

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

2"

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



- Positions en appui sur les mains (équerre, crocodile et ATR) : mains posées à plat sur le sol.



- Equerre assise (C3, C4) : mains posées à plat sur le sol, en avant de la ligne des hanches.

EN FORCE

- Etablissement en poirier (E2, F2) à l'équerre (H3) à l'ATR (J2) : réalisation sans aucune impulsion des jambes.
- Etablissement à l'équerre écartée (H3, I3 et J3) : réalisation sans appui des pieds ou des fesses sur le sol avant la fin de l'élément.



- Éléments en renversement (D3 et F3) : réalisation sans autre appui au sol que les mains et les avant-bras.
- Éléments en planche crocodile (F5 et G5) : réalisation avec l'appui du ventre sur un seul coude.



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

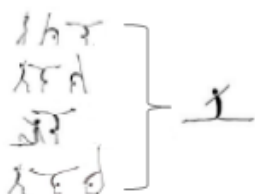
Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



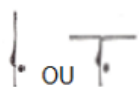
- Élément pied-tête (A2) : réalisation jambes serrées ou écartées latéralement.



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



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



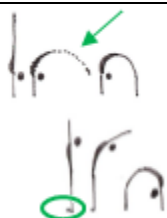
- Éléments souplesses arrière (G3, H3, I3) avant (G4, H4, I4) tic-tac (F3), ATR-pont d'une jambe (D4) et Valdez (I5, J5, J6) : réalisation avec passage par l'ATR jambes serrées ou écartées.



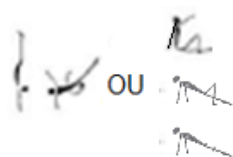
- Éléments tic-tac (F3) souplesse (G3, G4) Valdez (I5, J6) : retour libre.



- Éléments avec pont une jambe (C2, E2, D4, E4, F3) : jambe d'appui fléchie ou tendue.
- Éléments tic-tac (F3) descente en pont (D4, E4) : position pont sur une jambe, jambe libre fléchie ou tendue.



- Éléments descente en pont (D3, E3) : départ ou arrivée en pont avec les pieds serrés ou écartés latéralement.

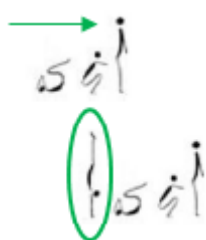


- Éléments Healy (F2, I2, J2) : réalisation autorisée avec diverses positions d'arrivée au sol : siège, appui dorsal avec une ou deux jambes.

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



- Départs à genoux (A1, B1, D1, E1, F1, G1, G2, H2, I2) : réalisation pointes de pieds tendues, sans impulsion des orteils au sol.



- Éléments se terminant par une roulade avant : sans pose des mains au sol (exception : roulades avant avec remontée jambes tendues et serrées).
- Pendant la phase de roulade, les mains peuvent attraper les tibias, ou non.
- Éléments avec ATR puis roulade avant (C2, E1, F1, F2, G1, G2, H2, I2) : pendant la roulade, les bras peuvent être fléchis ou tendus.



- ATR valse 180° ou 360° (G4, I4) : rotation complétée avant d'aborder le retour au sol. Précisions :
 - Éléments ATR valse 180° (G4) : retour à la position debout sur 2 pieds avec les jambes tendues.
 - Éléments ATR valse 360° (I4) : retour libre.



- Éléments avec une roulade arrière (B3, C4, D3, H3, I3) : réalisation bras fléchis ou tendus.
- Éléments roulade arrière piquée (H3, I3) : retour libre.



- Éléments C4, (roulade avant - chandelle ½ tour – roulade arrière) : réalisation sans interruption ni pas supplémentaire entre les composants.



- Éléments saut de mains (J2) : arrivée directement à la position fente à genou.

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

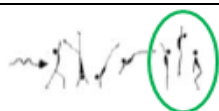
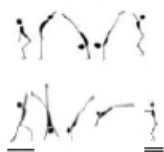


● Symbole  : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...)

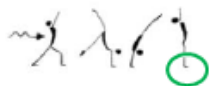
● Absence de flèche : prise d'élan libre ou départ arrêté.

- Élément flip arrière (I2) : réalisation possible du départ arrêté ou depuis un élément préparatoire (ex : roue-pied-pied).

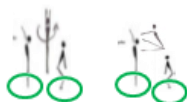
- Élément D1 : départ obligatoire arrêté en fente et rondade bloquée à la station debout.



● Éléments avec rondade (E1, F1, G2, H1, H2) : ils doivent être suivis d'une chandelle, départ et réception debout sur 2 pieds.



● Éléments saut de mains (G1, I1) flip avant (J1) flip arrière (I2, J2) : ils doivent se terminer à la position debout sur 2 pieds.



● Les chandelles 180° (F2) et carpé écarté (F3) doivent débuter et se terminer debout sur 2 pieds.



● Éléments avec roulade en arrière (C3, E3) : réalisation bras fléchis ou tendus.



● Éléments composés de plusieurs sous-éléments (exemple : roue-rondade-chandelle) : réalisation sans interruption ni pas supplémentaire entre les composants.