



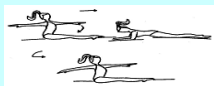
PIVOT	SUR PLACE	DEPLACEMENT
Jaune	Jaune + vert Rose + rose Vert + vert Violet SP + rose Violet SP + vert Violet SP + Violet SP	Toute combinaison contenant bleu ou violet

"1 tour Illusion Roue" : 1 tour (Pivot) + Illusion (Sur place Gym) + Roue (Déplacement). Pivot + Sur place Gym => Sur place / Sur place + Déplacement => Déplacement. La nature de ce lancer est donc un Déplacement.

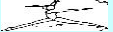
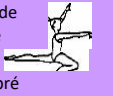
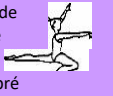
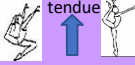
N1 toute catégorie		0,5		1,25		1,5		3,5		4		
N2 toute catégorie		1		2,5		3						
N3 toute catégorie		2		4		NON AUTORISE						
PIVOTS SIMPLES PIVOTS AVEC SAUTS		18	1/2 tour	19	1 tour Twirling 	20	1 tour en l'air : saut vertical de 360° (appel 2 pieds) 	23	Axel 2 tours en l'air appel sur 1 pied, atterrissage sur l'autre		24	Axel 2 tours en l'air arrivée au sol directe sans appui
PIVOTS AVEC JAMBE AU DESSOUS DE L'HORIZONTALE				25	1T sur les genoux	26 29 31	Pivot avec mobilisation d'un membre inférieur avec jambe au dessous de l'horizontal avec repère visuel Ex. tour piqué, tour plané					

N1 toute catégorie	2,5		3,5		5	
N2 toute catégorie	5		NON AUTORISE			
N3 toute catégorie	6					
PIVOTS AVEC JAMBE A L'HORIZONTALE	38	Attitude en tournant 				
	40	Arabesque en tournant 				
PIVOTS AVEC JAMBE AU DESSUS DE L' HORIZONTAL			44	Pivot en Grand battement devant ou côté avec maintien  	45	Grand battement 1 T 1/2 devt et côté avec maintien

N1 toute catégorie	2		2,5	
N2 toute catégorie	4		5	
N3 toute catégorie	5,5		NON AUTORISE	
ILLUSIONS	134	Penché (1) sans aide des mains 	135	illusion endroit ou envers  

N1 toute catégorie	1	1,25	1,5	2	2,5	3	3,5					
N2 toute catégorie	1,5	2,5	3	4	5							
N3 toute catégorie	2,5	4	4,5	5,5	NON AUTORISE							
SOL			46	Grand écart latéral 	47	Grand écart facial 	48	Descente en grand écart, écart + changement de jambe + autre grd écart				
			50	Passage au sol (fin au sol)	51	Roulade costale 						
			55	Roulade au sol sur soi même jambes tendues ou sur pointes 			56	Onde complète sur coup de pied en partant du sol et remontant sur pointes (Dubois) ou contraire / pieds joints 	57	Idem que mouvement précédant avec cambré		
			58	Roulade sol éventail 					60	Debiter debout, flexion dorsale du buste sur les avant bras, jambes tendues 	61	Même mouvement avec pied à la tête 
	62	Glissade au sol sur les genoux	63	Roulade avant / arrière et dérivés 			65	Roulade poisson départ debout ou au sol			136	Roulade avant sur une épaule départ au sol avec passage à la verticale ("crevette")
	67	Descente 1/2 écart sur place, jambe derrière pliée, bassin relevé	68	Glissade en déplacement, jambe derrière pliée, bassin relevé 			69	1/2 T + Glissade en grand écart latéral avec perte de repère visuel				
			71	Glissade jambe croisée tendue			70	Glissade arrière, allongé sur le sol à plat ventre, en déplacement				

N1 toute catégorie	0		0,5		1,25		1,5	
N2 toute catégorie	0		1,5		2,5		3	
N3 toute catégorie	1,5		2		4		Non autorisé	
DEPLACEMENTS DE BASE	72	Marche sur 1/2 pointe (minimum 4)	73	Pas chassés (minimum 2)	76	1 déboulé 	77	Tour déboulé sauté 
	74	Course talon aux fesses (minimum 2)	75	Pas de bourrée	28	1T sur les genoux ("déboulé à genoux")		

N1 toute catégorie	0,5		1		1,5		2		2,5		3,5		4		4,5		5	
N2 toute catégorie	1,25		2,5		3		4		5		6		NON AUTORISE					
N3 toute catégorie	1,75		3,5		4		7		NON AUTORISE									
SAUTS AVEC JAMBE EN DESSOUS DE L'HORIZONTALE	78	Saut groupé	79	Jeté jazz avec jambes pliées 	80	Ciseaux avant ou arrière 												
	86	Saut de chat: Ciseaux avec jambes pliées face ou latéral 	83	Petit jeté (amplitude minimum 135°) 	87	Cabrioie devant, côté et derrière 	85	Sissonne en déplacement 										
SAUTS AVEC JAMBE A L'HORIZONTALE							90	Grand jeté 	91	Saut carpié 	92	Grand jeté facial 	137	Grand jeté latéral avec corps cambré (tête à la jambe arrière)				
					93	Saut de biche 	94	Saut de biche avec Cambré 	95	Saut cosaque 								
SAUTS DIVERS ET SAUTS EN TOURNANT							96	1/2 ciseau + battement en sautant F.HONORINE 	97	Saut Pied tête jambe pliée ou tendue 	98	Grand jeté pied tête 						
									99	1/2 ciseau + rond de jambe en tournant	101	Déboulé + grand jeté jambe arrière pliée en tournant			103	Sissone en tournant changement de jambe	107	Déboulé + saut double RJ en tournant

N1 toute catégorie	2,5		3		3,5		4		4,5		5		5,5		6,5	
N2 toute catégorie	5		5,5		6		7		NON AUTORISE							
N3 toute catégorie	NON AUTORISE															
MOUVEMENTS ACROBATIQUES	108	Roue et ses dérivés					111	Costal			112	Ralenkova				
	109															
	118															
	114	Rondade	122	Souplesse avant et ses dérivés			119	Souplesse arrière et ses dérivés	121	Souplesse arrière avec changement de jambes et ses dérivés	113	Virgule (départ debout)				
			123													
			129	Saut de main	130	Souplesse changement de jambe et ses dérivés	131	Remonter en souplesse arrière départ au sol	126	Salto Facial arrivée au sol	125	Salto Facial	127	Flip arrière	128	Salto arrière tendu
																
Commission Sportive																