


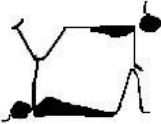































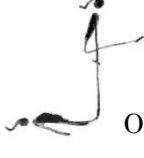

DUOS STATIQUES VOLTIGEUR EN POSITION VARIEE

A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	D = 0,8 pts
A1	B1	C1	
			
A2		C2	D2
			
	B3	C3	D3
			
A4	B4		
			
A5	B5	C5	D5
	 OU 		
	B6	C6	
			
	B7	C7	D7
			
A8	B8	C8	
			
	B9	C9	D9
			

DUOS STATIQUES VOLTIGEUR EN POSITION VARIEE










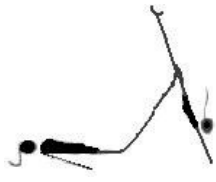
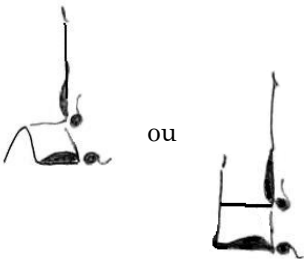


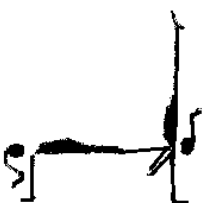


A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	D = 0,8 pts
A1	B1	C1	
V est en appui dorsal jambes fléchies mains au sol et pieds en appui sur les genoux de P en position table jambes écartées .	V est en appui ventral sur les pieds de P allongé au sol jambes tendues à la verticale. V peut avoir le corps aligné ou en légère courbe. Il a les bras tendus. P et V se tiennent par les mains.	V est en position ventre sur les pieds de P allongé au sol jambes tendues à la verticale. V peut avoir le corps aligné ou en légère courbe. La position de ses bras est libre.	
A2	B2	C2	D2
P est allongé sur le dos jambes fléchies, bras tendus ; il maintient les genoux de V qui est en appui ventral, mains sur les genoux de P.		V est en position ventrale en légère extension, bras en position libre. P allongé jambes fléchies ou tendues, maintient V à la taille ou au bassin sur bras tendus.	V est en position ventrale, en légère extension bras en position libre. P est à genoux et maintient V à la taille, ou au bassin sur bras tendus.
A3	B3	C3	D3
	V est debout dans les mains du P allongé coudes posés au sol mais sans pose des mains sur son buste. Il a les jambes tendues à la verticale ou à l'oblique. V tient les pieds de P.	V est debout dans les mains de P allongé bras tendus et écartés, et jambes tendues à la verticale ou à l'oblique. V tient les pieds de P.	V est debout dans les mains de P allongé au sol avec les jambes tendues ou fléchies. P a les bras tendus et écartés. Le placement des bras de V est libre.
A4	B4		
P et V sont en contre poids: V est debout sur les cuisses de P debout en assis sur ses talons ; les partenaires face à face se tiennent par les avants bras opposés.	P et V sont en contre poids: V est debout sur les cuisses de P debout en position chaise ; les partenaires face à face se tiennent par les avants bras opposés.		
A5	B5		
V est de dos et debout sur les cuisses de P qui est assis sur les talons. La position des bras de V et de P est libre	V est de dos et debout sur les cuisses de P en position chaise ; P maintient V aux cuisses ou au bassin .La position des bras de V est libre. OU V est de dos et debout sur les cuisses de P en position table, jambes écartées	V est de dos et debout sur les cuisses de P en position chaise . La position des bras de V et de P est libre sans contact.	
	B6	C6	
	P est en position fente à genoux. V est en appui 1 pied sur la cuisse de P. V est dos à P. P tient V à la taille. Le placement des bras de V est libre.	P est en position fente. V est en appui 1 pied sur la cuisse de P. V est dos à P avec la cuisse de la jambe libre à l'horizontale. P tient V à la taille. Le placement des bras de V est libre.	
	B7	C7	D7
	V est debout sur les épaules de P qui est assis sur ses talons . P maintient V aux mollets. Le placement des bras de V est libre.	V est debout sur les épaules de P. P maintient V aux mollets .Le placement des bras de V est libre.	P debout maintient le mollet de V. Le placement de l'autre bras est libre. V est debout sur 1 pied en appui sur l'épaule de P, avec la cuisse de sa jambe libre au moins à l'horizontale. Le placement des bras de V est libre.
A8	B8		
P est assis sur ses talons .V est assis sur les épaules, de P avec les jambes accrochées dans son dos. Le placement des bras de V est libre	P est debout. V est assis sur les épaules de P, avec les jambes accrochées dans son dos. Le placement des bras de V est libre.		
	B9	C9	D9
	Changement de position: de la position assise de V sur les épaules de P bras libres vers la position debout de V sur cuisses de P assis sur ses talons. La position finale est en contre poids, P et V ont les bras tendus.	Changement de position: de la position assise de V sur les épaules de P bras libres, vers la position debout de V sur cuisses de P en chaise. La position finale est en contre poids, P et V ont les bras tendus.	V est debout sur les épaules de P, bras libres. P maintient V aux mollets. P descend en position assise en posant un ou deux genoux au sol.

DUOS STATIQUES VOLTIGEUR A L'EQUERRE

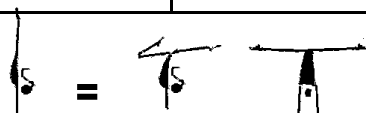
A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	D = 0,8 pts
A1	B1	C1	D1
			
A1	B1	C1	D1
<p>V est à l'équerre, bras écartés sur genoux du porteur allongé sur le dos jambes fléchies et écartées.</p>	<p>V est à l'équerre, bras écartés sur genoux du porteur en table . V doit montrer une position groupée nette</p>	<p>V est à l'équerre, jambes tendues, serrées (mains à l'extérieur des cuisses) ou écartées (mains à l'intérieur des cuisses), bras écartés sur genoux du porteur en table, jambes écartées.</p>	<p>P est allongé au sol avec les jambes tendues ou fléchies et les bras tendus et écartés V est en équerre bras écartés et doit montrer une position groupée nette.</p>
A2	B2	C2	D2
		 OU 	 OU 
A2	B2	C2	D2
<p>V est à l'équerre, bras écartés sur genoux du porteur allongé sur le dos jambes fléchies et écartées. P allongé sur le dos, jambes fléchies et écartées tient V aux mollets ou aux chevilles. V doit montrer une forme d'équerre jambes tendues et serrées, sur bras écartés.</p>	<p>P est allongé sur le dos, jambes fléchies, bras tendus et écartés. V est en position équerre en appui sur bras écartés et pieds sur les genoux de P.</p>	<p>P a les jambes écartées tendues à la verticale ou à l'oblique. Il peut se maintenir les jambes. V est en équerre sur bras écartés et doit montrer une position groupée nette.</p>	<p>P a les jambes écartées tendues à la verticale ou à l'oblique. Il peut se maintenir les jambes. V bras écartés réalise une équerre jambes tendues, serrées (mains à l'extérieur) ou écartées (mains à l'intérieur).</p>



DUOS STATIQUES VOLTIGEUR A L'ATR

A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	D = 0,8 pts
A1	B1	C1	D1
			
	B2		
			
A3	B3	C3	D3
			
A4	B4	C4	
	 ou 		
	B5	C5	D5
			










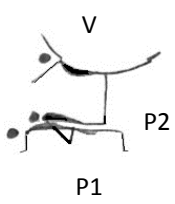




NB*



DUOS STATIQUES VOLTIGEUR A L'ATR

A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	D = 0,8 pts
A1	B1	C1	D1
P en position assis jambes écartées maintient V au niveau du tronc. Il peut avoir les bras tendus ou fléchis. V est en ATR ventre face à P mains en appui au sol.	P assis sur ses talons maintient V au niveau du tronc. Il peut avoir les bras tendus ou fléchis. V est en ATR ventre face à P main en appui sur les cuisses de P.	P en fente à genoux maintient V au niveau du tronc. Il peut avoir les bras tendus ou fléchis. V est en position ATR ventre face à P en appui sur la cuisse de la jambe avant de P.	P en position fente maintient V au niveau du tronc. Il peut avoir les bras tendus ou fléchis. V est en position ATR ventre face à P en appui sur la cuisse de la jambe avant de P.
	B2		
	P en position à genoux redressé maintient V à la cheville avec un bras tendu ou fléchi. V est en ATR sur les chevilles de P, une jambe dans la main de P et une jambe à la verticale. Les partenaires sont dos à dos.		
A3	B3	C3	D3
P assis jambes tendues et écartées maintient les jambes de V sur bras fléchis. V est en appui renversé dos à la verticale, mains sur les tibias de P.	P assis jambes tendues et écartées maintient une jambe de V. V est en ATR, mains sur les tibias de P, une jambe tendue à l'oblique et une jambe tendue verticale.	P en position table jambes écartées une main au sol, maintient une jambe de V. V est en ATR une jambe tendue à l'oblique et une jambe tendue verticale.	P en position chaise maintient V au niveau du tronc. Il peut avoir les bras tendus ou fléchis. V est en ATR ventre face à P, avec les bras écartés sur les cuisses de P.
A4	B4	C4	
V est en renversement, jambes serrées, mains au sol, ventre ou cuisses en appui sur les pieds de P allongé au sol, jambes à l'oblique. V peut être à l'oblique ou à la verticale.	V est en renversement, épaules en appui sur les mains de P, jambes serrées. Ses mains sont en appui sur les genoux ou les cuisses de P. P est sur le dos jambes fléchies <u>OU</u> tendues à la verticale ou à l'oblique.	V est en renversement, jambes serrées, épaules dans les mains de P. Il tient P aux bras ou aux avant-bras. P allongé peut avoir les jambes tendues ou fléchies.	
	B5	C5	D5
	V est en renversement, ventre face à P, épaules en appui sur les genoux de P en position table, jambes écartées.	V est en renversement, épaules dans les pieds de P allongé. P a les jambes tendues à la verticale ou à l'oblique. P et V se tiennent par les mains, bras fléchis ou tendus.	V est en renversement, épaules dans les pieds de P. V maintient P au niveau des mollets. P est allongé, jambes à la verticale






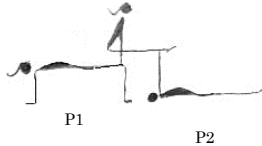
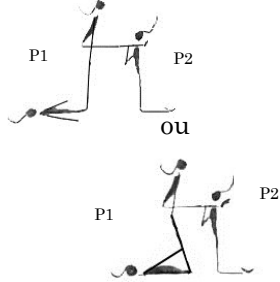
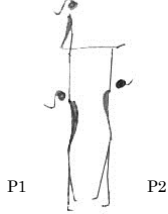


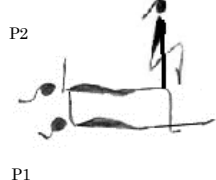
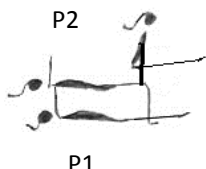
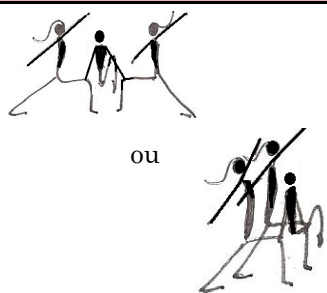


TRIOS STATIQUES VOLTIGEUR EN POSITION VARIEE

A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	D = 0,8 pts
	B1	C1	
			
A2	B2	C2	D2
			
A3	B3		
 P2 P1	 P1 P2		
	B4		D4
	 P2		 V P2 P1
A5	B5	C5	D5
 P1 P2	 P2 P1	 P2 P1	 P1 P2

TRIOS STATIQUES VOLTIGEUR EN POSITION VARIEE

A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	D = 0,8 pts
	B1	C1	
	V est debout sur les épaules des porteurs, bras en position libre. Les P sont en fente à genoux côte à côte et maintiennent chacun V au niveau du mollet avec une main. L'autre bras est en position libre	V est debout sur les épaules des porteurs, bras en position libre. Les P sont debout côte à côte et maintiennent chacun V au niveau du mollet avec une main. L'autre bras est en position libre.	
A2	B2	C2	D2
V est debout sur les cuisses des P, bras en position libre mais sans contact avec les P. Les P sont en fente à genoux et maintiennent chacun V au niveau de la jambe ou du tronc avec une main. Le bras en contact avec V peut être tendu ou fléchi. L'autre bras est en position libre mais sans contact avec V ou l'autre P.	V est debout sur les cuisses des P, bras en position libre mais sans contact avec les P. Les P sont en fente et maintiennent chacun V au niveau de la jambe ou du tronc avec une main. Le bras en contact peut être tendu ou fléchi. L'autre bras est en position libre mais sans contact avec V ou l'autre P.	V est debout, pieds écartés, dans les mains des P. Le placement des bras est libre. Les P maintiennent V sur bras tendus. Ils tiennent chacun 1 pied de V avec les mains jointes. Leurs jambes peuvent être tendues ou fléchies.	V est debout pieds écartés dans les mains des porteurs, placement des bras libres. Les P debout côte à côte tiennent chacun 1 pied de V avec les mains jointes et les bras fléchis. Les pieds de V ne sont pas en contact avec le buste des P
A3	B3		
V est debout sur les cuisses de P1, bras en position libre mais sans contact avec P1. P1 en position chaise tient V au bassin ou aux cuisses avec les bras fléchis ou tendus. P2 allongé tient P1 dans le bas du dos avec les jambes fléchies ou tendues.	V est debout sur les cuisses de P1. P1 est en position table et la position de ses bras est libre. P2 maintient P1 dans le dos avec les bras tendus.		
	B4		D4
	V est en appui ventral, sur les cuisses de P1. P1 en position table, maintient V aux chevilles ou aux tibias avec les bras tendus. P2 maintient P1 dans le dos avec les bras tendus.		V est en position ventrale, bras libre et le corps aligné ou en légère extension sur les pieds de P2. P2 allongé jambes tendues à la verticale maintient le buste de P1 en position table.
A5	B5	C5	D5
V est en appui ventral main en appui sur les genoux ou les cuisses de P2 en position table, jambes écartées. V a les jambes fléchies et les genoux en appui sur les bras tendus de P1 allongé sur le dos jambes tendues ou fléchies.	V est en appui ventral, jambes serrées et les bras en appui sur les épaules de P1. P1 et P2 sont en fente à genoux. Le placement des bras de P1 est libre mais sans contact avec V. P2 maintient les chevilles ou les tibias de V avec les bras tendus.	V est en appui ventral, jambes serrées et les bras en appui sur les épaules de P1. P1 et P2 sont debout. Le placement des bras de P1 est libre mais sans contact avec V. P2 maintient les chevilles ou les tibias de V avec les bras tendus.	V est en appui ventral, une jambe fléchie et l'autre tendue. P1 et P2 sont debout. P2 maintient V aux épaules avec les bras tendus. P1 tient une jambe de V au tibia ou à la cheville sur un bras tendu. Son autre bras est libre.

TRIOS STATIQUES VOLTIGEUR A L'EQUERRE

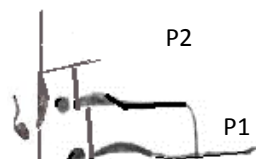

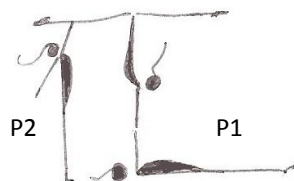
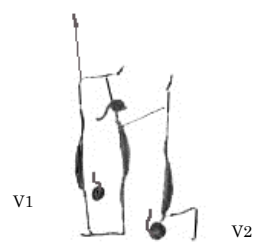

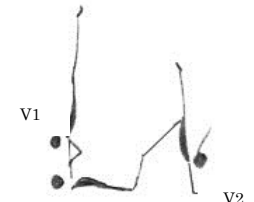
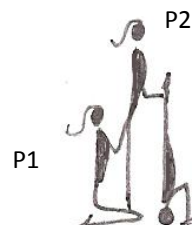
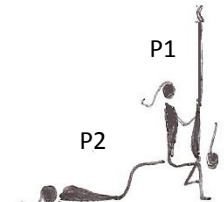
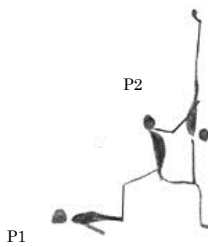
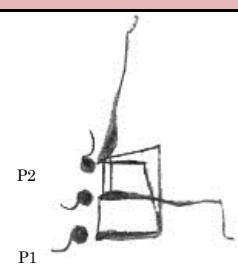

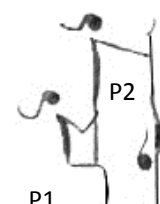

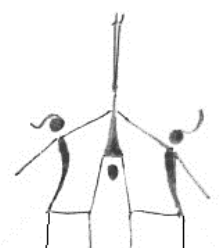
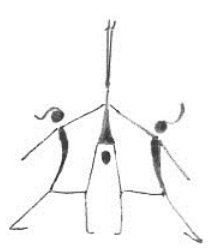
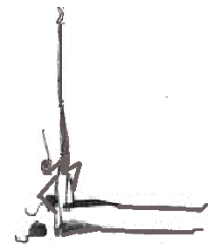
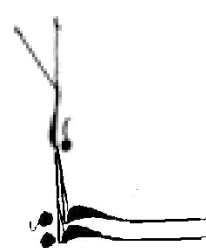
A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	D = 0,8 pts
	B1	C1	D1
			
	B2	C2	
			
A3	B3	C3	
			
A4	B4	C4	D4
			
	B5	C5	D5
			

NB*  =  

TRIOS STATIQUES VOLTIGEUR A L'EQUERRE

A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	D = 0,8 pts
	B1	C1	D1
	V est en position équerre bras écartés sur mains des P. Les jambes du V sont écartées et les pieds sont en appui sur les genoux des P. Les P maintiennent chacun 1 main de V avec les mains jointes sur bras tendus.	V est à l'équerre, bras écartés sur mains des P. Il doit montrer une position groupée nette Les P maintiennent chacun 1 main de V avec les mains jointes sur bras tendus. Leurs jambes peuvent être tendues ou fléchies.	V est en équerre, bras écartés sur mains des P. Il doit montrer une position groupée nette Les P, assis sur leur talons maintiennent chacun 1 main de V avec les mains jointes sur bras tendus.
	B2	C2	
	V est à l'équerre bras écartés sur les épaules des P. Il doit montrer une position groupée nette Les P maintiennent chacun avec une main V au poignet ; l'autre bras est libre sans contact.	V est à l'équerre bras écartés ,jambes serrées et tendues sur les épaules des P Les P maintiennent chacun avec une main V au poignet ; l'autre bras est libre sans contact.	
A3	B3	C3	
P2 allongé sur le dos , bras tendus maintient V aux tibias ou aux cheville. Ses jambes peuvent être tendues ou fléchies V doit montrer une forme d'équerre jambes tendues et serrées en appui sur les genoux de P1 en table, jambes écartées.	V doit montrer une forme d'équerre jambes tendues ,bras écartés mains en appui sur les pieds de P1 . P1 a les jambes écartées tendues à la verticale ou à l'oblique. P2 à genoux redressé. maintient les mollets ou chevilles de V sur bras fléchis.	V doit montrer une forme d'équerre jambes tendues et serrées bras écartés, sur les mains de P1. P2 maintient V aux chevilles ou aux mollets .P1 et P2 sont debout face à face, bras tendus.	
A4	B4	C4	D4
Les P allongés sur le dos côté à côté maintiennent chacun à 2 mains une cheville de V. V doit montrer une forme d'équerre jambes tendues, mains en appui sur les genoux des P	V est équerre sur les genoux des P. V doit montrer une position groupée nette Les P sont côté à cote en position table.	V est en équerre sur les cuisses de P2 et doit montrer une position groupée nette. P2 est en position table sur P1 et la position de ses bras est libre. P1 maintient P2 dans le dos avec les bras tendus.	V est à l'équerre jambes tendues, serrées (mains à l'extérieur des cuisses) ou écartées (mains à l'intérieur des cuisses), sur les genoux de P2. P2 est en position table sur P1 et la position de ses bras est libre. P1 maintient P2 dans le dos avec les bras tendus.
A5	B5	C5	D5
	P1 et P2 sont en fente face à face ou côté à côté les bras en position libre sans contact avec le V. V est en équerre sur les genoux des porteurs . Il doit montrer une position équerre groupée nette.	V est à l'équerre bras écartés sur les pieds de P1. V doit montrer une position groupée nette P1 et P2 ont les jambes tendues à l'oblique. P2 bloque ses pieds sous ceux de P1.	V est à l'équerre bras écartés jambes tendues, serrées (mains à l'extérieur des cuisses) ou écartées (mains à l'intérieur des cuisses), sur les pieds de P1. P1 et P2 ont les jambes tendues à l'oblique . P2 bloque ses pieds sous ceux de P1.

TRIOS STATIQUES VOLTIGEUR A L'ATR

A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	D = 0,8 pts
	B1	C1	D1
			
	B2	C2	D2
			
A3	B3	C3	D3
			
A4		C4	D4
			
A5	B5	C5	
			
		C6	D6
			



TRIOS STATIQUES VOLTIGEUR A L'ATR

A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	D = 0,8 pts
	B1	C1	D1
	P2 en position table maintient à une ou deux mains une jambe de V en ATR au sol, une jambe à la verticale et l'autre à l'oblique. P1 allongé sur le dos maintient P2 dans le dos avec les bras tendus .	P1 maintient V avec les bras fléchis, coudes posés au sol mais sans pose des mains sur son buste. Les jambes de P peuvent être tendues ou fléchies. P2 maintient à une main une jambe de V avec son bras fléchi .L'autre bras est en position libre mais sans contact avec V.V est en ATR jambes écartées.	P1 maintient V avec les bras tendus. Les jambes de P peuvent être tendues ou fléchies. P2 maintient à une main une jambe de V avec son bras fléchi .L'autre bras est en position libre mais sans contact avec V.V est en ATR jambes écartées.
	B2	C2	D2
	P en position à genoux redressé maintient une jambe de V1 à la cheville et une ou les jambes de V2. V1 est en ATR sur les chevilles de P, une jambe à la verticale et une jambe fléchie . V2 est en trépied dos au P jambes serrées	V1 est en renversement jambes , épaules dans les mains de P1. Ses mains sont en appui sur les genoux ou les cuisses de P1. P1 allongé a les bras tendus et les jambes semi fléchies pour maintenir V2 au niveau du ventre ou des cuisses. P2 est en renversement sur bras tendus, jambes serrées. Il peut être à l'oblique ou à la verticale.	V1 est en renversement , épaules dans les mains de P. Il tient P aux bras. P allongé a les bras tendus et les jambes semi fléchies pour maintenir V2 au niveau du ventre ou des cuisses. V2 est en renversement sur bras tendus, jambes serrées. Il peut être à l'oblique ou à la verticale
A3	B3	C3	D3
P1 assis sur ses talons maintient P2 debout sur ses genoux . P2 maintient V en position trépied jambes serrées au niveau des chevilles.	V est en renversement jambes serrées épaules sur les cuisses de P1, ventre face à P1. V tient P1 avec les bras fléchis sous les cuisses ou aux tibias. P1 en chaise maintient V à la taille avec les bras tendus ou fléchis. P2 allongé tient P1 dans le bas du dos avec les jambes fléchies ou tendues.	V est en ATR sur les cuisses de P2, ventre face à P2. P2 en chaise maintient V à la taille avec les bras tendus ou fléchis. P1 allongé tient P2 dans le dos avec les jambes fléchies ou tendues	V est en renversement, épaules dans les mains de P2. Il maintient P1 au niveau des pieds avec les bras tendus ou fléchis. P2 en position table maintient V aux épaules. P1 allongé, maintient P2 dans le dos avec les bras tendus. Il a les jambes tendues à la verticale ou à l'oblique de part et d'autre du tronc de P2.
A4		C4	
V est en ATR ventre face aux P sur les cuisses des P. Les P sont assis sur les talons et maintiennent chacun V à la taille avec une main. Le bras peut être tendu ou fléchi. L'autre bras est en position libre mais sans contact avec V ou l'autre P.		V est en ATR au sol, jambes serrées face ou dos à P2. P2 debout sur les cuisses de P1 maintient V aux chevilles ou aux tibias/mollets avec les bras tendus ou fléchis. P1 en chaise tient P2 au bassin ou aux cuisses.	
A5	B5	C5	
V est en ATR face aux P sur les jambes des P. Les P assis jambes tendues maintiennent V à la taille avec une main. Le bras peut être tendu ou fléchi. L'autre bras est en position libre mais sans contact avec V ou l'autre P.	V est en ATR sur les cuisses des P. Les P sont en fente à genoux face à face ou côte à côte . Ils maintiennent chacun V au niveau du tronc avec une main. Le bras peut être tendu ou fléchi. L'autre bras est en position libre mais sans contact avec V ou l'autre P.	V est en ATR sur les cuisses des P. Les P sont en fente face à face. Ils maintiennent chacun V au niveau du tronc avec une main. Le bras peut être tendu ou fléchi. L'autre bras est en position libre mais sans contact avec V ou l'autre P.	
		C6	D6
		V est en renversement épaules, en appui sur les mains jointes des P. V tient les porteurs au niveau des bras Les P sont allongés sur le dos jambes fléchies ou tendues	V est en ATR dans les mains jointes des P. Les P sont allongés sur le dos jambes fléchies ou tendues






QUATUORS STATIQUES

A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	D = 0,8 pts
A1	B1	C1	
A3	B3	C3	D3
A4	B4	C4	D4
A5	B5	C5	D5
A6	B6	C6	D6

QUATUORS STATIQUES

A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	D = 0,8 pts
A1	B1	C1	
P1 en position dorsale bassin relevé en appui sur les épaules, bras tendus, maintient les tibias ou chevilles de V1 en appui ventral. P2 allongé sur le dos, bras tendus maintient les genoux de V2 en appui ventral jambes fléchies mains sur les genoux de P1.	V2 est debout sur les cuisses de P2, bras en position libre mais sans contact avec P2. P2 en position chaise tient V2 au bassin ou aux cuisses avec les bras fléchis ou tendus. P1 allongé tient P2 dans le bas du dos avec les jambes fléchies ou tendues. P1 bras tendus, maintient V1 aux chevilles ou aux tibias. V1 est en appui ventral au sol.	V2 est debout, bras libres sur les cuisses de P2 en chaise bras libres sans contact avec V2. P1 allongé tient P2 dans le dos avec les jambes fléchies ou tendues et V1 avec les bras tendus. P1 maintient les chevilles ou tibias de V1 qui est en appui ventral OU P1 tient le dos de V1 en position table, bras libre	
	B2	C2	D2
	V est en appui ventral jambes tendues mains en appui sur les épaules de P1 en fente à genoux, pieds en appui sur les épaules de P2. P1 maintient V aux bras. P2 est debout sur les cuisses de P3 et maintient V aux chevilles ou aux tibias. P3 assis sur ses talons maintient P2 aux cuisses ou au bassin.	V est en appui ventral jambes tendues mains en appui sur les épaules de P1 en fente à genoux, pieds en appui sur les épaules de P2 P1 maintient V aux bras. P2 est assis sur les épaules de P3 en fente à genoux. P3 maintient les jambes de P2 crochétées. P2 bras fléchis maintient V aux chevilles ou aux tibias.	V est en appui ventral jambes tendues mains en appui sur les épaules de P1, pieds en appui sur les épaules de P2. P1 maintient V aux bras. P2 est debout sur les cuisses de P3 en position table OU P2 est debout sur les cuisses de P3 en position chaise. P3 maintient P2 à la taille. P2 maintient V aux tibias ou chevilles ;
A3	B3	C3	D3
V1 est en appui dorsal, jambes fléchies, mains au sol et pieds en appui sur les épaules de P1 OU V1 est en appui ventral mains au sol et pieds en appui sur les épaules de P1. P1 est en position table jambes écartées. P2 allongé sur le dos bras tendus maintient les chevilles ou les mollets de V2. Les jambes de P2 peuvent être tendues ou fléchies. V2 doit montrer une forme d'équerre jambes tendues et serrées sur bras écartés.	P1 bras tendus maintient le dos de P2 en position table jambes écartées, bras libres. P3 bras tendus maintient les chevilles ou mollets de V. V doit montrer une forme d'équerre jambes tendues et serrées sur bras écartés en appui sur les genoux de P2. Les jambes de P1 et de P3 peuvent être fléchies.	P2 est debout sur les genoux de P1 assis sur ses talons. P1 tient P2 au bassin ou aux cuisses. P2 maintient P3 aux poignets avec les bras fléchis ou tendus. V est en équerre sur les mains de P3 en fente à genoux et doit montrer une position groupée nette.	P2 est debout sur les genoux de P1 en position table P2 maintient P3 aux poignets avec les bras fléchis ou tendus. V est en équerre sur les bras de P3 debout et doit montrer une position groupée nette.
A4	B4	C4	D4
Les P en appui sur les épaules et le bassin relevé maintiennent chacun à une main une cheville de V2 en appui ventral V1 est en équerre en appui sur les genoux des P. Il doit montrer une position groupée nette.	V est en appui sur les pieds de P1 allongé, jambes tendues et écartées à la verticale. V doit montrer une forme d'équerre jambes tendues, pieds en appui ou non sur les épaules de P2 et P3. P2 et P3 en fente à genoux maintiennent chacun une cheville de V sur bras fléchis	P2 allongé sur le dos, jambes écartées, tendues à la verticale maintient le dos de P1 en table bras libres. V1 est debout sur les cuisses de P1. V2 est en équerre sur les pieds de P2 et doit montrer une position groupée nette	P2 allongé jambes écartées, tendues à la verticale maintient le dos de P1 en table bras libres. V1 est à l'équerre, jambes tendues, serrées (mains à l'extérieur des cuisses) ou écartées (mains à l'intérieur des cuisses), bras écartés sur les genoux de P1 V2 est en équerre sur les pieds de P2 et doit montrer une position groupée nette
A5	B5	C5	D5
P2 allongé sur le dos, jambes et bras tendus maintient les genoux de V1 en appui ventral jambes fléchies mains sur les genoux de P1 en table. V2 est en position de renversement jambes serrées, ventre ou cuisses en appui sur les jambes de P2	P2 allongé sur le dos, jambes et bras tendus maintient les chevilles de P1 allongé. V1 est en renversement sur les épaules en appui sur les mains de P1 et mains en appui sur les genoux fléchis ou les cuisses de P1. V2 est en position de renversement jambes serrées, ventre ou cuisses en appui sur les jambes de P2	P1 allongé sur le dos, jambes fléchies ou tendues maintient le dos de P2 en chaise. V2 est en renversement épaules sur les cuisses de P2 et tenu à la taille ou au bassin par P2 OU V2 est debout sur les cuisses de P2, bras libres sans contact. V1 est en renversement épaules dans les mains de P1 ; il tient P1 aux bras.	P1 allongé sur le dos, jambes tendues à l'oblique ou fléchies maintient le dos de P2 en chaise. V2 est en ATR en appui sur les cuisses de P2, ventre face à P2. P2 maintient V à la taille avec les bras tendus ou fléchis. V1 est en renversement épaules dans les mains de P1 ; il tient P1 aux bras.
A6	B6	C6	D6
Les P assis sur leur talons tiennent P3 aux cuisses à une main ; l'autre bras est libre sans contact. P3 est debout sur les cuisses des P, il maintient V aux mollets ou aux chevilles. V est en ATR au sol dos aux porteurs.	Les P assis sur leur talons maintiennent chacun un mollet de V1 debout sur leurs épaules. L'autre bras est libre sans contact. V2 est debout sur les genoux des porteurs, bras libres sans contact.	Les P en fente maintiennent chacun un mollet de V1 debout sur leurs épaules. L'autre bras est libre sans contact. V2 est debout sur les cuisses des porteurs, bras libres sans contact OU V2 est en équerre sur les genoux des porteurs et doit marquer une position groupée nette	Les P en fente maintiennent chacun un mollet de P3 debout sur leurs épaules. L'autre bras est libre sans contact. P3 tient V aux chevilles ou mollets ; V est dos aux porteurs en ATR sur leurs cuisses.





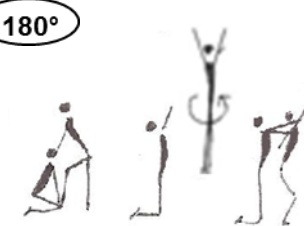
DUOS DYNAMIQUES en Chandelle Accompagnée

A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	Pas de « D »
A1	B1	C1	
			
		C2	
			
		C3	
			




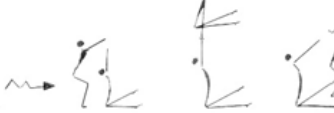
DUOS DYNAMIQUES en Chandelle Accompagnée

A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	Pas de « D »
A1	B1	C1	
<p>V réalise une chandelle (sans phase d'envol). P doit l'accompagner avec les mains à la taille jusqu' à la réception au sol</p>	<p>V réalise une chandelle. P doit lancer V vers le haut et le réceptionner avec les mains sous les aisselles ou sous les bras.</p>	<p>V réalise un saut carpé écart (sans phase d'envol). P doit l'accompagner jusqu'à la réception stabilisée avec les mains à la taille</p>	
		C2	
		<p>V réalise une chandelle (sans phase d'envol) réception debout sur les cuisse de P en chaise. P doit l'accompagner avec les mains à la taille jusqu' à la réception sur ses cuisses</p>	
		C3	
		<p>Après une course d'élan, V prend une impulsion pieds joints en s'appuyant sur les épaules de P puis se place jambes tendues et écartées sur P buste penché en arrière. P attrape V avec les mains à la taille ,l'accompagne jusqu'aux bras tendus puis le place sur ses cuisses (partie haute). Sans tant d'arrêt P relance V puis le réceptionne avec les mains sous les aisselles ou sous les bras</p>	

DUOS DYNAMIQUES Rigodon




A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	D = 0,8 pts
A1	B1	C1	D1
			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; display: inline-block;">180°</div> 
A1	B1	C1	D1
<p>Départ rigodon. V peut prendre appui sur P au départ ou non. V réalise une poussée jusqu'à jambe d'appui tendue et bras tendus aux oreilles sur P. Retour à la station debout</p>	<p>Départ rigodon. V peut prendre appui sur P au départ ou non. V réalise une chandelle avec une phase d'envol. P assis sur ses talons doit lancer V et le réceptionner avec les mains sous les aisselles ou sous les bras.</p>	<p>Départ rigodon. V peut prendre appui sur P au départ ou non. V réalise une chandelle avec une phase d'envol. P doit lancer V et le réceptionner avec les mains sous les aisselles ou sous les bras.</p>	<p>Départ rigodon. V peut prendre appui sur P au départ ou non. V réalise une chandelle 1/2 tour avec une phase d'envol. P doit lancer V et le réceptionner avec les mains sous les aisselles ou sous les bras.</p>
		C2	
		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; display: inline-block;">180°</div> 	
		C2	
		<p>Départ rigodon. V peut prendre appui sur P au départ ou non. V réalise une chandelle 1/2 tour avec une phase d'envol. P assis sur ses talons doit lancer V et le réceptionner avec les mains sous les aisselles ou sous les bras.</p>	

DUOS DYNAMIQUES Par Redressement

A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	Pas de « C »	Pas de « D »
A1	B1		
			
A1	B1		
<p>Après une course d'élan, V prend une impulsion pieds joints, passe en position groupée nette en appui sur les pieds du porteur puis se réceptionne pieds joints sans contact avec P. P a les jambes tendues à la verticale.</p>	<p>Après une course d'élan, V prend une impulsion pieds joints, passe en position jambes tendues et écartées en appui sur les mains de P puis se réceptionne pieds joints sans contact avec P. P est à genoux assis sur ses talons bras tendus à la verticale .</p>		
A2	B2		
			
A2	B2		
<p>Après une course d'élan, V prend une impulsion pieds joints, passe en position jambes tendues et écartées en appui sur les pieds du porteur puis se réceptionne pieds joints sans contact avec P. P a les jambes tendues à la verticale</p>	<p>Après une course d'élan, V prend une impulsion pieds joints, passe en position jambes tendues et écartées en appui sur les mains de P puis se réceptionne pieds joints sans contact avec P. P est assis jambes tendues et écartées, bras tendus à la verticale</p>		





DUOS DYNAMIQUES par Renversement

Renversement Sagittal

A = 0,2 pts	B= 0,4 pts	Pas de « C »	Pas de « D »
A1			
			
A1			
V réalise une roue (ventre face à p) arrivée en fente. P attrape V au buste ou à la taille et l'accompagne tout au long de l'élément. P peut avoir les bras fléchis.			
A2	B2		
			
A2	B2		
V réalise une roue (ventre face à P) les épaules en appui sur les jambes de P. V tient les jambes de P qui est en table.	V réalise une roue (ventre face à P), mains en appui sur les cuisses de P en table, arrivée en fente.		

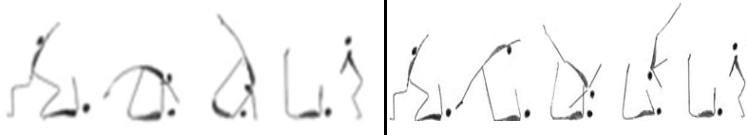
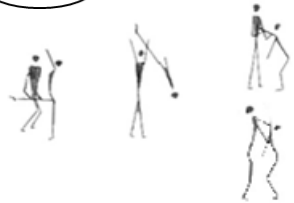
DUOS DYNAMIQUES par Renversement

Renversement Avant



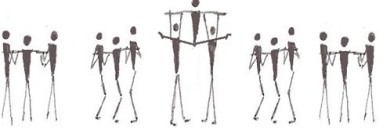
A = 0,2 pts	Pas de « B »	C = 0,6 pts	D = 0,8 pts
A3		C3	D3
			
A3		C3	D3
V départ ventre sur les pieds de P. V réalise une roulade avant réception pieds joints. P accompagne V. P peut tenir v aux épaules.		V départ en fente, réalise un saut de main accompagné par P jusqu'à la réception pieds joints. P attrape V aux épaules et place ses pieds au niveau des fesses de V.	V départ en fente, réalise un salto avant accompagné par P jusqu'à la réception pieds joints. V tient les bras de P .P attrape V aux épaules et place ses pieds au niveau des fesses de V
			D4
			 4/4 FG
			D4
			V réalise un salto avant en position groupée départ des épaules de V avec réception stabilisée pieds joints. Les mains de V et P sont en contact permanent

DUOS DYNAMIQUES par Renversement



Renversement Arrière

Pas de « A »	Pas de « B »	C = 0,6 pts	D= 0,8 pts
		C6	D6
			
		C6	D6
		V départ pieds joints réalise un flip accompagné par P jusqu'à la réception pieds joints. P place ses pieds au niveau des fesses puis attrape V aux épaules	V réalise un salto arrière en position tendue au-dessus du porteur allongé. P offre un appui successif sur les fesses ou le bas du dos de V avec ses pieds, puis aux épaules de V avec ses mains. V se réceptionne sans accompagnement de P après une phase aérienne
			D7
			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; display: inline-block;">4/4 BT</div> 
			D7
			V pousse sur sa jambe d'appui sans pose de mains sur P et réalise un salto arrière tendu. P lance V et le réceptionne avec les mains sous les aisselles ou les bras, (soit les 2 mains sous un bras, soit 1 main sous chaque bras).




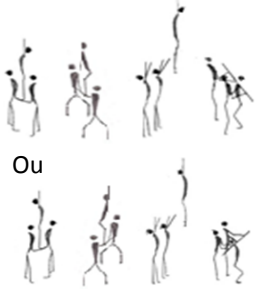

TRIOS DYNAMIQUES Chandelle Accompagnée

A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	Pas de « C »	Pas de « D »
A1	B1		
			
A1	B1		
<p>V réalise une chandelle (sans phase d'envol) bras tendus à l'horizontale. P tiennent chacun un bras de V, une main sous l'aisselle ou le bras, et l'autre sous le bras. P doivent accompagner V jusqu' à la réception au sol</p>	<p>V réalise une chandelle bras tendus à l'horizontale. P doivent lancer V vers le haut puis le rattraper une main sous l'aisselle ou le bras, et l'autre sous le bras.</p>		
	B2		
			
	B2		
	<p>V réalise un saut écart jambes tendues (sans phase d'envol) bras tendus à l'horizontale. P tiennent chacun un bras de V, une main sous l'aisselle ou le bras, et l'autre sous le bras. P doivent accompagner V jusqu' à la réception au sol</p>		

TRIOS DYNAMIQUES Rigodon

Pas de « A »	Pas de « B »	C = 0,6 pts	D = 0,8 pts
		C1	D1
			
		C1	D1
		<p>Départ rigodon. V peut prendre appui sur P1 au départ ou non. P2 tient V à la taille ou aux hanches. V réalise une chandelle avec une phase d'envol. P1 et P2 doivent lancer V. P2 tient V à la taille et doit le réceptionner avec les mains sous les aisselles ou sous les bras.</p>	<p>Départ rigodon. V peut prendre appui sur P1 au départ ou non. P2 tient V à la taille ou aux hanches. V réalise une chandelle avec une phase d'envol. P1 et P2 doivent lancer V. P2 tient V à la taille et doit le réceptionner avec les mains sous les aisselles ou sous les bras.</p>

TRIOS DYNAMIQUES Prise Carrée

A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	D = 0,8 pts
A1	B1	C1	D1
			
A1	B1	C1	D1
<p>Départ de V assis sur le carré. P1 et P2 poussent V en prise carrée puis l'amortissent</p>	<p>Départ assis, V réalise une extension pour arriver en phase aérienne en chandelle, réception au sol pieds joints. P1 et P2 lancent V en prise carrée puis le rattrapent une main sous l'aisselle ou le bras, et l'autre sous le bras.</p>	<p>Départ de V debout sur le carré. Après une flexion et une poussée synchronisée des P et de V, V réalise une chandelle sans perte de contact et retour sur le carré. P1 et P2 poussent V puis l'amortissent.</p>	<p>Après une flexion et une poussée synchronisée des P et de V, V réalise une chandelle, réception au sol face ou dos aux P. P1 et P2 lancent V en prise carrée puis le rattrapent une main sous l'aisselle ou le bras, et l'autre sous le bras.</p>
			C2
			
			C2
		<p>Départ assis, V réalise une extension vers l'arrière pour arriver sur le dos. P1 et P2 lancent V en prise carrée puis le rattrapent en prise avec les bras alternés.</p>	








TRIOS DYNAMIQUES Prise Alternée

Avec ou sans rotation longitudinale

Pas de « A »	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	D = 0,8 pts
	B1	C1	D1
	<p>Ou</p>		<p>ou</p>
	B1	C1	D1
	V départ sur le ventre ou dos. P1 et P2 lancent et amortissent V avec les bras alternés.	V départ ventre sur bras tendus des P. P1 et P2 face à face lancent et amortissent V en prise avec les bras alternés	V départ sur le ventre ou dos. P1 et P2 en prise avec les bras alternés lancent V et le réceptionnent sur bras tendus
		C2	D2
		<p>Ou</p>	<p>Ou</p>
		C2	D2
		Départ ventre ou dos; v réalise une demi-vrille (180°). P1 et P2 lancent et amortissent V avec les bras alternés	V départ ventre ou dos. V réalise une petite vrille (360°). P1 et P2 lancent et amortissent V en prise avec les bras alternés

TRIOS DYNAMIQUES Prise Alternée

Rotation transversale




A=0,2pts	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	D = 0,8 pts
A3	B3	C3	D3
 <p>1/4 FT</p> <p>Ou</p> <p>1/4 BT</p>	 <p>1/4 BT</p>	 <p>3/4 BG</p> <p>Ou</p> <p>3/4 BC</p>	 <p>3/4 FG</p> <p>Ou</p> <p>3/4 FC</p> <p>Ou</p> <p>3/4 FT</p>
	B4		D4
	 <p>1/4 FT</p>		 <p>2/4 BT</p> <p>Ou</p> <p>2/4 FT</p>
			D5
			 <p>3/4 BT</p>

TRIOS DYNAMIQUES Prise Alternée

Rotation transversale




A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	D = 0,8 pts
A3	B3	C3	D3
<p>Choix 1: après une course d'élan, V prend une impulsion pieds joints, réalise une phase d'envol visible en position tendue avant le contact en position ventre avec les porteurs. P1 et P2 doivent amortir V avec les bras alternés</p> <p>Choix 2: V prend une impulsion puis réalise une phase d'envol visible en position tendue avant le contact en position dos avec les porteurs. P1 et P2 doivent amortir V avec les bras alternés.</p>	V Départ sur le ventre. V réalise 1/4 de rotation arrière en position tendue . P1 et P2 lancent V en prise avec bras alternés puis le rattrapent une main sous l'aisselle ou le bras et l'autre sous le bras	Départ dos. V réalise ¾ de salto arrière en position groupée ou carpée. P1 et P2 lancent V en prise bras alternés puis le rattrapent une main sous l'aisselle ou le bras et l'autre sous le bras	Départ ventre. V réalise ¾ de salto avant en position groupée carpée ou tendue. P1 et P2 lancent V en prise bras alternés puis le rattrapent une main sous l'aisselle ou le bras et l'autre sous le bras
	B4		D4
	V Départ sur le dos. V réalise 1/4 de rotation avant en position tendue . P1 et P2 lancent V en prise avec les bras alternés puis le rattrapent une main sous l'aisselle ou le bras et l'autre sous le bras		V Départ ventre ou dos. V réalise 2/4 de salto arrière ou avant en position tendue. V doit maintenir une position tendue alignée ou en légère courbe pendant la phase aérienne P1 et P2 lancent puis rattrapent V en prise avec les bras alternés .
			D5
			V Départ dos . V réalise 3/4 de salto arrière en position tendue. V doit maintenir une position tendue alignée ou en légère courbe pendant la phase aérienne P1 et P2 lancent et rattrapent V en prise bras alternés puis le rattrapent une main sous l'aisselle ou le bras et l'autre sous le bras

TRIOS DYNAMIQUES Par Redressement

A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	Pas de « C »	Pas de « D »
A1	B1		
			
A1	B1		
<p>Après une course d'élan, V prend une impulsion pieds joints, passe en position groupée nette en appui sur les épaules des porteurs puis se réceptionne pieds joints sans contact avec les P. P1 et P2 en fente peuvent se tenir la main.</p>	<p>Après une course d'élan, V prend une impulsion pieds joints, passe en position groupée nette en appui bras écartés sur les mains jointes des P à genoux, assis sur leurs talons.</p>		
	B2		
			
	B2		
	<p>Après une course d'élan, V prend une impulsion pieds joints, passe en position jambes tendues et écartées en appui sur 1 pied des porteurs puis se réceptionne pieds joints sans contact avec les P. Les P sont allongés, une jambe crochetée, l'autre tendue, la jambe de P1 soutenant la jambe de P 2</p>		

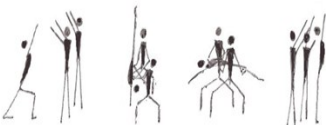


TRIOS DYNAMIQUES Par Renversement

Renversement sagittal


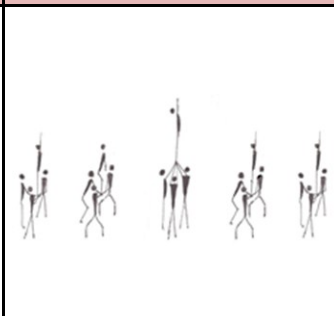
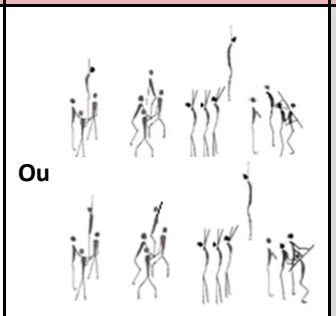
A= 0,2 pts	B= 0,4 pts	C = 0,6 pts	D= 0,8 pts
A1			
			
A1			
V réalise une roue (ventre face aux P) avec chacune de ses épaules en appui sur une jambe de P en fente à genoux. V tient les jambes des P. Les P attrapent V au buste ou à la taille et l'accompagne tout au long de l'élément. P peuvent avoir les bras fléchis			
A2	B2		
			
A2	B2		
V réalise une roue (ventre face à P1) les épaules en appui sur les jambes de P1. V tient les jambes de P1. P1 en chaise attrape V au buste ou à la taille et l'accompagne tout au long de l'élément. P1 peut avoir les bras fléchis. P2 allongé tient P1 dans le dos avec les jambes fléchies ou tendues.	V réalise une roue mains en appui sur les cuisses de P 1 (ventre face à P1) arrivée en fente. P1 en chaise attrape V au buste ou à la taille et l'accompagne tout au long de l'élément. P1 peut avoir les bras fléchis.P2 allongé tient P1 dans le dos avec les jambes fléchies ou tendues.		

TRIOS DYNAMIQUES Par Renversement

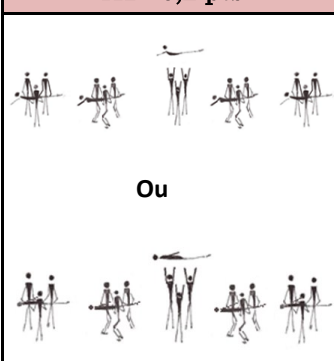
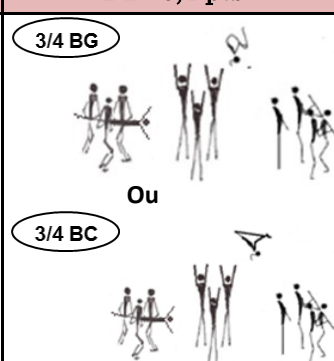
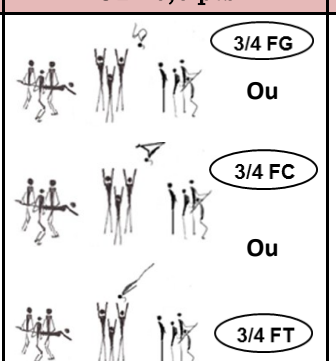
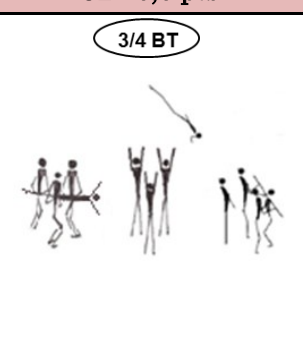
Renversement Avant et Arrière

A= 0.2 pts	B= 0.4	Pas de « C »	Pas de « D »
A3	B3		
			
A3	B3		
<p>V départ en fente, réalise un saut de main accompagné par les P jusqu'à la réception pieds joints. P tiennent le voltigeur au dos , aux épaules et aux cuisses.</p>	<p>V départ en fente ou pieds joints, réalise un salto avant corps tendu, jambes serrées ou décalées accompagné par les P jusqu'à la réception pieds décalés ou pieds joints . P tiennent chacun un bras de voltigeur une main en haut et l'autre en bas du bras .</p>		
A4			
			
A4			
<p>V départ pieds joints réalise un flip accompagné par les P jusqu'à la réception pieds joints. P tiennent le voltigeur au dos , aux épaules et aux cuisses</p>			

QUATUORS DYNAMIQUES Prise Carrée

A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	Pas de « D »
A1	B1	C1	
			
A1	B1	C1	
Départ assis, V réalise une extension pour arriver en phase aérienne en chandelle, réception au sol pieds joints. P1 et P2 lancent V en prise carrée puis le rattrapent une main sous l'aisselle ou le bras, et l'autre sous le bras. P3 aide à la poussée avec les mains sous le carré	Après une flexion et une poussée synchronisée des P et de V, V réalise une chandelle sans perte de contact avec retour sur le carré. P1 et P2 poussent V puis l'amortissent. P3 aide à la poussée et à l'amorti de V avec les mains sous le carré	Après une flexion et une poussée synchronisée des P et de V, V réalise une chandelle, réception au sol face ou dos aux P. P1 et P2 lancent V en prise carrée puis le rattrapent une main sous l'aisselle ou le bras, et l'autre sous le bras. P3 aide à la poussée avec les mains sous le carré	

QUATUORS DYNAMIQUES prise alternée

A1= 0,2 pts	B1= 0,4 pts	C1= 0,6 pts	C2= 0,6 pts
			
A1	B1	C1	C2
V départ sur le ventre ou dos. P1, P2 et P3 lancent et amortissent V en prise avec les bras alternés	Départ dos. V réalise ¾ de salto arrière en position groupée ou carpée. P1, P2 et P3 lancent V en prise avec les bras alternés puis P1 et P2 le rattrapent une main sous l'aisselle ou le bras et l'autre sous le bras	Départ ventre. V réalise ¾ de salto avant en position groupée carpée ou tendue. P1, P2 et P3 lancent V en prise avec les bras alternés puis P1 et P2 le rattrapent une main sous l'aisselle ou le bras et l'autre sous le bras	Départ dos. V réalise ¾ de salto arrière en position tendue. V doit maintenir une position tendue alignée ou en légère courbe pendant la phase aérienne P1, P2 et P3 lancent V en prise avec les bras alternés puis P1 et P2 le rattrapent une main sous l'aisselle ou le bras et l'autre sous le bras





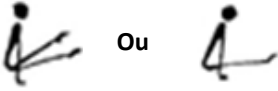






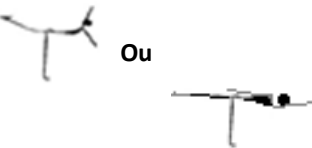




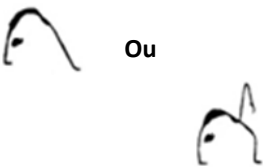









ELEMENTS INDIVIDUELS DE SOL

A = 0,2 pts	B = 0,3 pts	C = 0,4 pts	D = 0,5 pts
A1	B1	C1	D1
			
A2	B2	C2	D2
			
A3	B3	C3	D3
			
A4	B4	C4	D4
			
	B5	C5	D5
			
	B6	C6	D6
			
	B7	C7	D7
			

ELEMENTS INDIVIDUELS DE SOL

A = 0,2 pts	B = 0,3 pts	C = 0,4 pts	D = 0,5 pts
A1	B1	C1	D1
Roulade avant, départ et arrivée debout avec les pieds joints. La position groupée avec les jambes serrées doit être nette. La remontée se fait sans pose des mains au sol.	Roulade avant jambes écart tendues départ et arrivée debout. La position écartée doit être nette. Mains au sol entre les jambes pour la remontée.	Roulade avant avec élévation « roulade avant dite plombée ». La remontée se fait sans pose des mains au sol.	Ange: Une phase aérienne corps en légère extension doit être montrée avant la roulade avant. La remontée se fait sans pose des mains au sol.
A2	B2	C2	D2
Roulade arrière, départ debout arrivée genoux pieds joints. La position groupée avec les jambes serrées doit être nette. .	Roulade arrière jambes tendues serrées ou écartées retour debout. Les bras peuvent être fléchis ou tendus pendant la roulade.	Roulade avant jambes tendues serrées départ et arrivée debout avec les pieds joints. La position tendue avec les jambes serrées doit être nette. Mains au sol à l'extérieur pour la remontée	Roulade avant jambes écart développé en placement du dos jambes écart (vers le Stalder) arrivée jambes écart ou serrées.
A3	B3	C3	D3
Roue départ et arrivée en fente.	Départ libre. Roue enchaînée avec une roue arrivée pieds serrés enchaînée avec une chandelle verticale puis une réception sur les 2 pieds serrés Les pas intermédiaires ne sont pas autorisés. OU Départ libre rondade chandelle verticale réception sur les 2 pieds serrés .	Roulade arrière corps groupé développée placement du dos jusqu'aux bras tendus avant le retour debout pieds serrés. Les bras peuvent être fléchis ou tendus pendant la roulade.	Roulade arrière jambes tendues et serrées développée à l'ATR jusqu'aux bras tendus avant le retour en fente. Les bras peuvent être fléchis ou tendus pendant la roulade.
A4	B4	C4	D4
Départ et retour accroupis, placement du dos corps groupé	Départ debout, descente en pont avec les jambes tendues ou fléchies et les pieds joints, épaules à la verticale des mains.	Départ libre. Roue enchaînée avec une rondade enchaînée avec une chandelle verticale puis une réception sur les 2 pieds serrés Les pas intermédiaires ne sont pas autorisés. OU Départ libre. Rondade enchaînée avec une chandelle saut écart réception sur les 2 pieds serrés.	Souplesse avant Ou Saut de mains jambes tendues arrivée pieds serrés Ou Saut de tête jambes tendues arrivée pieds serrés .
	B5	C5	D5
	Départ en fente. Le passage par l'ATR doit être net. La descente en roulade avant peut se faire avec les bras pliés. La remontée se fait sans pose des mains au sol.	ATR cloche : ATR descente une jambe puis revenir en fente avant. Les jambes doivent être tendues pendant toute la réalisation	Départ pieds joints flip arrière arrivée pieds serrés OU décalés. OU Souplesse arrière.
	B6	C6	D6
	ATR départ en fente avant retour fente avant.	ATR départ fente puis demi valse 180° retour fente avant.	Le passage par l'ATR doit être visible avant le Heally. L'arrivée peut se faire avec ou sans les fesses posées au sol.
	B7	C7	D7
	Départ à genoux. Placement du dos groupé développé à l'ATR. Le passage par l'ATR doit être net, L'arrivée se fait en fente (roulade avant non autorisée).	Roulade avant groupée placement du dos jambes écart passage marqué par l'ATR, descente roulade avant; remontée sans pose des mains .	ATR départ fente puis valse 360° retour fente avant. OU Départ à genoux. Placement du dos jambes tendues développé à l'ATR marqué.

ELEMENTS INDIVIDUELS DE MAINTIEN

A = 0,2 pts	B = 0,3 pts	C = 0,4 pts	D = 0,5 pts
A1	B1	C1	D1
	 Ou 		 Ou 
A2	B2	C2	D2
			
A3	B3	C3	D3
	 Ou 		
A4	B4	C4	D4
	 Ou 		
A5	B5	C5	D5
			
A6			D6
			

ELEMENTS INDIVIDUELS DE MAINTIEN

A = 0,2 pts	B = 0,3 pts	C = 0,4 pts	D = 0,5 pts
A1	B1	C1	D1
Chandelle avec le corps aligné ou en légère courbe. Les mains sont placées sur le bassin.	Le gymnaste réalise un trépied (en appui sur la tête et les mains) avec les jambes tendues et serrées à la verticale. OU jambes en « biche ».	En position de renversement, seuls les avant-bras sont en contact avec le sol. Le placement des jambes est libre.	Equerre jambes tendues serrées (mains à l'extérieur) ou écartées (mains à l'intérieur)
A2	B2	C2	D2
En appui fessier avec les jambes tendues et serrées. Les bras sont tendus mains au sol.	En appui fessier avec les jambes tendues et serrées. Le placement des bras est libre sans contact avec le sol.	Chandelle avec le corps aligné ou en légère courbe. Les bras sont placés contre le sol.	En position crocodile. Le corps est en appui sur un bras fléchi avec les jambes tendues plus ou moins écartées.
A3	B3	C3	D3
Planche faciale en appui sur deux pieds, jambes tendues; le tronc est à l'horizontale; placement des bras libres.	Planche faciale ou costale jambes tendues en appui sur un pied. Le placement des bras est libre.	En position grand écart antéropostérieur. Le placement des bras est libre (mains au sol autorisées).	ATR: appui tendu renversé montée et descente libres.
A4	B4	C4	D4
Le gymnaste réalise un trépied (en appui sur la tête et les mains) avec les jambes groupées.	Pont avec les jambes tendues ou fléchies et les pieds joints, épaules à la verticale des mains. OU Pont une jambe. La cuisse de la jambe libre fléchie doit être au moins à la verticale. La jambe d'appui peut être tendue ou fléchie épaules à la verticale des mains.	En écrasement facial. Le placement des bras est libre (mains au sol autorisées). ventre en contact avec le sol	Position Y. Le gymnaste tient sa jambe sous le pied ou à la cheville. L'autre bras est libre.
A5	B5	C5	D5
Fermeture, jambes serrées en position horizontale. Les bras sont fléchis et les mains placées sur les talons ventre en contact avec les cuisses.	Fermeture, jambes serrées en position verticale. Les bras sont fléchis et les mains placées sur les talons ventre en contact avec les cuisses.	Pont une jambe. La jambe libre doit être au moins à la verticale. La jambe d'appui peut être tendue ou fléchie épaules à la verticale des mains.	En position grand écart facial. Le placement des bras est libre (mains au sol autorisées).
A6			D6
En appui sur un pied jambe tendue, avec la cuisse de la jambe libre au moins à l'horizontale. Le placement des bras est libre.			Fermeture, en appui sur une jambe, l'autre jambe est à la verticale. Les bras sont fléchis et les mains placées sur les talons ventre en contact avec les cuisses.