les mouvements d'aérobic et les éléments de difficulté en musique. Après cela, la façon de lier, de connecter et d'embellir la routine est de créer du talent artistique dans le but de produire un mouvement unique où tous les contenus chorégraphiques, musicaux et techniques permettront d'atteindre la perfection.

Les juges "Artistique" évaluent la chorégraphie de la routine de la façon suivante:

**Composition (complexe & originale):**

1. Musique et musicalité
2. Contenu aérobic
3. Contenu général
4. Espace et formation

**Performance:**

5. Talent artistique

Toutes les composantes de la chorégraphie doivent être parfaitement réalisées ensemble dans le but de transformer un exercice sportif en une performance artistique, avec des caractères créatifs uniques et en respectant les spécificités de la discipline.

Pour les duos, trios et groupes, 2 porters sont obligatoires dans la routine. Ceux-ci peuvent être inclus au début ou/et à la fin.

Les thèmes démontrant la violence et le racisme, mais aussi toutes connotations religieuses et sexuelles, n'appartiennent pas à l'idée olympique et au code éthique de la FIG.

## Définitions

### **Chorégraphie:**

La chorégraphie peut être définie comme le plan des mouvements du corps, dans l'espace et le temps mais aussi dans la relation entre les partenaires. C'est aussi l'équilibre entre les éléments de difficulté avec le contenu artistique, dans le but de créer un flux continu, un ensemble cohérent et de démontrer des habiletés uniques, de la personnalité et un style personnel du ou des gymnastes durant leur performance.

### **Composition:**

La composition peut être définie comme le vocabulaire technique des mouvements, incluant les éléments de difficulté et la structure des routines d'aérobic.

### **Les mouvements de base aérobic (AMP):**

Les combinaisons de pas de base aérobic et de mouvements de bras doivent être réalisées en musique de manière dynamique et rythmée, en utilisant des séquences de fort et faible impact. Les routines devront démonstrées un haut niveau d'intensité dans l'utilisation des pas de base aérobic.

### **Les séquences de pas de base**

Les séquences de Pas de base sont des phrases complètes de 8 temps démontrant des mouvements spécifiques d'aérobic.

### **Éléments de difficulté:**

Les éléments sont listés dans les groupes d'éléments du Code de Pointage. Ils ont un numéro, une valeur et seront évalués par les juges de difficulté. Ils sont aussi évalués par les juges d'Exécution en ce qui concerne l'habileté technique, et par les juges Artistique, pour leur répartition dans l'espace de compétition durant la routine, aussi bien que la fluidité de leur intégration dans le mouvement et sur la musique.

### **Transitions:**

Le passage d'une forme, d'un état, d'un style ou d'une position à un autre, liant les 2 thèmes ou parties de la routine. Elles permettent au compétiteur de changer de niveaux.

### **Liaison:**

Assurer le lien avec tous les mouvements sans changer de niveaux.

### **Interaction physique:**

La relation établie entre 2 compétiteurs ou plus durant le(s) mouvement(s) réalisés toujours en contact avec le sol.

### **Partenariat (MP/TR/GR)**

La relation (visible ou palpable) entre plusieurs partenaires durant la performance. Leur habileté à travailler éloigner ou proche tout en maintenant une relation. L'habileté à transcender leur propre relation pour captiver et toucher aussi bien le public que le jury.

## CHORÉGRAPHIE – TOTAL 10 POINTS

### CRITERIA

#### ➤ Composition (complexe & originale):

1. Musique et Musicalité (max. 2 points)
  - 1.1. Choix
  - 1.2. Composition & Structure
  - 1.3. Utilisation (Musicalité)
2. Contenu aérobic (max. 2 points)
  - 2.1. Complexité / Variété
  - 2.2. Créativité
  - 2.3. Intensité
3. Contenu général (max. 2 points)
  - 3.1. Complexité / Variété
  - 3.2. Créativité
  - 3.3. Fluidité
4. Utilisation de l'espace (max. 2 points)
  - 4.1. Nombre d'AMP et trajectoires de déplacements
  - 4.2. Distribution et équilibre
  - 4.3. Formations

#### ➤ Performance:

5. Talent artistique (max. 2 points)
  - 5.1 Qualité
  - 5.2 Expression
  - 5.3 Partenariat

### ECHELLE POUR CHAQUE CRITÈRE

<b>Excellent 2.0 pt</b>	<b>La routine montre un niveau exceptionnel dans tous les critères</b>
<b>Très bien 1.8 – 1.9 pt</b>	<b>La routine montre un niveau élevé dans tous les critères</b>
<b>Bien 1.6 – 1.7 pt</b>	<b>La routine montre un bon niveau dans tous les critères</b>
<b>Satisfaisant 1.4 – 1.5 pt</b>	<b>La routine montre un niveau moyen dans tous les critères</b>
<b>Pauvre 1.2 – 1.3 pt</b>	<b>La routine montre un niveau faible dans tous les critères</b>
<b>Inacceptable 1.0 – 1.1 pt</b>	<b>La routine montre un niveau inacceptable dans tous les critères</b>

### **ECHELLE DE VALEUR POUR LE JUGEMENT DE L'ARTISTIQUE:**

Excellentes routines	Note entre	9.6 et 10
Très bonnes routines	Note entre	9.0 et 9.5
Bonnes routines	Note entre	8.0 et 8.9
Routines satisfaisantes	Note entre	7.0 et 7.9
Routines pauvres	Note entre	6.0 et 6.9
Routines inacceptables	Note entre	5.0 et 5.9

## 1. Musique et Musicalité - Max. 2 Points

La routine doit être entièrement réalisée en musique. Tout type de musique adaptée à la gymnastique aérobic peut être utilisé.

La musique utilisée par les gymnastes devra refléter et supporter les caractéristiques principales de la Gymnastique Aérobic et les spécificités de ce sport.

### CRITÈRES

1. Choix
2. Composition & Structure
3. Utilisation (Musicalité)

#### **1.1. Choix**

Une bonne sélection musicale aidera à établir la structure et la vitesse, aussi bien que le thème de l'exercice. Le choix musical supportera et mettra en valeur la performance. Il doit être aussi utilisé pour inspirer la chorégraphie en général et contribué au style et à la qualité de la routine, aussi bien qu'à l'expression des gymnastes.

Comme la Gymnastique Aérobic est un exercice de type artistique, la construction musicale doit s'accompagner d'un ton, d'un environnement sonore ou d'une musique distinct dans le but de mettre en scène la performance. Chaque routine est une histoire et la sélection des musiques doit accompagner l'histoire du gymnaste et ce que le chorégraphe veut transmettre.

Le choix du support musical et de son style doit permettre la mise en valeur des caractéristiques des compétiteurs individuels, faire des différences entre les hommes et les femmes aussi bien que leurs âges. La musique doit être aussi différente selon les catégories des pratiquants mais aussi si il s'agit d'homme ou de femme: individuel, Duo, Trio ou Groupe mais aussi en fonction de l'âge des compétiteurs. C'est la musique choisie qui reflètera ces différences.

Des thèmes musicaux peuvent être utilisés pour les hommes, des femmes, des duos, des trios ou des Groupes. La façon de les utiliser et d'interpréter la musique montrera si la sélection musicale fut appropriée et aidera ou non à mettre en valeur la performance.

#### **1.2. Composition & Structure**

La musique utilisée par les performeurs devra avoir et respecter les caractéristiques de la Gymnastique Aérobic et doit d'être dynamique, variée, non monotone, rythmée, original (créative), comptable (avec des battements ou pas, mais avoir un tempo approprié à la Gymnastique Aérobic; la musique doit avoir un rythme facilement comptable).

Techniquement, la musique doit être parfaite, sans coupures brusques, pour donner l'impression d'un seul morceau de musique. Elle devra être fluide, avec un début et ou une fin clairement identifiable ; les effets spéciaux (si ils existent) seront bien intégrés, respectant les phrases musicales.

L'enregistrement et le mixage devront être de qualité professionnelle.

La musique choisie aura comme structure:

- ✓ Ouverture, fin, phrases, accents
- ✓ Rythme
- ✓ Tempo / vitesse
- ✓ Beats
- ✓ Mélodie / Style de musique
- ✓ Ton
- ✓ Thèmes ou morceaux de musique (une ou plusieurs, comme un medley)

Les compétiteurs doivent utiliser une musique avec une structure correcte et différentes parties (musiques variées), dans le but de "rompre" la monotonie du morceau.

Il est recommandé d'utiliser des phrases de 8 temps pour reconnaître de façon lisible les séquences de pas de base.

La musique utilisée peut être l'original ou une réorchestration. Néanmoins, l'abus d'accents ou de battements supplémentaires n'est pas recommandé comme l'ajout d'effets sonores pour accentuer le tempo et les accents dans la phrase musicale.

### **1.3. Utilisation (musicalité)**

La musicalité est l'habileté pour un ou des gymnastes d'interpréter la musique et de ne pas seulement démontrer son rythme ou sa vitesse, mais aussi sa fluidité, sa forme, son intensité et sa passion durant sa ou ses performances physiques.

Il doit y avoir une forte cohésion entre la performance (mouvements) et le choix de la musique.

La routine doit être réalisée en totalité sur la musique. La chorégraphie doit utiliser l'idée donnée par la musique.

Tous les mouvements doivent être en relation avec la musique choisie.

Dans le processus de création, le chorégraphe crée les mouvements sur cette musique spécifique et pour ce(s) compétiteur(s).

Le style de la routine doit s'harmoniser avec "l'idée" de la musique. Le style de la musique doit correspondre avec le caractère et le style des mouvements présentés par les compétiteurs. Le compétiteur doit être capable d'exprimer avec ses mouvements et son expression corporelle, la musique choisie.



Tous les mouvements doivent être chorégraphiés et rester sur le rythme, les battements, les accents et les phrases musicales.

La chorégraphie doit suivre le rythme, les battements, les phrases musicales et la mélodie. Inaptitude à bouger sur la musique aurait pour conséquence d'utiliser la musique comme un fond sonore.

## **EN RÉSUMÉ:**

### **1.1. Choix**

- Supporte et met en valeur la performance
- Donne un avantage

### **DEVIATION PAR RAPPORT À L'EXCELLENT (exemples)**

Le style de la routine n'est pas en relation avec l'idée de la musique et celle-ci n'est pas utilisée de manière significative.

La musique choisie, le style, les caractéristiques du ou des compétiteur(s) ne correspondent pas ensemble et/ou ne sont pas appropriés à l'âge ou à la catégorie

La musique choisie est inadéquate pour les routines de Gymnastique Aérobic

La musique choisie est sans intérêt

### **1.2. Composition & Structure**

- Une musique appropriée pour la Gymnastique Aérobic
- Une structure correcte qui évite la monotonie
- Les effets sonores significatifs

### **DEVIATION PAR RAPPORT À L'EXCELLENT (exemples)**

Le rythme de la musique est trop lent ou trop rapide ou ne fournit pas une intensité adéquate à la pratique d'une routine de Gymnastique Aérobic

La musique choisie n'a pas assez de changements et devient monotone.

Les arrangements (mixage) des morceaux de musique sont brutaux même si seulement une chanson est utilisée

Connexion inutile entre plusieurs morceaux qui ne donnent pas l'impression d'unité

Effets sonores excessifs et/ou dénués de sens ou accents musicaux en trop

### **1.3. Utilisation (Musicalité)**

- Il doit y avoir une forte cohésion entre la performance en général et le choix de la musique
- Interpréter la musique
- Utiliser les différents morceaux pour donner un sens à la musique

### **DEVIATION RAPPORT À L'EXCELLENT (exemples)**

La chorégraphie est "séparée" de la musique, qui est seulement un fond musical

Les mouvements ne sont pas sur la musique (erreur de timing)

Les mouvements ne sont pas réalisés sur les phrases de la musique

Les mouvements ne correspondent pas à la musique et/ou au thème (mélodie)

## 2. Le contenu Aérobic – Max. 2 Points

Dans le contenu Aérobic, les mouvements de pas de base aérobic (AMP) seront évalués durant toute la routine. Les séries de pas de base aérobic sont le fondement (base) des routines de Gymnastique Aérobic.

**La qualité (technique parfaite)** des pas de base est très importante pour reconnaître une séquence Aérobic comme complexe.

Les AMP doivent inclure des variations de pas avec des mouvements de bras, pour produire **des combinaisons complexes avec un haut niveau de coordination corporelle** et ce de manière continue.

Une séquence AMP signifie une phrase complète de 8 temps de mouvements aérobic. Les AMP de moins de 8 temps ne seront pas reconnus comme une séquence de pas de base.

Les séquences de pas de base devront fournir une intensité adéquate pour la réalisation des routines de Gymnastique Aérobic.

### **CRITÈRES:**

- 2.1. Complexité / Variété
- 2.2. Créativité
- 2.3. Intensité

#### **2.1. Complexité / Variété:**

Les pas de base sont la base de la gymnastique Aérobic et la principale caractéristique sportive. Par conséquent, la complexité et la variété des séquences de pas de base est le critère le plus important du contenu Aérobic.

Les séquences de pas de base sont complexes quand les mouvements des jambes et des bras sont combinés ensemble avec un haut niveau de coordination corporelle.

La technique spécifique des pas de base est décrite dans l'annexe II. Les mouvements des jambes doivent refléter une technique correcte des pas de base aérobic, incluant des variations.

Les mouvements de bras pour la gymnastique aérobic requièrent un travail technique spécifique; par conséquent, les gymnastes doivent les réaliser avec **qualité**. Les mouvements de bras doivent démontrer de la précision et de la fluidité, des trajectoires claires d'une position à une autre, une capacité d'accélérer et de décélérer, avec un port de tête approprié, des épaules et un buste aligné.

Des séquences de pas de base complexes peuvent être réalisés par:

- ✓ Implication du plus grand nombre de parties du corps (tête, épaules, etc...)
- ✓ Utilisation de différentes actions articulaires/plans/ amplitude/longueur des leviers
- ✓ Utilisation de mouvements asymétriques
- ✓ Utilisation de différents rythmes
- ✓ Augmentation de la fréquence des mouvements, en utilisant simultanément les bras et la vitesse
- ✓ Changement d'orientation
- ✓ Changement de formations (pour MP/TR/GR)
- ✓ Des déplacements grâce aux séquences de pas de base

Durant la routine, les séquences de pas de base doivent montrer de la variété sans répétition du même pas ou mouvement de bras dans la même fois 8 temps et dans la même séquence similaire. Tous les pas de base doivent être utilisés durant une routine.

Dans le but de réaliser un travail varié, il est hautement recommandé de montrer dans chaque phrase de 8 au moins 3 pas de base différents et ne pas répéter au delà de 2, le même pas de base.

Exemples de variations des 7 pas de base (voir aussi les descriptions d'exécution dans l'annexe II) ;

- Marche (march): Changement d'angle, de hauteurs ou de directions (par ex: Pas en V (V Step), pas tournant (turn-step), 2 pas, box step)
- Course (jog): Changement d'angles, de vitesse et de directions
- Levé de genoux (knee lift): changement de rythme, de vitesse et d'angles en fort ou faible impact
- Battement (Kick): Changement de plans, de hauteurs, en fort et faible impact et changement de directions (par ex: battement mi-hauteur, grand battement, battement vertical)
- Jumping Jack: changement de l'angle de la hanche et des genoux en fort ou faible impact (squat)
- Fente (lunge): changements de rythme et de vitesse des plans, d'angles, en fort ou faible impact
- Skip: changements de plans, d'angles et de directions, en fort ou faible impact

Exemples de variations de mouvements de bras.

- Utilisation de mouvements symétriques et asymétriques
- Utilisation de différents niveaux (petit, moyenne, grand)
- Utilisation de mouvements linéaires et circulaires
- Utilisation de différents rythmes
- Utilisation de différents plans
- Utilisation de différentes actions (flexion, extension, abduction, adduction, pronation, supination, etc.)
- Utilisation de différentes positions des mains (paume ouverte, paume fermée, poing...)

L'utilisation abusive de mouvements de doigts ne correspond pas à la direction de la discipline de la Gymnastique Aérobie.

#### EXEMPLES D' ACTIONS DE MAINS



## ACTIONS DES DOIGTS INADEQUATES (À NE PAS ABUSER)



### **2.2. Créativité:**

Les séquences de pas de base doivent être utilisées pour améliorer la performance et respecter la nature de la Gymnastique Aérobie.

Les séquences de pas de base doivent avoir un haut niveau de corrélation avec le thème et le style de la musique. Les mouvements de bras sont choisis en rapport avec la musique, sans perdre le style de la chorégraphie. Les mouvements de la tête et du buste durant l'exécution des pas de base peuvent également être utilisés dans la chorégraphie.

Le haut niveau de créativité des séquences de pas de base doit permettre d'utiliser les 7 pas de base et les mouvements de bras sur le style et les accents musicaux, sans répétitions, **de manière sportive, en respectant le genre des compétiteurs** (homme ou femme).

Il faut bien distinguer la gestuelle féminine de celle des masculins, particulièrement dans les actions des mains et du poignet (ex: hyperflexion du poignet). Il faut que cela ait une signification par rapport à la chorégraphie et sans en abuser (exemple Musique égyptienne)

Quand des hommes et des femmes concourent ensemble dans la même équipe (MP, TR, GR), il est recommandé d'utiliser des mouvements neutres; néanmoins, il est possible de faire des mouvements différents pour les hommes et les femmes dans un but chorégraphique et sans perdre la synchronisation.

Les mouvements d'aérobie doivent être précis, élégants, net, fluide et gracieux tout en suivant la musique (rythme, mélodie, etc...).



### **2.3. Intensité:**

Selon la définition du Code de Pointage, la Gymnastique Aérobic est l'habileté à réaliser des ensembles de mouvements complexes et de haute intensité en musique. Par conséquent, les séquences de pas de base doivent fournir une puissance adéquate.

L'intensité est la mesure de l'énergie et du dynamisme de la routine. Cela dépend principalement des pas de bas utilisés. Par conséquent, les séquences doivent être réalisées sans pauses inutiles, avec fluidité, précision de tous les mouvements, tout en maintenant un niveau d'intensité du début à la fin.

L'intensité est montrée en utilisant des séquences complexes, créatives et variées et non en courant pour couvrir la surface de compétition.

Les mouvements de bras peuvent avoir des amplitudes différentes; certains d'entre eux, très spécifiques, doivent servir la chorégraphie, le style et la catégorie du compétiteur.

Rebondir est clairement un contenu critiquable dans un programme de Gymnastique Aérobic; néanmoins, la technique des sauts doit être encouragée.

### **EN RÉSUMÉ:**

#### **2.1. Complexité / Variété:**

- Utilisation du critère de coordination
- Une technique parfaite (qualité)
- Utilisation du critère de variété

#### **DEVIATION PAR RAPPORT À L'EXCELLENT (exemples)**

- Prédominance de la course/marche/chassés dans toute la routine ou manque de pas de base.
- Manque de fréquence des mouvements de bras (ex: les mouvements de bras sont réalisés 1 temps sur 2)
- Les mouvements de bras sont complexes mais les pas sont simples ou vice versa
- Il n'y a pas de précision / de forme claire des mouvements de bras
- Manque des différentes actions des bras
- Mouvements répétitifs des bras et des jambes
- Trop de mouvements en fort impact

## **2.2. Créativité:**

- Les séquences de pas de base améliorent la routine
- La corrélation entre les séquences Aérobie et le style de la musique
- L'utilisation de l'imagination de façon sportive

### **DEVIATION PAR RAPPORT À L'EXCELLENT (exemples)**

- Les mouvements féminins sont utilisés par des hommes et inversement
- Abus de mouvements des mains/doigts inadéquats
- Les mouvements AMP sont imprécis, inélégants, peu soignés, non fluides et peu gracieux
- Abus de mouvements théâtraux non en relation avec le sport

## **2.3. Intensité:**

- Une intensité maintenue durant toute la routine en utilisant les séquences de pas de base
- Les rebonds
- Des routines dynamiques

### **DEVIATION PAR RAPPORT À L'EXCELLENT (exemples)**

- Manque ou baisse de l'intensité durant les AMP
- Vitesse et fréquence des mouvements insuffisants
- Utilisation excessive de la course
- Utilisation excessive des mouvements de très haut impact

### 3. Contenu général. Max. 2 Points

Les juges d'Artistique évaluent la complexité, la créativité, la variété et la fluidité dans les mouvements suivants:

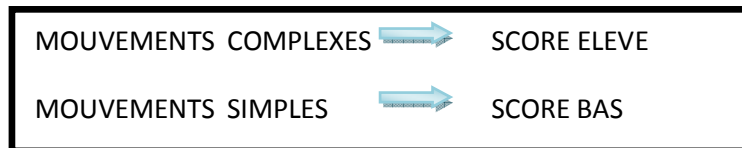
- ✓ Transitions/liaisons
- ✓ Porters
- ✓ Interactions physiques

#### **CRITÈRES**

1. Complexité/Variété
2. Créativité
3. Fluidité

#### **3.1 Complexité/variété**

Les porters complexes, transitions, liaisons et interactions physiques sont très durs à réaliser et doivent être hautement valorisés. Les athlètes qui optent pour cette option doivent être valorisés.



Les mouvements sont complexes quand ils sont composés de nombreuses actions; Plus ils sont compliqués, plus cela est difficile à réaliser.

Un mouvement complexe nécessite une certaine durée certain moment et demande de la coordination et une préparation spécifique (condition physique, analyse biomécanique, analyse analytique et systématique, progressions...)



Le mouvement est complexe quand:

- Il requiert de la coordination
- Il nécessite un entraînement des capacités physiques
- Il est rapide et dynamique
- Les mouvements sont très fréquents
- Il est inattendu, imprévisible.

Pour évaluer la variété des routines, les juges artistiques prennent en considération que tous ces mouvements sont réalisés sans répétition ou de façon similaire.

Ceux-ci devront inclure différentes actions, formes, types de mouvements, différentes capacités physiques durant la réalisation des transitions, des liaisons, des porters et des interactions physiques.

La position des bras doit être aussi différente dans chaque transition et liaison.

D'excellentes routines doivent montrer différents types de mouvements.

2 porters, originaux et différents, doivent être réalisés.

### **Possibilités de porters:**

Base: Le compétiteur qui en tient un autre

« Porté »: Le compétiteur qui est tenu par son ou sa partenaire

- ✓ Les positions du porté et de la base sont différentes dans chaque porter (ex: une base debout, à genoux, assise, couchée, en grand écart, etc... et le porté en écart écartée, planche, grand écart verticale, grand écart facial, etc....)
- ✓ Si la position du porté change pendant le porter
- ✓ Si la position de la base change pendant le porter
- ✓ Variation du nombre de bases dans chaque porter (ex: en trio, le 1er porter avec 1 partenaire qui porte 2 partenaires, le 2ème porter avec 2 partenaires qui portent 1 partenaire mais alternativement sans que la personne portée touche le sol avant la fin du porter)

- ✓ Montrer différents niveaux dans les partenaires portés, par rapport aux épaules (au dessous et en dessous des épaules)
- ✓ Montrer la force et/ou la souplesse et/ou l'équilibre des compétiteurs
- ✓ Changer la forme durant le mouvement: la position de ou des personnes portées montrent des formes variées.
- ✓ Varier le type de porters (statique et dynamique)

Pour les porters et les interactions physiques, les compétiteurs doivent respecter les caractéristiques des genres (masculin ou féminin).

### **3.2. Créativité:**

La Gymnastique Aérobic utilise ces mouvements comme "une décoration" des routines ; par conséquent, ils doivent être bien répartis sans prédominance des transitions en opposition aux pas de base et sans abuser des mouvements acrobatiques comme transitions.

La créativité signifie que les mouvements ont été construits et réalisés en leur donnant du sens, par l'intermédiaire de nouvelles idées, interprétations, avec de l'originalité, de la progressivité ou de l'imagination, sans copie, ni monotonie.

Associés à l'utilisation de la musique et une technique parfaite, les nouveautés et les mouvements créatifs deviendront quelque chose d'unique. Ce sera comme la carte de visite du et des gymnaste(s), qui présente (nt) pour la première fois un nouvel élément.

Le ou les compétiteur(s) doivent présenter des nouveaux mouvements (transitions, porters, interactions physiques. Ces routines vues pour la première fois en Gymnastique Aérobic avec de réelles nouvelles devront en tirer bénéfice du point de vue du score c'est-à-dire être récompensées.

Le contenu général améliore la routine, ce qui signifie qu'il est en relation avec le thème de l'exercice.

Tous ces détails ont pour but d'améliorer la performance.

### **3.3. Fluidité:**

Les connexions entre tous les mouvements doivent être nettes et fluides. Tous les mouvements présentés dans la routine doivent être liés sans pauses inutiles, de manière précise, facile, démontrant de l'agilité et sans montrer de fatigue (laborieux/hésitant) ou de lourdeur.

La Gymnastique Aérobic est la mise en valeur dynamique du potentiel humain, néanmoins quelques considérations devront être données dans la variation du de la vitesse (rythme) de la routine.

Les pauses excessives diminuent la fluidité de la routine et ne correspondent pas aux caractéristiques et à la nature de la Gymnastique Aérobic.

## **EN RÉSUMÉ:**

### **3.1. Complexité / Variété:**

- Complexe en opposition à simple (mouvements)
- Répétition de mouvements

### **DÉVIATION PAR RAPPORT À L'EXCELLENT (exemples)**

- Manque de complexité dans les liaisons, les transitions et les interactions physiques
- Les porters sont simples et similaires
- Utilisation excessive des transitions/liaisons
- Les mouvements au sol (liaisons au sol) n'ont pas d'intérêt artistique
- Un gymnaste essaye de performer des mouvements trop difficiles par rapport à son niveau
- Répétition du même type de transitions et de liaisons

### **3.2. Créativité:**

- Choix bien équilibré
- Améliorer la routine
- Présentation de nouveaux mouvements, sans copie
- Utilisation de l'imagination au nom du sport

### **DÉVIATION PAR RAPPORT À L'EXCELLENT (exemples)**

- Prédominance d'une transition par opposition aux AMP
- Utilisation seulement des éléments de difficulté pour aller au sol (manque de transitions)
- Abus des éléments acrobatiques (2 au maximum, recommandés dans une routine)
- Les mouvements sont simples, peu créatifs mais avec quelques complexités
- Ne pas réaliser d'interactions physiques
- Reproduction réelle d'un mouvement original d'un autre compétiteur

### **3.3. Fluidité:**

- Connexion entre les mouvements
- Agilité

### **DÉVIATION PAR RAPPORT À L'EXCELLENT (exemples)**

- Les connexions entre les mouvements ne sont pas fluides, montrant de la fatigue
- Pauses et préparation excessives
- Les connexions entre les mouvements sont réalisées lourdement

## 4. Utilisation de l'espace -. Max. 2 Points

### CRITÈRES

- 4.1. Nombre d'AMP et trajectoires de déplacement
- 4.2. Répartition et Equilibre
- 4.3. Formations

#### 4.1. Nombre d'AMP et trajectoires de déplacement

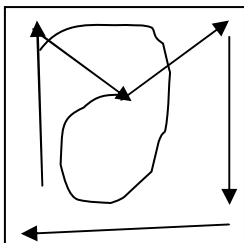
Durant la routine, les séquences de pas de base doivent être réalisées. Ce qui signifie, qu'au côté des éléments de difficulté, des transitions/liaisons, des porters et des interactions physiques, la routine doit montrer de manière continue des séquences d'AMP.

La routine doit proposer un nombre suffisant de séquences complètes (9 à 11 pour les individuels; 8 à 10 pour les duos, trios et groupes).

Il est attendu que le ou les gymnaste(s) utilise(nt) la surface de compétition de manière équilibrée en réalisant des séquences de pas de base (et non seulement par l'intermédiaire de la course).

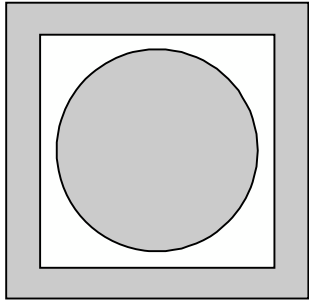
#### Les trajectoires de déplacement des séquences de pas de base:

Durant la routine, les déplacements doivent être démontrés dans toutes les directions (avant, arrière, latéralement, en diagonale, circulaire) et sur des longues et courtes distances, sans répétition des mêmes trajectoires.



Le simple fait de "couvrir" la surface de compétition, particulièrement dans la catégorie Groupe, n'est pas suffisant pour obtenir le critère d'utilisation de l'espace; ils doivent se déplacer en utilisant les séquences de pas de base dans toutes les directions et distances.

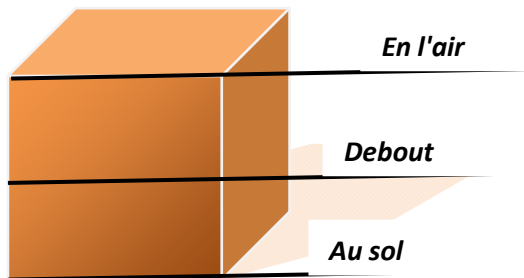
#### **4.2. Répartition et équilibre:**



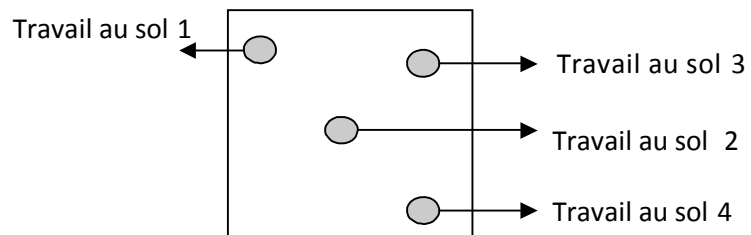
Tous les contenus d'une routine doivent être proprement distribués dans la surface de compétition et sur la longueur de l'exercice.

Les séquences d'AMP devront réparties et placées de manière équilibrée durant la routine, sans réaliser consécutivement plus de 3 ou 4 séquences d'AMP ou 3 éléments de difficulté ou d'autres mouvements sans séquences de pas de base intercalées.

La surface de compétition doit être effectivement utilisée durant toute la routine avec équilibre et fréquence de déplacement. Non seulement les coins et le centre, mais aussi toutes les autres zones de la surface de la compétition.



Les trois niveaux (travail au sol, debout, en l'air) doivent être utilisés, sans prédominance d'un des niveaux. Il est recommandé de ne pas rester plus de 32 temps sur le même niveau sans en changer.



Les mouvements doivent être placés de manière équilibrée sur la surface de compétition (ce qui signifie par exemple que les "passages au sol" doivent être réalisés à des endroits différents) Cela s'applique pour tous les contenus d'une routine.

**EXEMPLE DE CONSTRUCTION D'UN PLAN D'UNE ROUTINE**

Routine Construction Plan

1	2	3	4	5	6	7	8
Opening	pose			Transition	to floor..		
2	Transition	to.....	Element				
3	Element	(Straddle	Support	Full	Turn)		
4 ★	Transition	to.....	Surface				
5	Aerobic	Pattern					
6	Aerobic	Pattern					
7	Aerobic	Pattern					
8	Element	(1 ½	Turn)				
9 ★	Aerobic	Pattern					
10	Aerobic	Pattern					
11 ★	Aerobic	Pattern					
12	Aerobic	Pattern	with	Interaction			
13 ★	Transition	To Floor					
14	Ending	Pose with	Interaction				

- Interactions Partnership ★
- Floor
- Surface
- Airborne
- Elements

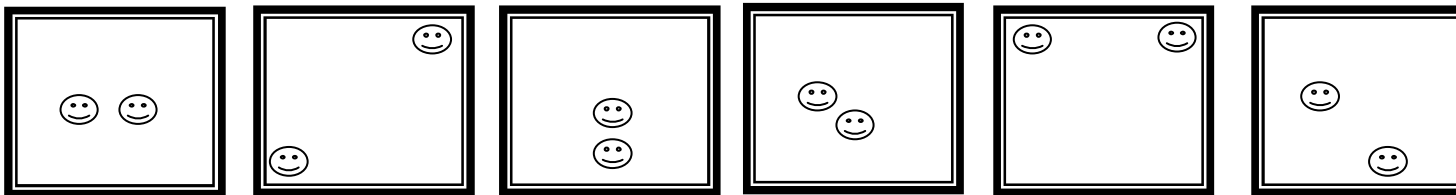
### **4.3. Formations:**

Les formations incluent la position des différents gymnastes et la façon dont ils en changent tout en réalisant des séquences de pas de base ou d'autres mouvements avec des distances plus ou moins grandes.

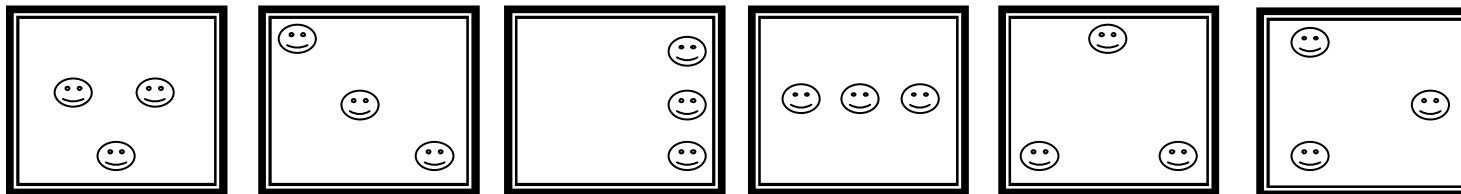
Durant la routine, différentes formations et positions doivent être montrées (incluant les différences de distance entre les gymnastes (loin/prêt)).

Les changements de formations doivent être fluides. Les formations et les positions démontreront de l'originalité et de la complexité.

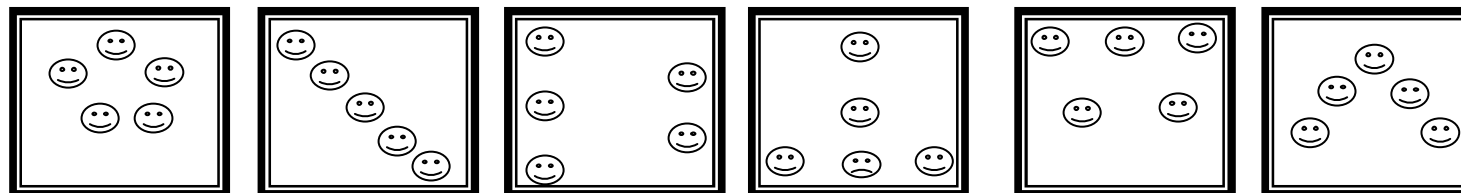
#### **• Exemples possibles de formations pour les duos.**



#### **• Exemples possibles de formations pour les trios.**



#### **• Exemples possibles de formations pour les Groupes .**



## **EN RÉSUMÉ:**

### **4.1. Nombre d'AMP et trajectoires de déplacement:**

- La quantité de séquences d'AMP
- Les trajectoires utilisées durant les séquences d'AMP

### **DÉVIATION PAR RAPPORT À L'EXCELLENT (exemples)**

- Pour les catégories individuelles, démontrer moins de 9 séquences complètes de pas de base; pour les Duo/trios/groupes, moins de 8
- Avec les mouvements aérobic, le ou les compétiteur(s) ne se déplacent pas sur les distances variées et dans différentes directions.
- Trajectoires de déplacement manquante
- Prédominance du travail et des déplacements circulaires
- Utilisation excessive la course pour se déplacer
- Les Groupes couvrent seulement la surface de compétition et changent de formation mais ne montrent pas de déplacement

### **4.2. Distribution et équilibre:**

- Une structure bien équilibrée de la routine
- L'utilisation de la surface de compétition et des niveaux
- La place des mouvements

### **DEVIATION PAR RAPPORT À L'EXCELLENT (exemples)**

- Réaliser plus de 4 séquences de pas de base
- Réaliser plus de 3 éléments de difficulté sans insérer des séquences de pas de base entre ou plus de 32 temps sans réaliser des séquences d'AMP
- Travailler seulement avec de courtes amplitudes sans utilisation effective de la surface de compétition
- Les éléments ou les porters sont toujours réalisés aux mêmes endroits
- Utilisation prédominance d'une seule partie de la surface de compétition
- Travailler sur un seul niveau tout le temps

### **4.3. Formations:**

- Différentes formations
- Différentes positions des compétiteurs

### **DEVIATION PAR RAPPORT À L'EXCELLENT (exemples)**

- Ne pas changer de formation durant plus de 32 temps
- Ne pas montrer plus de 6 formations différentes
- Ne pas utiliser de séquences de pas de base pour changer de formations
- Manque de fluidité, d'originalité et de complexité



## 5. Talent artistique -. Max. 2 Points

Le talent artistique est l'habileté du ou des gymnaste(s) à transformer un exercice bien structuré en une performance artistique. Les gymnastes doivent, par conséquent, démontrer de la musicalité, de l'expression et du partenariat au service d'une exécution parfaite.

Combiner les éléments sportifs et de l'art pour délivrer un message attractif au public.

Les routines mémorables/uniques se composent de plusieurs détails permettant d'améliorer la qualité de la routine.

### **CRITÈRES**

1. Qualité
2. Expression
3. Partenariat

#### **5.1. Qualité:**

- Le ou les compétiteur(s) doivent donner une impression athlétique propre avec un haut niveau dans la qualité des mouvements (clair et net)
- L'impression athlétique est appropriée aux compétitions de Gymnastique Aérobic
- La chorégraphie est réalisée avec une impression de légèreté et de fluidité
- La chorégraphie est réalisée avec un haut niveau de perfection et de virtuosité
- La routine doit être une petite pièce d'art, qui doit laisser un souvenir mémorable, une histoire ou une impression, créée dans le sens de la Gymnastique Aérobic

#### **5.2. Expression:**

- Comment un gymnaste ou un groupe de gymnastes se présentent en général à un jury ou au public
- L'attitude et le niveau d'émotion qui sont perçue non seulement par les visages, mais aussi par les expressions corporelles
- L'habileté de jouer un rôle ou un personnage, de proposer un style durant la performance en relation avec d'autres partenaires
- L'habileté de contrôler les expressions durant la réalisation des plus grandes difficultés ou des plus complexes mouvements
- A travers l'expression, l'habileté à transformer les mouvements, les éléments de gymnastique et la chorégraphie, en une prestation artistique unique et entière

#### **5.3. Partenariat:**

- La connexion (visible et palpable) de la relation entre les partenaires durant la performance (l'allure, la sensibilité, la parfaite union dans l'exécution, la confiance ...)
- Leur habileté à travailler ensemble et de maintenir cette relation
- L'habileté à mettre en valeur et de souligner la performance de sa ou son partenaire
- L'habileté à transcender leur propre relation pour toucher l'audience ainsi que le jury

## **EN RÉSUMÉ:**

### **5.1. Qualité:**

- Routines parfaites et impressionnantes
- Routines mémorables

### **DÉVIATION PAR RAPPORT À L'EXCELLENT (exemples)**

- Les mouvements ne sont pas pénalisables en exécution mais ils ne doivent pas une impression de netteté technique
- Absence d'impression athlétique propre à la Gymnastique Aérobic
- Routines fastidieuses
- Les mouvements sont vagues et l'allure démontrée ne captive pas l'audience

### **5.2. Expression:**

- Présentation
- Attitude
- Emotions
- Singularité

### **DEVIATION PAR RAPPORT À L'EXCELLENT (exemples)**

- Présentation impersonnelle
- Il n'y a pas d'engagement dans la performance, manque de passion et d'énergie. Beaucoup de mouvements sont sans importance et manque d'esprit
- Manque de concentration et mouvement irrégulier pour créer une réelle performance
- Expression faciale non naturelle et/ou des expressions faciales exagérées. Manque de confiance durant la routine et apparition de signes de nervosité
- La performance n'est pas adaptée aux particularités individuelles, ni à la catégorie

### **5.3. Partenariat:**

- La relation entre les partenaires
- Captive le public

### **DÉVIATION PAR RAPPORT À L'EXCELLENT (exemples)**

- Pour les MP/TR/GR, la performance est plus faite sur des individualités que sur un travail en équipe
- Ne pas montrer d'habileté à jouer un rôle et un personnage, un style durant la performance et à créer une union avec d'autres partenaires

FÉDÉRATION INTERNATIONALE  
DE GYMNASTIQUE



**GYMNASTIQUE AÉROBIC**  
Code de Pointage 2013 – 2016

**SEPTEMBRE 2012**

**ANNEXE II**

**Guide du jugement de l'exécution et de la difficulté**

## INTRODUCTION

Le guide de l'exécution est organisé de la façon suivante :

- Les juges d'exécution
- Les juges de la difficulté
- Les définitions
- Les pénalisations
- La description des pas de base
- La description des éléments, les exigences minimales et les erreurs spécifiques

## LES JUGES D'EXÉCUTION

Les juges d'exécution évaluent la technique d'exécution de tous les mouvements incluant les éléments de difficulté, transitions, liaisons, les pas de base aérobic, les mouvements de bras, les mouvements spécifiques aérobic, le partenariat, les porters etc...

Pour les MP, TR et GROUPE, les juges doivent évaluer la performance dans tous les mouvements aussi bien que l'habileté d'exécuter la routine comme si il formait qu'une seule unité (synchronisation).

## LES JUGES DE DIFFICULTÉ

Les juges de difficulté évaluent et donnent les valeurs des éléments (de 0.0 à 1.0) ayant remplis les exigences minimales demandées.

Les juges de la difficulté **totalisent le nombre d'éléments** réalisés et **donnent une valeur** aux **10 premières difficultés** présentées.

Les éléments réalisés **avec une chute** seront comptabilisés et **valideront** le GROUPE mais recevront **une valeur de 0.0**.

Dans le groupe C, les éléments exécutés de la façon suivante recevront **la même valeur** :

- . **Impulsion** sur 1 ou 2 pieds
- . **Réception** en grand écart AP ou facial
- . **Réception** en appui facial 1 bras ou Wenson

## COMBINATION DE 2 ELEMENTS

2 éléments des 10 choisis dans tous les Groupes de difficulté A et C, mais issus de familles différentes peuvent être réalisés en combinaison DIRECTEMENT, **sans arrêt, hésitation ou transition**.

Pour combiner 2 éléments du Groupe C, la jambe libre du 1er élément après la réception doit rejoindre la jambe d'appui et peut être utilisée comme jambe d'impulsion dans le second élément.

### Exemples:

- **Groupe A:** Helicopter + A-Frame to Wenson
- **Groupe C:** 1/1 turns Tuck jump + Air turn to split
- Groupe C :** Straddle jump + Pike jump to PU.
- **Groupe C & A:** Straddle jump to push up + Plio PU airborne

## DÉFINITIONS

**TECHNIQUE DES ÉLÉMENTS** : Tous les mouvements doivent être exécutés avec le maximum de précision, des positions correctes, un alignement du corps, grâce à des capacités physiques (souplesse active et passive, force, amplitude, puissance et endurance).

- **FORME**: concerne les positions du corps et la reconnaissance des formes. (Ex: Cossack, Tuck, L-support, Split, etc).
- **POSTURE**: En référence aux positions corporelles spécifiques.
- **ALIGNEMENT**: Habilité à maintenir une position correcte.
- **MOUVEMENT DES ARTICULATIONS** : Concerne les termes anatomiques suivants : flexion, extension, abduction, adduction, rotation, circumduction, supination, pronation, flexion horizontale, extension horizontale, rotation externe, rotation interne, élévation et dépression
- **TOUR**: Rotation longitudinale en position verticale, au sol ou en phase aérienne
- **TWIST**: Rotation longitudinale réalisée en dehors de la position verticale
- **SAUT (jump)** Saut vertical, impulsion et réception sans déplacement
- **SAUT (leap)** Saut avec une trajectoire vers l'avant depuis l'impulsion jusqu'à la réception

**CAPACITÉS PHYSIQUES** : Habilité de réaliser une souplesse active et passive, force, amplitude, puissance et endurance

- **FORCE** : Action musculaire (concentrique, excentrique, isométrique)
- **PUISSANCE** : Force explosive sur de petite période (pour les sauts et les éléments pliométriques)
- **SOUPLESSE** : Mobilité active et passive de toutes les articulations
- **AMPLITUDE**:
  - Habilité à réaliser des mouvements explosifs avec de la hauteur
  - Amplitude des mouvements

- **ENDURANCE**: Maintien de l'intensité durant toute la routine

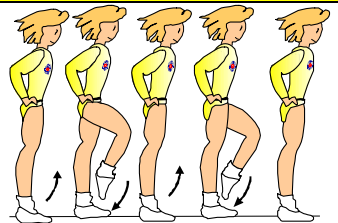
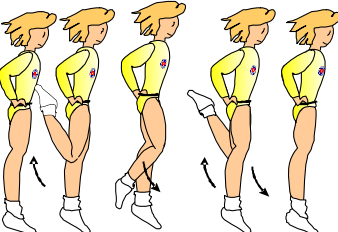
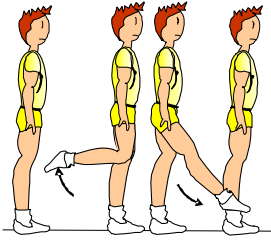
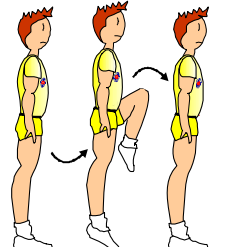
**EXÉCUTION PARFAITE** : Habilité à démontrer tous les mouvements avec le maximum de précision et sans erreurs

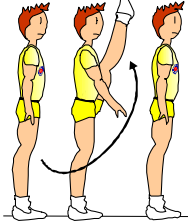
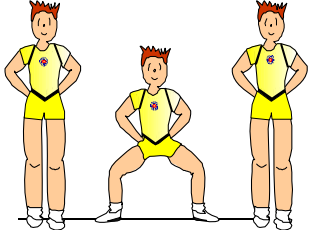
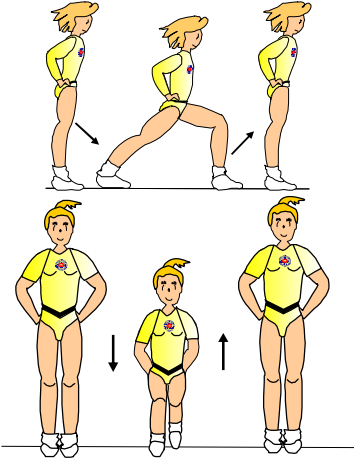
**ERREUR**: Ecart par rapport à une exécution parfaite.

- **PETITE**: Petite déviation par rapport à une exécution parfaite.
- **MOYENNE**: Déviation significative par rapport à une exécution parfaite.
- **GRAVE**: Déviation majeure par rapport à une exécution parfaite.
- **INACCEPTABLE**: Quand aucune exigence d'exécution n'a été démontrée
- **TOUCHE** : Toute partie du corps qui touche légèrement le sol, interrompant la fluidité de l'élément
- **CHUTE**: Tomber ou se réceptionner au sol sans aucun contrôle

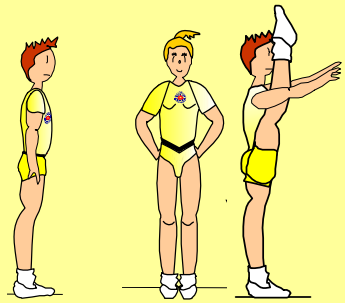


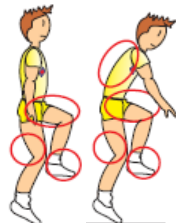


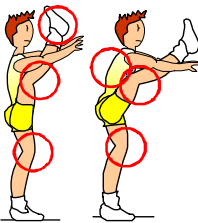
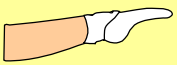
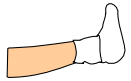

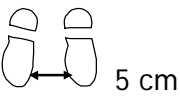
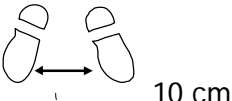
**SYNCHRONISATION**: Habilité à exécuter tous les mouvements comme si les compétiteurs ne faisaient qu'un, que ce soit pour le MP, TR ou GR, réalisés de façon identique, en débutant et en finissant au même moment, et être de même qualité technique. La synchronisation est également évaluée sur les mouvements de bras et sur les déplacements qui doivent être précis et identiques.

## DESCRIPTION DES PAS DE BASE

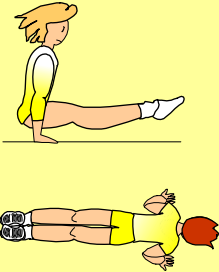
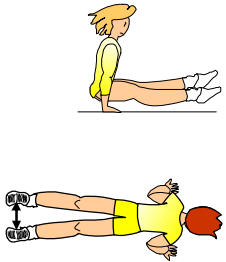
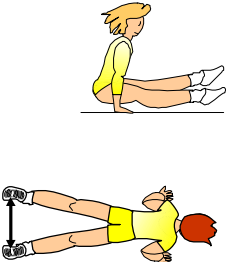
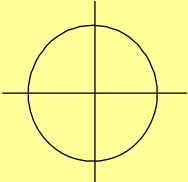
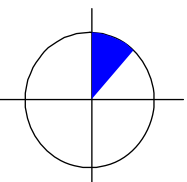
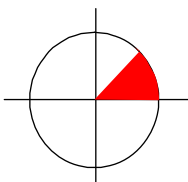
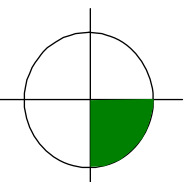
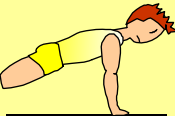
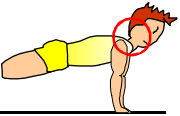
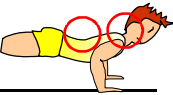
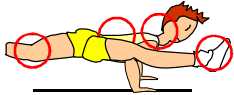
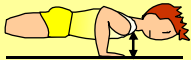
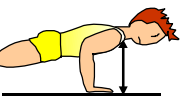

Noms	Description	Réalisation optimale
<b>March</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La jambe est pliée devant le corps : hanche et genoux fléchis</li> <li>➤ La cheville montre clairement le mouvement orteil pointe talon</li> <li>➤ Le mouvement va de bas en haut et non de haut en bas</li> <li>➤ Le buste est droit, en alignement naturel</li> <li>➤ Le buste montre une force de maintien; sans contre balance d'avant en arrière ou d'arrière en avant</li> <li>➤ Amplitude: de la position neutre à une flexion complète de la hanche et du genou de 30 à 40°</li> </ul>	
<b>Jog</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La jambe pliée est collée au maximum à la fesse</li> <li>➤ Le bassin est en position neutre ou en légère flexion ou extension (+/- 10°).</li> <li>➤ Flexion du genou</li> <li>➤ La cheville montre une flexion plantaire dans la position haute.</li> <li>➤ Le pied contrôle le mouvement, déroulement orteil-pointe-cheville</li> <li>➤ Le haut du corps reste droit avec une position neutre de la colonne vertébrale</li> <li>➤ Amplitude: de la position neutre à une extension de la hanche de 0 à 10°, une flexion du genou 110 à 130° et une flexion complète de la cheville</li> </ul>	
<b>Skip</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le skip commence avec un jog avec une extension de la hanche et du talon en arrière des fesses pour déclencher un petit coup de pied avec une flexion de hanche de 30 à 45° et une extension complète à 0° du genou</li> <li>➤ Le mouvement est réalisé par la hanche et le genou</li> <li>➤ Les muscles contrôlent la totalité du mouvement. La jambe en extension est stoppée par l'action du quadriceps.</li> <li>➤ Le haut du corps reste droit avec une position neutre de la colonne vertébrale</li> <li>➤ Amplitude: De la position neutre à une flexion de 30 à 45° de la hanche, d'une flexion complète du genou à une extension</li> </ul>	
<b>Knee lift</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La jambe en flexion démontre un haut degré de flexion de la hanche et du genou, minimum 90° de flexion pour les deux articulations.</li> <li>➤ 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</li> <li>➤ La jambe de maintien est droite avec une flexion genou/hanche d'environ 10°</li> <li>➤ Le haut du corps reste droit avec une position neutre de la colonne vertébrale</li> <li>➤ Amplitude: d'une position avec au minimum une flexion de 90° pour la hanche et le genou de la jambe fléchie</li> </ul>	

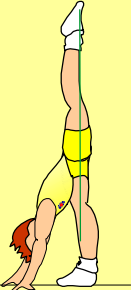
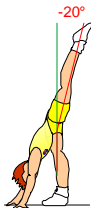
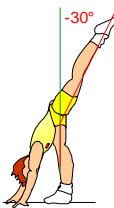
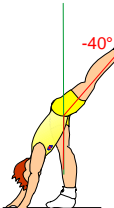
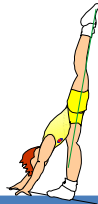
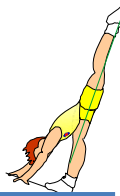
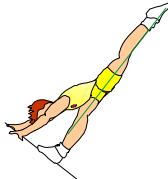
Noms	Description	Réalisation optimale
<b>Kick</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jambe tendue dans la phase du grand kick, avec une amplitude minimum : fermeture talon/épaule d'environ 145°</li> <li>➤ Le mouvement se fait uniquement par une flexion de hanche. La jambe est tendue - le genou ne démontre pas de mouvement</li> <li>➤ La cheville est en flexion plantaire durant tout le mouvement</li> <li>➤ La jambe d'appui reste tendue, avec un maximum de flexion des hanches ou du genou d'environ 10°</li> <li>➤ Le haut du corps reste droit avec une position neutre de la colonne vertébrale</li> <li>➤ 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</li> </ul>	
<b>Jack</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Un saut pour écarter ou resserrer les jambes se fait jambe fléchie en rotation externe de tous les membres</li> <li>➤ La réception sur les chevilles et les pieds doit être claire et contrôlée (orteils-voûte plantaire-talon)</li> <li>➤ Lors de la phase d'écartement, les orteils pointent vers l'extérieur (Seconde)</li> <li>➤ Lors du resserrement, les pieds se rejoignent en 6ème</li> <li>➤ Le haut du corps reste droit avec une position neutre de la colonne vertébrale</li> <li>➤ 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 le mouvement est exécuté en super basse ou basse intensité comme une position grand plié)</li> </ul>	
<b>Lunge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 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</li> <li>➤ Les talons se posent avec contrôle lors de l'impact avec le sol</li> <li>➤ L'ensemble du corps bouge comme une unité. Les pieds restent dans le plan sagittal</li> <li>➤ Low impact: Le corps est légèrement penché en avant, formant ainsi une ligne droite de la nuque au talon</li> <li>➤ High impact: Les jambes s'alternent dans le plan sagittal. Le centre de gravité se situe entre les pieds</li> <li>➤ Amplitude: Approx. 2-3 pieds dans le plan sagittal (variations de la fente : différentes amplitudes)</li> </ul>	

# ERREURS GÉNÉRALES

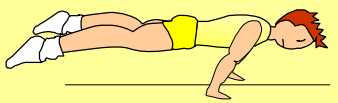
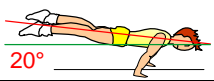
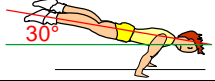
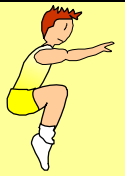

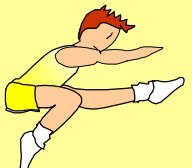

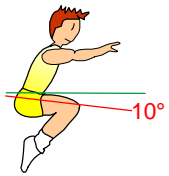
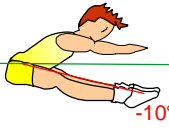
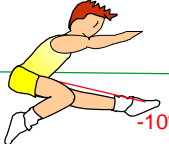

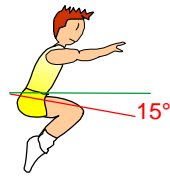
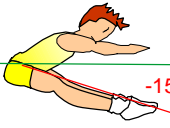
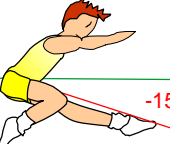
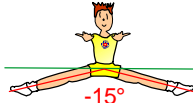
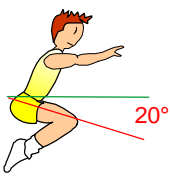
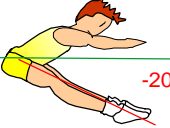
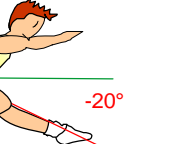

EXEMPLES	PETITE 0.1	MOYENNE 0.2	GRAVE 0.3
<b>ALIGNEMENT INCORRECT</b>			
	1 partie 	2 parties 	3 parties ou plus 
			
<b>POSITION DU PIED INCONTRÔLÉ</b>			
			
<b>PIEDS SÉPARÉS</b>			
			
<b>BRAS INCONTRÔLÉS</b>			
	<b>X</b>		


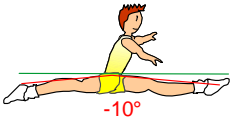
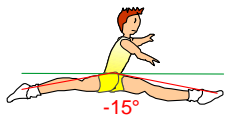
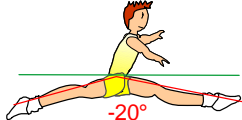



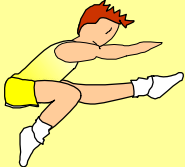
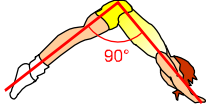
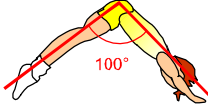
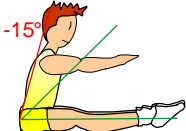
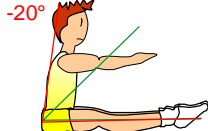
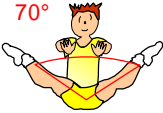
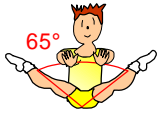
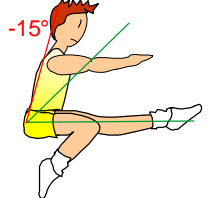
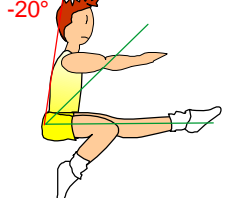


EXEMPLES	PETITE 0.1	MOYENNE 0.2	GRAVE 0.3
	<b>JAMBES SÉPARÉES</b>		
			
	<b>ROTATION INCOMPLÈTE/TOUR INCOMPLET</b>		
	<p style="text-align: center;">45°</p> 	<p style="text-align: center;">45° - 90°</p> 	<p style="text-align: center;">&gt;90°</p> 
	<b>ALIGNEMENT INCORRECT</b>		
	<p style="text-align: center;">1 partie</p> 	<p style="text-align: center;">2 parties</p> 	<p style="text-align: center;">3 parties ou plus</p> 
	<b>LES ÉPAULES NE SONT PAS ALIGNÉS LE HAUT DES BRAS</b>		
			

EXEMPLES	PETITE 0.1	MOYENNE 0.2	GRAVE 0.3	
	$170^{\circ}$ 		$160^{\circ}$ 	$< 160^{\circ}$ 
	<b>LIGNE NON VERTICALE</b>			
				

## ERREURS SPÉCIFIQUES

EXEMPLES	PETITE 0.1	MOYENNE 0.2	GRAVE 0.3	INACCEPTABLE 0.5
	<b>DANS LES APPUIS HORIZONTAUX LE CORPS/ LES JAMBES NE SONT PAS PARALLÈLES AU SOL</b>			
	 20°		 30°	
	<b>LES JAMBES NE SONT PAS PARALLÈLES AU SOL</b>			
      	<b>80°</b>  -10°   -10°   -10°   -10°	<b>75°</b>  -15°   -15°   -15°   -15°	<b>70°</b>  -20°   -20°   -20°   -20°	

EXEMPLES	PETITE 0.1	MOYENNE 0.2	GRAVE 0.3
	ECART DES JAMBES INFERIEUR À 180° °		
			
   	FORME DU CORPS INCORRECT		
			
			
			
			

## EXEMPLES DE DÉDUCTIONS

Erreurs générales	Petite	Moyenne	Grave
	0.1	0.2	0.3
Alignement du corps incorrect	0.1	0.2	0.3
Forme du corps incorrect	0.1	0.2	
Jambes non parallèles au sol	0.1	0.2	0.3
Jambes/pied fléchis ou écartés	0.1	0.2	
Bras incontrôlés	0.1		
Réception incorrecte	0.1	0.2	
Rotation incomplète	0.1	0.2	0.3
Technique incorrecte	0.1	0.2	0.3
Touche du sol			0.3

A. Déductions pour les éléments de difficulté				
Petite	Moyenne	Grave	Inacceptable	Chute
0.1	0.2	0.3	0.5	0.5
Maximum de déductions pour un élément				0.5 point

C. Déductions pour la synchronisation	
Chaque fois	0.1
Totalité de la routine	Maximum de déductions 2.0 points

B. Déductions pour la chorégraphie			
Déviations par rapport à la perfection	Small	Medium	Fall
Pas de base (AMP) (Chaque séquence)	0.1	0.2	0.5
Transitions & Liaisons (chaque fois)	0.1	0.2	0.5
Porters et interactions physiques, Formation (chaque fois)	0.1	0.2	0.5

# DESCRIPTION DES ÉLÉMENTS, ERREURS SPÉCIFIQUES ET EXIGENCES MINIMALES

## GROUPE A: FORCE DYNAMIQUE

### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE:

Les familles incluses dans ce groupe sont :

<b>PUSH UP</b>	PU, Wenson PU
<b>EXPLOSIVE PUSH UP</b>	Plio PU, A Frame, Cut
<b>EXPLOSIVE SUPPORT</b>	High V and Reverse Cut
<b>LEG CIRCLE</b>	Leg circle, Flair
<b>HELICOPTER</b>	Helicopter

#### ➤ POMPE

- 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 de montée et de descente lors des pompes doivent être contrôlées avec les épaules parallèles au sol.
- Dans les pompes latérales ou "coudes", 4 phrases doivent être montrées
- Les pompes 1 bras, 1 bras/1 jambe doivent être réalisées avec un écartement des jambes égal à la largeur des épaules.
- Pompe Wenson : 1 jambe sur la partie supérieure du bras (triceps) du même côté

#### ➤ POMPE EXPLOSIVE

- **Pompe Plio:** Une pompe avec une phase aérienne durant laquelle les mains et les pieds quittent le sol en même temps
- **A Frame :** Phase aérienne avec une forme carpe serré (60° entre le tronc et les jambes)

- **Coupé :** Durant la phase aérienne, les jambes écartées passent latéralement vers l'avant pour arriver à une position d'appui tendu; les pieds quittent le sol durant le coupé
- **Coupé écarté:** à partir des 2 bras, appui facial pour élever le corps en position aérienne, coupé écart - 1/2 tour - position finale en appui facial ou wenson

#### ➤ SUPPORT EXPLOSIVE

Impulsion de l'équerre en V renversée, phase aérienne et réception en pompe ou grand écart antéro-postérieur

**High V support, reverse cut:** Mains posées au sol en arrière de l'appui et dos parallèle au sol. Projection dynamique des jambes vers le haut et l'avant avec une phase aérienne.

#### ➤ CERCLES DE JAMBES

La position de départ doit démontrer un appui facial sur les 2 mains; les hanches doivent être élevées et le corps en ouverture durant la rotation complète. Les pieds ne doivent pas toucher le sol avant la fin complète du cercle.

**Cercle de jambes,** les hanches doivent être élevées et le corps en ouverture

**Thomas :** jambes écartées, hanches élevées et corps en ouverture durant la rotation complète. Les pieds ne doivent pas toucher le sol avant la fin complète du cercle.

**Thomas 1/1 tour:** Appui facial sur les 2 mains - élan d'une jambe par un battement - puis phase aérienne des jambes – hanches en extension – Rotation d'1 tour avec pour seul appui les mains - position finale en appui facial ou wenson

#### ➤ HÉLICOPTÈRE

Après un cercle alternatif des jambes, proche de la poitrine, alignement du corps sur le haut du dos, effectuer un 1/2 tour vers le haut et l'avant, rotation créée simultanément par les pieds pour arriver en position d'appui facial.

**2. DESCRIPTIONS SPÉCIFIQUES :**

**FAMILLES DES POMPES (POMPE ET POMPE WENSON)**

**• POMPE**

**A 101: PUSH UP**

**Value 0.1**

1. Front support
2. Perform a push up with the downward and the upward phase.
3. Front support



**A 102: 1 LEG PUSH UP**

**Value 0.2**

- Front support on 1 leg.
- Perform a push up, with the body alignment.
- Front support



**A 103: 1 ARM PUSH UP**

**Value 0.3**

1. Front Support where the body is supported on both legs and 1 arm only.
2. Feet shoulder width apart.
3. Optional position of the free arm.
4. The direction of the elbow of the supporting arm during the downward phase is optional (lateral or pointed towards the feet) as well as the free arm.



**A 104: 1 ARM 1 LEG PUSH UP**

**Value 0.4**

1. Front Support where the body is supported by one arm and one leg.
2. Feet maximum shoulder width apart.
3. The direction of the elbow of the supporting arm during the downward phase is optional (lateral or pointed towards the feet) as well as the free arm.



**A 112: STRADDLE LATERAL PUSH UP**

**Value 0.2**

1. Front Support with straddle legs.
2. A four-phase push up where the body move down
3. Then, shoulders and Center of Gravity move laterally (downward phase) as the elbow lowers to the floor, pointing laterally.
4. Then the shoulders move back to the centre.
5. Then the elbows are extended and the body returns to the starting.
6. Feet maximum shoulder width apart.



**A 114: 1 ARM STRADDLE LATERAL PUSH UP**

**Value 0.4**

1. Straddle Front Support on 1 arm.
2. A four-phase push up where the body moves downwards and shifts laterally (left or right) supported on both feet and one arm, with the elbow of the supporting arm lowering onto the floor.
3. The body moves back to the starting position.
4. Feet maximum shoulder width apart during the whole movement.
5. Optional of the free arm.



### **A 122: LATERAL PUSH UP**

**Value 0.2**

1. Front Support.
2. A four-phase push up where the body move down.
3. The body move laterally (downward phase) as the elbow lowers to the floor pointing laterally.
4. The body moves back to the centre.
5. Elbows are extended and the body returns to the starting.
6. Legs must be together during the whole movement.



### **A 123: 1 LEG LATERAL PUSH UP** Value 0.3

1. Front Support on 1 foot.
2. A four-phase push up where the body is supported by two arms and one leg with the feet maximum shoulder width apart.
3. The body moves downwards and shifts laterally (left or right) towards the supporting arm.
4. The body moves back to the centre before returning to the starting
5. Ending: Front Support on 1 foot.



### **A 125: 1 ARM 1 LEG LATERAL PUSH UP** Value 0.5

1. Front Support on one hand and one foot. Feet maximum shoulder width apart.
2. The body moves downwards and shifts laterally (left or right) towards the supporting arm.
3. The body moves back to the centre before returning to the starting.



### **A 132: HINGE PUSH UP**

**Value 0.2**

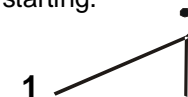
1. Front Support. Legs must be together during the whole movement.
2. A four-phase push up where the CoM moves downward and shifts backward.
3. The elbows lower to the floor pointing towards the feet and the ankles become a hinge.
4. Then, the body (C.G.) moves forwards and returns to the starting.
5. Finish in Front support.



### **A 133: 1 LEG HINGE PUSH UP**

**Value 0.3**

1. Front Support on one foot. Feet maximum shoulder width apart
2. The CoM moves downward and shifts backwards.
3. The elbow lowers to the floor pointing towards the feet and the ankles become a hinge.
4. Then, the body moves forwards and returns to the starting.
5. Finish in Front Support on one foot.



### **A 134: 1 ARM HINGE PUSH UP**

**Value 0.4**

1. Front Support on one hand. Feet maximum shoulder width apart.
2. The CoM moves downward and shifts backward.
3. The elbow lowers to the floor pointing towards the feet, the ankles become a hinge.
4. Then, the body (C.G.) moves forwards and returns to the starting.
5. Finish in Front Support on one hand.





**A 135: 1 ARM 1 LEG HINGE PUSH UP**

**Value 0.5**

1. Front Support on 1 foot and 1 hand.
2. A four-phase push up where the body is supported by one arm and one leg with feet maximum shoulder width apart.
3. The CoM moves downward and shifts backwards.
4. The elbow lowers to the floor pointing to the feet, and the ankle becomes a hinge.
5. Before returning to the starting, the body and the C.G. moves forward.
6. Optional of the free arm.
7. Finish in Front Support on 1 foot and 1 hand.

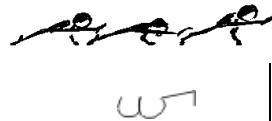


**• POMPE WENSON**

**A 142: WENSON PUSH UP**

**Value 0.2**

1. Front Support with one extended leg supported on the upper part of the Triceps of the same side (Wenson).
2. Both legs must be straight.
3. From Wenson a push up is performed.
4. Finish in Front Support.



**A 143: WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP**

**Value 0.3**

1. Wenson support.
2. Both legs must be straight and parallel to the floor and the back flat.
3. From that position a Hinge push-up or Lateral push up is performed.
4. Finish in Wenson.



**A 153: LIFTED WENSON PUSH UP**

**Value 0.3**

1. Front Support.
2. One leg is supported on the upper part of the Triceps of the same side.
3. The rear leg is lifted off the floor (Lifted Wenson). Both legs must be straight and parallel to the floor and the back flat.
4. From this position, a push up is performed.
5. Finish in Lifted Wenson.
- 6.

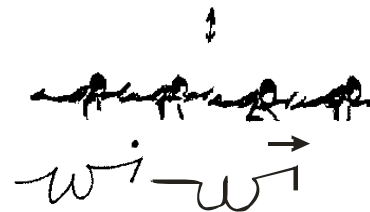


**A 154: LIFTED WENSON HINGE PUSH UP**

**OR LATERAL PUSH UP**

**Value 0.4**

1. Front support.
2. One straight leg supported on the upper Triceps of the same side of the body.
3. The rear leg is lifted off the floor (Lifted Wenson).
4. Both legs must be straight and parallel to the floor and the back flat.
5. From that position a Hinge push-up or Lateral push up is performed.
6. Finish in Lifted Wenson.

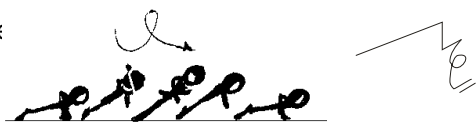


## FAMILLE DES POMPES EXPLOSIVES (PLIO PU, A FRAME, CUT)

### • POMPE PLIO

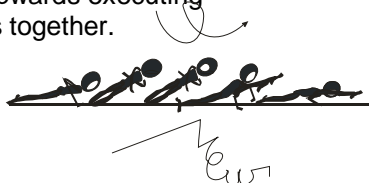
#### A 163: PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO PUSH UP Value 0.3

1. Front Support.
2. A push up where the Body is lifted upwards executing a 360° twist with legs together.
3. Feet remain in contact with the floor.
4. Push up.



#### A 164: PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO WENSON Value 0.4

1. Front support.
2. A push up where the Body is lifted upwards executing simultaneously a 360° twist with legs together.
3. Feet remain in contact with the floor.
4. Show a Wenson push up when both hands make contact with the floor.



#### A 165: PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO LIFTED WENSON Value 0.5

1. Front support.
2. Perform a Push up, at the end of the downwards phase the distance between the chest and the floor must not exceed 10 cm with a simultaneous twist of 360°, to a Lifted Wenson.
3. Lifted Wenson.



#### A 172: PLIO PUSH UP AIRBORNE

Value 0.2

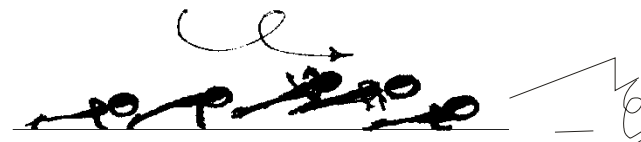
1. Front Support.
2. A push up, where during the upward flight phase, the body becomes airborne.
3. Push up.



#### A 176: PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP

Value 0.6

1. Front support.
2. A push up where the Body is lifted upwards and the body executes a 360° twist in the air.
3. Legs are together while airborne.
4. Push up.



#### A 177: PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO WENSON

Value 0.7

1. Front support.
2. A push up where the Body is lifted upwards and the body executes a 360° twist in the air.
3. Legs are together while airborne.
4. Wenson.



**A 178: PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARMPUSH UP OR LIFTED WENSON**

**Value 0.8**

1. Front support.
2. A push up where the Body is lifted upwards and the body executes a 360° twist in the air.
3. Legs are together while airborne.
4. Push up on one arm or lifted Wenson.

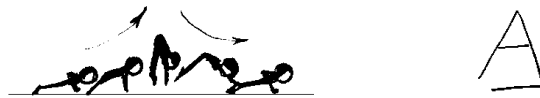


**• A - FRAME**

**A 184: EXPLOSIVE A-FRAME**

**Value 0.4**

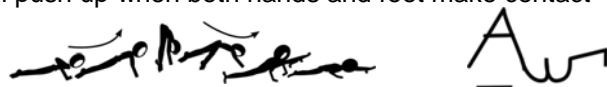
1. Front Support.
2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne.
3. The pike requires vertical legs and knees close to the chest.
4. Push up



**A 185: EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON**

**Value 0.5**

1. Front Support.
2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne.
3. The pike requires vertical legs and knees close to the chest.
4. Show a Wenson push up when both hands and foot make contact with the floor



**A 186: EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN**

**Value 0.6**

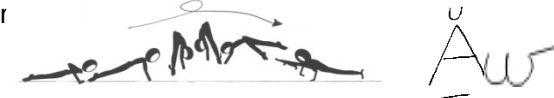
1. Front support.
2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne and then, the body turns 180°.
3. The airborne pike requires vertical legs, knees close to the chest.
4. Push up.



**A187: EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO WENSON**

**Value 0.7**

1. Front support.
2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne and then, the body turns 180°.
3. The airborne pike requires vertical legs, knees close to the chest.
4. Show a Wenson push up when both hands and foot make contact with the floor



**A188: EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO LIFTED WENSON**

**Value 0.8**

1. Front support.
2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne and then, the body turns 180°.
3. The airborne pike requires vertical legs, knees close to the chest.
4. Show a Lifted Wenson PU when both hands make contact with the floor.



**A 196: EXPLOSIVE A-FRAME FROM 1 ARM Value 0.6**

1. One arm front support.
2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne.
3. The pike requires vertical legs and knees close to the chest.
4. Push up



**A 197: EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON FROM 1 ARM Value 0.7**

1. One arm front support.
2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne.
3. The pike requires vertical legs and knees close to the chest.
4. Show a Wenson push up when both hands and foot make contact with the floor



**• CUT**

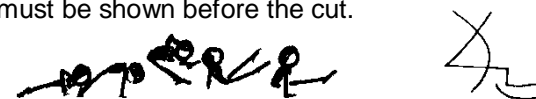
**A 204: STRADDLE CUT Value 0.4**

1. Front Support.
2. After the arms bend, both arms and legs push the body upwards into a flight phase (airborne).
3. While airborne, the legs straddle sideways and forward to land extended in rear support, feet lifted off the floor during the skill.
4. Back support (or rearsupport).



**A 206: STRADDLE CUT TO L-SUPPORT Value 0.6**

1. Front Support.
2. Perform a straddle cut, legs without touching the floor.
3. Flight phase must be shown before the cut.
4. L-support.



**A 207: STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT (or TO V-SUPPORT) Value 0.7**

1. Front support.
2. Perform a Straddle Cut.
3. Airborne phase must be shown before the cut.
4. During the straddle-cut, the legs do not touch the floor.
5. Straddle V-support or V-support.



**A 209: STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO PUSH UP Value 0.9**

1. Front Support.
2. Perform a Straddle-Cut.
3. Airborne phase must be shown before the cut.
4. During the Straddle Cut, in the flight phase, the body twists 180 degrees
5. Push up.



**A 210: STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON** Value 1.0

1. Front Support.
2. Perform a Straddle-Cut.
3. Airborne phase must be shown before the cut.
4. During the Straddle Cut, in the flight phase, the body twists 180 degrees.
5. Wenson.



**FAMILLE DES SUPPORTS EXPLOSIFS  
(HIGH V SUPPORT & REVERSE CUT)**

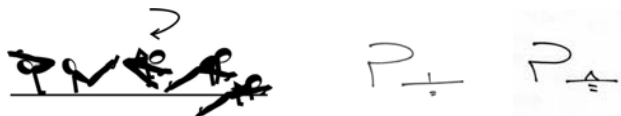
**A 222: HIGH V SUPPORT TO BACK SUPPORT** Value 0.2

1. High V support.
2. Extend the legs upwards and forward.
3. Back support.



**A 224: HIGH V-SUPPORT TO FRONTAL SPLIT** Value 0.4

1. High V support.
2. Extending the legs upward and forward, push the floor and straddle the legs to a split sit with a flight phase.
3. Simultaneously, open the legs in the frontal plane
4. Split.



**A 225: HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT** Value 0.5

1. High V support.
2. Extending the legs upward and forward, push the floor and straddle the legs to a split sit with a flight phase.
3. Simultaneously, open the legs in the sagittal plane
4. Split.



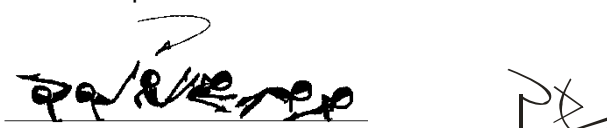
**A 227: HIGH V SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT**  
Value 0.7

1. High V support.
2. Extending the legs upward and forward, push the floor and perform a straddle-cut with flight phase to a front support while turning 180°.
3. Simultaneously, open the legs in the sagittal plane
4. Split



**A229: HIGH V-SUPPORT REVERSE STRADDLE CUT TO PUSH UP (SALVAN)**  
Value 0.9

1. High V support.
2. Extending the legs upward and forward, push the floor and perform a straddle-cut with flight phase to a front support.
3. Push up



**A 236: HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TWIST TO FRONTAL PRONE SPLIT** Value 0.6

1. High V support.
2. Extending the legs upward and forward, push the floor and perform a straddle-cut with flight phase to a front support while turning 180°.
3. Simultaneously, open the legs in the frontal plane
4. Split.



**A 248: HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON** Value 0.8

1. High V support.
2. Extending the legs upwards and forward, execute a 180° twist
3. While twisting, the body extends.
4. Wenson.



**A 249: HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON** Value 0.9

1. High V support.
2. Extending the legs upwards and forward, execute a 180° twist
3. While twisting, the body extends.
4. Lifted Wenson.



**A 256: HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP** Value 0.6

1. High V support.
2. Extending the legs upwards and forward, execute a 180° twist
3. While twisting, the body extends with the legs together.
4. Push up.



**FAMILLE DES CERCLES DE JAMBES**  
(CERCLE DE JAMBES & THOMAS)

• **LEG CIRCLE**

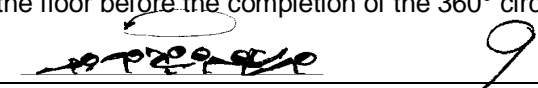
**A 263: DOUBLE LEG 1/2 CIRCLE** Value 0.3

1. Front Support.
2. Legs with feet together swing to the side where one of the supporting hands is lifted.
3. From free front Hips are lifted and the body is extended. The feet do not touch the floor before the completion of the 180° circle.
4. Back Support.



**A 265: DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)** Value 0.5

1. Front Support.
2. Legs apart initiate a swing.
3. From free front support on both hands legs move with feet together and swing to the side of the supporting hand.
4. Hips are lifted and the body is extended.
5. Feet do not touch the floor before the completion of the 360° circle.
6. Front Support.



**A 267: DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON**

**Value 0.7**

1. Front Support with legs apart.
2. Swing to double leg 1/1 circle.
3. At the end of the circle, perform 1/2 twist to finish In Wenson.



*View*

**• FLAIR**

**A 275: FLAIR (1 OR 2)**

**Value 0.5**

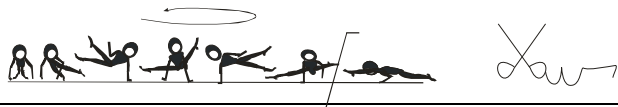
1. Straddle Front support.
2. Legs apart to initiate the swing.
3. From a free front support on both hands, legs circle straddle around the body.
4. Legs must not touch the floor during the skill.
5. Front Support.



**A 276: FLAIR TO WENSON**

**Value 0.6**

1. Straddle front support
2. Perform Flair.
3. Wenson.



**A 277: FLAIR 1/2 TURN TO WENSON**

**Value 0.7**

1. Straddle Front Support.
2. Perform Flair.
3. While performing Flair, turning 180°
4. Wenson.



**A 278: FLAIR 1/1 TURN TO WENSON**

**Value 0.8**

1. Front Support.
2. Perform Flair.
3. While performing Flair turning 360°
4. Wenson.



**A 280: FLAIR BOTH SIDES**

**Value 1.0**

1. Straddle Front support, legs apart to initiate the swing.
2. From a free straddle support on both hands, legs circle straddle around the body.
3. Then perform a Flair on the other side.
4. Legs must not touch the floor then alternate to performing other side.
5. Front Support.



**A 287: FLAIR TO LIFTED WENSON**

**Value 0.7**

1. Straddle Front Support.
2. Perform Flair to Lifted Wenson.
3. Lifted Wenson.



**A 288: FLAIR ½ TURN TO LIFTED WENSON**

**Value 0.8**

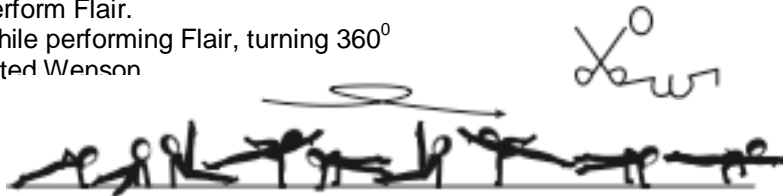
1. Straddle Front Support.
2. Perform Flair.
3. While performing Flair, turning 180°
4. Lifted Wenson.



**A 289: FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON**

**Value 0.9**

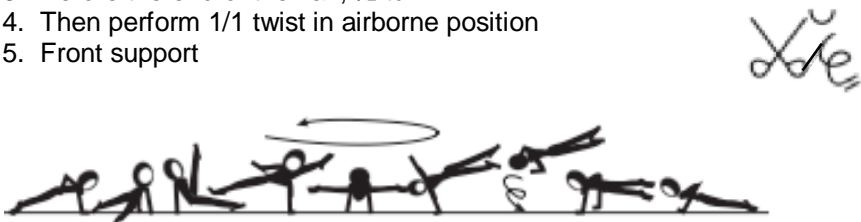
1. Straddle Front Support.
2. Perform Flair.
3. While performing Flair, turning 360°
4. Lifted Wenson



**A 290: FLAIR 1/2 TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA)**

**Value 1.0**

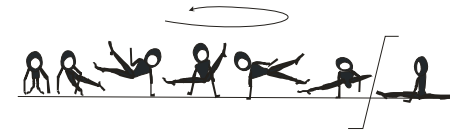
1. Straddle Front Support.
2. Perform Flair.
3. Before the end of the flair, ½ turn
4. Then perform 1/1 twist in airborne position
5. Front support



**A 295: FLAIR TO SPLIT**

**Value 0.5**

1. Straddle Front support
2. Perform Flair.
3. Split.



**A 297: FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT**

**Value 0.7**

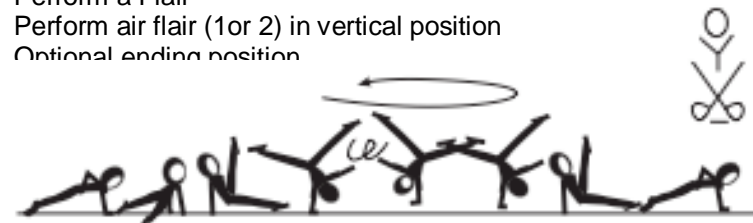
6. Straddle Front Support.
7. Perform Flair.
8. While performing Flair, turning 360°
9. Split.



**A 299 : FLAIR + AIR FLAIR ( 1 OR 2)**

**Value 0.9**

1. From straddle front support
2. Perform a Flair
3. Perform air flair (1or 2) in vertical position
4. Optional ending position

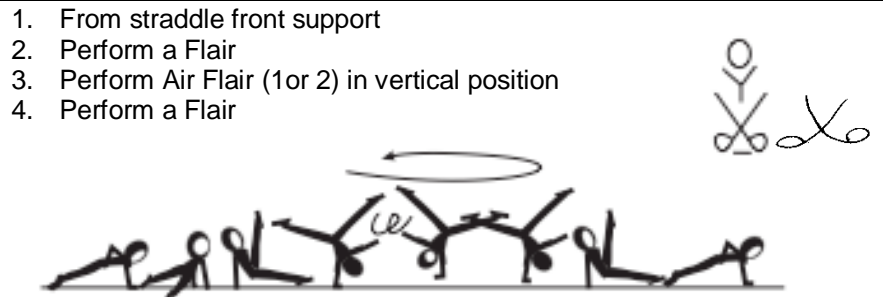




**A 300 : FLAIR + AIR FLAIR ( 1 OR 2) + FLAIR**

**Value 1.0**

1. From straddle front support
2. Perform a Flair
3. Perform Air Flair (1or 2) in vertical position
4. Perform a Flair

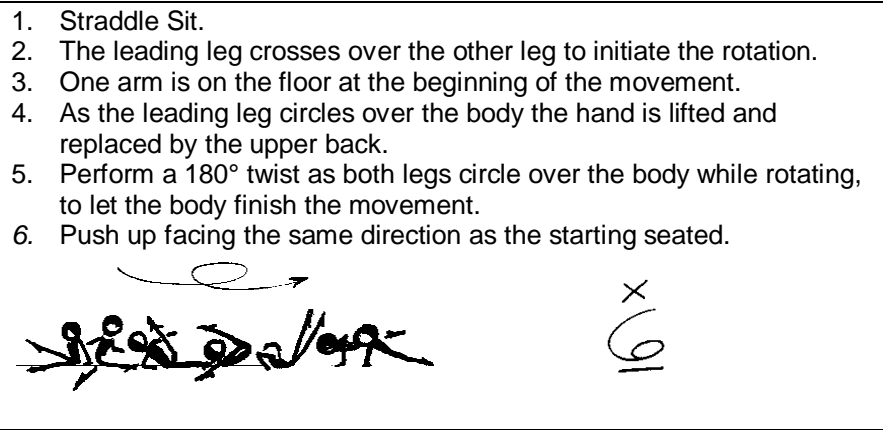


**• FAMILLE DES HÉLIOPPTÈRES**

**A 304: HELICOPTER**

**Value 0.4**

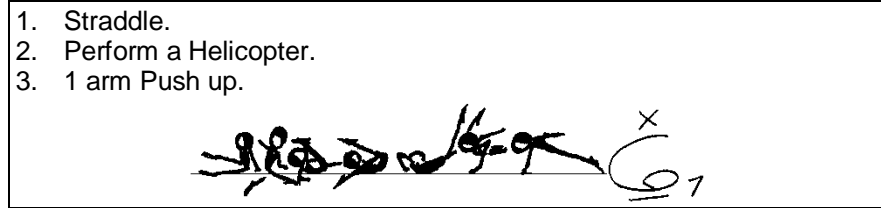
1. Straddle Sit.
2. The leading leg crosses over the other leg to initiate the rotation.
3. One arm is on the floor at the beginning of the movement.
4. As the leading leg circles over the body the hand is lifted and replaced by the upper back.
5. Perform a 180° twist as both legs circle over the body while rotating, to let the body finish the movement.
6. Push up facing the same direction as the starting seated.



**A 306: HELICOPTER TO 1 ARM PUSH UP**

**Value 0.6**

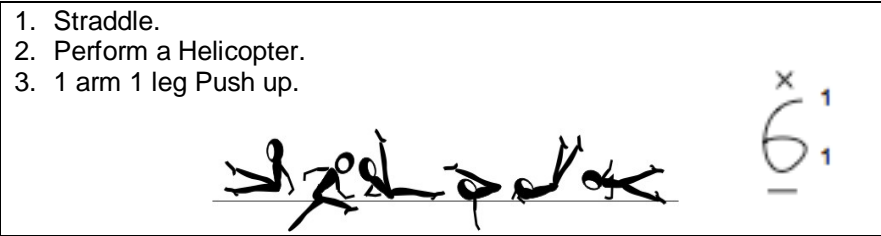
1. Straddle.
2. Perform a Helicopter.
3. 1 arm Push up.



**A 307: HELICOPTER TO 1 ARM 1 LEG PUSH UP**

**Value 0.7**

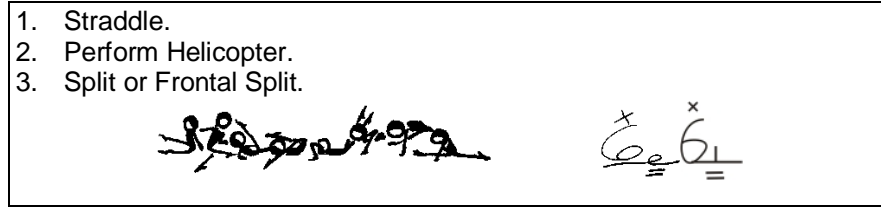
1. Straddle.
2. Perform a Helicopter.
3. 1 arm 1 leg Push up.



**A 315: HELICOPTER TO SPLIT**

**Value 0.5**

1. Straddle.
2. Perform Helicopter.
3. Split or Frontal Split.



**A 316: HELICOPTER TO WENSON**

**Value 0.6**

1. Straddle.
2. Perform a Helicopter.
3. 1 arm Push up or Wenson



### A 317 : HELICOPTER TO LIFTED WENSON

Value 0.7

1. Straddle.
2. Perform a Helicopter.
3. 1 arm 1 leg Push up or Lifted Wenson



### 3. ERREURS SPÉCIFIQUES POUR L'EXÉCUTION

Erreurs spécifiques pour le Groupe A	0.1	0.2
Les épaules ne sont pas sur la même ligne que le haut du bras	0.1	0.2
Direction incorrecte du coude en "pompe charnière" ou "pompe latérale"		0.2
"Forme Wenson" - la jambe est plus basse que le triceps /non appuyée		0.2
Les hanches ne sont pas élevées durant la phase d'extension dans les cercles de jambes et les Thomas		0.2
L'hélicoptère ne finit pas dans la même direction que la position initiale	0.1	0.2
Pour les hélicoptères 1 bras, le bras d'appui finit tendue		0.2
Dans la famille des équerres renversées, le dos n'est pas parallèle au sol		0.2
Technique de réception incontrôlée	0.1	0.2
Éléments sans phase aérienne		0.2

### 4. EXIGENCES MINIMALES POUR LA DIFFICULTÉ

- Tous les éléments du Groupe A devront être réalisés sans chute.

GRUPE DES FAMILLES	EXIGENCES MINIMALES
POMPE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les épaules doivent être alignées sur le haut du bras dans la phase initiale de l'élément</li> </ul>
POMPE EXPLOSIVE	<p><b>POMPE, POMPE WENSON, POMPE PLIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les épaules doivent être alignées sur le haut du bras dans la phase initiale de l'élément</li> </ul> <p><b>POMPE PLIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les épaules doivent être alignées sur le haut du bras dans la phase initiale de l'élément</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Phase aérienne</li> </ul> <p><b>A-FRAME</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les mains doivent quitter le sol en même temps</li> <li>• Position carpé serrée (90° minimum) dans la phase aérienne</li> </ul> <p><b>COUPÉ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les épaules doivent être alignées sur le haut du bras dans la phase initiale de l'élément</li> <li>• Phase aérienne</li> </ul>
APPUI EXPLOSIF	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dos parallèle au sol</li> <li>• Phase aérienne</li> </ul>
CERCLE DE JAMBES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De la position initiale, balancement d'un appui libre sur les 2 mains</li> <li>• Rotation du corps en appui sur les mains (une après l'autre) avec un cercle complet</li> </ul>
HÉLICOPTÈRE	La position finale doit être face à la même direction que la position initiale

## GROUPE B: FORCE STATIQUE

### 5. DESCRIPTION GÉNÉRALE:

Les familles incluses dans ce groupe sont :

Equerre	<b>Straddle support et L support</b>
Equerre en V	<b>V &amp; High V Support</b>
Appui horizontal	<b>Wenson Support, Lever Support &amp; Planche</b>

- Ces éléments démontrent une force isométrique et doivent être maintenus 2 secondes
- Dans le cas d'une rotation, les équerres doivent être maintenues 2 secondes soit au début, durant ou à la fin du tour.
- Le corps est complètement supporté par un ou deux bras et les 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 les mains doivent être à plat au sol pour exécuter les équerres.

#### ➤ EQUERRE

- Equerre écartée : Les jambes écartées (90° minimum), parallèles au sol
- Equerre en L : Jambes tendues, serrées et parallèles au sol

#### ➤ EQUERRE EN V

- Equerre en V écartée : Hanche en fermeture, jambes écartées avec un angle minimum de 90° en position verticale
- Equerre renversée en V : Hanches en fermeture, jambes serrées à la verticale
- Support High V : Dos parallèle au sol

#### ➤ APPUI HORIZONTAL

- Wenson: Corps droit, parallèle au sol, 1 jambe en appui sur le haut du triceps
- Lever : Corps droit, parallèle au sol
- Planche: Le corps en appui sur les 2 mains avec des bras tendus, pas plus de 20° supérieur à l'horizontale

## 6. DESCRIPTIONS SPÉCIFIQUES

### FAMILLE DES ÉQUERRES (*Straddle Support & L-Support*)

#### • STRADDLE SUPPORT

##### B 102: STRADDLE SUPPORT

Value 0.2

1. Straddle seat.
2. The body is supported by both arms with only the hands in contact with the floor.
3. Both hands are placed in front of the body.
4. Hips are flexed and legs straddled (minimum width 90°) and parallel to the floor.
5. Hold for 2 seconds.



##### B 103: STRADDLE SUPPORT 1/2 TURN

Value 0.3

1. Straddle support.
2. The body turns 180°.
3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the 1/2 turn.
4. Changing hands on the floor up to 2 times.



##### B 104: STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN

Value 0.4

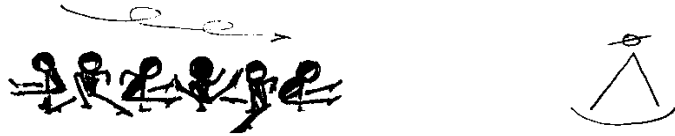
1. Straddle support.
2. The body turns 360°.
3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turn.
4. Changing hands on the floor up to 4 times.



**B 105: STRADDLE SUPPORT 1 ½ TURN**

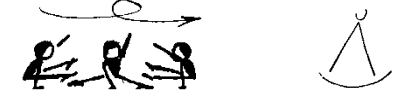
Value 0.5

1. Straddle support.
2. The body turns 540°.
3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turns.
4. Changing hands on the floor up to 6 times.

**B 115: 1 ARM ½ TURN STRADDLE SUPPORT**

Value 0.5

1. 1 Arm Straddle support.
2. The body turns 180°.
3. Hold for 2 seconds, before or after ½ turn.
4. The turn is performed with only one arm support on the spot.

**B 106: STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE**

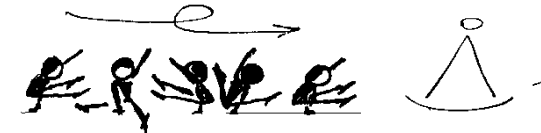
Value 0.6

1. Straddle support.
2. The body turns 720°.
3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turns.
4. Changing hands on the floor up to 8 times.

**B 116: 1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)**

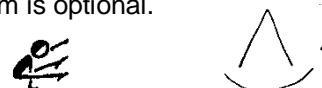
Value 0.6

1. 1 Arm Straddle support.
2. The body turns 360°.
3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turn.
4. The turn is performed with only one arm support on the spot.

**B 114: 1 ARM STRADDLE SUPPORT**

Value 0.4

1. 1 Arm Straddle Support
2. The body is supported by one arm with only the hand in contact with the floor.
3. Hips are flexed and legs straddled (minimum width 90°) and parallel to the floor.
4. Hold for 2 seconds.
5. The placement of the free arm is optional.

**B 117: 1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT**

Value 0.7

1. 1 Arm Straddle support.
2. The body turns 540°.
3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turns.
4. The turn is performed with only one arm support on the spot.



**B 125: 1 ARM STRADDLE SUPPORT 1 LEG VERTICAL**

**Value 0.5**

1. 1 Arm Straddle support
2. Hips are flexed and legs straddled (minimum width 90°) and parallel to the floor.
3. One leg is raised to vertical and held by the opposite hand.
4. Hold for 2 seconds.



**B 126: 1 ARM STRADDLE SUPPORT 1/2 TURN 1 LEG VERTICAL (SECATI)**

**Value 0.6**

1. 1 Arm Straddle support
2. Hips are flexed and legs straddled (minimum width 90°) and parallel to the floor.
3. One leg is raised to vertical and held by the opposite hand.
4. Body turns 180°.
5. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the 1/2 turn.



**B 127: 1 ARM STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN 1 LEG VERTICAL (CAÑADA)**

**Value 0.7**

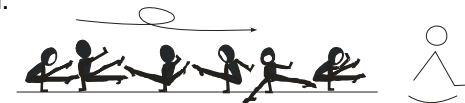
1. 1 Arm Straddle support.
2. One leg is raised to vertical and held by the hand of the opposite side.
3. Body turns 360°.
4. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turn.



**B 135: STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN**

**Value 0.5**

1. Straddle Support.
2. The body turns 360°, changing the hand and leg (Straddle – L – Straddle) after every 1/2 turn.



**B 137: STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)**

**Value 0.7**

1. Straddle Support.
2. The body turns 720°, changing the hand and leg (Straddle – L – Straddle....) after every 1/2 turn.



**• L SUPPORT**

**B 142: L-SUPPORT**

**Value 0.2**

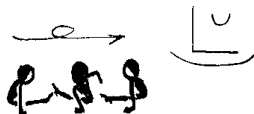
1. Seated with legs together.
2. Both hands are placed at the side of the body close to the hips.
3. The body is supported by both arms with only the hands in contact with the floor.
4. Hips are flexed and legs parallel to the floor.
5. Hold for 2 seconds.



**B 143: L-SUPPORT 1/2 TURN**

**Value 0.3**

1. Perform an L-support.
2. The body turns 180°.
3. Hold for 2 seconds, before or after 1/2 turn.
4. Changing hands on the floor up to 2 times.



**B 144: L-SUPPORT 1/1 TURN**

**Value 0.4**

1. L-support.
2. The body turns 360°.
3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turn.
4. Changing hands on the floor up to 4 times.



**B 145: L-SUPPORT 1 1/2 TURN**

**Value 0.5**

1. L-support.
2. The body turns 540°.
3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turns.
4. Changing hands on the floor up to 6 times.



**B 146: L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE**

**Value 0.6**

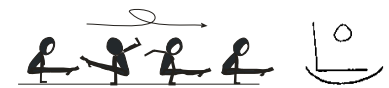
1. L-support.
2. The body turns 720°.
3. Changing hands on the floor up to 8 times.



**B 156: 1 ARM L-SUPPORT 1/1 TURN**

**Value 0.6**

1. L-Support.
2. The body turns 360° on one hand to L-Support two hands.
3. Hold for 2 seconds, at the start or end of the turn.
4. The placement of the free arm is optional.



**B 158: 1 ARM L-SUPPORT 1 1/2 TURN**

**Value 0.8**

1. L-Support.
2. The body turns 540° on one hand to L-Support two hands.
3. Hold for 2 seconds, at the start or end of the turn.
4. The placement of the free arm is optional.



**FAMILLE DES EQUERRES EN V (V & High V Support)**

**• V SUPPORT**

**B 183: STRADDLE V-SUPPORT**

**Value 0.3**

1. Seated with legs together.
2. The placement of the hands: Both hands are placed at the side of the body close to the hips.
3. The body is supported by both arms with only the hands in contact with the floor.
4. Hips are flexed and legs become Straddle (90° or more) lifted vertical close to the chest (Straddle V-Support).
5. Hold for 2 seconds.



**B 184: STRADDLE V-SUPPORT 1/2 TURN**

**Value 0.4**

1. Straddle V-support.
2. The body turns 180°.
3. Hold for 2 seconds, at the start or end of the 1/2 turn.
4. Changing hands on the floor up to 2 times.



**B 185: STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN**

**Value 0.5**

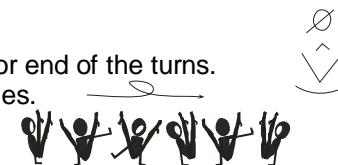
1. Straddle V-support.
2. The body turns 360°.
3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turn.
4. Changing hands on the floor up to 4 times.



**B 186: STRADDLE V-SUPPORT 1 1/2 TURN**

**Value 0.6**

1. Straddle V-support.
2. The body turns 540°.
3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turns.
4. Changing hands on the floor up to 6 times.



**B 187: STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN**

**Value 0.7**

1. Straddle V-support.
2. The body turns 720°.
3. Changing hands on the floor up to 8 times.



**B 195: V-SUPPORT**

**Value 0.5**

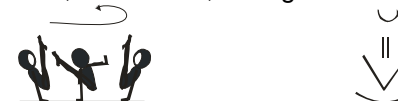
1. The body is supported by both arms with only the hands in contact with the floor.
2. The placement of the hands: Both hands are placed at the side of the body close to the hips.
3. Hips are flexed and legs together are lifted to the vertical, close to the chest (V-Support).
4. Hold for 2 seconds.



**B 196: V-SUPPORT 1/2 TURN**

**Value 0.6**

1. V-support.
2. The body turns 180°.
3. Changing hands on the floor up to 2 times.
4. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turn.



**B 197: V-SUPPORT 1/1 TURN****Value 0.7**

1. V-support.
2. The body turns 360°.
3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turn.
4. Changing hands on the floor up to 4 times.

**B 198: V-SUPPORT 1 ½ TURN****Value 0.8**

1. V-support.
2. The body turns 540°.
3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turns.
4. Changing hands on the floor up to 4 times.

**B 199: V-SUPPORT 2/1 TURN****Value 0.9**

1. V-support.
2. The body turns 720°.
3. Changing hands on the floor up to 8 times.

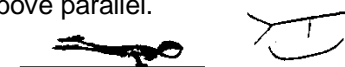
**• HIGH V SUPPORT****B 208: HIGH V-SUPPORT****Value 0.8**

1. The body is supported by both arms with only the hands in contact with the floor.
2. The placement of the hands: Both hands are placed at the side of the body close to the hips.
3. Hips are flexed and legs are lifted off the floor until the back is parallel to the floor with thighs close to the chest (Pike).

4. Hold for 2 seconds.

**FAMILLE DES APPUIS HORIZONTAUX****(Lever Support, Wenson Support & Planche)****• LEVER SUPPORT****B 222: FULL SUPPORT STRADDLE LEVER****Value 0.2**

1. A support where the body is supported over the elbows and Triceps with only the hands in contact with the floor.
2. Legs are in straddle, parallel to the floor and in line with the Spine.
3. Hold for 2 seconds.
4. The body line must not exceed 20° above parallel.

**B 223: FULL SUPPORT STRADDLE LEVER ½ TURN****Value 0.3**

1. Full Support Lever
2. The body turns 180°.
3. Hold for 2 seconds, before or after ½ turn.
4. The body line must not exceed 20° above parallel.

**B 225: FULL SUPPORT STRADDLE LEVER WITH HOP TURNS****Value 0.5**

1. A support where the body is supported over the elbows and Triceps with only the hands in contact with the floor. Legs are in straddle, parallel to the floor and in line with the Spine.
2. From one hand, one after the other or from 2 hand, perform turns, the body in horizontal position





**B 233: 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER** Value 0.3

1. A support where the body is supported on one elbow and Triceps with only one hand in contact with the floor.
2. Legs are in straddle, parallel to the floor and in line with the spine.
3. Hold for 2 seconds.
4. The body line must not exceed 20° above parallel.
5. Optional of the free arm.



**B 234: 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/2 TURN**  
Value 0.4

1. 1 arm Full Support Straddle Lever
2. The body turns 180°.
3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the 1/2 turn.
4. The body line must not exceed 20° above parallel.
5. Optional of the free arm.



**B 235: 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/1 TURN**  
Value 0.5

1. 1 arm Full Support Straddle Lever
2. The body turns 360°.
3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turn.
4. The body line must not exceed 20° above parallel.
5. Optional of the free arm.



**B 236: 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER WITH HOP TURNS**  
Value 0.6

1. A support where the body is supported on one bend arm, legs are in straddle, parallel to the floor and in line with the Spine.
2. From one hand, perform turns in airborne position, the body in horizontal position



**B 243: FULL SUPPORT LEVER** Value 0.3

1. A support where the body is supported over the elbows and Triceps with only the hands in contact with the floor.
2. Legs are together, parallel to the floor and in line with the spine,
3. Hold for 2 seconds.
4. The body line must not exceed 20° above parallel.



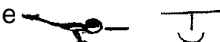
**B 244: FULL SUPPORT LEVER 1/2 TURN** Value 0.4

1. Full Support Lever
2. The body turns 180° without changing hand grasps.
3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the 1/2 turn.
4. The body line must not exceed 20° above parallel.



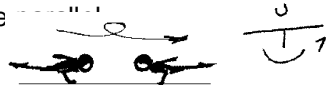
**B 254: 1 ARM FULL SUPPORT LEVER** Value 0.4

1. A support where the body is supported on one elbow and Triceps with only one hand in contact with the floor.
2. Legs are together, parallel to the floor and in line with the spine.
3. Hold for 2 seconds.
4. The body line must not exceed 20° above parallel
5. Optional placement of the free arm.



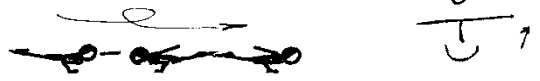
**B 255: 1 ARM FULL SUPPORT LEVER 1/2 TURN** Value 0.5

1. 1 arm Full Support Lever
2. The body turns 180°.
3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the 1/2 turn.
4. The body line must not exceed 20° above parallel.
5. Optional placement of the free arm.



**B 256: 1 ARM FULL SUPPORT LEVER 1/1 TURN** Value 0.6

1. 1 arm Full Support Lever
2. The body turns 360°.
3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turn.
4. The body line must not exceed 20° above parallel.
5. Optional placement of the free arm.



**LIFTED STATIC WENSON**

**B 263: LIFTED STATIC WENSON SUPPORT** Value 0.3

2. Front Support. One leg is supported on the upper part of the Triceps of the same side.
3. The rear leg is lifted off the floor (Lifted Wenson). Both legs must be straight and parallel to the floor and the back flat.
4. Hold this position 2 seconds.



**• PLANCHE**

**B 266: STRADDLE PLANCHE** Value 0.6

1. A support in which the body is supported on both hands with straight arms.
2. Hands may be turned out at the wrist or pointing towards the feet.
3. Legs are in straddle.
4. Hold for 2 seconds.
5. The body line must not exceed 20° above parallel.



**B 267: STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP** Value 0.7

1. Straddle Planche.
2. Hold for 2 seconds.
3. Perform a push up, the body keeping the alignment.
4. Straddle Planche.



**B 277: STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON** Value 0.7

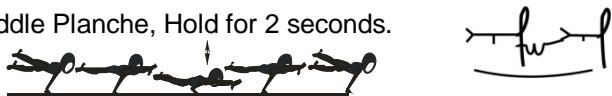
1. Straddle Planche.
2. Hold for 2 seconds.
3. Bend the arms, kicking one leg laterally forwards to the lifted Wenson



**B 279: STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON  
BACK TO STRADDLE PLANCHE**

Value 0.9

1. Straddle Planche.
2. Hold for 2 seconds.
3. Bend the arms, kicking one leg laterally forwards to the Lifted Wenson
4. Return to Straddle Planche, Hold for 2 seconds.



**B 288: PLANCHE**

Value 0.8

1. Planche, legs together.
2. Hands may be turned out at the wrist or pointing towards the feet..
3. The body line must not exceed 20° above parallel.
4. Hold for 2 seconds.



**B 290: PLANCHE TO PUSH-UP**

Value 1.0

1. Planche.
2. Hold for 2 seconds.
3. Perform a push up, the body maintaining alignment.



**B 300: PLANCHE TO LIFTED WENSON** Value 1.0

1. Planche, Hold for 2 seconds.
2. Bend the arms, kicking one leg laterally forwards to a Lifted Wenson, the body maintaining alignment.



**7. ERREURS SPÉCIFIQUES POUR L'EXÉCUTION**

Erreurs spécifiques pour le Groupe B	0.1	0.2	0.3	0.5
Les mains ne sont pas à plat au sol	0.1			
Position incorrecte écartée, en L, en V		0.2		
Aucune partie du corps en appui ne touche le sol (chaque fois )				0.5
Dans la famille des appuis horizontaux, le corps/les jambes ne sont pas parallèles au sol	0.1		0.3	
La position n'est pas tenue au moins 2 secondes				0.5

**8. EXIGENCES MINIMALES POUR LA DIFFICULTÉ**

- Tous les éléments du Groupe B doivent être maintenus 2 secondes et réalisés sans chute.

FAMILLES	EXIGENCES MINIMALES
Support	Sans toucher le sol
V Support	Sans toucher le sol
Horizontal Support	La position du corps ne doit pas dépasser un angle de 20° avec une ligne parallèle au sol

## GROUPE C: SAUTS

### 9. DESCRIPTION GÉNÉRALE :

Les familles incluses dans ce groupe sont :

<b>Saut vertical</b>	Air Turn; Free Fall
<b>Saut horizontal</b>	Tamaro; Gainer;
<b>Saut jambe(s) pliée(s)</b>	Tuck; Cossack;
<b>Saut carpé serré</b>	Pike;
<b>Saut carpé écarté</b>	Straddle; Frontal Split
<b>Saut grand écart</b>	Split; Switch; Scissors leap; Scissors kick
<b>Saut hors axe</b>	Off Axis Rotation
<b>Saut Butterfly</b>	Butterfly

- Tous les éléments de ce groupe doivent démontrer de la force explosive et un maximum d'amplitude
- Chaque position de départ est décrite
- Tous les sauts peuvent être réalisés, départ 1 ou 2 pieds. Ils sont considérés comme le même élément et reçoivent la même valeur. Cela s'applique aussi à la réception.
- Préparation à l'impulsion : tête, épaule, poitrine, hanches, genoux, pieds doivent être dans la même direction.
- Les positions du corps en phase aérienne doivent être clairement reconnaissables.
- Le corps et les jambes doivent être tendus et correctement alignés, avec la tête et la colonne vertébrale.
- La réception sur 1 ou 2 pieds doit être en position verticale, avec la ou les jambe(s) fléchie(s) avant de terminer dans un parfait alignement.
- Lors d'une réception après une phase aérienne, les mains et les pieds doivent toucher le sol en même temps et de manière contrôlée.
- Lors d'une réception en grand écart, les mains doivent toucher lesol.

## POSITIONS DE RECEPTION

**En appui facial :** Les mains et les pieds d'appui doivent arrivés au sol en même temps.

**En Wenson:** Les mains et le pied d'appui doivent arrivés au sol en même temps avec la jambe libre (d'appui non supportée ou portée) appuyée sur le triceps.

**En grand écart antéro-postérieur :** doit arriver de la phase aérienne au grand écart antéropostérieur avec les mains de chaque côté du corps.

**En grand écart facial :** doit arriver de la phase aérienne au grand écart facial avec les mains de chaque côté du corps.

### 10. DESCRIPTIONS DU CORPS EN PHASE AÉRIENNE

- **DROIT :** Le corps est aligné, le bassin est fixé - 3 différents types de sauts :
  - *Vertical:* All air turns, Freefall
  - *Vertical à Horizontal:* Gainer,
  - *Horizontal:* Tamaro
- **GROUPÉ :** Les jambes sont ramenées (groupées) près du corps avec les genoux fléchis
- **ECARTÉ :** Les jambes s'élèvent en position écartée (angle minimum 90°) et parallèles au sol ou plus haut, avec les bras et le tronc en fermeture. L'angle entre les jambes et le tronc ne devra pas excéder 60°.
- **CARPÉ SERRÉ:** Après un saut, le corps montre une forme carpé serré avec les jambes serrées et tendues, parallèles au sol et plus haut. L'angle entre le tronc et les jambes ne doit pas excéder 60°.
- **COSSACK:** Après un saut, le corps montre une forme carpé serré avec les jambes serrées et tendues, parallèles au sol et plus haut. Une jambe est tendue et l'autre fléchie. L'angle entre le tronc et les jambes ne doit pas excéder 60°. L'angle de l'articulation du genou ne doit pas excéder 60°.

- **GRAND ÉCART** : Les jambes 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.
- **SAUT ANTÉRO-POSTÉRIEUR** : Après l'impulsion, la 1ère jambe change avec la jambe arrière en montrant un grand écart (180°) en phase aérienne
- **CISEAUX** : La 1ère jambe effectue un ciseau vers l'avant

## 11. DESCRIPTIONS SPÉCIFIQUES

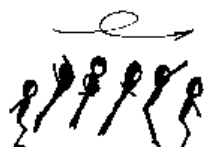
### STRAIGHT JUMP FAMILY

#### • AIR TURN

##### C 103: 1/1 AIR TURN

Value 0.3

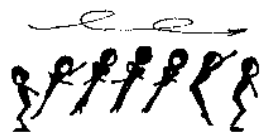
1. A two-foot take off with the body vertical, fully extended.
2. While airborne the body turns 360°.
3. Position of arms is optional.
4. Landing with feet together.



##### C 104: 1 1/2 AIR TURN

Value 0.4

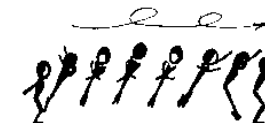
1. A two-foot take off jump with the body vertical, fully extended.
2. While airborne the body turns 540°.
3. Position of arms is optional.
4. Landing with feet together.



##### C 105: 2/1 AIR TURN

Value 0.5

1. A two-foot take off with the body vertical, fully extended.
2. While airborne the body turns 720°.
3. Position of arms is optional.
4. Landing with feet together.



##### C 107: 2 1/2 AIR TURN

Value 0.7

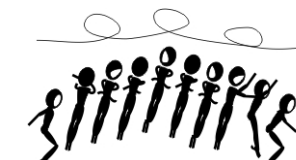
1. A two-foot take off jump with the body vertical, fully extended.
2. While airborne the body turns 900°.
3. Position of arms is optional.
4. Landing with feet together.



##### C 109: 3/1 AIR TURN

Value 0.9

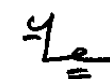
1. A two-foot take off jump with the body vertical, fully extended.
2. While airborne the body turns 1080°.
3. Position of arms is optional.
4. Landing with feet together



##### C 113: 1/2 AIR TURN TO SPLIT

Value 0.3

1. A two-foot take off.
2. Perform a 180° air turn.
3. The body inclines and prepares for landing.
4. Split.



**C 114: 1/1 AIR TURN TO SPLIT**

Value 0.4

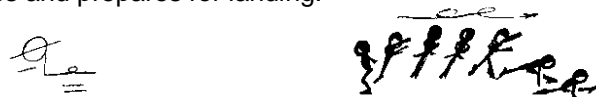
5. A two-foot take off.
6. Perform a 360° air turn.
7. The body inclines and prepares for landing.
8. Split.



**C 115: 1 1/2 AIR TURN TO SPLIT**

Value 0.5

1. A two-foot take off.
2. Perform a 540° air turn backwards.
3. The body inclines and prepares for landing.
4. Split.



**C 116: 2/1 AIR TURN TO SPLIT**

Value 0.6

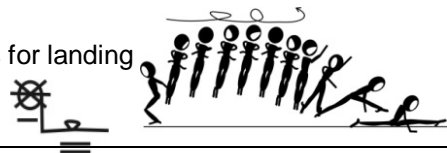
1. A two-foot take off.
2. Perform a 720° air turn.
3. The body inclines and prepares for landing.
4. Split.



**C 118: 2 1/2 AIR TURN TO SPLIT**

Value 0.8

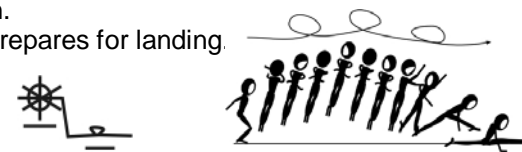
1. A two-foot take off.
2. Perform a 900° air turn.
3. The body inclines and prepares for landing.
4. Split.



**C 120: 3/1 AIR TURN TO SPLIT**

Value 1.0

1. A two-foot take off.
2. Perform a 1080° air turn.
3. The body inclines and prepares for landing.
4. Split.



**• FREE FALL**

**C 143: FREE FALL AIRBORNE**

Value 0.3

1. Landing with feet together.
2. The athlete jumps to initiate the fall forward.
3. Hands and feet land together in Push up.



**C 144: FREE FALL 1/2 TWIST AIRBORNE**

Value 0.4

1. A two-foot take off.
2. The athlete jumps to initiate the fall and at the same time a 180° twist.
3. Hands and feet land together in Push up.



**C 145: FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE**

Value 0.5

1. A two-foot take off.
2. The athlete jumps to initiate the fall and at the same time a 360° twist.
3. Hands and feet land together in Push up.



**C 146: FREE FALL 1 ½ TWIST AIRBORNE** Value 0.6

1. A two-foot take off.
2. The athlete jumps to initiate the fall and at the same time a 540° twist.
3. Hands and feet land together in Push up.



**C 147: FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE** Value 0.7

1. A two-foot take off
2. The athlete jumps to initiate the fall and at the same time a 720° twist.
3. Hands and feet land together in Push up



**C 149: FREE FALL 2 ½ TWIST AIRBORNE** Value 0.9

1. A two-foot take off.
2. The athlete jumps to initiate the fall and at the same time a 900° twist.
3. Hands and feet land together in Push up



**C 150: FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE ( BENJAMIN )**  
Value 1.0

1. A two-foot take off.
2. Push off from the floor to initiate the fall forward and is immediately followed by a 1080° twist.
3. Hands and feet land together in Push up.



**C 154: FREE FALL AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP** Value 0.4

1. A two-foot take off.
2. The athlete jumps to initiate the fall forward.
3. One hand and feet land together into 1 arm push up.



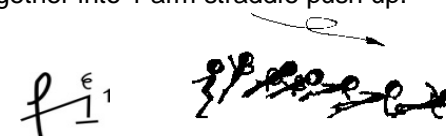
**C 155: FREE FALL ½ TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP**  
Value 0.5

1. A two-foot take off.
2. The athlete jumps to initiate the fall and
3. a 180° twist backwards.
4. One hand and feet land together into 1 arm straddle push up.



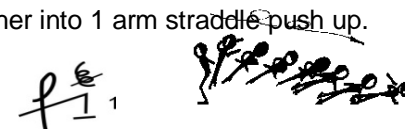
**C 156: FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP**  
Value 0.6

1. A two-foot take off.
2. The athlete jumps to initiate the fall and a 360° twist forward.
3. One hand and feet land together into 1 arm straddle push up.



**C 157: FREE FALL 1 ½ TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP**  
Value 0.7

1. A two-foot take off.
2. The athlete jumps to initiate the fall backwards and a 540° twists backwards.
3. One hand and feet land together into 1 arm straddle push up.



**C 158: FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP**  
Value 0.8

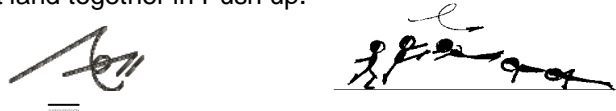
1. A two-foot take off.
2. The athlete jumps to initiate the fall forward and immediately a 720° twist follows.
3. One hand and feet land together into 1 arm straddle push up.



**HORIZONTAL JUMP FAMILY**

**C 184: GAINER 1/2 TWIST** Value 0.4

1. From standing, one leg swings forward to lift the body upwards and parallel to the floor.
2. Both legs come together while airborne (Gainer).
3. While airborne, a 180° twist is performed with a straight body.
4. Hands and feet land together in Push up.



**C 186: GAINER 1 1/2 TWIST** Value 0.6

1. From standing, one leg swings forward to lift the body upwards and parallel to the floor.
2. Both legs come together while airborne (Gainer).
3. While airborne, a 540° twist is performed with a straight body.
4. Hands and feet land together in Push up



**C 189: GAINER 2 1/2 TWIST** Value 0.9

1. From standing, one leg swings forward to lift the body upwards and parallel to the floor.
2. Both legs come together while airborne (Gainer).
3. While airborne, a 900° twist is performed with a straight body.
4. Hands and feet land together in Push up



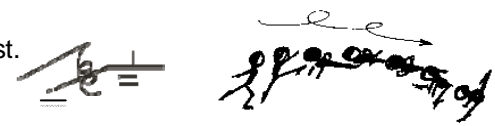
**C 194: GAINER 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT** Value 0.4

1. From standing
2. Perform a Gainer 1/2 twist.
3. Land in Frontal Split.



**C 196: GAINER 1 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT** Value 0.6

1. From standing
2. Perform a Gainer 1 1/2 twist.
3. Frontal Split.



**C 205: GAINER 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP** Value 0.5

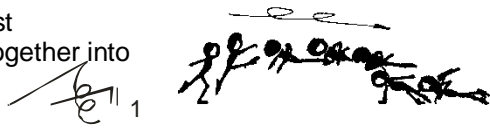
1. From standing.
2. Perform a Gainer 1/2 twist
3. One hand and feet land together into 1 arm straddle push up.





**C 207: GAINER 1 ½ TWIST TO 1 ARM PUSH UP** Value 0.7

1. From standing.
2. Perform a Gainer 1 ½ twist
3. One hand and feet land together into 1 arm straddle push up.



**• TAMARO**

**C 222: SAGITTAL SCALE AIRBORNE TO PUSH UP** Value 0.2

1. From a Sagittal Scale with body and lifted leg parallel to the floor.
2. Push off from the floor with the supporting leg to push the body upwards, feet and legs come together with straight body.
3. Hands and feet land at the same time in push up.



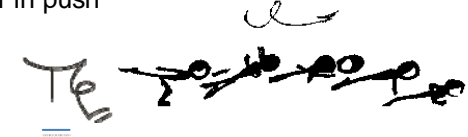
**C 223: SAGITTAL SCALE AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP**  
Value 0.3

1. From a Sagittal Scale with body and lifted leg parallel to the floor.
2. Push off from the floor with the supporting leg to lift the body upwards, feet and legs come together with straight body.
3. One hand and feet land together land into 1 arm straddle push up.



**C 224: SAGITTAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP (TAMARO)**  
Value 0.4

1. From a Sagittal Scale with body and lifted leg parallel to the floor.
2. Push off from the floor with the supporting leg to lift the body upwards to initiate a 360° twist airborne with legs together.
3. Hands and feet land together in push
- 4.



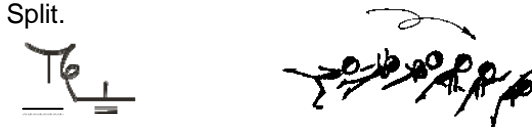
**C 225: SAGITTAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP (TAMARO TO 1 ARM PUSH UP)** Value 0.5

1. From a Sagittal Scale with body and lifted leg parallel to the floor.
2. Push off from the floor with the supporting leg to lift the body upwards to initiate a 360° twist airborne with legs together.
3. One hand and feet land together landing into a 1 arm straddle push up.



**C 234: SAGITTAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO FRONTAL SPLIT**  
Value 0.4

1. From a Sagittal Scale with body and lifted leg parallel to the floor.
2. Push off from the floor with the supporting leg to lift the body upwards to initiate a 360° twist airborne with legs together.
3. Landing in Frontal Split.



## BENT LEG(S) JUMP FAMILY (*Tuck & Cossack*)

### • TUCK

#### **C 262: TUCK JUMP**

Value 0.2

1. A Vertical Jump where the legs are lifted, with knees bent close to the chest, a Tuck
2. Landing feet together.



#### **C 263: 1/2 TURN TUCK JUMP**

Value 0.3

1. A Vertical Jump with a 180° turn.
2. While airborne, show a Tuck.
3. Landing with feet together.



#### **C 264: 1/1 TURN TUCK JUMP**

Value 0.4

1. A Vertical Jump with a 360° turn.
2. While airborne, show a Tuck.
3. Landing with feet together, facing the same direction as the start.



#### **C 265: 1 1/2 TURN TUCK JUMP**

Value 0.5

1. A Vertical Jump with a 540° turn
2. While airborne, show a Tuck.
3. Landing with feet together.



#### **C 266: 2/1 TURN TUCK JUMP**

Value 0.6

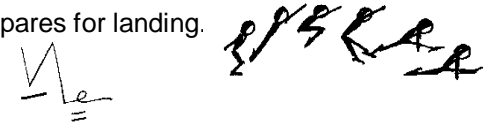
1. A Vertical Jump with a 720° turn.
2. While airborne, show a Tuck.
3. Landing with feet together, facing the same direction as the start.



#### **C 273: TUCK JUMP TO SPLIT**

Value 0.3

1. A vertical Tuck jump.
2. The body inclines and prepares for landing.
3. Landing in Split.



#### **C 274: 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT**

Value 0.4

1. A Vertical Jump with a 180° turn into Tuck.
2. Then the body inclines and prepares for landing.
3. Landing in Split



#### **C 275: 1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT**

Value 0.5

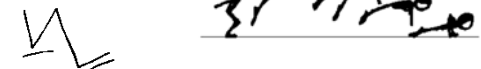
1. A Vertical Jump with a 360° turn into Tuck.
2. Then the body inclines and prepares for landing.
3. Landing in Split, facing the same direction as the start.



#### **C 304: TUCK JUMP TO PUSH UP**

Value 0.4

1. A vertical Tuck jump.
2. The body inclines and prepares for landing.
3. Landing in Push up.



**C 305: TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP** Value 0.5

1. A vertical jump with a 180° turns into Tuck.
2. Then the body inclines and prepares for landing.
3. Landing in Push up.



**C 306: 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP** Value 0.6

1. A Vertical Jump with a 180° turn into Tuck.
2. The body twists 180° while airborne, inclines and prepares for landing
3. Landing in Push up, facing the same direction from the start



**C 315: TUCK JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON** Value 0.5

1. A vertical Tuck jump.
2. Then the body inclines and prepares for landing.
3. Landing in 1 arm straddle push up.



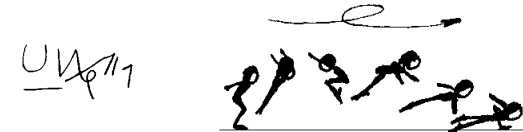
**C 316: TUCK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON** Value 0.6

1. A Vertical Jump with a 180° turn into Tuck.
2. The body inclines and prepares for landing.
3. Landing in 1 arm straddle push up, facing the opposite direction from the start.



**C 317: 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON** Value 0.7

1. A Vertical Jump with a 180° turn into Tuck.
2. After the 180° turn and while still airborne, the body twists 180°, inclines and prepares for landing
3. Landing in 1 arm straddle push up, facing the same direction as the start.



**• COSSACK**

**343: COSSACK JUMP** Value 0.3

1. A Vertical Jump where the both legs lift parallel to the floor or higher with one leg bent at knee (Cossack).
2. The thighs of both legs are together and parallel to the floor.
3. Landing with feet together.



**C 344: 1/2 TURN COSSACK JUMP** Value 0.4

1. A Vertical Jump with 180° turn.
2. While airborne show a Cossack.
3. Landing with feet together.



**C 345: 1/1 TURN COSSACK JUMP** Value 0.5

1. A Vertical Jump with a 360° turn.
2. While airborne show a Cossack.
3. Landing with feet together.



**C 346: 1½ TURN COSSACK JUMP**

Value 0.6

1. A Vertical Jump with a 540° turn.
2. While airborne show a Cossack.
3. Landing with feet together.



**C 347: 2/1 TURN COSSACK JUMP**

Value 0.7

1. A Vertical Jump with a 720° turn.
2. While airborne show a Cossack.
3. Landing with feet together.



**C 354: COSSACK JUMP TO SPLIT**

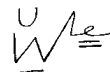
Value 0.4

1. A Cossack Jump.
2. The body inclines and prepares for landing.
3. Landing in Split.



**C 355: ½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT** Value 0.5

1. A Vertical Jump with a 180° turn into Cossack.
2. Then the body inclines and prepares for landing.
3. Landing in Split.



**C 356: 1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT**

Value 0.6

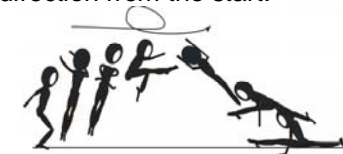
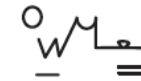
1. A Vertical Jump with a 360° turn into Cossack
2. Then the body inclines and prepares for landing.
3. Landing in Split, facing the opposite direction from the start.



**C 357:1 ½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT**

Value 0.7

1. A Vertical Jump with a 360° turn into Cossack.
2. Then the body makes another 180° turn, inclines and prepares for landing.
3. Landing in Split, facing the opposite direction from the start.



**C 358: 2/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT**

Value 0.8

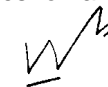
1. A Vertical Jump with a 540° turn into Cossack
2. Then the body makes 180° turn, inclines and prepares for landing.
3. Landing in frontal prone Split.



**C 385: COSSACK JUMP TO PUSH UP**

Value 0.5

1. A Cossack Jump.
2. The body inclines and prepares for landing.
3. Landing in Push up.



**C 386: COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP Value 0.6**

1. A Vertical Jump to Cossack position.
2. Then the body inclines and twists 180° prepares for landing
3. Landing in Push up, facing the opposite direction from the start.



**C 387: ½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP Value 0.7**

1. Landing in A Vertical Jump with a 180° turn into Cossack.
2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing.
3. Landing in Push up.



**C 389: 1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (JULIEN) Value 0.9**

1. A Vertical Jump with a 360° turn into Cossack.
2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing
3. Landing in Push up, facing the opposite direction from the start.



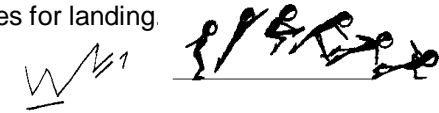
**C 390: 1½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (ALCAN) Value 1.0**

1. A Vertical Jump with a 540° turn into Cossack.
2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing.
3. Landing in Push up.



**C 396: COSSACK JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON Value 0.6**

1. A Cossack Jump.
2. The body inclines and prepares for landing.
3. Landing in 1 arm push up.



**C 397: COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON Value 0.7**

1. A Vertical Jump with a 180° turn into Cossack.
2. Then the body inclines and prepares for landing.
3. Landing in 1 arm push up, facing the opposite direction from the start.



**C 398: ½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO 1 ARM PU OR TO WENSON Value 0.8**

1. A Vertical Jump with a 180° turn into Cossack.
2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing.
3. Landing in 1 arm push up.



**C 400: 1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO 1 ARM PU OR TO WENSON Value 1.0**

1. A Vertical Jump with a 360° turn into Cossack.
2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing
3. Landing in 1 arm push up



## PIKE JUMP FAMILY

### C 433: PIKE JUMP

Value 0.3

1. A Vertical Jump with the body folding into a Pike, both legs lifted off the floor to a horizontal.
2. The legs are parallel to or higher than the floor, showing an angle of no more than 60° between the trunk and the legs.
3. The arms and hands are extended towards the toes.
4. Landing with feet together.



### C 434: 1/2 TURN PIKE JUMP

Value 0.4

1. A jump with a 180° turn.
2. While airborne show a Pike.
3. Landing with feet together.



### C 435: 1/1 TURN PIKE JUMP

Value 0.5

1. A jump with a 360° turn.
2. While airborne show a Pike.
3. Landing with feet together.



### C 436: 1 1/2 TURN PIKE JUMP

Value 0.6

1. A jump with a 540° turn.
2. While airborne show a Pike.
3. Landing with feet together.



### C 444: PIKE JUMP TO SPLIT

Value 0.4

1. A Pike Jump.
2. Then the body inclines and prepares for landing.
3. Landing in Split



### C445: 1/2 TURN PIKE JUMP TO SPLIT

Value 0.5

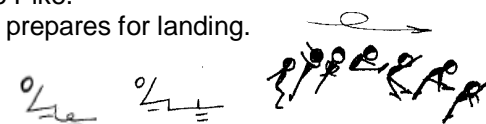
1. A jump with a 180° turn into Pike.
2. Then the body inclines and prepares for landing.
3. Landing in Split.



### C 446: 1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT

Value 0.7

1. A jump with a 360° turn into Pike.
2. Then the body inclines and prepares for landing.
3. Landing in Split.



### C 475: PIKE JUMP TO PUSH UP

Value 0.5

1. A Pike Jump.
2. The body inclines and prepares for landing.
3. Landing in Push up.



**C 476: PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP** Value 0.6

1. A Pike Jump.
2. While airborne, the body twists 180°, inclines and prepares for landing.
3. Landing in Push up, facing.



**C 477: 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP** Value 0.7

1. A jump with a 180° turn into a Pike.
2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing.
3. Landing in Push up.



**C 479: 1/1 TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP** Value 0.9

1. A Vertical Jump with a 360° turn into Pike.
2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing.
3. Landing in Push up.



**C480: 1 ½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP** Value 1.0

1. A jump with a 540° turn into Pike.
2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing.
3. Landing in Push up.



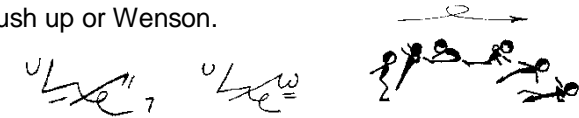
**C487: PIKE JUMP ½ TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON** Value 0.7

1. A Pike Jump.
2. While airborne, the body twists 180°, inclines and prepares for landing.
3. Landing in 1 arm push up or Wenson.



**C 488: ½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON** Value 0.8

1. A jump with a 180° turn into Pike.
2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing.
3. Landing in 1 arm push up or Wenson.



**C 490: 1/1 TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON** Value 1.0

1. A jump with a 360° turn into Pike.
2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing.
3. Landing in 1 arm push up or Wenson.



## STRADDLE JUMP FAMILY

(Straddle & Frontal Split)

### • STRADDLE LEAP

#### C 516: 1/2 TURN STRADDLE LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP

Value 0.7

1. A one foot take off 180° turn Straddle leap.
2. While airborne, the body twists 180°, inclines and prepares for landing
3. Landing in Push up.



#### C 517: 1/2 TURN STRADDLE LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP

Value 0.7

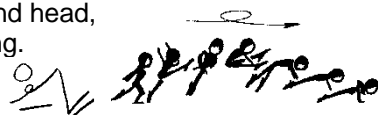
1. A one foot take off 180° turn Straddle leap.
2. While airborne, the body twists 180°, inclines and prepares for landing
3. Landing in Push up.



#### C 518: 1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP

Value 0.8

1. A Leap from one foot with a 360° turn into Straddle.
2. Keeping legs alignment with trunk and head, then show a straight body before landing.
3. Landing in Push up.



#### C 519: 1/1 TURN STRADDLE LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP

Value 0.9

1. A Leap from one foot with a 360° turn into Straddle.
2. Perform a 180° twist and then show a straight body before landing.
3. Landing in Push up.
- 4.



#### C 537: 1/2 TURN STRADDLE LEAP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON

Value 0.7

1. A one foot Leap with reverse 180° turn into Straddle.
2. Then the body inclines and prepares for landing.
3. Landing in Wenson, or Landing in one arm push up.



#### C539: 1/1 TURN STRADDLE LEAP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON

Value 0.9

1. A Leap from one foot with a 360° turn into Straddle.
2. Keeping legs alignment with trunk and head, then show a straight body before landing.
3. Landing in Wenson.

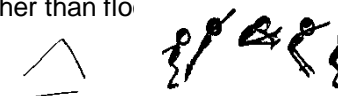


### • STRADDLE JUMP

#### C 553: STRADDLE JUMP

Value: 0.3

1. A Vertical Jump where the legs are lifted into an airborne Straddle (90° wide open) with arms and trunk extended over the legs as they are elevated.
2. The angle between trunk and legs must not be more than 60°.
3. The legs must be parallel to or higher than flo
4. Landing with feet together.



#### C 554: 1/2 TURN STRADDLE JUMP

Value: 0.4

1. A Vertical Jump with a 180° turn.
2. While airborne, show a Straddle.
3. Landing with feet together





**C 555: 1/1 TURN STRADDLE JUMP**

Value 0.5

1. A Vertical Jump with a 360° turn.
2. While airborne, after completing the turn show a Straddle.
3. Landing with feet together, facing the same direction as the start.



**C 556: 1 1/2 TURN STRADDLE JUMP**

Value 0.6

1. A Vertical Jump with a 180° turn into Straddle.
2. While airborne, the body makes another 360° turn.
3. Landing with feet together.



**C 564: STRADDLE JUMP TO SPLIT**

Value 0.4

1. A Straddle Jump.
2. Then the body inclines and prepares for landing.
3. Landing in Split.



**C 565: 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT**

Value 0.5

1. A Vertical Jump with a 180° turn into Straddle.
2. The body inclines and prepares for landing.
3. Landing in Split.



**C 566: 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT**

Value 0.6

1. A Vertical Jump with a 360° turn into Straddle.
2. Then the body inclines and prepares for landing.
3. Landing in Split or frontal split.



**C 595: STRADDLE JUMP TO PUSH UP**

Value 0.5

1. A Straddle jump.
2. The body inclines and prepares for landing.
3. Landing in Push up.



**C 596: 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP**

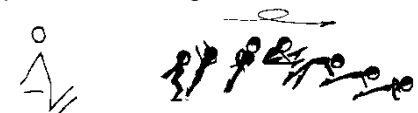
Value 0.6

1. A Vertical Jump with a 180° turn into Straddle.
2. Then the body inclines and prepares for landing.
3. Landing in Push up.



**C 598: 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP** Value 0.8

1. A Vertical Jump with a 360° turn into Straddle.
2. Then the body inclines and prepares for landing.
3. Landing in Push up.



**C 606: STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP**

Value 0.6

1. A vertical Straddle jump.
2. While airborne the body twists 180°.
3. Then the body inclines and prepares for landing.
4. Landing in Push up, facing the opposite direction from the start.



**C 607: 1/2 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP**

Value 0.7

1. A Vertical Jump with a 180° turn into Straddle.
2. While airborne, the body then inclines and twists 180°.
3. Landing in Push up.



**C 616: STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON**

Value 0.6

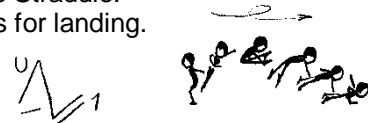
1. A vertical Straddle jump.
2. Then the body inclines and prepares for landing.
3. Landing in 1 arm push up.



**C 617: ½ TURN STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON**

Value 0.7

1. A Vertical Jump with a 180° turn into Straddle.
2. Then the body inclines and prepares for landing.
3. Landing in 1 arm push up.



**C 618: ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO 1 ARM PU OR TO WENSON**

Value 0.8

4. A Vertical Jump with a 180° turn into Straddle.
5. While airborne, the body then inclines and twists 180°.
6. Landing in Wenson.



**C 619: 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON (MARCHENKOV)**

Value 0.9

1. A Vertical Jump with a 360° turn into Straddle.
2. Then the body inclines and prepares for landing.
3. Landing in 1 arm push up.



**• FRONTAL SPLIT**

**C 633: FRONTAL SPLIT JUMP**

Value 0.3

1. A Vertical Jump where legs are lifted into an airborne Frontal Split.
2. Upper body must remain upright during the Frontal split.
3. Landing with feet together.



**C 634: ½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP**

Value 0.4

1. A two-foot take off jump with a 180° turn.
2. While airborne show a Frontal Split
3. Landing with feet together.



**C 644: FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT**

Value 0.4

1. A Jump.
2. While airborne show a Frontal Split.
3. Landing in Frontal Split or Frontal Prone Split.



**C 645: 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT**

Value 0.5

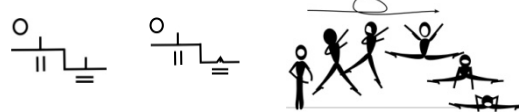
1. A jump.
2. A 180° turn into a Frontal Split.
3. Landing in Frontal Prone Split.



**C 646: 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT**

Value 0.6

1. A jump with a 360° turn.
2. After the full turn, while airborne show a Frontal Split
3. Landing in Frontal Split



**C 655: FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)**

Value 0.5

1. A Frontal Split Jump.
2. Then the body inclines and prepares for landing.
3. Landing in Push up.



**C 656: FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP**

Value 0.6

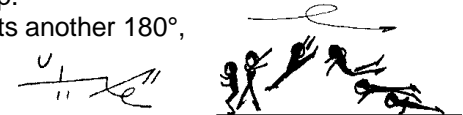
1. A Frontal Split Jump.
2. While airborne, the body twists 180°, inclines and prepares for landing.
3. Landing in Push up, facing the opposite direction from the start.



**C 657: 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU**

Value 0.7

1. A 180° turn Frontal Split Jump.
2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing.
3. Landing in Push up.



**SPLIT JUMP FAMILY**

*(Split leap & Split jump, Switch Split leap, Scissors leap)*

**• SPLIT LEAP**

**C 673: SPLIT LEAP**

Value 0.3

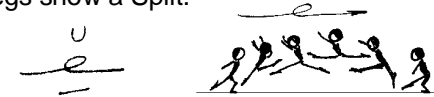
1. One foot take off Leap.
2. While airborne, show a Split with straight legs, trunk remains upright.



**C 674: SPLIT LEAP 1/2 TURN**

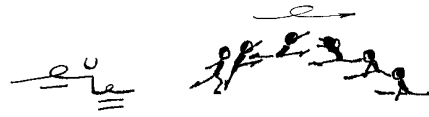
Value 0.4

1. A Split Leap from one foot, with legs straight and a 180° turn.
2. Trunk remains upright while legs show a Split.
3. Land with feet together.



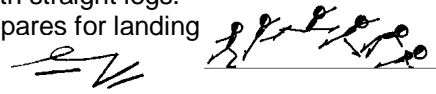
**C 685: SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT** Value 0.5

1. A one foot take off Split Leap with a 180° turn.
2. Landing in Split.



**C 695: SPLIT LEAP TO PUSH UP** Value 0.5

1. A one foot take off Split Leap.
2. While airborne, show a Split with straight legs.
3. Then the body inclines and prepares for landing
4. Landing in Push up.



**C 698: 1/1 TURN SPLIT LEAP TO PUSH UP** Value 0.8

1. one foot take off Split Leap with a 360° turn.
2. While airborne, show a Split with straight legs.
3. Then the body inclines and prepares for landing.
4. Landing in Push up.



**• KICK SPLIT LEAP**

**C 705: KICK SPLIT LEAP TO PUSH UP** Value 0.5

1. A one foot take off with a high leg Kick.
2. While airborne, show a split straight legs.
3. Landing in Push up.



**C 706: ½ TURN KICK SPLIT LEAP TO PUSH UP** Value 0.6

1. A one foot take off with a high leg Kick with a 180° turn.
2. While airborne, show a split straight legs.
3. Landing in Push up.



**C 707: ½ TURN KICK SPLIT LEAP ½ TWIST TO PUSH UP** Value 0.7

1. A one foot take off with a high leg Kick with a 180° turn
2. While airborne, show a split straight legs and the body twists another 180°, inclines and prepares for landing.
3. Landing in Push up.



**• SPLIT JUMP**

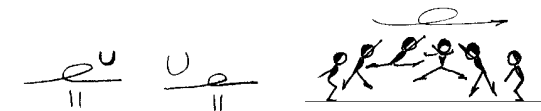
**C 713: SPLIT JUMP** Value 0.3

1. A jump.
2. While airborne, the legs are fully stretched and show a Split.
3. Landing in Landing with feet together.



**C 714: SPLIT JUMP ½ TURN OR ½ TURN SPLIT JUMP** Value 0.4

1. A Split Jump.
2. While airborne the body makes a 180° turn.
3. Landing with feet together, facing the opposite direction from the start.



**C 715: 1/1 TURN SPLIT JUMP**

Value 0.5

1. A Vertical Jump with 360° turn.
2. While airborne, the legs are fully stretched and show a Split.
3. Then the body inclines and prepares for landing.
4. Landing with feet together.



**C 716: 1 1/2 TURN SPLIT JUMP 1/2 TURN**

Value 0.6

1. A Vertical Jump with 360° turn.
2. While airborne, the legs are fully stretched and show a Split, the body makes a 180° turn
3. Landing with feet together.



**C 724: SPLIT JUMP TO SPLIT**

Value 0.4

1. A Split Jump.
2. The body inclines and prepares for landing.
3. Landing in Split.



**C 725: 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT**

Value 0.5

1. A jump with a 180° turn into a Split.
2. The body inclines and prepares for landing.
3. Landing in Split, facing the opposite direction from the start.



**C 726: 1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT**

Value 0.6

1. A Split Jump.
2. While airborne the body makes a 360° turn.
3. Then the body inclines and prepares for landing
4. Landing in Split.



**C 735: SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT**

Value 0.5

1. A Split Jump.
2. While airborne the legs switch.
3. Then the body inclines and prepares for landing
4. Landing in Split.



**C 737: 1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT**

Value 0.7

1. A jump with a 360° turn into a Split.
2. While airborne the legs switch s.
3. Then the body inclines and prepares for landing
4. Landing in Split.



**C 745: SPLIT JUMP TO PUSH UP**

Value 0.5

1. A Split Jump.
2. The body inclines and prepares for landing.
3. Landing in Push up.



**C 746: ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP** Value 0.6

1. A Split Jump with a 180° turn.
2. Then the body inclines and prepares for landing.
3. Landing in Push up, facing the opposite direction from the start.



**C 748: 1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP** Value 0.8

1. A jump with a 360° turn into Split.
2. Then the body inclines and prepares for landing.
3. Landing in Push up.



**• SWITCH SPLIT LEAP**

**C 754: SWITCH SPLIT LEAP** Value 0.4

1. A one-foot take off Leap.
2. While airborne, the legs switch to show a Split.
3. Land on the foot of the leading leg.



**C 755: SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN** Value 0.5

4. A one-foot take off Leap.
5. While airborne, the legs switch to show a Split.
6. 180° Turn.
7. Land on the foot of the leading leg.



**C 765: SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT** Value: 0.5

1. A one-foot take off Switch Split Leap.
2. Then the body inclines and prepares for landing.
3. Landing in Split.



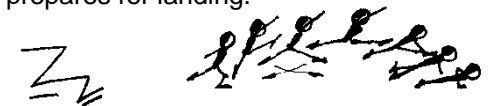
**C 766: SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT** Value: 0.6

1. A one-foot take off Switch Split Leap.
2. While airborne, the body turns 180°.
3. Then the body inclines and prepares for landing
4. Landing in Split, facing the opposite direction from the start.



**C 776: SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP** Value: 0.6

1. A one-foot take off Switch Split Leap.
2. Then the body inclines and prepares for landing.
3. Landing in Push up.



## • SCISSORS LEAP

### **C 795: SCISSORS LEAP**

**Value: 0.5**

1. A one foot take off with one straight leg forward, turning 180° to split leap.
2. While airborne the legs switch in order to show a Split.
3. Land on one Leg.



### **C 796: SCISSORS LEAP 1/2 TURN**

**Value: 0.6**

1. A one foot take off with one straight leg forward, turning 180° to split leap
2. While airborne legs switch in order to show a Split with ½ turn (180°)
3. Land on two feet in the same direction from the starting position



### **C 797: SCISSORS LEAP 1/1 TURN**

**Value: 0.7**

1. A one foot take off Leap where the body simultaneously turns 180°.
2. While airborne legs switch in order to show a Split.
3. The body then turns 360°.
4. Land on two feet.



### **C 806: SCISSORS LEAP TO SPLIT**

**Value 0.6**

1. A one foot take off Scissors Leap ½ turn.
2. Then the body maintains the vertical position in order to prepare the landing in split.
3. Landing in Split or frontal split.



### **C 807: SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO SPLIT** Value 0.7

1. A one- foot take off Scissors Leap 1/2 turn.
2. Then the body performs ½ turn in the vertical position.
3. Landing in Split or Frontal Split.



### **C 808: SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT** Value 0.8

1. A one- foot take off Scissors Leap 360° turn.
2. Then the body performs 1/1 turn in the vertical position;
3. Landing in Split or Frontal Split.



### **C 817: SCISSORS LEAP SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)** Value 0.7

1. A one- foot take off Scissors Leap 180° turn.
2. While airborne, the legs switch s to show a Split.
3. Then the body inclines and prepares for landing.
4. Landing in Split.



### **C 827: SCISSORS LEAP TO PUSH UP**

**Value 0.7**

1. A one foot take off Scissors Leap 180° turn
2. Then the body prepares for landing.
3. Landing in Push up.



**C 828: SCISSORS LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP Value 0.8**

1. A one-foot take off Scissors Leap 180° turn.
2. While airborne, the body twists another 180°, and prepares for landing.
3. Landing in Push up.



**C 829: SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON) Value 0.9**

1. A one-foot take off Scissors Leap 180° turn.
2. While airborne, the body twists another 360°, and prepares for landing.
3. Landing in Push up, facing the opposite direction from the start.



**KICK JUMP FAMILY (*Scissors Kick*)**

**C 832: SCISSORS KICK Value 0.2**

1. A one-foot take off Kick with the lead leg lifting above parallel.
2. Rear leg scissors or alternates to perform a High Leg Kick while airborne.
3. Land on the lead leg.



**C 835: SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSH UP Value 0.5**

1. A one-foot take off Scissors Kick.
2. While airborne, the body twists 180°, inclines and prepares for landing.
3. Landing in Push up.



**C 836: 1/2 TURN SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSH UP Value 0.6**

1. A one-foot take off Scissors Kick with 180° turn.
2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing.
3. Landing in Push up.



**OFF AXIS JUMP FAMILY (Off Axis Rotation)**

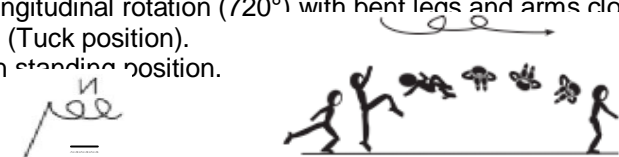
**C 874: 1/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP Value 0.4**

1. A one-foot take off with free leg bent to swing diagonally forward.
2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with a full longitudinal rotation (360°) with bent legs and arms close to the chest (Tuck position).
3. Landing in standing position.



**C 876: 2/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP Value 0.6**

1. A one-foot take off with free leg bent to swing diagonally forward.
2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with double longitudinal rotation (720°) with bent legs and arms close to the chest (Tuck position).
3. Landing in standing position.





**C 880: 3/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP**

**Value 1.0**

1. A one-foot take off with free leg bent to swing diagonally forward.
2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with triple longitudinal rotation (1080°) with bent legs and arms close to the chest (Tuck position).
3. Landing in standing position.



**C 886: 2/1 TWIST OFF AXIS JUMP**

**Value 0.6**

1. A one-foot take off with free leg straight to swing diagonally forward.
2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with double longitudinal rotation (720°) with straight body and arms close to the chest.
3. Landing in standing position.



**C 890: 3/1 TWIST OFF AXIS JUMP**

**Value 1.0**

1. A one-foot take off with free leg straight to swing diagonally forward.
2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with triple longitudinal rotation (1080°) with straight body and arms close to the chest.
3. Landing in standing position.



**C 897: 2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO SPLIT (MAXIME)**

**Value 0.7**

1. A one-foot take off with free leg straight to swing diagonally forward.
2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with double longitudinal rotation (720°) with straight body and arms close to the chest.
3. Landing in split.



**C 908: 2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP**

**Value 0.8**

1. A one-foot take off with free leg straight to swing diagonally forward.
2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with double longitudinal rotation (720°) with straight body and arms close to the chest.
3. Landing in push up.



**BUTTERFLY JUMP FAMILY (Butterfly)**

**C 914: BUTTERFLY**

**Value 0.4**

1. A one-foot take off with free leg straight and to swing diagonally backward to lift your body upward.
2. While airborne, legs flies open in straddle with body in horizontal position.
3. Landing in one leg



**C 916: BUTTERFLY 1/1 TWIST**

Value 0.6

1. A one-foot take off with free leg straight and to swing diagonally backward to lift your body upward.
2. While airborne, legs flies open in straddle and body rotates to perform a full twist (360°) in horizontal position
3. Landing in one foot.

**C 918: BUTTERFLY 2/1 TWIST**

Value 0.8

1. A one-foot take off with free leg straight and to swing diagonally backward to lift your body upward.
2. While airborne, the body rotates to perform double twist (720°) in horizontal position.
3. Landing in one foot.

**12. ERREURS SPÉCIFIQUES POUR L'EXÉCUTION**

Erreurs spécifiques pour le Groupe C	0.1	0.2	0.3
Les genoux ne sont pas élevés à la taille dans les sauts groupés	0.1	0.2	0.3
Les jambes ne sont pas parallèles au sol dans les sauts écarté, carpé serré, cossack et grand écart	0.1	0.2	0.3
La 1ère jambe n'est pas parallèle au sol pour les éléments "ciseaux"	0.1	0.2	0.3
Dans les sauts grand écart, l'écart des jambes est inférieur à 180°	0.1	0.2	0.3
La "forme Wenson" n'est pas montrée immédiatement à la réception ou la jambe n'est pas supportée		0.2	

**13. EXIGENCES MINIMALES POUR LA DIFFICULTÉ**

- Tous les éléments du Groupe C arrivant en appui facial ou en Wenson doivent être réalisés sans chute.
- Tous les éléments dans ce groupe arrivant sur 1 ou 2 pieds doivent finir en position debout.

FAMILLES	EXIGENCES MINIMALES
Saut vertical	Sans chute
Saut horizontal	Sans chute
Saut jambe fléchie	Les jambes au moins parallèles au sol
Saut carpé serré	Les jambes au moins parallèles au sol
Saut écarté	Les jambes au moins parallèles au sol
Saut grand écart	Position antéro-postérieur 170 °
Saut ciseau	La 1ère jambe doit être au moins parallèle au sol
Off Axis Jump	Le corps ne doit pas excéder 60° au dessus de l'horizontale
Saut Butterfly	Le corps ne doit pas excéder 45° au dessus de l'horizontale

## GROUPE D: EQUILIBRE ET SOUPLESSE

### 14. DESCRIPTION GÉNÉRALE :

Les familles incluses dans ce groupe sont :

GRAND ÉCART	Split; Frontal Split; Vertical Split with turn
TOUR	Turn; Turn with leg in Horizontal
PIROUETTE	Balance Turn;
ILLUSION	Illusion
BATTEMENT	High Leg Kicks

Tous les éléments requièrent un alignement correct

➤ **GRAND ÉCART**

Les jambes doivent est tendues, alignées, démontrant 180°

➤ **TOUR**

Tous les exercices nécessitant des tours doivent démontrés des rotations complètes sur la 1/2 pointe.

Les tours sont complets quand le talon du pied d'appui se pose au sol

➤ **ILLUSION:**

Position de départ de l'illusion : Tête, épaule, poitrine, hanches, genoux et doigts de pied doivent être dans la même direction.

Un grand écart (180°) doit être montré durant le mouvement.

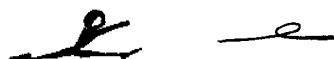
### 15. DESCRIPTION SPÉCIFIQUE

## SPLIT FAMILY (split and vertical split with turn)

### D 101: SPLIT

Value 0.1

1. The legs are fully extended into a Sagittal Split.
2. The hips are square.



### D 102.1: VERTICAL SPLIT

Value 0.2

1. While one leg supports the body, the other leg is lifted 180° to a Vertical Split.
2. The hands touch the floor besides the supporting foot.
3. Head, trunk and leg are all alignment.



### D 113 : FREE VERTICAL SPLIT

Value 0.3

1. While one leg supports the body, the other leg is lifted 180° to a Vertical Split.
2. Hands do not touch the floor with the placement of the hands being optional.
3. Head, trunk and leg are all alignment.



### D 116: FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN

Value 0.6

1. Standing on one leg.
2. A Free Vertical Split is performed
3. Full turn (360°) is performed.



### D 123: SPLIT ROLL

Value 0.3

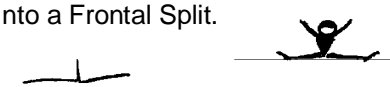
1. From a Split, the torso is folded forward and the arms are extended holding the front leg.
2. The body then rolls laterally 360° on the floor.



### D 131: FRONTAL SPLIT

Value 0.1

1. The legs are fully spread abducted into a Frontal Split.
2. The upper body is upright.



**D 133: SPLIT THROUGH (PANCAKE)**

Value 0.3

1. Frontal split
2. The torso fold forward until the chests is on the floor.
3. The legs continue the rotation at the hip joint until the body is in extended prone.



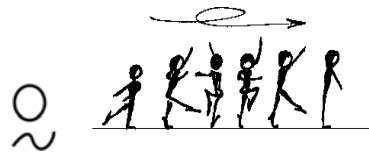
**TURN FAMILY (turn and turn with Leg at horizontal)**

**• TURN**

**D 142: 1/1 TURN**

Value 0.2

1. Standing on one leg.
2. A full turn (360°) is performed.
3. Optional placement of the free leg and arms.
4. Standing on one or both legs.



**D 143: 1 1/2 TURN**

Value 0.3

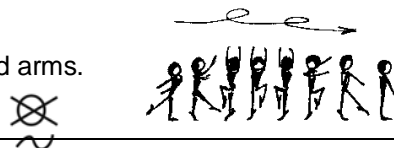
1. Standing on one leg.
2. 1 1/2 turn (540°) turn is performed.
3. Optional placement of the free leg and arms.
4. Standing on one or both legs.



**D 144: 2/1 TURN**

Value 0.4

1. Standing on one leg.
2. 2/1 full turns (720°) are performed.
3. Optional placement of the free leg and arms.
4. Standing on one or both legs.



**D 146: 2 1/2 TURN**

Value 0.6

1. Standing on one leg.
2. 2 1/2 turns (900°) are performed.
3. Optional placement of the free leg and arms.
4. Standing on one or both legs.



**D 148: 3/1 TURN**

Value 0.8

1. Standing on one leg.
2. 3/1 full turns (1080°) are performed.
3. Optional placement of the free leg and arms.
4. Standing on one or both legs.



**D 154: 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT**

Value 0.4

1. Standing on one leg.
2. A full turn (360°) is performed.
3. Vertical Split



**D 155: 1 1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT**

Value 0.5

1. Standing on one leg.
2. 1 1/2 turn (540°) is performed.
3. Vertical Split.



**D 156: 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT**

Value 0.6

1. Standing on one leg.
2. 2/1 full turns (720°) are performed.
3. Vertical Split



**D 158: 2 1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT**

Value 0.8

1. Standing on one leg.
2. 2 1/2 turn (900°) is performed.
3. Vertical Split

**D 160: 3/1 TURN TO VERTICAL SPLIT**

Value 1.0

1. Standing on one leg.
2. 3/1 full turns (1080°) is performed.
3. Vertical Split

**D 165: 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT** Value 0.5

1. Standing on one leg.
2. A full turn (360°) is performed.
3. Free Vertical Split

**D 166: 1 1/2 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT**

Value 0.6

1. Standing on one leg.
2. 1 1/2 turns (540°) is performed.
3. Free Vertical Split.

**D 167: 2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT**

Value 0.7

1. Standing on one leg.
2. 2/1 full turns (720°) are performed.
3. Free Vertical Split

**D 169: 2 1/2 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT**

Value 0.9

1. Standing on one leg.
2. 2 1/2 turns (900°) is performed.
3. Free Vertical Split.

**D 170: 3/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT**

Value 1.0

1. Standing on one leg.
2. 3/1 full turns (1080°) are performed.
3. Free Vertical Split

**• TURN WITH LEG AT HORIZONTAL****D 183: 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL**

Value 0.3

1. Standing on one leg, free leg must be straight.
2. A full turn (360°) with a heel of the free leg forward at horizontal throughout the turn.
3. Optional placement of the arms
4. Standing on one or both legs

**D 184: 1 1/2 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL**

Value 0.4

1. Standing on one leg, free leg must be straight.
2. 1 1/2 turns (540°) with a heel of the free leg forward at horizontal throughout the turn
3. Optional placement of the arms
4. Standing on one or both legs



**D 185: 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL** Value 0.5

1. Standing on one leg, free leg must be straight
2. 2/1 turns (720°) with a heel of the free leg forward at horizontal throughout the turn
3. Optional placement of the arms
4. Standing on one or both legs



**D 195: 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT** Value 0.5

1. Standing on one leg, free leg must be straight
2. Full turn (360°) with a heel of the free leg forward at horizontal throughout the turn
3. Optional placement of the arms
4. Vertical Split



**D 196: 1 1/2 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT** Value 0.6

1. Standing on one leg, free leg must be straight
2. 1 1/2 turns (540°) with a heel of the free leg forward at horizontal throughout the turn
3. Optional placement of the arms
4. Vertical Split



**D 197: 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT** Value 0.7

1. Standing on one leg, free leg must be straight
2. 2/1 full turns (720°) with a heel of the free leg forward at horizontal throughout the turn
3. Optional placement of the arms
4. Vertical Split



**D 206: 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT** Value 0.6

1. Standing on one leg, free leg must be straight
2. A full turns (360°) with a heel of the free leg forward at horizontal throughout the turn
3. Optional placement of the arms
4. Free Vertical Split



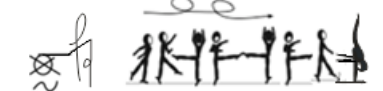
**D 207: 1 1/2 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT** Value 0.7

1. Standing on one leg, free leg must be straight
2. 1 1/2 turns (540°) with a heel of the free leg forward at horizontal throughout the turn
3. Optional placement of the arms
4. Free Vertical Split



**D 208: 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT** Value 0.8

1. Standing on one leg, free leg must be straight
2. 2/1 full turns (720°) with a heel of the free leg forward at horizontal throughout the turn
3. Optional placement of the arms
4. Free Vertical Split



**BALANCE FAMILY**

**D 224: BALANCE 1/1 TURN**

Value 0.4

1. A Balance turn where one leg is lifted to either a sagittal or frontal balance and is supported by one hand.
2. A complete turn(360°) must be performed.
3. Optional placement of the free arm.
4. Standing on one or both legs.



**D 225: BALANCE 1 1/2 TURN**

**Value 0.5**

1. A Balance turn where one leg is lifted in either a sagittal or frontal balance and is supported by one hand.
2. 1 1/2 turns (540°) must be performed.
3. Optional placement of the free arm
4. Standing on one or both legs.



**D 226: BALANCE 2/1 TURN**

**Value 0.6**

1. A Balance turn where one leg is lifted in either a sagittal or frontal balance and is supported by one hand.
2. 2/1 full turns (720°) must be performed.
3. Optional placement of the free arm.
4. Standing on one or both legs.



**D 235: BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT**

**Value 0.5**

1. A Balance turn where one leg is lifted to either a sagittal or frontal balance and is supported by one hand.
2. A full turn (360°) must be performed.
3. Optional placement of the free arm.
4. Vertical Split



**D 236: BALANCE 1 1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT**

**Value 0.6**

1. A Balance turn where one leg is lifted to either a sagittal or frontal balance and is supported by one hand.
2. 1 1/2 turns (540°) must be performed.
3. Optional placement of the free arm.
4. Vertical Split



**D 237: BALANCE 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT**

**Value 0.7**

1. A Balance turn where one leg is lifted to either a sagittal or frontal balance and is supported by one hand.
2. 2/1 turns (720°) must be performed.
3. Optional placement of the free arm.
4. Vertical Split



**D 246: BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT**

**Value 0.6**

1. A Balance turn where one leg is lifted to either a sagittal or frontal balance and is supported by one hand.
2. A full turn (360°) must be performed.
3. Optional placement of the free arm.
4. Free Vertical Split.



**D 247: BALANCE 1 1/2 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT**

**Value 0.7**

1. A Balance turn where one leg is lifted to either a sagittal or frontal balance and is supported by one hand.
2. 1 1/2 turns (540°) must be performed.
3. Optional placement of the free arm.
4. Free Vertical Split.



**D 248: BALANCE 2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT**

**Value 0.8**

1. A Balance turn where one leg is lifted to either a sagittal or frontal balance and is supported by one hand.
2. 2/1 turns (720°) must be performed.
3. Optional placement of the free arm.
4. Free Vertical Split

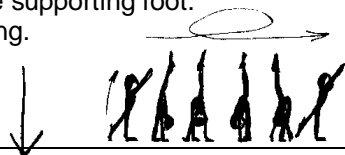


## ILLUSION FAMILY

### D 264: ILLUSION

Value 0.4

1. From a Landing with feet together, one leg is lifted upward to initiate a 360° vertical circle.
2. Simultaneously the body rotates and turns 360° on the supporting leg. One hand touches the floor, beside the supporting foot.
3. The lifted leg comes down to the starting.
4. Standing on one leg or feet together.



### D 266: ILLUSION TO VERTICAL SPLIT

Value 0.6

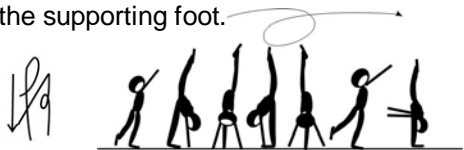
1. From a Landing with feet together, one leg is lifted upward to initiate a 360° vertical circle.
2. Simultaneously the body rotates and turns 360° on the supporting leg. One hand touches the floor, beside the supporting foot.
3. Vertical Split.



### D 267: ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT

Value 0.7

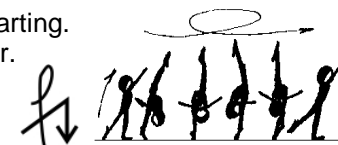
1. From a Standing with feet together, one leg is lifted upward to initiate a 360° vertical circle.
2. Simultaneously the body rotates and turns 360° on the supporting leg. One hand touches the floor, beside the supporting foot.
3. Free Vertical Split.



### D 275: FREE ILLUSION

Value 0.5

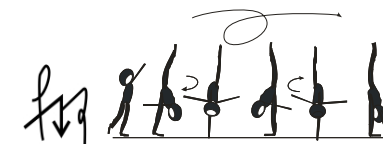
1. From a Landing with feet together, one leg is lifted upward to initiate a 360° vertical circle.
2. Simultaneously the body rotates and turns 360° on the supporting leg. Hands do not touch the floor with the placement of the hands being optional.
3. The lifted leg comes down to the starting.
4. Standing on one leg or feet together.



### D 277: FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT

Value 0.7

1. Standing on one leg.
2. Perform a Free Illusion (360°).
3. Vertical Split.



### D 278: FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT

Value 0.8

1. Standing on one leg.
2. Perform a Free Illusion (360°).
3. Free Vertical Split



### D 280: FREE ILLUSION TO 1/1 TURN IN FREE VERTICAL SPLIT (PAREJO)

Value 1.0

1. Standing on one leg.
2. Perform a Free Illusion (360°).
3. Free Vertical Split
4. A full turn (360°) is performed





**D 285: DOUBLE ILLUSION**

Value 0.5

1. Standing on one leg.  
 2. Perform an Illusion (360°) linked with a second Illusion.  
 3. Standing on one leg or feet together.

**D 287: DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT**

Value 0.7

1. Standing on one leg.  
 2. Perform an illusion (360°) linked with a second Illusion  
 3. Vertical Split

**D 288: DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT**

Value 0.8

1. Standing on one leg.  
 2. Perform an Illusion (360°) linked with a second Illusion  
 3. Free Vertical Split

**D 296: FREE DOUBLE ILLUSION**

Value 0.6

1. Standing on one leg.  
 2. Perform a Free Illusion (360°) linked with a second Free Illusion.  
 3. Land on one leg or feet together.

**D 298: FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT**

Value 0.8

1. Standing on one leg.  
 2. Perform a Free Illusion (360°) linked with a second Free Support Illusion.  
 3. Vertical Split.

**D 299: FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT**

Value 0.9

1. Standing on one leg.  
 2. Perform a Free Illusion (360°) linked with a second Free Support Illusion.  
 3. Free Vertical Split

**KICK FAMILY**

**D 301: FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS (TOE AT SHOULDER HEIGHT)**

Value 0.1

1. Standing, feet together.  
 2. Four alternative Sagittal High leg Kicks, toe at shoulder height  
 3. Standing, feet together, optional arms.

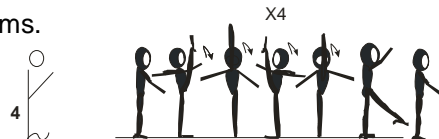
**D 302: FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL**

Value 0.2

1. Standing, feet together.  
 2. Four alternatives Sagittal High leg Kicks Vertical, toe above head height.  
 3. Standing, feet together, optional arms.

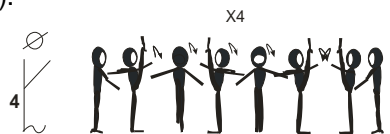
**D 303: FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS  
VERTICAL 1/1 TURN Value 0.3**

1. Standing, feet together.
2. Four alternatives Sagittal High leg Kicks Vertical, toe above head height with a full turn (360°).
3. Standing, feet together, optional arms.



**D 304: FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS  
VERTICAL 1 ½ TURN Value 0.4**

1. Standing, feet together.
2. Four alternative Sagittal High leg Kicks Vertical, toe above head height with 1 ½ turn (540°).
3. Standing, feet together, optional arms.



**3. ERREURS SPÉCIFIQUES EN EXÉCUTION**

Erreurs spécifiques pour le Groupe D	0.1	0.2	0.3	0.5
La jambe libre touche le sol (chaque fois)			0.3	
La position de la jambe n'est pas horizontale		0.2		
Incapacité à réaliser une rotation complète sur le plan vertical avec la jambe libre (illusion)		0.2		
Grand écart vertical hors de la ligne verticale	0.1		0.3	
Manque d'équilibre	0.1		0.3	
Manque de continuité (fluidité) dans les pirouettes et illusion		0.2		
Sursaut ou perte de contact avec le sol dans les illusions		0.2		

Rotation supplémentaire (extra turn) dans les illusions		0.2		
Rotation incomplète dans les tours	0.1	0.2	0.3	
La pirouette n'est pas effectuée sur 1/2 pointe		0.2		
Une main touche le sol à la fin d'une position grand écart vertical libre			0.3	
Pour l'illusion et les pirouettes au grand écart vertical, le pied d'appui ne reste pas en contact avec le sol lors de la pause finale				0.5

**4. EXIGENCES MINIMALES POUR LA DIFFICULTÉ**

- Tous les éléments du Groupe D doivent être réalisés sans chute.
- Tous les éléments doivent respecter les exigences minimales pour valider les mouvements.
- Les éléments finissant en grand écart vertical, le pied d'appui doit rester en contact avec le sol.

FAMILLES	MINIMUM REQUIREMENTS
<b>SPLIT</b>	• Angle entre les jambes : 170°minimum
<b>TURN &amp; BALANCE TURN</b>	• Tous les tours doivent être réalisés sur 1/2 pointe sans sursaut
<b>TURN WITH LEG AT HORIZONTAL</b>	• Tous les tours doivent être réalisés sur 1/2 pointe sans sursaut, une jambe dans une position horizontale.
<b>ELEMENTS IN VERTICAL SPLIT OR FREE VERTICAL SPLIT ILLUSION</b>	• Le pied d'appui dans la position grand écart vertical libre ou non doit rester en contact avec le sol • Rotation complète de la jambe libre (170° minimum).
<b>KICK</b>	• 170° minimum (à l'exception de D301)

FÉDÉRATION INTERNATIONALE  
DE GYMNASTIQUE

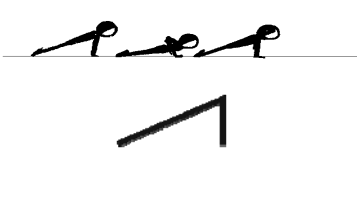
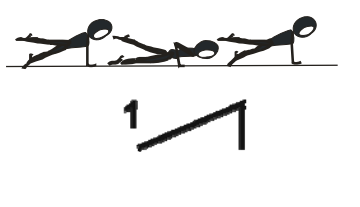
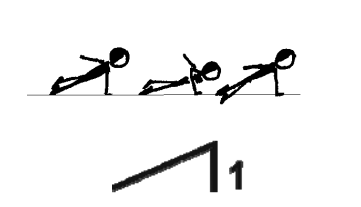
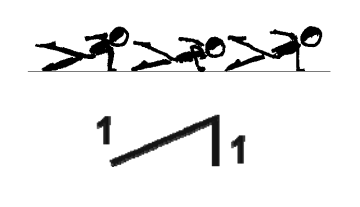
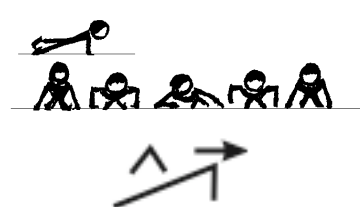


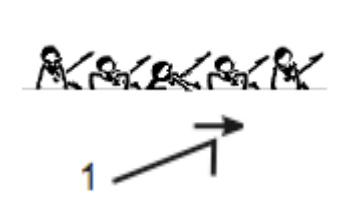

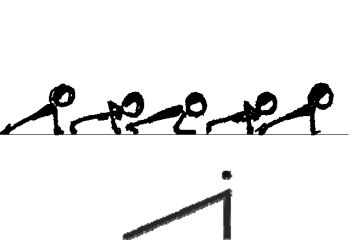
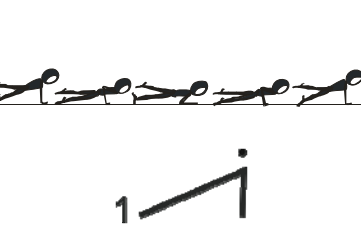
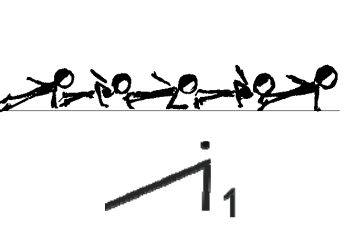
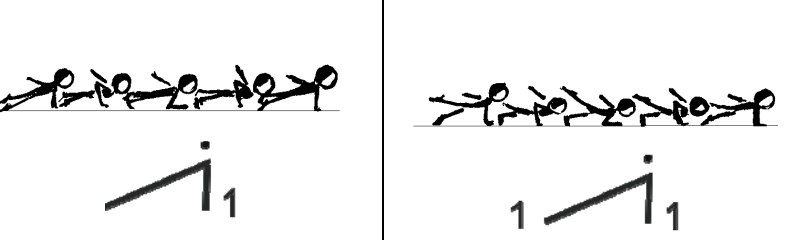


**AEROBIC GYMNASTICS**  
**Code of Points 2013 – 2016**


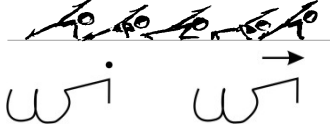
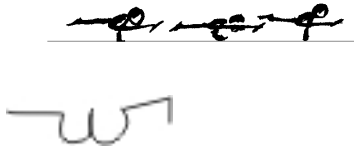
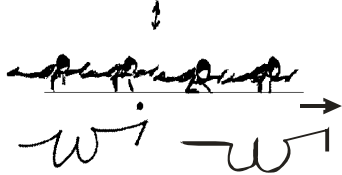
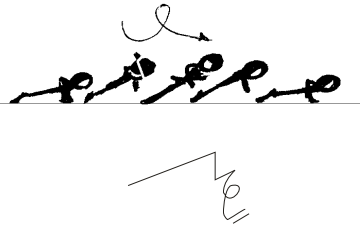


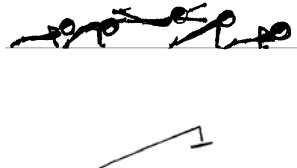
**Annexe III**  
**SEPTEMBRE 2012**

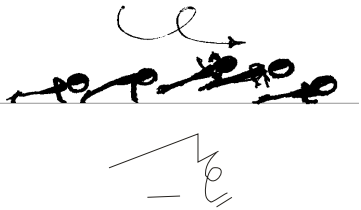
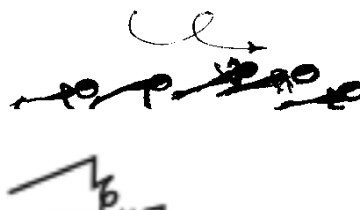

**DIFFICULTY TABLES / Element Pool & Values**

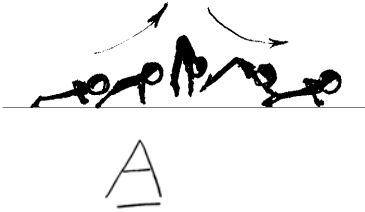

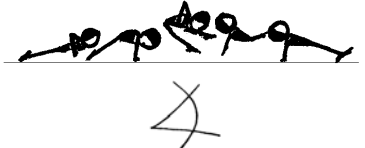
- Group A – DYNAMIC STRENGTH**
- Group B – STATIC STRENGTH**
- Group C – JUMPS AND LEAPS**
- Group D – BALANCE AND FLEXIBILITY**

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : PUSH UP FAMILY (PUSH UP)</b>				
<p>A 101 PUSH UP</p> 	<p>A 102 1 LEG PUSH UP</p> 	<p>A 103 1 ARM PUSH UP</p> 	<p>A 104 1 ARM 1 LEG PUSH UP</p> 	
	<p>A 112 STRADDLE LATERAL PUSH UP</p> 		<p>A 114 1 ARM STRADDLE LATERAL PUSH UP</p> 	
	<p>A 122 LATERAL PUSH UP</p> 	<p>A 123 1 LEG LATERAL PUSH UP</p> 		<p>A 125 1 ARM 1 LEG LATERAL PUSH UP</p> 
	<p>A 132 HINGE PUSH UP</p> 	<p>A 133 1 LEG HINGE PUSH UP</p> 	<p>A 134 1 ARM HINGE PUSH UP</p> 	<p>A 135 1 ARM 1 LEG HINGE PUSH UP</p> 

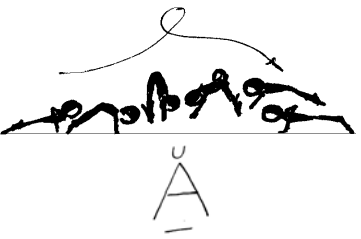

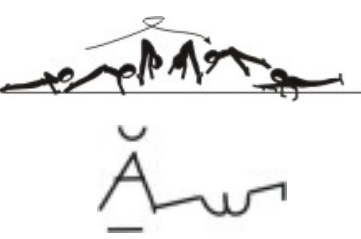
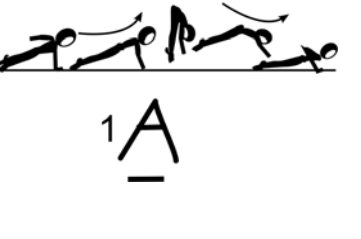
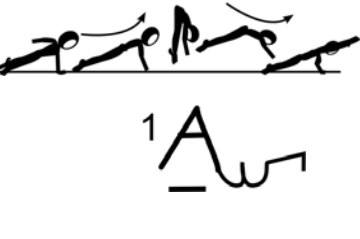



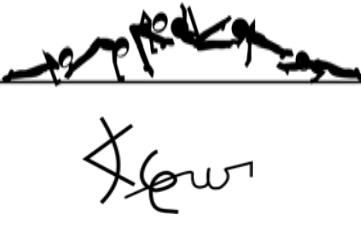
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

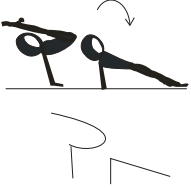

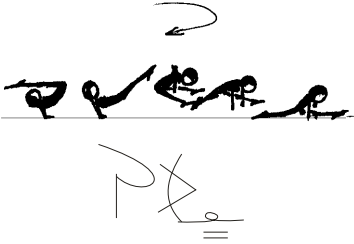
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : PUSH UP FAMILY (WENSON) &amp; EXPLOSIVE PUSH UP FAMILY (PLIO PU)</b>				
	<p>A 142 WENSON PUSH UP</p> 	<p>A 143 WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP</p> 		
		<p>A 153 LIFTED WENSON PUSH UP</p> 	<p>A 154 LIFTED WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP</p> 	
		<p>A 163 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>A 164 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO WENSON</p> 	<p>A 165 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO LIFTED WENSON</p> 
	<p>A 172 PLIO PUSH UP AIRBORNE</p> 			

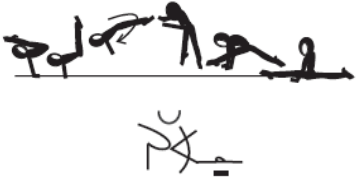

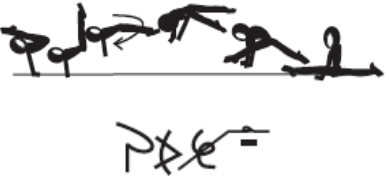

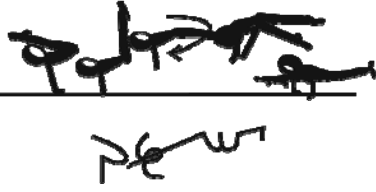

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 176 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP</p> 	<p>A 177 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO WENSON</p> 	<p>A 178 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARMPUSH UP OR LIFTED WENSON</p> 		

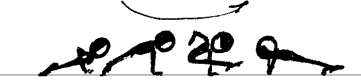
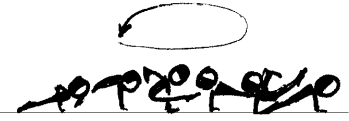


0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : EXPLOSIVE PUSH UP FAMILY (A FRAME, CUT)</b>				
			<p data-bbox="1339 196 1637 217">A 184 EXPLOSIVE A-FRAME</p> 	<p data-bbox="1756 196 2085 240">A 185 EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON</p> 
			<p data-bbox="1339 802 1576 823">A 204 STRADDLE CUT</p> 	








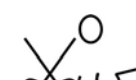




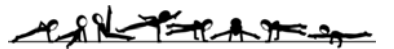


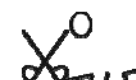



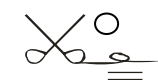






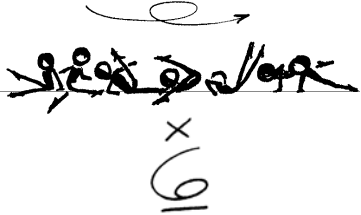
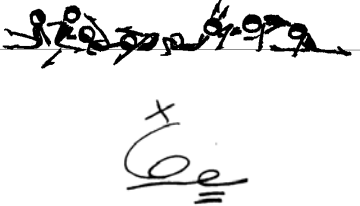
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 186 EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN</p> 	<p>A 187 EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO WENSON</p> 	<p>A 188 EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO LIFTED WENSON</p> 		
<p>A 196 EXPLOSIVE A-FRAME FROM 1 ARM</p> 	<p>A 197 EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON FROM 1 ARM</p> 			
<p>A 206 STRADDLE CUT TO L-SUPPORT</p> 	<p>A 207 STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT (or TO V-SUPPORT)</p> 		<p>A 209 STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>A 210 STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO WENSON</p> 

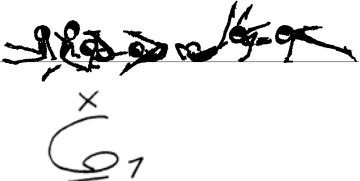
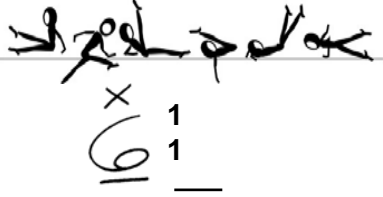
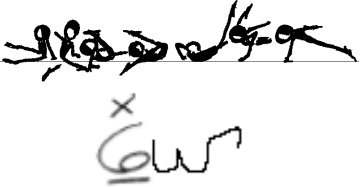
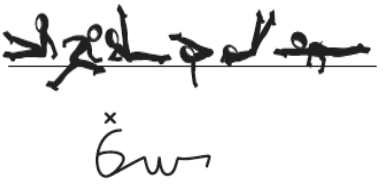
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : EXPLOSIVE SUPPORT FAMILY (HIGH V SUPPORT &amp; REVERSE CUT)</b>				
	<p data-bbox="506 196 770 240">A 222 HIGH V SUPPORT TO BACK SUPPORT</p> 		<p data-bbox="1339 196 1693 215">A 224 HIGH V-SUPPORT TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1756 196 2123 240">A 225 HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT</p> 


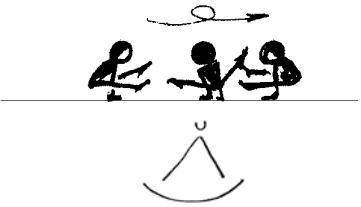
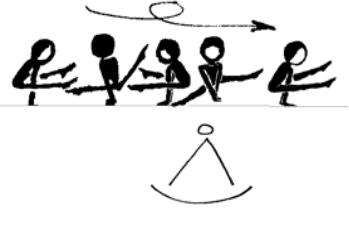

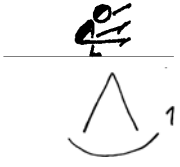
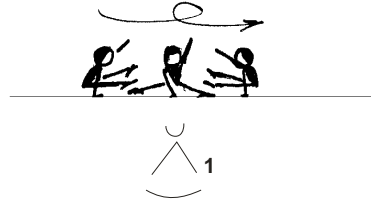
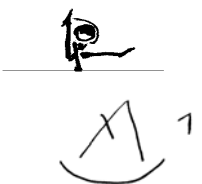
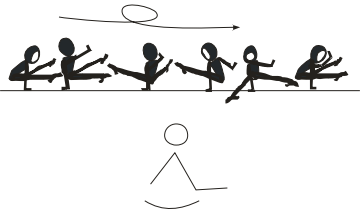
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>A 227 HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT</p> 		<p>A 229 HIGH V-SUPPORT, REVERSE STRADDLE CUT TO PUSH UP (SALVAN)</p> 	
<p>A 236 HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TWIST TO SPLIT</p> 				
		<p>A 248 HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO WENSON</p> 	<p>A 249 HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON</p> 	
<p>A 256 HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP</p> 				

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : LEG CIRCLE FAMILY (LEG CIRCLE &amp; FLAIR)</b>				
		<p>A 263 DOUBLE LEG 1/2 CIRCLE</p>  <p>9</p>		<p>A 265 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)</p>  <p>9 9<sub>2</sub></p>
				<p>A 275 FLAIR (1 OR 2)</p>  <p>Lo</p>
				<p>A 295 FLAIR TO SPLIT</p>  <p>Lo</p>


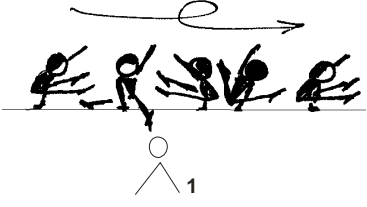
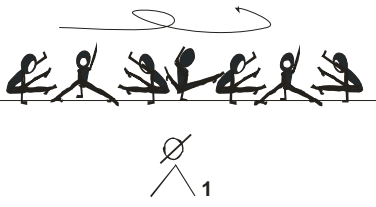
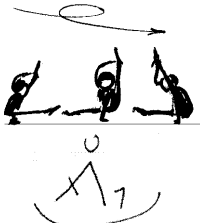
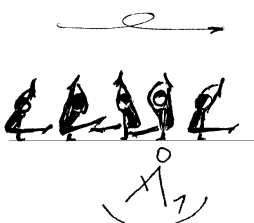
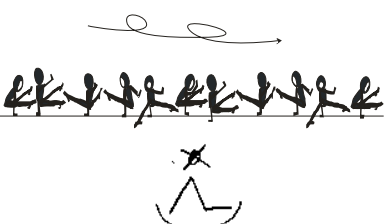
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>A 267 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON</p>  			
<p>A 276 FLAIR TO WENSON</p>  	<p>A 277 FLAIR 1/2 TURN TO WENSON</p>  	<p>A 278 FLAIR 1/1 TURN TO WENSON</p>  		<p>A 280 FLAIR BOTH SIDES</p>  
	<p>A 287. FLAIR TO LIFTED WENSON</p>  	<p>A 288 FLAIR 1/2 TURN TO LIFTED WENSON</p>  	<p>A 289 FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON</p>  	<p>A 290. FLAIR 1/2 TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA)</p>  
	<p>A.297. FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT</p>  		<p>A 299 FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)</p>  	<p>A 300 FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR</p>  


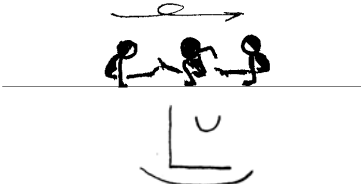
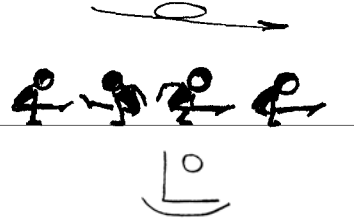
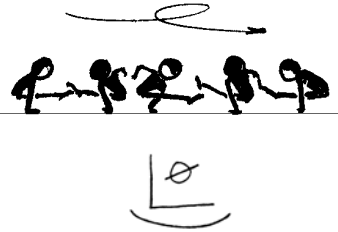
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : HELICOPTER FAMILY</b>				
			<p data-bbox="1339 196 1547 217">A 304 HELICOPTER</p> 	
				<p data-bbox="1756 499 2069 520">A 315 HELICOPTER TO SPLIT</p> 

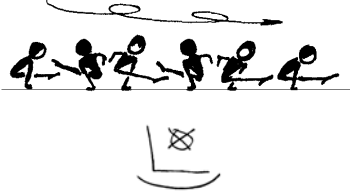
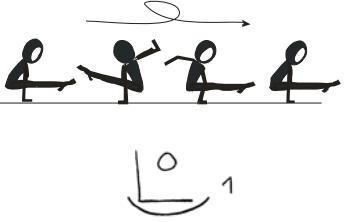

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 306 HELICOPTER TO 1 ARM PUSH UP</p> 	<p>A 307 HELICOPTER TO 1 ARM 1 LEG PUSH UP</p> 			
<p>A 316 HELICOPTER TO WENSON</p> 	<p>A 317 HELICOPTER TO LIFTED WENSON</p> 			


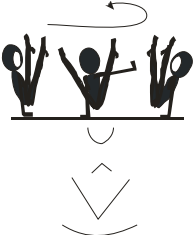
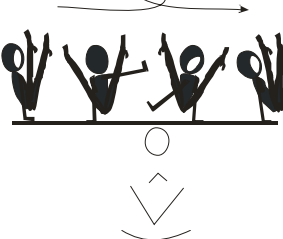

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP B - STATIC STRENGTH : SUPPORT FAMILY (STRADDLE)</b>				
	<p data-bbox="504 226 808 245">B 102 STRADDLE SUPPORT</p> 	<p data-bbox="920 226 1225 271">B 103 STRADDLE SUPPORT 1/2 TURN</p> 	<p data-bbox="1337 226 1641 271">B 104 STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN</p> 	<p data-bbox="1753 226 2058 271">B 105 STRADDLE SUPPORT 1 1/2 TURN</p> 
			<p data-bbox="1337 542 1709 561">B 114 1 ARM STRADDLE SUPPORT</p> 	<p data-bbox="1753 542 2148 587">B 115 1 ARM 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT</p> 
				<p data-bbox="1753 845 2148 890">B 125 1 ARM STRADDLE SUPPORT 1 LEG VERTICAL</p> 
				<p data-bbox="1753 1165 2089 1209">B 135 STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN</p> 

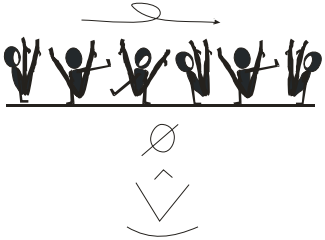
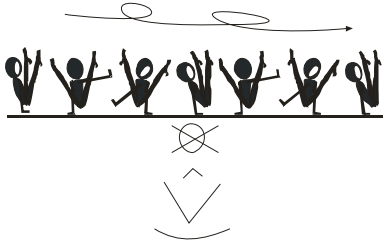
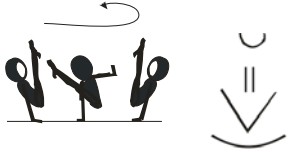
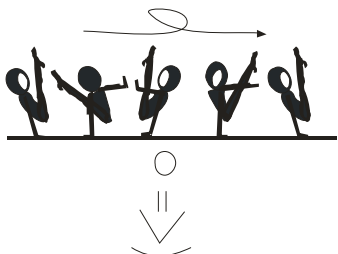
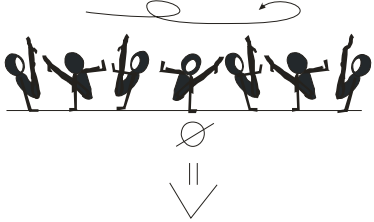
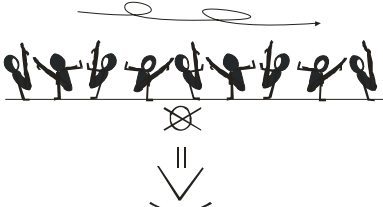



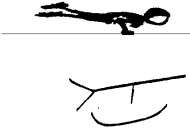

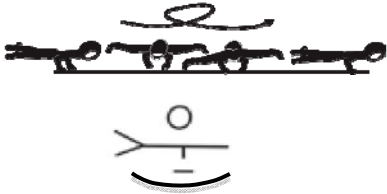
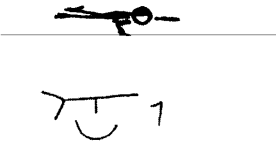
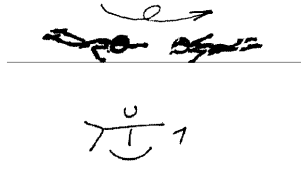
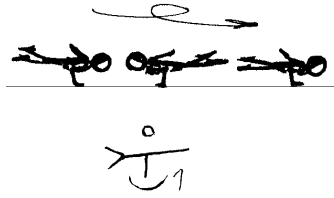
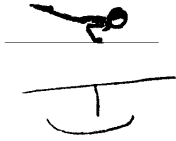

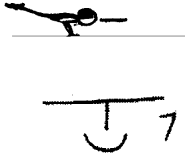

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p><b>B 106 STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE</b></p> 				
<p><b>B 116 1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)</b></p> 	<p><b>B 117 1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT</b></p> 			
<p><b>B 126 1 ARM SUPPORT 1/2 TURN 1 LEG VERTICAL (SECATI)</b></p> 	<p><b>B 127 1 ARM STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN 1 LEG VERTICAL (CANADA)</b></p> 			
	<p><b>B 137 STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)</b></p> 			

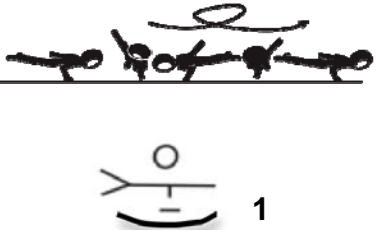
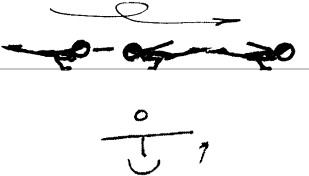
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP B- STATIC STRENGTH : SUPPORT FAMILY (L)</b>				
	B 142 L-SUPPORT 	B 143 L-SUPPORT 1/2 TURN 	B 144 L-SUPPORT 1/1 TURN 	B 145 L-SUPPORT 1 1/2 TURN 


0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>B 146 L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE</p> 				
<p>B 156 1 ARM L-SUPPORT 1/1 TURN</p> 		<p>B 158 1 ARM L-SUPPORT 1 1/2 TURN</p> 		

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP B - STATIC STRENGTH : V-SUPPORT FAMILY</b>				
		<p data-bbox="922 196 1240 217">B 183 STRADDLE V-SUPPORT</p> 	<p data-bbox="1344 196 1662 244">B 184 STRADDLE V-SUPPORT 1/2 TURN</p> 	<p data-bbox="1771 196 2089 244">B 185 STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN</p> 
				<p data-bbox="1760 518 1966 539">B 195 V-SUPPORT</p> 

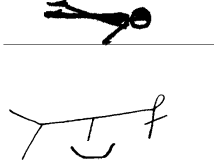
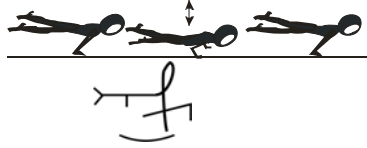
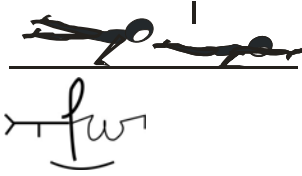
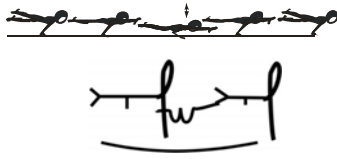
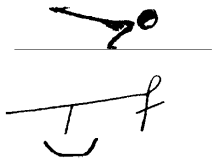
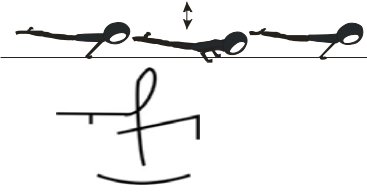
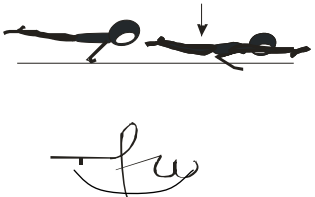
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p><b>B 186 STRADDLE V-SUPPORT 1 1/2 TURN</b></p> 	<p><b>B 187 STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN</b></p> 			
<p><b>B 196 V-SUPPORT 1/2 TURN</b></p> 	<p><b>B 197 V-SUPPORT 1/1 TURN</b></p> 	<p><b>B 198 V-SUPPORT 1 1/2 TURN</b></p> 	<p><b>B 199 V-SUPPORT 2/1 TURN</b></p> 	
		<p><b>B 208 HIGH V-SUPPORT</b></p> 		


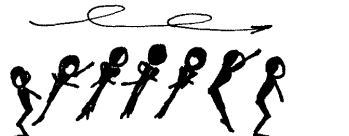
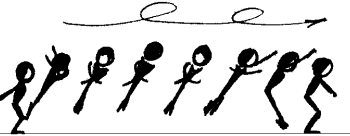
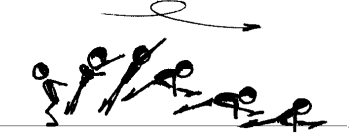
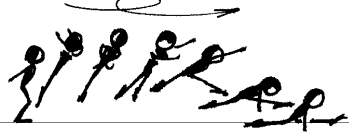
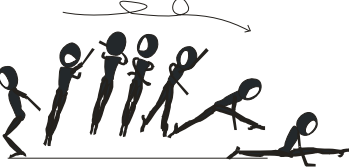
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP B - STATIC STRENGTH : HORIZONTAL SUPPORT FAMILY</b>				
	<p data-bbox="506 197 878 240">B 222 FULL SUPPORT STRADDLE LEVER</p> 	<p data-bbox="922 197 1294 240">B 223 FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/2 TURN</p> 		<p data-bbox="1756 197 2128 240">B 225 FULL SUPPORT STRADDLE LEVER WITH HOP TURNS</p> 
		<p data-bbox="922 520 1294 563">B 233 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER</p> 	<p data-bbox="1339 520 1711 563">B 234 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/2 TURN</p> 	<p data-bbox="1756 520 2128 563">B 235 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/1 TURN</p> 
		<p data-bbox="922 842 1294 863">B 243 FULL SUPPORT LEVER</p> 	<p data-bbox="1339 842 1711 885">B 244 FULL SUPPORT LEVER 1/2 TURN</p> 	
			<p data-bbox="1339 1165 1711 1185">B 254 1 ARM FULL SUPPORT LEVER</p> 	<p data-bbox="1756 1165 2128 1208">B 255 1 ARM FULL SUPPORT LEVER 1/2 TURN</p> 

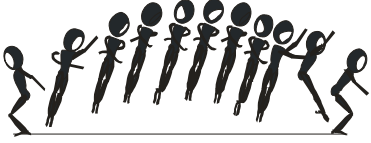

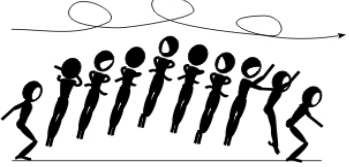

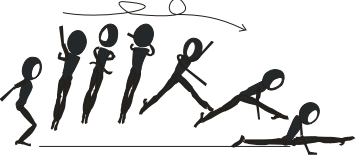





0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>B 236 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER WITH HOP TURNS</p> 				
<p>B 256 1 ARM FULL SUPPORT LEVER 1/1 TURN</p> 				

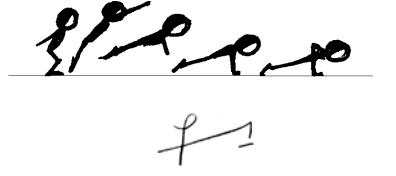
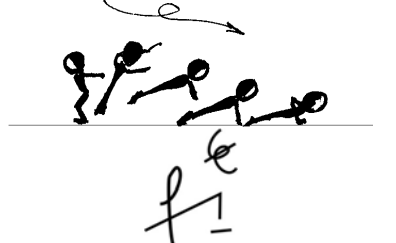
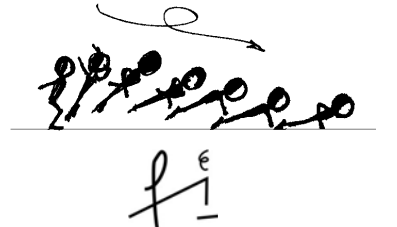
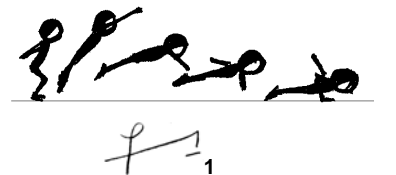
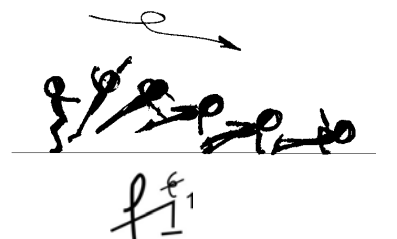
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP B - STATIC STRENGTH : HORIZONTAL SUPPORT FAMILY</b>				
		<p data-bbox="922 226 1254 271">B 263 LIFTED STATIC WENSON SUPPORT</p> 		

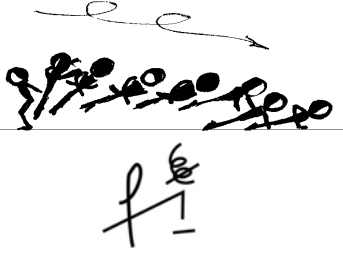
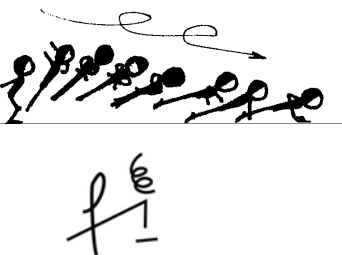

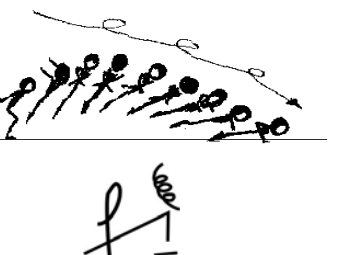
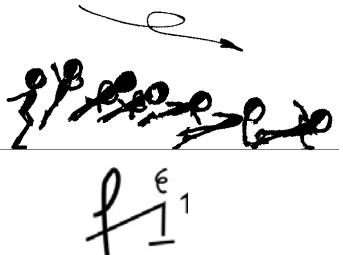
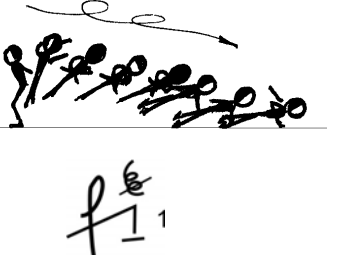
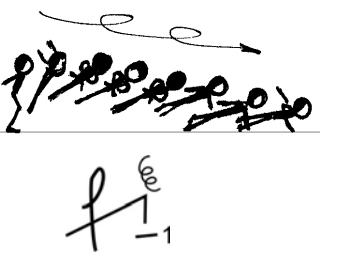



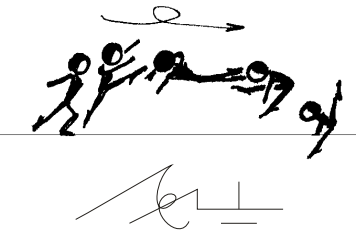

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>B 266 STRADDLE PLANCHE</p> 	<p>B 267 STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP</p> 			
	<p>B 277 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON</p> 		<p>B 279 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON (OR TO LIFTED WENSON HINGE PU) BACK TO STRADDLE PLANCHE</p> 	
		<p>B 288 PLANCHE</p> 		<p>B 290 PLANCHE TO PUSH UP</p> 
				<p>B 300 PLANCHE TO LIFTED WENSON</p> 



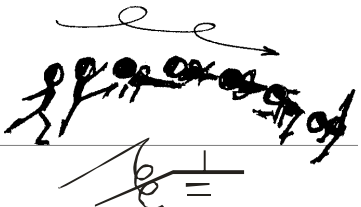
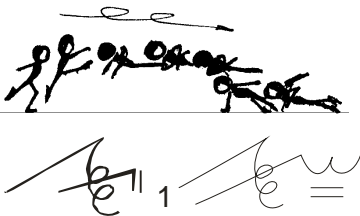
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS AND LEAPS : STRAIGHT JUMP FAMILY (AIR TURN)</b>				
		<p data-bbox="920 188 1314 209">C 103 1/1 AIR TURN</p>  <p data-bbox="1099 432 1137 475">○</p>	<p data-bbox="1337 188 1731 209">C 104 1 1/2 AIR TURN</p>  <p data-bbox="1496 432 1547 475">⊙</p>	<p data-bbox="1753 188 2148 209">C 105 2/1 AIR TURN</p>  <p data-bbox="1899 432 1951 475">⊗</p>
		<p data-bbox="920 493 1314 513">C 113 1/2 AIR TURN TO SPLIT</p>  <p data-bbox="1066 751 1144 807">⊥</p>	<p data-bbox="1337 493 1731 513">C 114 1/1 AIR TURN TO SPLIT</p>  <p data-bbox="1469 751 1559 807">⊙⊥</p>	<p data-bbox="1753 493 2148 513">C 115 1 1/2 AIR TURN TO SPLIT</p>  <p data-bbox="1872 719 1984 807">⊗⊥</p>





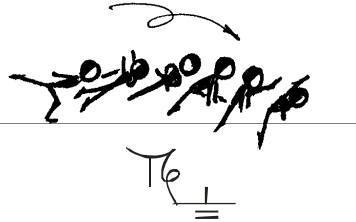
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>C 107 2 1/2 AIR TURN</p>  		<p>C 109 3/1 AIR TURN</p>  	
<p>C 116 2/1 AIR TURN TO SPLIT</p>  		<p>C 118 2 1/2 AIR TURN TO SPLIT</p>  		<p>C 120 3/1 AIR TURN TO SPLIT</p>  

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS AND LEAPS : STRAIGHT JUMP FAMILY (FREE FALL)</b>				
		<p data-bbox="920 220 1314 240">C 143 FREE FALL AIRBORNE</p> 	<p data-bbox="1337 220 1731 264">C 144 FREE FALL 1/2 TWIST AIRBORNE</p> 	<p data-bbox="1753 220 2148 264">C 145 FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE</p> 
			<p data-bbox="1337 534 1731 579">C 154 FREE FALL AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p> 	<p data-bbox="1753 534 2148 579">C 155 FREE FALL 1/2 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 146 FREE FALL 1 1/2 TWIST AIRBORNE</p> 	<p>C 147 FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE</p> 		<p>C 149 FREE FALL 2 1/2 TWIST AIRBORNE</p> 	<p>C 150 FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE (BENJAMIN)</p> 
<p>C 156 FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p> 	<p>C 157 FREE FALL 1 1/2 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p> 	<p>C 158 FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p> 		

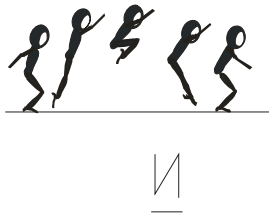
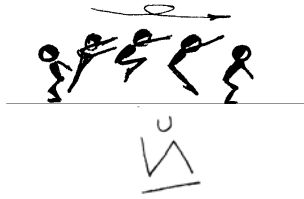
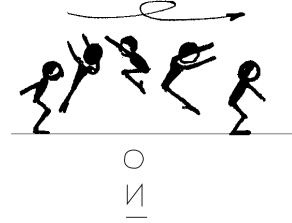
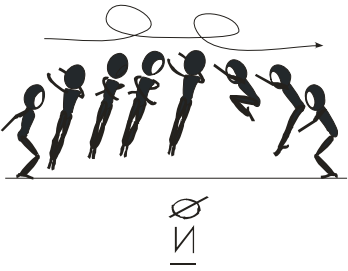
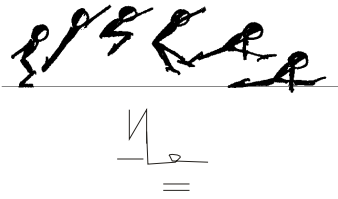
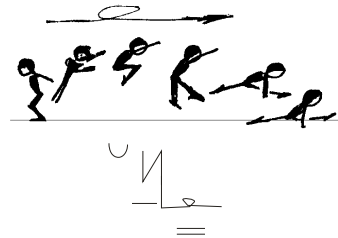
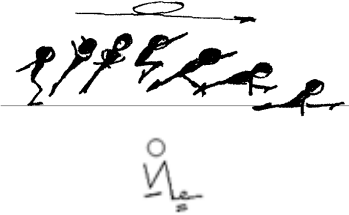
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS AND LEAPS : HORIZONTAL JUMP FAMILY (GAINER)</b>				
			<p data-bbox="1339 196 1621 217">C 184 GAINER 1/2 TWIST</p> 	
			<p data-bbox="1339 518 1621 564">C 194 GAINER 1/2 TWIST TO SPLIT</p> 	
				<p data-bbox="1756 841 2038 887">C 205 GAINER 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP</p> 

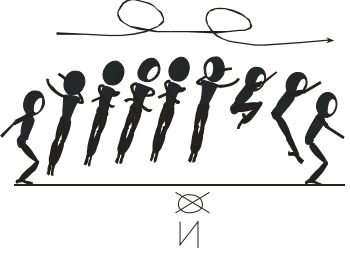
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 186 GAINER 1 1/2 TWIST</p> 			<p>C 189 GAINER 2 1/2 TWIST</p> 	
<p>C 196 GAINER 1 1/2 TWIST TO SPLIT</p> 				
	<p>C 207 GAINER 1 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 			

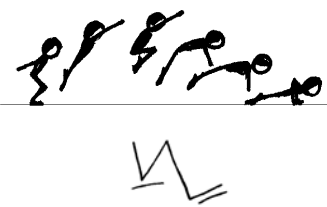
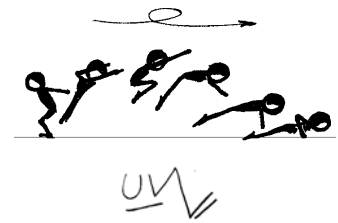

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C – JUMPS AND LEAPS : HORIZONTAL JUMP FAMILY (TAMARO)</b>				
	<p data-bbox="504 196 891 240">C 222 SAGITAL SCALE AIRBONE TO PUSH UP</p> 	<p data-bbox="920 196 1285 240">C 223 SAGITAL SCALE AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p> 	<p data-bbox="1337 196 1702 240">C 224 SAGITAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP (TAMARO)</p> 	<p data-bbox="1753 196 2119 269">C 225 SAGITAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP (TAMARO TO 1 ARM PUSH UP)</p> 
			<p data-bbox="1337 518 1680 563">C 234 SAGITAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO SPLIT</p> 	

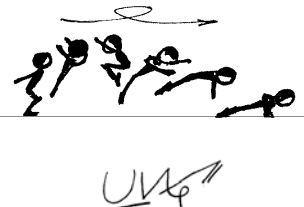
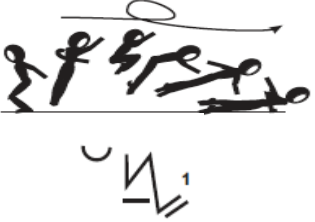
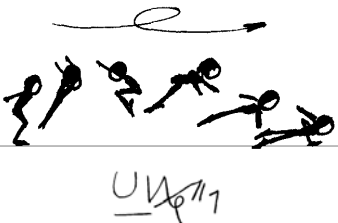






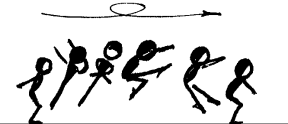





0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

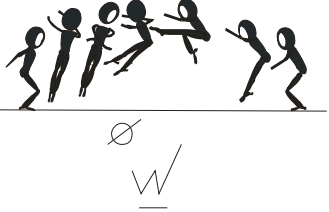


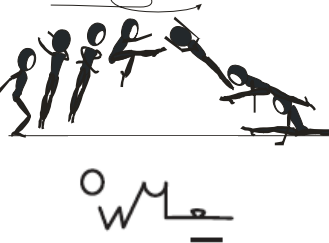
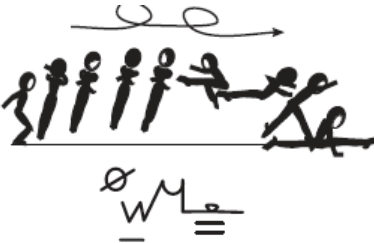
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS : BENT LEG(S) JUMP FAMILY (TUCK)</b>				
	<p data-bbox="504 196 698 215">C 262 TUCK JUMP</p> 	<p data-bbox="920 196 1227 215">C 263 1/2 TURN TUCK JUMP</p> 	<p data-bbox="1337 196 1644 215">C 264 1/1 TURN TUCK JUMP</p> 	<p data-bbox="1753 196 2060 215">C 265 1 1/2 TURN TUCK JUMP</p> 
		<p data-bbox="920 517 1227 536">C 273 TUCK JUMP TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1337 517 1644 561">C 274 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1753 517 2060 561">C 275 1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</p> 


0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 266 2/1 TURN TUCK JUMP</p> 				

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS : BENT LEG(S) JUMP FAMILY (TUCK)</b>				
			<p data-bbox="1339 193 1729 215">C 304 TUCK JUMP TO PUSH UP</p> 	<p data-bbox="1756 193 2145 239">C 305 1/2 TURN TUCK JUMP TO PUSH UP</p> 
				<p data-bbox="1756 512 2145 566">C 315 TUCK JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 







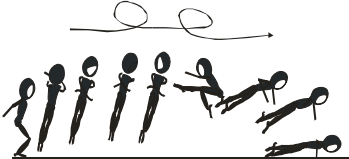





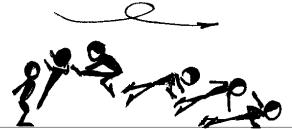


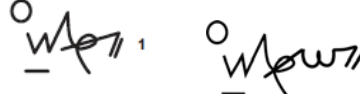
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 306 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 				
<p>C 316 TUCK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 	<p>C 317 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 			

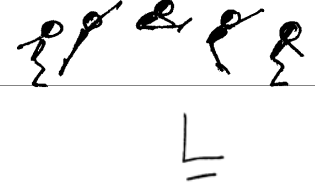
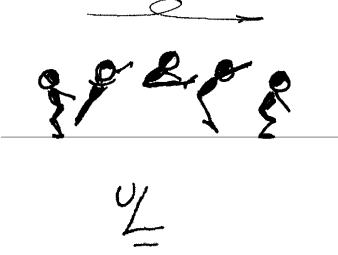
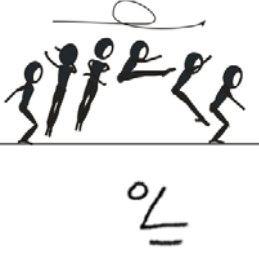
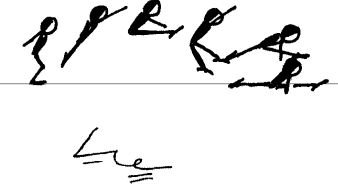
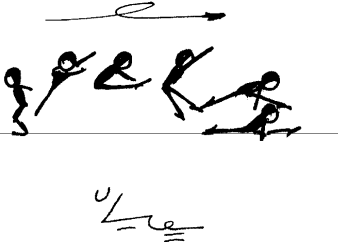
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS : BENT LEG(S) JUMP FAMILY (COSSACK)</b>				
		<p data-bbox="920 225 1314 247">C 343 COSSACK JUMP</p>  	<p data-bbox="1337 225 1731 247">C 344 1/2 TURN COSSACK JUMP</p>  	<p data-bbox="1753 225 2152 247">C 345 1/1 TURN COSSACK JUMP</p>  
			<p data-bbox="1337 544 1731 566">C 354 COSSACK JUMP TO SPLIT</p>  	<p data-bbox="1753 544 2152 592">C 355 1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</p>  

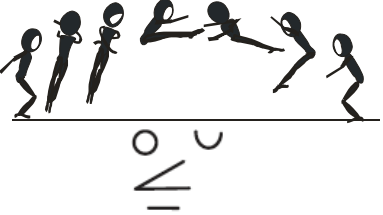
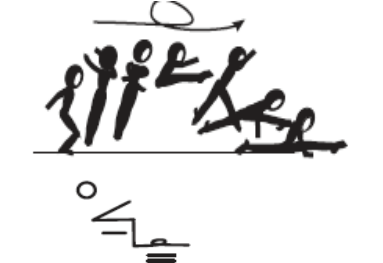
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 346 1 1/2 TURN COSSACK JUMP</p> 	<p>C 347 2/1 TURN COSSACK JUMP</p> 			
<p>C 356 1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 357 1 1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 358 2/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</p> 		

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS : BENT LEG(S) JUMP FAMILY (COSSACK)</b>				
				<p data-bbox="1758 193 2136 213">C 385 COSSACK JUMP TO PUSH UP</p> 






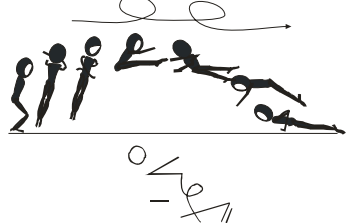


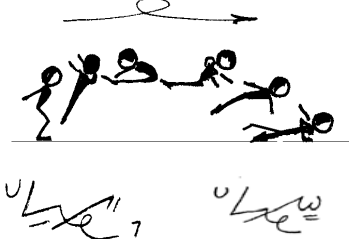
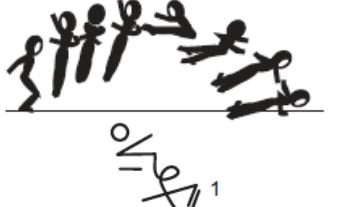
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 386 COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  	<p>C 387 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  		<p>C 389 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP (JULIEN)</p>  	<p>C 390 1 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP (ALCAN)</p>  
<p>C 396 COSSACK JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p>  	<p>C 397 COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p>  	<p>C 398 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p>  		<p>C 400 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p>  

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS: PIKE JUMP FAMILY</b>				
		<p>C 433 PIKE JUMP</p> 	<p>C 434 1/2 TURN PIKE JUMP</p> 	<p>C 435 1/1 TURN PIKE JUMP</p> 
			<p>C 444 PIKE JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 445 1/2 TURN PIKE JUMP TO SPLIT</p> 

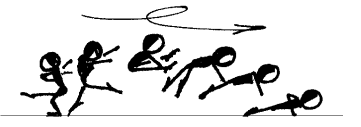






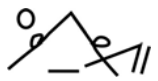
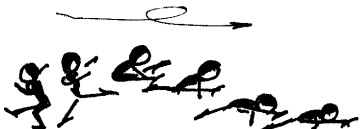

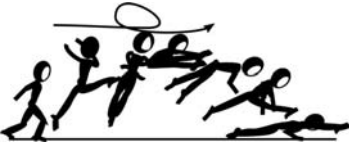
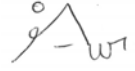
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 436 1 1/2 TURN PIKE JUMP</p> 				
<p>C 446 1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT</p> 				





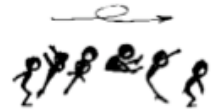



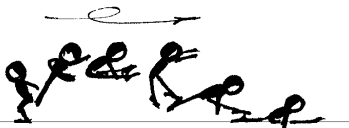

**GROUP C - JUMPS & LEAPS: PIKE JUMP FAMILY**

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
				<p>C 475 PIKE JUMP TO PUSH UP</p>  <p>The diagram shows a sequence of four stick figures illustrating a pike jump to push up. The first figure is in a pike position with arms and legs extended upwards. The second figure shows the body beginning to rotate and the arms starting to pull down. The third figure shows the body in a horizontal position with arms fully extended downwards. The fourth figure shows the body in a push-up position with arms fully extended downwards and the body supported by the hands. Below the sequence is a lightning bolt symbol.</p>

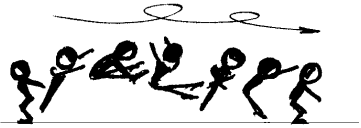
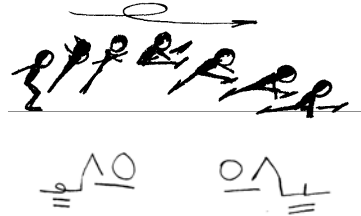
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 476 PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 477 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 		<p>C 479 1/1 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 480 1 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 
	<p>C 487 PIKE JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 	<p>C 488 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 		<p>C 490 1/1 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 


0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS : STRADDLE JUMP FAMILY (STRADDLE)</b>				

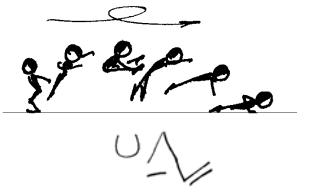
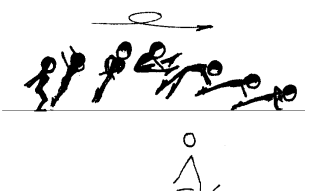
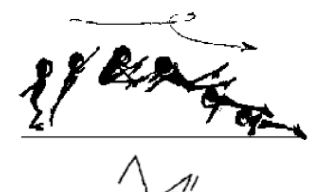

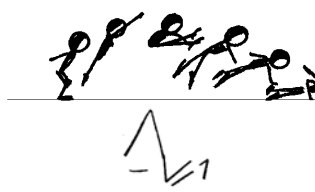


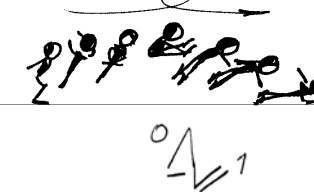
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 516 1/2 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP (KALOYANOV)</p>  	<p>C 517 1/2 TURN STRADDLE LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  	<p>C 518 1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP</p>  	<p>C 519 1/1 TURN STRADDLE LEAP 1/2 TWIST TO PU</p>  	
	<p>C 527 1/2 TURN STRADDLE LEAP TO 1 ARM STRADDLE PUSH UP OR TO WENSON (KALOYANOV TO 1 ARM PU OR TO WENSON)</p>  		<p>C 529 1/1 TURN STRADDLE LEAP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p>  	

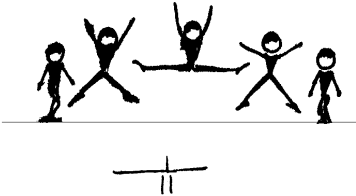
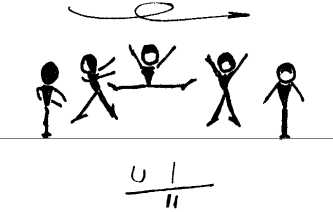
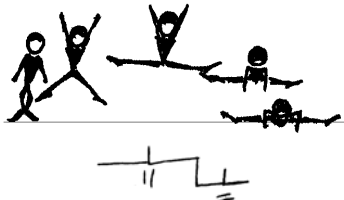
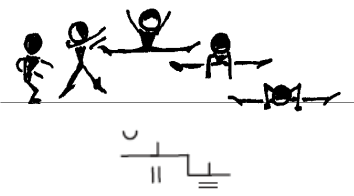

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS : STRADDLE JUMP FAMILY (STRADDLE)</b>				
		C 553 STRADDLE JUMP  	C 554 1/2 TURN STRADDLE JUMP  	C 555 1/1 TURN STRADDLE JUMP  
			C 564 STRADDLE JUMP TO SPLIT  	C 565 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT  

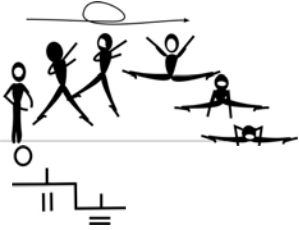




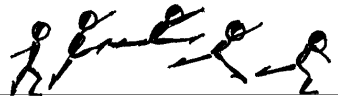
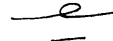
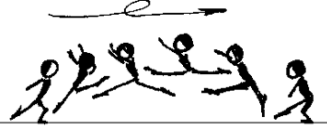
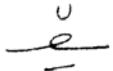
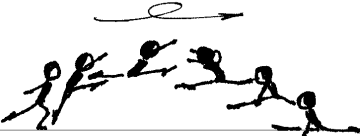
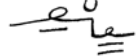

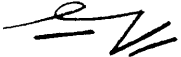

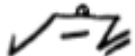
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 556 1 1/2 TURN STRADDLE JUMP</p> 				
<p>C 566 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</p> 				

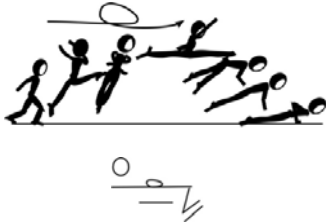
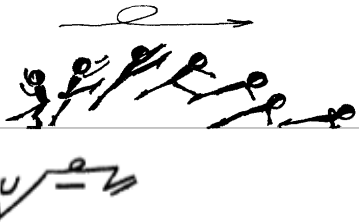
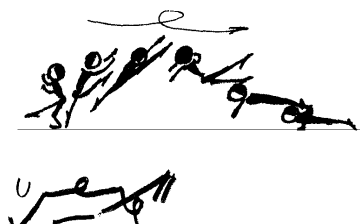
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS : STRADDLE JUMP FAMILY (STRADDLE)</b>				
				<p data-bbox="1760 245 2047 288">C 595 STRADDLE JUMP TO PUSH UP</p>  <p>The diagram shows a sequence of four stick figures illustrating a straddle jump to a push-up. The first figure is in a starting crouch. The second figure is in mid-air with legs spread wide. The third figure is landing with legs spread. The fourth figure is in a push-up position. A downward-pointing arrow is drawn below the figures.</p>

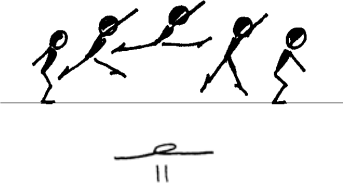
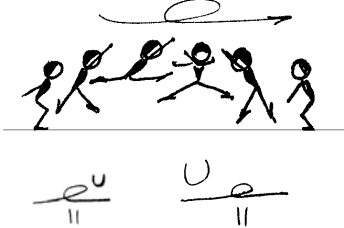
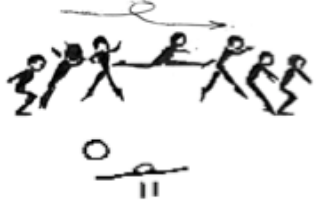

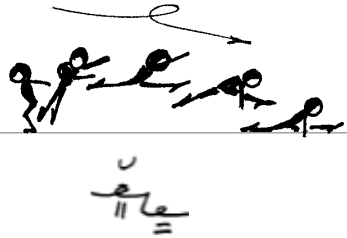
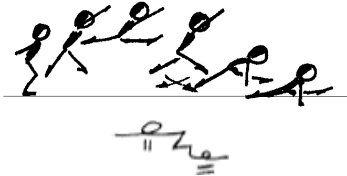
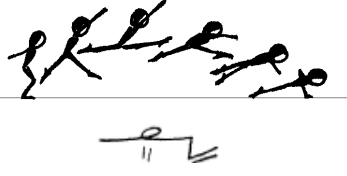
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 596 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</p> 		<p>C 598 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</p> 		
<p>C 606 STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 607 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 			
<p>C 616 STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 	<p>C 617 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 	<p>C 618 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 	<p>C 619 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON (MARCHENKOV)</p> 	

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS : STRADDLE JUMP FAMILY (FRONTAL SPLIT)</b>				
		<p data-bbox="925 188 1245 209">C 633 FRONTAL SPLIT JUMP</p> 	<p data-bbox="1344 188 1697 233">C 634 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP</p> 	
			<p data-bbox="1344 486 1682 531">C 644 FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT</p> 	<p data-bbox="1760 486 2130 531">C 645 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT</p> 
				<p data-bbox="1760 799 2119 844">C 655 FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)</p> 

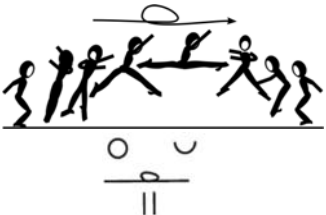
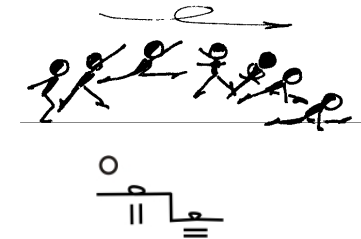
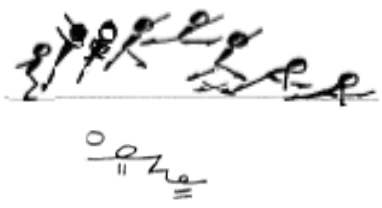
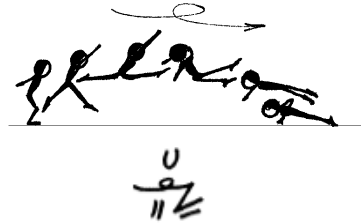
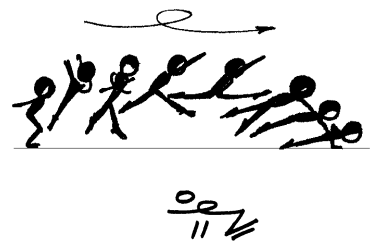
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 646 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT</p> 				
<p>C 656 FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 657 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 			







0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS : SPLITJUMP FAMILY (SPLIT LEAP)</b>				
		<p data-bbox="922 188 1120 209">C 673 SPLIT LEAP</p>  	<p data-bbox="1344 188 1646 209">C 674 SPLIT LEAP 1/2 TURN</p>  	
				<p data-bbox="1758 510 2116 558">C 685 SPLIT LEAP 1/2 TURN TO SPLIT</p>  
				<p data-bbox="1758 833 2105 853">C 695 SPLIT LEAP TO PUSH UP</p>  
				<p data-bbox="1758 1155 2016 1203">C 705 KICK SPLIT LEAP TO PUSH UP</p>  



0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
		<p>C 698 1/1 TURN SPLIT LEAP TO PUSH UP</p> 		
<p>C 706 1/2 TURN KICK SPLIT LEAP TO PUSH UP</p> 	<p>C 707 1/2 TURN KICK SPLIT LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 			

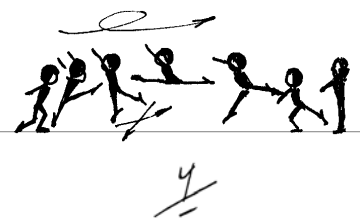
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS : SPLITJUMP FAMILY (SPLIT JUMP)</b>				
		<p data-bbox="922 188 1126 209">C 713 SPLIT JUMP</p> 	<p data-bbox="1339 188 1704 236">C 714 SPLIT JUMP 1/2 TURN OR 1/2 TURN SPLIT</p> 	<p data-bbox="1756 188 2063 209">C 715 1/1 TURN SPLIT JUMP</p> 
			<p data-bbox="1339 510 1641 531">C 724 SPLIT JUMP TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1756 510 2069 558">C 725 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</p> 
				<p data-bbox="1756 833 2145 853">C 735 SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</p> 
				<p data-bbox="1756 1155 2092 1176">C 745 SPLIT JUMP TO PUSH UP</p> 



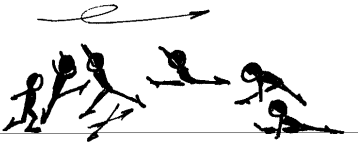
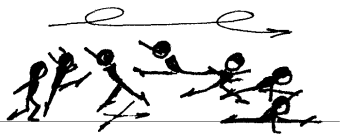


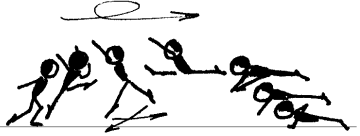
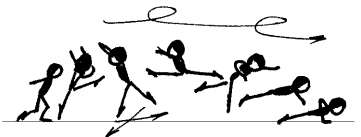
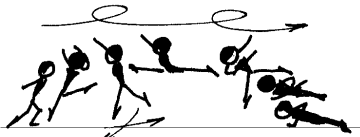



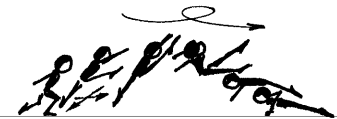
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 716 1 1/2 TURN SPLIT JUMP</p> 				
<p>C 726 1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</p> 				
	<p>C 737 1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</p> 			
<p>C 746 1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</p> 		<p>C 748 1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</p> 		


0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS : SPLITJUMP FAMILY (SWITCH LEAP)</b>				
			<p data-bbox="1339 188 1626 209">C 754 SWITCH SPLIT LEAP</p>  	<p data-bbox="1756 188 2042 236">C 755 SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN</p>  
				<p data-bbox="1756 515 2042 563">C 765 SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT</p>  


0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 766 SWITCH SPLIT LEAP 1/2 TURN TO SPLIT</p> 				
<p>C 776 SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP</p> 				

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS : SPLITJUMP FAMILY (SCISSORS LEAP)</b>				
				<p data-bbox="1758 188 2004 207">C 795 SCISSORS LEAP</p> 


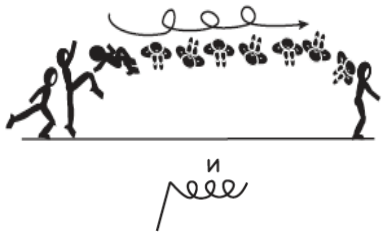
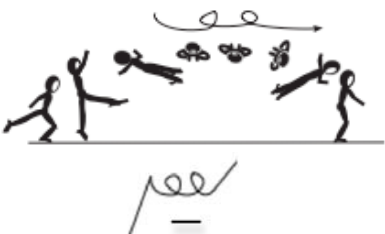


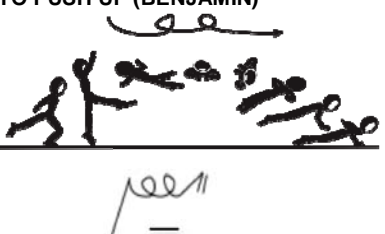
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 796 SCISSORS LEAP 1/2 TURN</p>  <p>4<sup>u</sup></p>	<p>C 797 SCISSORS LEAP 1/1 TURN</p>  <p>4<sup>o</sup></p>			
<p>C 806 SCISSORS LEAP TO SPLIT</p>  <p>4<sub>u</sub><sub>e</sub></p>	<p>C 807 SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO SPLIT</p>  <p>4<sub>u</sub><sub>e</sub></p>	<p>C 808 SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT</p>  <p>4<sub>o</sub><sub>e</sub></p>		
	<p>C 817 SCISSORS LEAP SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)</p>  <p>4<sub>u</sub><sub>e</sub></p>			
	<p>C 827 SCISSORS LEAP TO PUSH UP</p>  <p>4<sub>u</sub></p>	<p>C 828 SCISSORS LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  <p>4<sub>u</sub><sup>o</sup></p>	<p>C 829 SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)</p>  <p>4<sub>u</sub><sup>o</sup></p>	

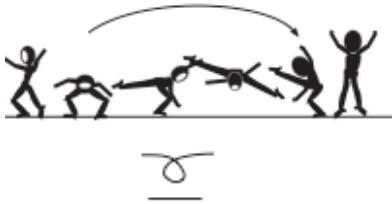
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS : KICK JUMP FAMILY (SCISSORS KICK)</b>				
	<p data-bbox="504 193 750 215">C 832 SCISSORS KICK</p>  <p data-bbox="638 422 705 502">α —</p>			<p data-bbox="1758 193 2116 239">C 835 SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  <p data-bbox="1904 446 2016 510">α —</p>



0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 836 1/2 TURN SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSHUP</p> 				




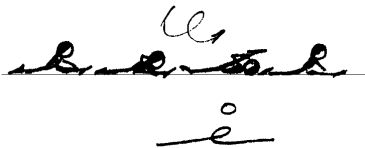

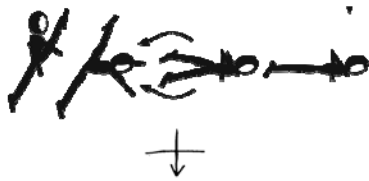
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS : OFF AXIS JUMP</b>				
			<p data-bbox="1339 196 1686 240">C 874. 1/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP</p> 	

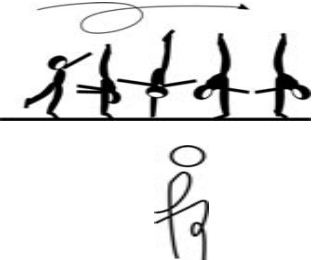


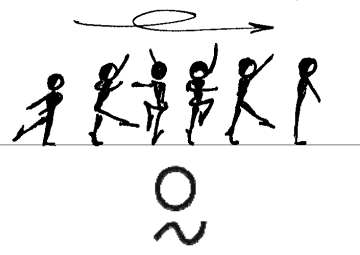
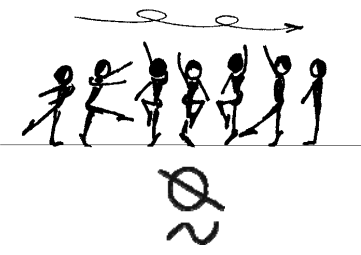
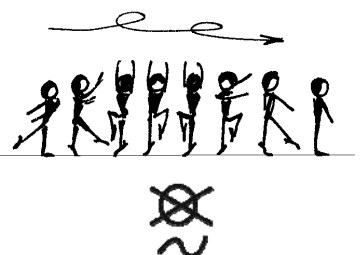
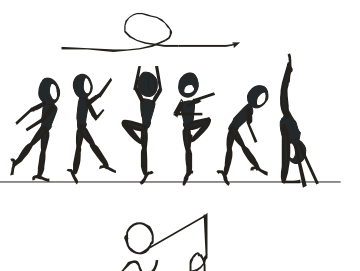
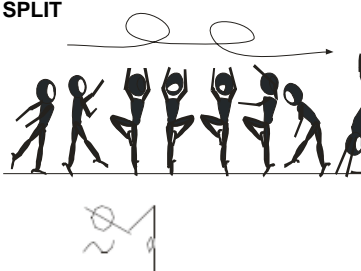
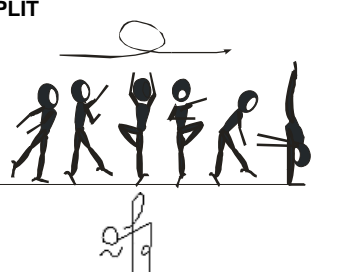
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 876. 2/1 TWISTS OFF AXIS TUCK JUMP</p> 				<p>C 880 3/1 TWISTS OFF AXIS TUCK JUMP</p> 
<p>C 886. 2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP</p> 				<p>C 890. 3/1 TWISTS OFF AXIS JUMP</p> 
	<p>C 897. 2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP TO SPLIT (MAXIME)</p> 			
		<p>C 908 OFF AXIS JUMP 2/1 TWISTS TO PUSH UP (BENJAMIN)</p> 		



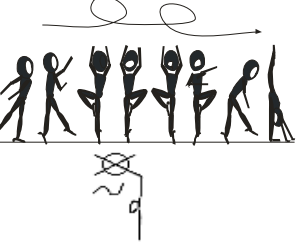
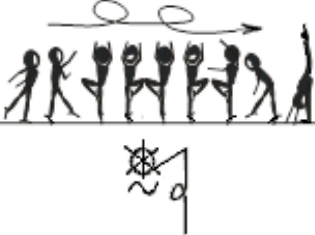
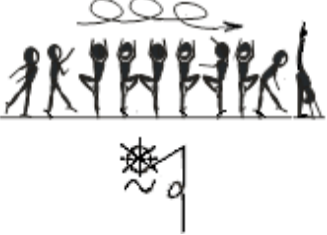
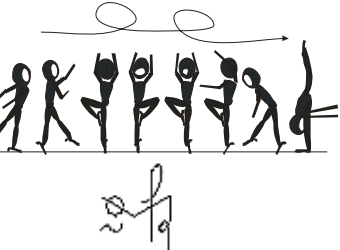
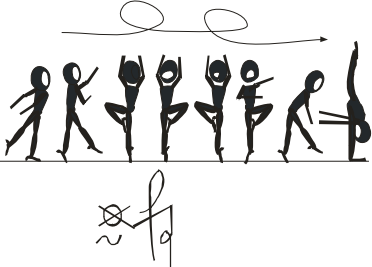
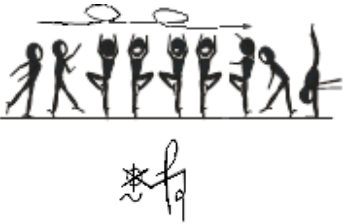
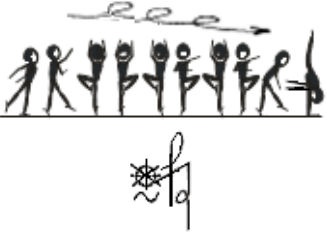
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP C - JUMPS &amp; LEAPS : BUTTERFLY JUMP</b>				
			<p data-bbox="1339 196 1532 217">C 914 BUTTERFLY</p>  <p>The diagram illustrates the sequence of a butterfly jump. It shows five stick figures in a row on a horizontal line representing the ground. From left to right: 1. A figure in a starting crouch. 2. A figure in a low crouch with arms back. 3. A figure in a low crouch with arms forward. 4. A figure in a low crouch with arms back, performing a backflip. 5. A figure in a standing position with arms raised. A curved arrow above the figures indicates the path of the backflip. Below the ground line, there is a small symbol consisting of a circle with a horizontal line through its center, representing a butterfly jump.</p>	

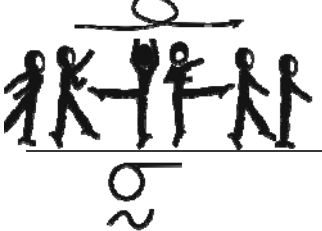

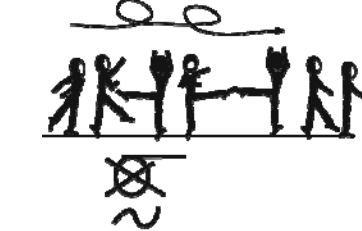
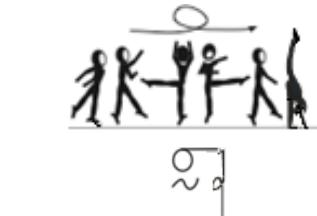
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 916 BUTTERFLY 1/1 TWIST</p>  <p style="text-align: center;">  1/1  </p>		<p>C 918 BUTTERFLY 2/1 TWIST</p>  <p style="text-align: center;">  2/1  </p>		

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP D - BALANCE &amp; FLEXIBILITY : SPLIT FAMILY (SPLIT, VERTICAL SPLIT WITH TURN)</b>				
D 101 SPLIT 	D 102 VERTICAL SPLIT 			
		D 113 FREE VERTICAL SPLIT 		
		D 123 SPLIT ROLL 		
D 131 FRONTAL SPLIT 		D 133 SPLIT THROUGH (PANCAKE) 		


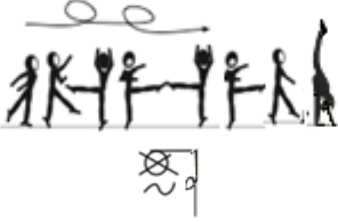
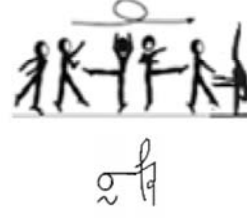
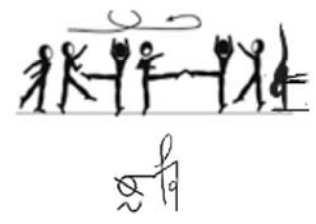
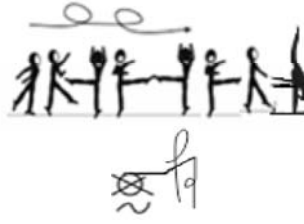
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p data-bbox="85 517 456 564">D 116 FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN</p> 				

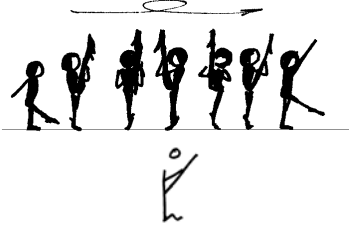
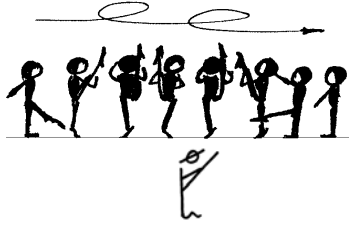
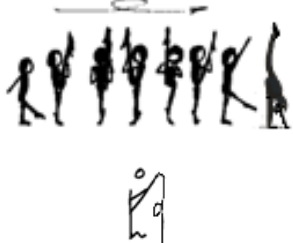
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP D - BALANCE &amp; FLEXIBILITY : TURN FAMILY</b>				
	<p>D 142 1/1 TURN</p> 	<p>D 143 1 1/2 TURN</p> 	<p>D 144 2/1 TURN</p> 	
			<p>D 154 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 155 1 1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 
				<p>D 165 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 

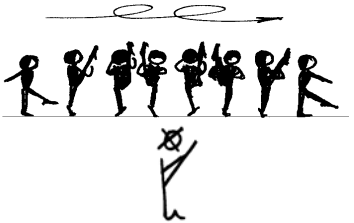

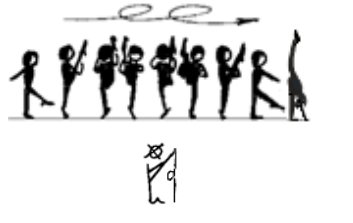



0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 146 2 1/2 TURN</p> 		<p>D 148 3/1 TURN</p> 		
<p>D 156 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 158 2 1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 160 3/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 
<p>D 166 1 1/2 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 167 2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 169 2 1/2 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 170 3/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 

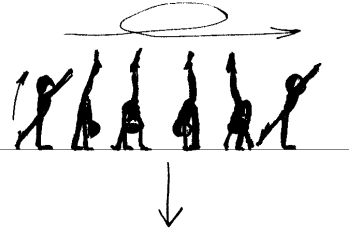
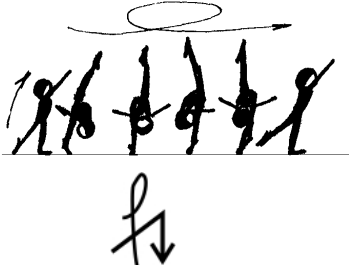
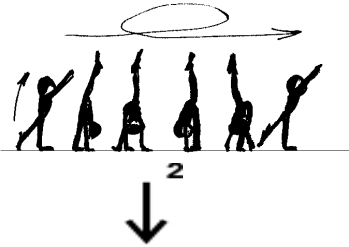
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP D - BALANCE &amp; FLEXIBILITY : TURN FAMILY (LEG AT HORIZONTAL)</b>				
		<p data-bbox="922 226 1254 271">D 183 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL</p> 	<p data-bbox="1339 226 1691 271">D 184 1 1/2 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL</p> 	<p data-bbox="1756 226 2094 271">D 185 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL</p> 
				<p data-bbox="1756 521 2116 566">D 195 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT</p> 

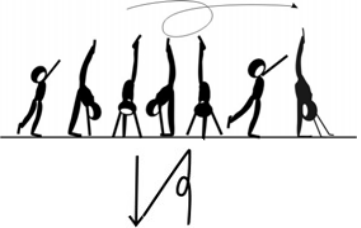
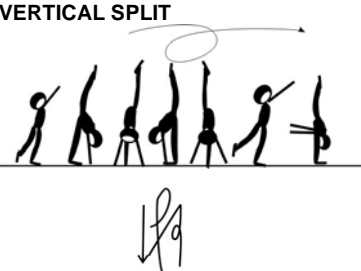
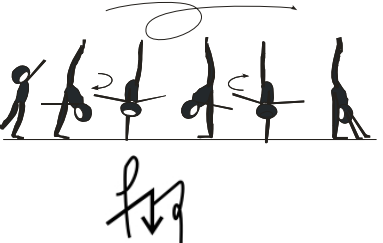
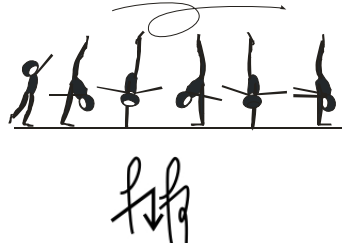

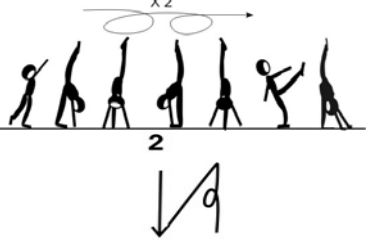
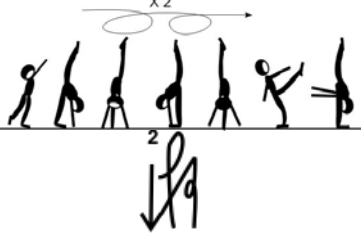
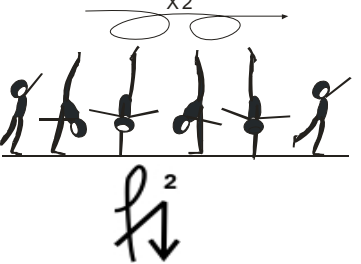
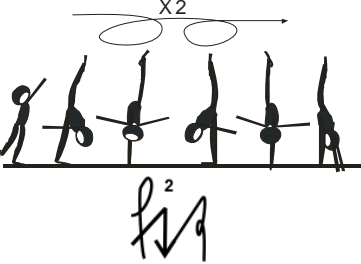
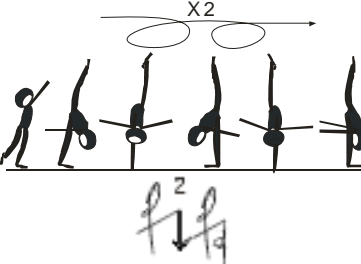


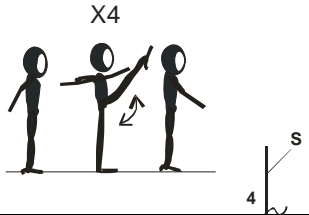
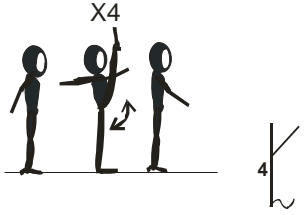
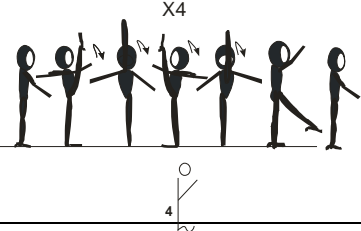
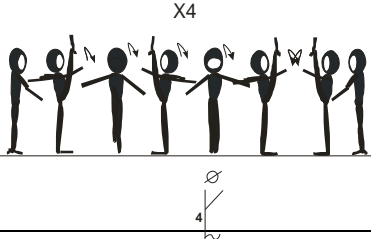
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 196 1 1/2 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 197 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT</p> 			
<p>D 206 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 207 1 1/2 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 208 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP D - BALANCE &amp; FLEXIBILITY : <i>BALANCE TURN FAMILY</i></b>				
			<p data-bbox="1339 196 1621 217">D 224 BALANCE 1/1 TURN</p> 	<p data-bbox="1756 196 2063 217">D 225 BALANCE 1 1/2 TURN</p> 
				<p data-bbox="1756 499 2078 547">D 235 BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 226 BALANCE 2/1 TURN</p> 				
<p>D 236 BALANCE 1 1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 237 BALANCE 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 			
<p>D 246 BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 247 BALANCE 1 1/2 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 248 BALANCE 2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP D - BALANCE &amp; FLEXIBILITY : ILLUSION FAMILY</b>				
			<p data-bbox="1339 196 1525 217">D 264 ILLUSION</p> 	
				<p data-bbox="1756 499 1995 520">D 275 FREE ILLUSION</p> 
				<p data-bbox="1756 812 2033 833">D 285 DOUBLE ILLUSION</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 266 ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 267 ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 			
	<p>D 277 FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 278 FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 280 FREE ILLUSION TO 1/1 TURN IN FREE VERTICAL SPLIT (PAREJO)</p> 
	<p>D 287 DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> <p>X2</p> 	<p>D 288 DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> <p>X2</p> 		
<p>D 296 FREE DOUBLE ILLUSION</p> <p>X2</p> 		<p>D 298 FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> <p>X2</p> 	<p>D 299 FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> <p>X2</p> 	

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUP D - BALANCE &amp; FLEXIBILITY : HIGH LEG KICK FAMILY</b>				
<p>D 301 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS (toe at shoulder height)</p> 	<p>D 302 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL</p> 	<p>D 303 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1/1 TURN</p> 	<p>D 304 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1 1/2 TURN</p> 	

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0





FÉDÉRATION INTERNATIONALE  
DE GYMNASTIQUE



**GYMNASTIQUE AEROBIC**  
**Code de Pointage 2013 – 2016**

**SEPTEMBRE 2012**

**ANNEXE IV**

**Ecriture symbolique**

## Le système d'écriture symbolique FIG

### Introduction

Suivant les directives du comité exécutif pour établir une homogénéité de toutes les disciplines de la FIG, les symboles suivants ont été créés. Chaque fois que cela est possible, les symboles de la gymnastique artistique sont utilisés. Les principes de l'écriture symbolique sont similaires dans toutes les disciplines gymniques et permettent d'écrire uniquement les difficultés d'un mouvement de gymnastique aérobic.

C'est dans ce sens que la commission technique de gymnastique aérobic a créé le premier système officiel d'écriture symbolique. Ce système est utilisé les compétitions nationales et internationales. Comme annoncé et planifié lors du Symposium technique de Venise en mars 1998, le système était déjà utilisé dans les cours internationaux et fut appliqué lors du cours intercontinental en janvier 2001. La connaissance des symboles fut d'ailleurs demandée et évaluée lors des examens de juges.

Comme le sport continue à se développer et la création de nouveaux éléments permettent de dynamiser la Gymnastique Aérobic, le système d'écriture symbolique mis en place permet une logique dans la retranscription des routines.

Le comité technique de Gymnastique Aérobic attend avec impatience de voir la Gymnastique Aérobic prendre une place importante au sein des disciplines gymniques et d'apprécier la progression du niveau de performance tel qu'il a été démontré dans le passé depuis plus de 100 années de gymnastique.

Le comité technique de Gymnastique Aérobic a apprécié le soutien et l'aide des collègues pour la réalisation de ce document, revu et révisé pour le nouveau cycle.



John Atkinson  
Former AER FIG TC President  
Vice Honorary FIG Vice President

# PRINCIPES DE L'ÉCRITURE SYMBOLIQUE

## 1. Position du corps



Droit



Carpé écarté



Carpé serré



Groupé



Cosaque

## 2. Place du corps

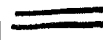
Dans l'air = airborne



En appui =



Réception en appui = depuis une position aérienne vers le sol



Saut appel 2 pieds/ pieds ensemble =



## 3. Rotation



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. Actions avec une forme



Saut enjambé changement de jambe



Carpé écarté



Equilibre



Libre, aucun support

7 Utilisant 1 bras ou 1 jambe (1 sur la gauche du symbole signifie 1 jambe ou impulsion; 1 sur la droite du symbole signifie 1 bras ou réception).

Coude •

Latéral



#### 5. Convention

##### • Groupe A: Force dynamique



Pompe



Pompe Plio



Pompe Wenson



Coupé écarté



Forme en A explosive



Equerre renversée en V



Cercle de 2 jambes



Cercle Thomas



Helicoptère

##### • Groupe B: Force statique



Equerre écartée



Equerre serrée



Equerre écartée en V



Equerre en V



Equerre en V renversée



Appui



Planche

• **Groupe C: Sauts**



Un tour en l'air



Chute libre



Gainer 1/2 twist

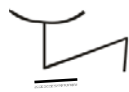


Planche faciale, envol pompe



Groupé



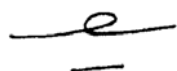
Cosaque



carpé serré



Carpé écarté



Saut enjambé grand écart



Saut enjambé facial



Saut enjambé changement de jambe



Saut ciseau



Saut ciseau 1/2 tour

• **Groupe D: Equilibre et souplesse**



Grand écart



Grand écart facial



Grand écart vertical



Pirouette 1/1 tour



Equilibre sagittal



Pirouette 1 tour pied dans la main



Illusion

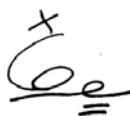


Illusion libre

**6. Exemples**



Cercle Thomas wenson



Hélicoptère au grand écart



Equerre écartée 1/1 tour



1/1 tour en l'air au grand écart



Saut carpé écarté pompe



Saut carpé serré 1/2 twist pompe



Illusion libre au grand écart vertical



FÉDÉRATION INTERNATIONALE  
DE GYMNASTIQUE



**GYMNASTIQUE AÉROBIC**  
**Code de Pointage 2013 – 2016**

**ANNEXE V**  
**SEPTEMBRE 2012**

**COMPÉTITIONS MONDIALES PAR GROUPE D'ÂGE**

## GYMNASTIQUE AÉROBIC FIG - PROGRAMME DES COMPÉTITIONS INTERNATIONALES PAR GROUPE D'ÂGE 2013 - 2016

	Développement National	Groupe d'Âge 1	Groupe d'Âge 2
<b>AGE</b>	9-11 ans dans l'année de la compétition	12-14 ans dans l'année de la compétition	15-17 ans dans l'année de la compétition
<b>CATEGORIES</b>	Individuels(co-ed), MP, TR, GR	IW, IM, MP, TR, GR	IW, IM, MP, TR, GR
<b>INTERDITS</b>	Pas de pompe 1 bras Pas d'appui 1 bras Pas de réception pompe 1 bras	Pas de pompe 1 bras Pas d'appui 1 bras Pas de réception pompe 1 bras	Pas de réception pompe 1 bras
<b>DURÉE DE LA MUSIQUE</b>	1 minute 15 secondes (+/- 5sec)		1 minute 30 sec. (+/- 5sec)
<b>TOTAL D'ELEMENTS DE DIFFICULTÉ</b>	6	8	10
<b>ESPACE DE COMPÉTITION</b>	7 X 7 : IND – MP – TR 10 X 10 : GR	7 X 7 : IM – IW – MP – TR 10 X 10 : GR	7 X 7 : IM – IW 10 X 10 : MP – TR – GR
<b>ÉLÉMENTS IMPOSÉS (Doivent être réalisés sans combinaison)</b>	4 A) Pompe B) Equerre écartée C) 1/1 tour en l'air D) Pancake	4 A) Pompe Wenson B) Equerre écartée 1/2 tour C) 1/1 tour saut groupé D) Equilibre vertical	4 A) Hélicoptère au grand écart B) Equerre écartée 1/1 tour C) Saut carpé écart D) 1/1Tour à l'équilibre vertical
<b>VALEURS AUTORISÉES DES ÉLÉMENTS</b>	0.1 – 0.4	0.1 – 0.6	0.1 – 0.7 (avec la possibilité d'un élément à 0.8 point)
<b>ÉLÉMENTS AU SOL</b>	Maximum 4	Maximum 5	Maximum 5
<b>ÉLÉMENTS ARRIVÉE POMPE</b>	0	Maximum 1	Maximum 2
<b>ÉLÉMENTS ARRIVÉE GRAND ÉCART</b>	Maximum 1	Maximum 1	Maximum 2
<b>FAMILLES D'ÉLÉMENTS</b>	1 élément pour chaque groupe		
<b>PORTERS</b>	0	1 (optionnel)	2
<b>TENUE</b>	Code de Pointage FIG Collants en option Des "shorts" moulants sont autorisés pour les garçons et les filles .	Code de Pointage FIG	Code de pointage FIG
<b>PANEL DE JUGES</b>	2-4 ART, 2-4 EXE, 2-DIFF, 2-LIGNE, 1-TEMPS, 1-JA selon les règlements FIG des juges, les Règlements Techniques FIG et le Code de Pointage de la Gymnastique Aérobie.		



# DÉDUCTIONS

	Développement National	Groupe d'Âge 1	Groupe d'Âge 2
ÂGE	9-11 ans l'année de la compétition	12-14 ans l'année de la compétition	15-17 ans l'année de la compétition
<b>DÉDUCTIONS (-1.0 point chaque fois)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Plus de 6 éléments</li> <li>● Eléments imposés manquants</li> <li>● Groupe manquant (non réalisé)</li> <li>● Plus de 4 éléments au sol</li> <li>● Eléments de valeur supérieure à 0.4</li> <li>● Eléments en appui sur 1 bras</li> <li>● Eléments arrivée en pompe/sur 1 bras</li> <li>● Plus d'un élément arrivée grand écart</li> <li>● Répétition d'élément</li> <li>● Réaliser un ou plusieurs porters – (Pour le JA)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Plus de 8 éléments</li> <li>● Eléments imposés manquants</li> <li>● Groupe manquant (non réalisé)</li> <li>● Plus de 5 éléments au sol</li> <li>● Eléments de valeur supérieure à 0.6</li> <li>● Eléments en appui sur 1 bras</li> <li>● Eléments arrivée pompe 1 bras</li> <li>● Plus d'un élément arrivée en pompe</li> <li>● Plus d'un élément arrivée grand écart</li> <li>● Répétition d'élément</li> <li>● Plus d'un porter – (Pour le JA)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Plus de 10 éléments</li> <li>● Eléments imposés manquants</li> <li>● Groupe manquant (non réalisé)</li> <li>● Plus de 5 éléments au sol</li> <li>● Plus d'un éléments de valeur 0.8</li> <li>● Eléments arrivée pompe 1 bras</li> <li>● Plus de 2 éléments arrivée en pompe</li> <li>● Plus de 2 éléments arrivée en grand écart</li> <li>● Répétition d'élément</li> <li>● Plus de 2 porters – (Pour le JA)</li> </ul>



FÉDÉRATION INTERNATIONALE  
DE GYMNASTIQUE



**GYMNASTIQUE AÉROBIC**  
**Code de Pointage 2013 – 2016**

**ANNEXE VI**  
**SEPTEMBRE 2012**

**Guide du jugement pour l'Aérobic Dance**

# Aérobic Dance

## INFORMATION GÉNÉRALE

### DÉFINITION

Chorégraphie de groupe (8 compétiteurs: homme, femme ou mixte), utilisant les séquences d'aérobic (AMP) tout au long de la routine avec l'intégration de 32 comptes minimum d'un 2ème style : Salsa, hip-hop, tango, funky, break-dance, flamenco, etc. La routine doit inclure 4 éléments de difficulté de différents groupes de familles, uniquement des groupes C et D du Code de Pointage FIG. Elle peut inclure des mouvements issus d'autres disciplines mais ceux-ci doivent être bien intégrés dans la Chorégraphie.

### CATEGORIE:

GROUPE AEROBIC DANCE 8 compétiteurs

(Hommes/femmes/mixtes)

### AGE

18 ans ou plus l'année de la compétition

### TEMPS

1' 30" ± 5"

### AIRE DE COMPÉTITION

10m x 10m



### MUSIQUE

Tout style de musique

### CODE VESTIMENTAIRE

- Avoir une apparence athlétique, mais différemment des catégories de gymnastique aérobic
- Léotard, combinaison et tenues 2 pièces (Pantalons, caleçons longs, shorts et tops près du corps) sont permis.
- Les sous-vêtements ne doivent pas être montrés
- Les tenues peuvent être différentes entre tous les compétiteurs mais cela doit rester harmonieux.
- Les tenues "larges" ne sont pas permises
- Le compétiteur doit porter des chaussures d'aérobic ou chaussures de sport.
- Les cheveux doivent être attachés
- Des objets supplémentaires (tubes, bâtons, ballons, etc.), et des

accessoires (ceintures, bretelles, rubans, etc.) ne sont pas permis

- Les tenues exprimant la guerre, la violence ou la religion sont interdites
- Les paillettes ne sont pas permises pour les hommes

### PORTERS

1 porter est obligatoire (La propulsion durant les porters est interdite)

### ARTISTIQUE (10 points)

#### 1. Composition (complexe & original):

- A. Musique et Musicalité
- B. Contenu spécifique aérobic
- C. Contenu général
- D. Espace/Formation

#### 2. Performance:

- E. Talent artistique

### EXÉCUTION (10 points)

- Habileté technique 7 pts.
- Synchronisation 3 pts

### ÉLÉMENTS DE DIFFICULTÉ (Max 2,4 points)

La routine doit inclure 4 éléments parmi les Groupes C et D du COP sans combinaison (Valeur de 0.2 à 0.6); sans répétition d'un élément de la même famille.

Les éléments des Groupes A et B ne recevront pas de valeur.

Tous les membres du groupe doivent réaliser le même élément en même temps.

### DÉDUCTIONS POUR LA DIFFICULTÉ

- Plus ou moins de 4 éléments : 1.0 chaque fois
- Un élément d'une valeur supérieure à 0,6 pt : 1.0 chaque fois
- Répétition d'un élément de la même famille : 1.0 chaque fois
- Eléments réalisés en combinaison : 1.0 pour chaque combinaison
- Pour les autres déductions, voir le COP de Gymnastique Aérobic FIG 2013-2016
- Aucune déduction pour groupe manquant ne sera appliquée.

## **JUGE ARBITRE**

### **PORTER**

Chaque routine doit inclure 1 porter

Définition: quand un ou plusieurs compétiteur(s) est levé, porté, supporté et/ou déplacé sans toucher le sol, présentant une forme précise.

Un porter peut être réalisé par toutes les combinaisons de compétiteurs. Dans le cas d'un Porter debout, c'est-à-dire un compétiteur portant 2 partenaires, le Porter ne peut être plus haut que 2 personnes se tenant l'une au dessus de l'autre.

Dans les porters debout, lorsqu'un compétiteur porte deux partenaires, le porter ne peut être plus haut que 2 personnes, la base en position debout supportant la personne portée, les 2 bras tendus (EN POSITION VERTICALE).

Les mouvements interdits peuvent être inclus dans le porter.

La propulsion est interdite.

La routine peut inclure des mouvements d'autres disciplines mais sans utilisation excessive. Ceux-ci doivent être bien intégrés à la chorégraphie.

2 éléments acrobatiques faits en combinaison peuvent être réalisés mais pas plus de trois fois.

Exemples: Rondade (ou roue) + flic flac + salto = DÉDUCTION

Rondade + salto = PAS DE DÉDUCTION

Plus de 2 éléments acrobatiques réalisés dans une combinaison (= séries): -0.5 chaque fois

Plus de 3 combinaisons acrobatiques (séries) dans la routine -0.5 chaque fois

## **JUGES**

Juge Arbitre (1), Difficulté (2), Artistique (4), Exécution (4), Ligne (2), Temps (1)

# ARTISTIC

## **CRITÈRE**

### **1. COMPOSITION (Complexité / Originalité)**

#### **A) Musique & Musicalité:**

##### Choix :

Tout type de musique peut être utilisé. Un bon choix musical aidera à établir la structure et le rythme, aussi bien que le thème de la routine. Cela soutiendra et mettra en valeur la réalisation des éléments de difficulté exigés et facilitera leur exécution. Il doit y avoir une cohésion forte entre la performance générale et le choix de la musique.

Pour le second style, il est recommandé d'utiliser une musique différente du thème principal permettant ainsi de reconnaître un second style musical.

##### Composition & Structure:

Techniquement, la musique doit être parfaite, sans brusques coupures, fluide, avec un début et une fin clairement identifiés. Les effets sonores devront être bien intégrés (si ils existent). Les phrases musicales devront

être respectées (Phrases de 8 temps ou pas), ainsi que la structure. Si un second style de musique est utilisé, il doit être de 32 comptes, clairement reconnaissable et différent du thème principal et bien intégré.

##### Usage (Musicalité):

La musicalité est l'aptitude pour un ou des compétiteurs à interpréter la musique et à proposer non seulement du rythme et de la vitesse, mais aussi de la fluidité, de la forme, de l'intensité et de la passion, à l'intérieur de la performance physique. Tous les mouvements doivent correspondre parfaitement avec le choix de la musique. La structure de la musique et la mélodie doivent mettre en avant l'idée de la chorégraphie. La composition des mouvements doit s'harmoniser avec la structure de la musique (rythme, battements, accents et phrases) et le rythme.

Pour le second style musical, l'interprétation de la musique est très importante.

#### **B) Contenu spécifique aérobie :**

Dans le contenu aérobie, nous évaluons les séquences AMP tout le long de la routine.

#### Complexité/variété :

Dans le but de différencier l'aérobic Dance d'une chorégraphie de danse, les séquences AMP doivent être démontrées tout au long de la routine. Les AMP sont la base de l'Aérobic Dance et sa caractéristique principale. Par conséquent, la complexité des séquences AMP est le critère le plus important dans le Contenu Aérobic.

#### Créativité :

Les séquences AMP doivent être utilisées pour mettre en valeur la performance et respecter la nature de la discipline. Les séquences AMP doivent avoir un haut niveau de relation entre le thème et le style de la musique. L'utilisation de certains bras doit être en corrélation avec le style de la chorégraphie. La position de la tête et du buste est une autre possibilité chorégraphique.

#### Intensité:

L'intensité est la mesure de l'énergie et du dynamisme de la routine particulièrement visible sur les séquences d'AMP. Par conséquent, ces séquences doivent être réalisées sans pauses superflues et avec l'énergie et la vigueur maintenues tout au long de l'exercice. Mais cela ne signifie pas que les compétiteurs doivent courir dans le but de "couvrir" toute la surface de compétition. De petites pauses sont tolérées si elles correspondent à la musique et au style de la chorégraphie. Pour le second style, il n'est pas nécessaire de montrer un haut niveau d'intensité, en fonction du style de la chorégraphie.

#### **C) Contenu général:**

Les évaluations pour les autres composantes de la routine se font de la façon suivante :

- Un second style utilisé
- Transitions / Liaisons
- Interactions physiques
- Porters
- D'autres mouvements de disciplines différentes (si inclus)

L'évaluation se fera de la façon suivante :

#### Complexité/variété :

Les mouvements sont complexes quand ils sont créés avec de nombreuses parties du corps en mouvement qui les rendent compliqués et difficiles à réaliser. A ce titre, ils devraient être davantage récompensés dans la notation. Les athlètes choisissant cette option devraient en tirer des bénéfices.

Pour évaluer la variété des routines, les juges Artistique devront prendre en considération que tous les mouvements ont été réalisés sans répétition ou sans réitération de mouvements similaires. Le mouvement devra inclure différentes actions, formes et types de mouvements ainsi que des capacités physiques diverses.

#### Créativité :

Une composition créative signifie qu'elle a été construite et est exécutée en créant de nouvelles idées significatives, dans les formes, les interprétations, l'originalité, la progressivité et en évitant la copie et à la monotonie, tout en utilisant la musique et proposant un excellent niveau d'exécution; le but étant de créer des mouvements uniques, avec des caractéristiques de création.

L'originalité dans le second style devra être le facteur essentiel :  
dans la chorégraphie et dans le thème choisi  
dans le deuxième style choisi et dans son intégration au premier  
dans l'utilisation de mouvements d'autres disciplines

#### Fluidité :

Les connections de tous les mouvements doivent être fluides et lisses. Ce qui signifie que tous les mouvements présentés dans la routine sont liés sans pauses superflues, réalisés avec facilité et agilité, sans démontrer de la fatigue (réalisation laborieuse ou hésitante) ou de la lourdeur.

#### **D) Utilisation de l'espace et des formations :**

L'aire de compétition doit être utilisée avec équilibre et fréquence des déplacements. Les déplacements doivent être montrés dans toutes les directions et distantes.

Les trois niveaux doivent être utilisés sans qu'un niveau prédomine.

#### Trajectoire / Déplacement :

Il est attendu que le(s) gymnaste(s) utilisent l'aire de compétition de manière équilibrée, à travers l'utilisation des séquences AMP et non pas, par la course.

Durant la routine, les déplacements doivent être montrés dans toutes les directions (devant, derrière, latéralement, en diagonale et en cercle) sur de longues ou courtes distances, sans répétition des mêmes trajectoires.

**Répartition et équilibre :**

Les mouvements doivent être répartis de façon équilibrée sur la surface de compétition.

Toute la surface de compétition doit être utilisée de manière équilibrée et pas seulement les coins et le centre.

**Formations:**

Les formations incluent les positions entre les partenaires et la manière avec laquelle ils changent de positions pour réaliser des formations différentes ou similaires, tout en réalisant des séquences aérobic ou d'autres mouvements, aussi bien que les distances entre les compétiteurs.

Pendant la routine, des formations différentes et différentes positions de l'équipe doivent être montrées (incluant des distances variées entre les gymnastes ("proche et loin").

Les changements de formation doivent être fluides.

**E ) Talent artistique :**

Le talent artistique est l'habileté pour les gymnastes de transformer une composition bien structurée en une performance artistique.

Tous les membres du groupe doivent, par conséquence démontrés "Expression et Partenariat" ajoutés à une exécution impeccable de tous les mouvements.

**Qualité:**

Le ou les compétiteur(s) doivent donner une impression athlétique propre avec des mouvements de grande qualité (clair et précis), adaptée à l'aérobic Dance.

**Expression:**

Comment un groupe de gymnastes se présentent au jury et au public. - L'attitude et l'émotion exprimées non seulement par le visage, mais par l'expression corporelle des gymnastes.

- L'habileté à montrer un style à travers la performance avec des partenaires.

- L'habileté à contrôler les expressions durant l'exécution de mouvements difficiles et complexes.

- A travers l'expression, l'habileté à transformer les mouvements et la chorégraphie, en un exercice artistique unique.

**Partenariat :**

Le lien ou la relation réelle (visible ou palpable) entre les partenaires durant la performance (le regard, la distinction, une unisson parfaite de l'exécution, la confiance ....). Leur habileté à travailler ensemble ou séparément tout en maintenant une relation. L'habileté de mettre en valeur ou de souligner la performance de son ou sa partenaire. L'habileté de transcender (en allant au delà) sa propre relation et de provoquer une relation avec le public, aussi bien qu'avec le jury.

**Evaluation:**

Voir l'annexe 1 pour des exemples d'erreurs dans chaque critère, adaptés à l'Aérobic Dance

**ECHELLE pour l'évaluation ARTISTIQUE**

Critères	Inacceptable		Pauvre		Satisfaisant		Bien		Très bien		Excellent
Musique / Musicalité	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Contenu aérobic	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Contenu général	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Espace / Formation	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Talent artistique	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

## EXÉCUTION

### EVALUATION

L'évaluation sera faite selon le code de pointage FIG de la gymnastique aérobic et de l'annexe II.

La note d'Exécution est sur 10 points et l'évaluation est composée de 2 critères.

#### 1. Habileté technique (7 pts)

L'habileté à démontrer : force, puissance explosive, souplesse et des mouvements après une exécution parfaite durant la routine.

#### **Capacités physiques**

##### ***Forme, posture et alignement***

- L'habileté à maintenir une posture et un alignement correct
- L'habileté à maintenir le contrôle de son corps

##### ***Précision***

- Chaque élément a des positions précises de départ et de fin.
- Chaque phase du mouvement doit démontrer un contrôle parfait

##### ***Force, puissance, souplesse***

- L'habileté à démontrer de la force et de la puissance.

- L'habileté à démontrer de la souplesse

#### **Déductions pour l'exécution :**

#### **Les déductions sont faites pour chaque faute comme suit :**

- Petite faute 0.1 point
- Faute moyenne 0.2 point
- Faute grave 0.3 point
- Exécution inacceptable ou chute 0.5 point

#### **2. Synchronisation (3pts.)**

Habileté à exécuter tous les mouvements comme une unité (-0,1 point chaque fois).

Déduction maximum pour synchronisation : 3,0 point

<b>Déductions pour la synchronisation</b>	
Chaque fois	0.1
Toute la routine	Maximum 3.0

## DIFFICULTÉ

**Les éléments de difficulté doivent être évalués selon le code de Pointage de la Gymnastique Aérobic, annexe II.**

- La routine doit inclure 4 éléments de difficulté seulement des Groupes C et D (valeur de .2 point à 0.6 point) et de familles différentes
- Tous les éléments des Groupes A et B ne recevront pas de valeur
- Tous les compétiteurs doivent réaliser les mêmes éléments en même temps.
- Les éléments ne peuvent être réalisés dans une combinaison
- La note de difficulté et les déductions sont calculées selon le COP FIG.

#### **DEDUCTIONS:**

Plus ou moins de 4 éléments	1.0 pt par élément supplémentaire ou élément manquant
Répétition d'éléments (famille)	1.0 pt par élément
Valeur des éléments > à 0.6	1.0 pt par élément
Éléments réalisés en combinaison	1.0 pt chaque combinaison



## JUGE ARBITRE

### DÉDUCTIONS DONNÉES PAR LE JUGE ARBITRE POUR LES RAISONS SUIVANTES :

Tenue	0,2 chaque fois
Interruption de performance (par tous les compétiteurs) 2-10 secondes	0.2 chaque fois
Infraction de temps	0,2
Présentation sur l'aire de compétition après 20 secondes	0.5
Faute de temps	0.5
Porter manquant ou plus d'un porter	0,5 chaque fois
Plus de 2 éléments acrobatiques réalisés dans une combinaison	0.5 chaque fois
Plus de 3 combinaisons acrobatiques (séries) dans toute la routine	0.5 chaque fois
Porter interdit (propulsion)	0.5 chaque fois
Porter plus haut que 2 personnes debout	0.5 chaque fois
Thèmes en contradiction avec la Charte Olympique et le Code d'Ethique	2.0
Arrêt de performance (par tous les compétiteurs)	2.0
Présence dans les zones interdites	Avertissement
Non port du survêtement national (voir RT 2009 Art.10.4)	Avertissement
Non port de la tenue de compétition lors des cérémonies protocolaires (voir RT 2009 Art.10.4)	Avertissement
Forfait	disqualification
Violation grave des Règlements Techniques, du CdP et des statuts de la FIG	disqualification



FÉDÉRATION INTERNATIONALE  
DE GYMNASTIQUE



**GYMNASTIQUE AÉROBIC**  
**Code de Pointage 2013 – 2016**

**ANNEXE VII**  
**SEPTEMBRE 2012**

**Guide pour le jugement de l'Aérobic Step**

# Aérobic Step

## INFORMATION GÉNÉRALE

### DEFINITION

Chorégraphie de groupe (8 compétiteurs: hommes, femmes ou mixte), utilisant les pas de base de l'aérobic sur un équipement de type step, le tout en musique. La routine peut inclure des éléments du Code de Pointage FIG, réalisé par 1 ou plusieurs compétiteurs (en même temps ou consécutivement) mais ils ne recevront aucune valeur de difficulté.

### CATEGORIE:

GRUPE D'AÉROBIC STEP 8 compétiteurs (Hommes/Femmes/Mixte)

### AGE

18 ans ou plus l'année de la compétition



### EQUIPEMENT

Step (plateforme)

### TEMPS

1' 30" ± 5"

### AIRE DE COMPÉTITION

10m x 10m

### MUSIQUE

Tout style de musique

### CODE VESTIMENTAIRE

- Avoir une apparence athlétique, mais différemment des catégories de gymnastique aérobic
- Léotard, combinaison et tenue 2 pièces (Pantalons, caleçons longs, shorts et tops près du corps) sont permis.
- Les sous-vêtements ne doivent pas être montrés
- Les tenues peuvent être différentes entre tous les compétiteurs mais cela

doit rester harmonieux.

- Les tenues "larges" ne sont pas permises
- Les compétiteurs doivent porter des chaussures adéquates à l'aérobic ou chaussures de sport.
- Les cheveux doivent être attachés
- Des objets supplémentaires (tubes, bâtons, ballons, etc.), et des accessoires (ceintures, bretelles, rubans, etc.) ne sont pas permis
- Les tenues exprimant la guerre, la violence ou la religion sont interdites
- Les paillettes ne sont pas permises pour les hommes

### PORTERS

1 porter est obligatoire (La propulsion durant les porters est interdite)

### ARTISTIQUE (10 points)

#### 1. Composition (complexe & original):

- A. Musique et Musicalité
- B. Contenu spécifique
- C. Contenu général
- D. Espace/Formation

#### 2. Performance:

- E. Talent artistique

### EXECUTION (10 points)

- Habileté technique 7 pts.
- Synchronisation 3 pts

### JUGES

Juge Arbitre (1), Artistique (4), Exécution (4), Ligne (2), Temps (1)

## ARTISTIQUE

La routine doit utiliser le Step au maximum tout au long de l'exercice avec les pas de base Aérobie de step (Step-up/Step-down, V-Step, Knee-lift, Kick, Step-touch, Tap-up/Tap-down, Turn Step, Over the Top, Lunge etc) en combinaison avec des mouvements de bras.

Les mouvements doivent être adaptés pour le step et inclure le maximum de pas de step et le moins possible de chorégraphie au sol.

L'équipe doit présenter une chorégraphie comme une unité.

Le travail doit être synchronisé, ou en canon mais l'équipe doit utiliser le step (plateforme) au maximum de ses possibilités. .

La chorégraphie doit montrer des changements de formations avec ou sans le step.

Empiler les Steps (plateformes) n'est pas autorisé à l'exception de la pause finale.

### **PORTER**

Chaque routine doit inclure un porter. La ou les personnes portée(s) peut(vent) utiliser la plateforme pour être portée.

Définition: Quand un compétiteur ou plus est porté et/ou élevé du sol, présentant une forme précise.

Un porter peut être réalisé par toutes les combinaisons de compétiteurs. Dans le cas d'un porter debout, c'est-à-dire une personne portant 2 personnes, le porter ne peut pas être plus haut que 2 personnes l'une au dessus de l'autre.

Dans les porters debout, lorsqu'un compétiteur porte deux partenaires, le porter ne peut être plus haut que 2 personnes, la base en position debout supportant la personne portée, les 2 bras tendus (EN POSITION VERTICALE).

Les éléments interdits peuvent être inclus dans les porters. La propulsion est interdite.

## **CRITÈRES**

### **1. COMPOSITION (Complexité / Originalité)**

#### **A) Musique & Musicalité:**

##### Choix:

Tout type de musique peut être utilisé (entre 130 bpm à 140 bpm de préférence). Un bon choix musical aidera à établir la structure et le rythme, aussi bien que le thème de la routine. Cela soutiendra et mettra en valeur la réalisation des éléments de difficulté exigés et facilitera leur exécution. Il doit y avoir une cohésion forte entre la performance générale et le choix de la musique.

##### Composition & Structure:

Techniquement, la musique doit être parfaite, sans brusques coupures, donnant le sentiment d'un morceau de musique unique, fluide, avec un début et une fin clairement identifiés. Les effets sonores devront être bien intégrés (si ils existent). Les phrases musicales devront être respectées (Phrases de 8 temps ou autres), ainsi que la structure, ce qui apportera un sentiment d'unité. L'enregistrement et le mixage des musique doivent être de qualité professionnelle et bien intégrée.

##### Usage (Musicalité):

La musicalité est l'aptitude pour un ou des compétiteurs à interpréter la musique et à proposer non seulement du rythme et de la vitesse, mais aussi de la fluidité, de la forme, de l'intensité et de la passion, à l'intérieur d'une performance physique. Tous les mouvements doivent correspondre parfaitement avec le choix de la musique. La structure de la musique et la mélodie doivent mettre en avant l'idée de la chorégraphie. La composition des mouvements doit s'harmoniser avec la structure de la musique (rythme, battements, accents et phrases) et le rythme.

#### **B) Contenu spécifique Step :**

Dans le contenu spécifique step, nous évaluerons les séquences aérobiques (AMP) réalisées sur le step. Tous les mouvements de base sont possibles dans la mesure où ceux-ci sont réalisés sur le step.

### Complexité/variété :

Les séquences AMP utilisant le step (plateforme) doivent être démontrées durant toute la routine au détriment de la chorégraphie, des transitions et des liaisons qui n'utilisent pas le step (pas plus de 8 temps). Les AMP sont la base de l'aérobic Step et sa caractéristique principale.

La complexité du travail sur le step doit être proposée en utilisant les critères de coordination (mouvements de bras et de jambes) gestuelle d'un très haut niveau.

Les AMP doivent inclure de nombreuses actions différentes avec le step associées à des mouvements de bras, sans répétitions consécutives, utilisant des pas de base pour produire des combinaisons complexes et le tout s'inscrivant dans la continuité.

### Créativité :

Les séquences de pas de base en Step ont pour but de mettre en valeur la performance et de respecter la nature de la Gymnastique Aérobic.

Les séquences doivent avoir un haut niveau de relation entre le thème et le style de la musique. C'est la raison pour laquelle les mouvements de bras doivent être présents.

Les mouvements de la tête et du buste peuvent être aussi inclus dans les séquences AMP. Le style de la musique et les accents musicaux doivent être mis en valeur dans les séquences de pas de bas, sans répétition.

### Intensité:

L'intensité (appropriée pour l'Aérobic Step) est la mesure de l'énergie et du dynamisme de la routine et particulièrement visible sur les séquences d'AMP sur le step. Par conséquent, les séquences d'AMP sur le step doivent être réalisées sans pauses superflues, avec de l'énergie et de vigueur d'un haut niveau du début à la fin de la routine.

### **C) Contenu général :**

L'évaluation des mouvements se fait de la façon suivante :

- Transitions / Liaisons
- Interactions physiques
- Porters

Ces mouvements seront évalués de la façon suivante :

### Complexité/variété :

Il devra être démontré des transitions (changement de step) d'un step à un autre (le plus possible), spécifiques à l'activité mais celles-ci devront être bien intégrées dans la routine.

Ainsi, la complexité de la routine entière sera évaluée.

Des éléments de difficulté peuvent être inclus dans la routine, mais ils ne recevront pas de valeur et seront considérés comme un mouvement de "décoration" ou un "temps fort". Ils peuvent être réalisés par tous les compétiteurs ou pas (à l'exception des mouvements interdits).

Pour évaluer la variété des routines, les juges Artistique devront prendre en considération que tous les mouvements ont été réalisés sans répétition ou sans réitération de mouvements similaires.

Le mouvement devra inclure différentes actions, formes et types de mouvements ainsi que des capacités physiques diverses.

### Créativité:

Une composition créative doit présenter des idées et des interprétations nouvelles, de l'originalité, de la progressivité et le moins possible de monotonie.

La créativité pour une routine aérobic peut être démontrée en utilisant:

- L'originalité dans les actions avec le step, avec des orientations différentes et approches différentes sur le step
- L'originalité dans les transitions et les liaisons
- L'originalité dans les changements de formation et la manière de déplacer ("porter") le step.
- L'originalité dans les partenariats (interactions physiques, porters, formations et changements de formation etc...)
- L'originalité dans les interactions entre les membres du groupe et les steps (position du step, utilisation du step)

### Fluidité:

Tous les mouvements (step, actions avec le step, chorégraphie, transitions, liaisons, partenariats, etc...) doivent être fluides entre eux et avec le style et le rythme de la musique et avec une utilisation maximale du step, démontrant une intensité appropriée pour l'activité, énergie et vigueur. De petites pauses sont tolérées, et se justifient par la musique et le style de la chorégraphie.

Les mouvements doivent être réalisés sans à-coups.

Le déplacement de step doit être fait dynamiquement et sans heurts.

#### **D) Utilisation de l'espace et formations :**

L'aire de compétition doit être utilisée à son maximum, avec des distances équilibrées entre les membres du groupe avec ou sans le step, par :

- des formations différentes
- des changements de position entre les membres
- des distances différentes entre les membres du groupe (petites à grandes)
- des changements de niveaux
- des orientations différentes

#### **Distribution et équilibre :**

Toutes les composantes de la routine doivent être correctement réparties sur l'aire de compétition tout au long de l'exercice (non plus seulement les coins et le centre de la surface de compétition).

#### **Formations:**

Les formations se caractérisent par les positions des compétiteurs et la façon de changer de positions (avec ou sans changements de formation), On évaluera aussi les moyens mis en oeuvre (pas de base, autres mouvements) pour effectuer ces changements de formations tout en variant les distances entre les compétiteurs.

Les changements de formation doivent être fluides et montrés de l'originalité et de la complexité.

#### **Orientation:**

Les changements d'orientation doivent être inclus dans une série de marche ou de mouvements.

Ce qui signifie que les directions montrées doivent se faire avec le corps et pas seulement avec une position de la tête.

#### **E) Le talent artistique :**

Le talent artistique est l'habileté pour les gymnastes de transformer une composition bien structurée en une performance artistique. Tous les membres du groupe doivent par conséquent, démontrés "expression et partenariat", en plus d'une exécution impeccable et tous les mouvements.

#### **Qualité:**

Le ou les compétiteur(s) doivent donner une impression athlétique propre avec des mouvements de grande qualité (clair et précis), adaptée à l'aérobic Step.

#### **Expression:**

Ou comment un groupe de gymnastes se présente au jury et au public :

- L'attitude et l'émotion exprimées non seulement par le visage, mais par l'expression corporelle des gymnastes.
- L'habileté à démontrer un style à travers la performance et l'association avec d'autres partenaires.
- L'habileté de contrôler et de maîtriser l'expression durant la réalisation du plus complexe et difficile des mouvements
- A travers l'expression, l'habileté à transformer les mouvements et la chorégraphie en une prestation artistique entière.

Les compétiteurs doivent démontrer de l'enthousiasme tout le long de la routine, avec des expressions naturelles et plaisantes, cherchant à captiver l'audience avec de l'originalité et de la créativité, et montrant aussi de la confiance en soi.

#### **Partenariat :**

Le lien ou la relation réelle (visible ou palpable) entre les partenaires durant la performance (le regard, la distinction, une unisson parfaite de l'exécution, la confiance ....). Leur habileté à travailler ensemble ou séparément tout en maintenant une relation. L'habileté de mettre en valeur ou de souligner la performance de son ou sa partenaire. L'habileté de transcender (en allant au delà) sa propre relation et de provoquer une relation avec le public, aussi bien qu'avec le jury.

#### **Evaluation:**

Voir l'annexe 1 pour des erreurs dans chaque critère, adaptés à l'aérobic Step.

## ECHELLE pour l'évaluation ARTISTIQUE

Critère	Inacceptable		Pauvre		Satisfaisant		Bien		Très bien		Excellent
Musique/Musicalité	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Contenu step	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Contenu général	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Espace / Formation	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Talent artistique	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

## EXÉCUTION

### EVALUATION

L'évaluation sera faite selon le code de pointage FIG de la Gymnastique Aérobic et de l'annexe II, et des techniques spécifiques décrites dans cette annexe.

La note d'Exécution est sur 10 points et l'évaluation est composée de 2 critères.

#### 1. Habileté technique (7 pts)

L'habileté à démontrer : force, puissance explosive, souplesse et des mouvements après une exécution parfaite durant la routine.

Les mouvements devraient être faits correctement et avec le haut niveau technique de chaque concurrent.

#### **Capacités physiques**

##### ***Forme, posture et alignement***

- L'habileté à maintenir une posture et un alignement correct
- L'habileté à maintenir le contrôle de son corps

##### ***Précision***

- Chaque élément a des positions précises de départ et de fin.
- Chaque phase du mouvement doit démontrer un contrôle parfait
- Les athlètes devront démontrer des positions de départ et de fin précises, une bonne maîtrise de l'activité Step, un bon équilibre entre les actions sur le step et hors du step, un bon équilibre des 4 niveaux de travail et une exécution contrôlée et précise.

##### ***- Force, puissance, flexibilité***

- L'habileté à démontrer de la force et de la puissance.
- L'habileté à démontrer de la souplesse
- Les athlètes doivent être capable de démontrer de la force et de la puissance explosive durant toute la routine. Les mouvements sont faits avec une amplitude maximale, utilisant des grands et petits leviers et un haut niveau chorégraphique de coordination des bras.

##### **- Déductions pour l'exécution :**

**Les déductions sont faites pour chaque faute comme suit :**

Petite faute	0.1 point
Faute moyenne	0.2 point
Faute grave	0.3 point
Exécution inacceptable ou chute	0.5 point

#### **2. Synchronisation (3pts.)**

Habileté à exécuter tous les mouvements comme une unité (-0,1 pt chq fois).

Déduction maximum pour synchronisation : 3,0 points



## JUGE ARBITRE

### MOUVEMENTS INTERDITS: (Déduction -1.0 chaque fois)

- Propulsion (lancer en l'air) de(s) step(s) et de compétiteur(s)
- Violente manipulation de steps (coup de pied et/ou lancer de step en l'air ou vers un partenaire)
- Tous les sauts utilisant le Step pour l'impulsion et/ou la réception (Groupe C du COP FIG de Gymnastique Aérobic, e.g. saut carpé écarté, Saut Cossack, saut groupé, saut écarté, etc.)
- Saut d'un step vers un autre step
- Tous les tours utilisant le step (Groupe D du COP FIG de Gymnastique Aérobic, ex : pivots, tours pied dans la main, illusion, etc.)

### **Déductions données par le Juge Arbitre pour les raisons suivantes :**

Tenue vestimentaire	0,2 chaque fois
Présentation sur l'aire de compétition après 20 secondes	0.5
Interruption de performance (par tous les compétiteurs) 2-10 secondes	0.5 chaque fois
Infraction de temps	0,5
Porter manquant ou plus d'un porter	0,5 chaque fois
Faute de temps	1,0
Mouvements interdits	1.0
Porter interdit (propulsion)	1,0 chaque fois
Porter plus haut que 2 personnes debout	1,0 chaque fois
Thèmes en contradiction avec la Charte Olympique et le Code de l'Ethique	2.0
Arrêt de performance (par tous les compétiteurs)	score 0
Présence dans une zone interdite	Avertissement
Comportements inadmissibles	Avertissement
Non port du survêtement national (voir RT 2009 Art.10.4)	Avertissement
Non port de la tenue de compétition lors des cérémonies protocolaires voir RT 2009 Art.10.4)	Avertissement
Forfait	disqualification
Violation grave des Règlements Techniques, du CdP ou des statuts de la FIG	disqualification