

Annexe A1

SOL - Valeur de difficultés

Pour obtenir la valeur de difficulté pour l'élément, il doit remplir toutes les conditions de difficulté pour cet élément spécifique.

1 Élément de contrôle (DB) Le texte fait foi, l'image est une illustration.

1.1A Élément de contrôle Dynamique - Pirouettes

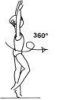












La pirouette doit être exécutée sur un pied, sur les pointes de pieds. Le tour ne doit pas se faire en sautant, mais un léger saut pour maintenir l'équilibre pendant la pirouette est autorisé. La rotation doit être totalement réalisée, mesurée au niveau des hanches. La tolérance pour toute sous ou sur rotation au début et/ou à la fin d'un élément est de 45° au total.

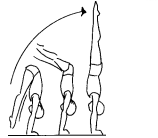
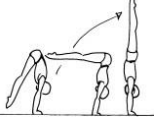

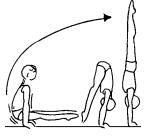
Le placement de la jambe et des bras sont libres. La jambe libre peut être tendue ou fléchie mais la position doit être identique pour toute l'équipe. La position de la jambe d'appui, fléchie/tendue, ne modifie pas la VD, mais doit être la même pour toute l'équipe. Le nombre de tours et la hauteur de la jambe libre définissent la valeur de l'élément.

Une pirouette commence lorsque la jambe libre et le talon sont levés du sol et se termine lorsque la rotation est terminée, que le talon de la jambe d'appui touche le sol ou que la jambe libre touche le sol.

La position du corps doit être correcte, pas de fermeture/cambreur (tolérance de 15°). L'exigence d'écart des jambes doit être remplie (tolérance de 15°) et la jambe libre doit être maintenue dans la bonne position pendant au moins les ¾ de la rotation. Montrer une souplesse supplémentaire n'affecte pas la valeur de difficulté. Pas besoin de faire des pirouettes avec la même jambe.

Une pirouette en dedans signifie tourner dans la même direction vers la jambe d'appui. Une pirouette en dehors signifie tourner dans la direction opposée à la jambe d'appui

Pirouettes	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
En dedans	DB201 → ○  360°	DB401 → ⊗  540°	DB601 → ⊗  720°	DB801 → ⊗  900°	
En dehors	DB202 ← ○  360°	DB402 ← ⊗  540°	DB602 ← ⊗  720°	DB802 ← ⊗  900°	
Pirouettes					
En dedans Jambe libre avec l'aide de la main 90°. Quand la jambe libre est fléchie, le talon est utilisé pour définir l'angle jambe/tronc		DB403 → ⊗  360°		DB803 → ⊗  540°	DB1003 → ⊗  720°
En dedans Jambe libre sans l'aide de la main 90°. Quand la jambe libre est fléchie, le talon est utilisé pour définir l'angle jambe/tronc			DB604 → ⊗  360°		DB1004 → ⊗  540°










Elément de force	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
<p>Monter en ATR en force Avec les jambes tendues écartées. Position de départ libre.</p>				<p>DB805</p> 	
<p>Monter en ATR en force Avec les jambes tendues serrées, Position de départ libre.</p>				<p>DB1006</p> 	
<p>Monter en ATR en force départ en équerre carpé Depuis une équerre carpé au sol monter en ATR avec les jambes tendues.</p>				<p>DB1007</p> 	
<p>Monter en ATR en force départ en équerre renversée serrée Depuis une équerre carpé au sol monter en ATR. Fléchir les jambes dans la première partie est autorisé, Après avoir passé les mains, le monter en ATR est réalisé avec les jambes tendues et serrées ou jambes tendues et écartées.</p>				<p>DB1008</p> 	

1.1B Elément d'équilibre/de contrôles - Eléments de force (DB)

L'ATR comme position de départ ou de fin doit avoir les bras tendus (tolérance 45°), les jambes tendues serrées (tolérance 15°) et l'angle tronc jambe ouvert.

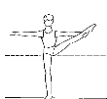
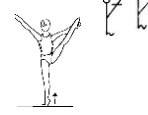



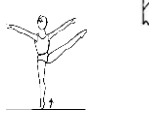






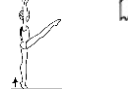
Il doit y avoir un mouvement contrôlé et continu montrant une force dynamique. Le mouvement doit être effectué en utilisant la force musculaire, pas par la gravité (pas de descente trop rapide). Aucune pause ≥ 3 sec n'est autorisée. Pas de chute ou plus d'un pas autorisé. Par exemple, en descendant de l'ATR à l'équerre carpé, la phase de ce passage doit être plus lente que la simple gravité qui fait descendre le gymnaste. Les positions de départ et d'arrivée doivent être clairement visibles, mais n'ont pas besoin d'être maintenues pendant deux secondes. Tous les gymnastes exécutent le même élément de force avec les bras et les jambes dans la même position. La position du corps doit être conforme à la définition de l'élément, par ex. bras et jambes tendus ensemble si nécessaire.



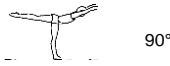
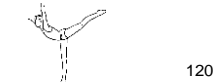

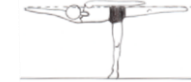
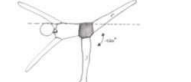
Aucune aide des jambes pendant les éléments de force.

Eléments de force	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
ATR --> Planche A partir d'un trépied contrôlé, corps droit, descendre en planche sur les coudes. Jambes tendues et serrées (pas en DB409)		DB409  Headstand to frog	DB609 		
ATR --> Planche A partir d'un ATR contrôlé, descendre en planche "grenouille" / planche sur les coudes / planche bras tendus. Les jambes doivent être tendues. Les jambes peuvent être écartées.			DB610 		DB1010  ATR EN planche
ATR --> équerre Descendre à partir d'un ATR en équerre carpé écartée ou serrée. Les jambes doivent être tendues tout le temps					DB1011  Jambes serrées
Cercles Le tour est mesuré à partir des jambes. La tolérance pour toute sous ou sur rotation au début et/ou à la fin d'un élément est de 45° au total. Jambes et pieds ne doivent pas toucher le sol.			DB612  Double cercle, un tour	DB812  Double cercle ≥ 2 tours	DB1012  Cercle Thomas avec 2 tours
Cercle facial Russe Le tour complet (360°) est mesuré à partir des épaules. La tolérance pour toute sous ou sur rotation au début et/ou à la fin d'un élément est de 45° au total. Jambes et pieds ne doivent pas toucher le sol.					DB1013 

1.2 Maintien (SB)

Il doit y avoir une forme reconnue lors de l'exécution du maintien sur une jambe. L'ensemble du corps doit être maintenu en position statique pendant au moins deux secondes sans aucun mouvement chorégraphié supplémentaire. Dans le cas où le corps ou une partie du corps comme un bras bouge légèrement, mais que la jambe surélevée est maintenue dans la position requise et que la jambe d'appui ne bouge pas, la difficulté est toujours valide. Les exigences relatives à l'écart des jambes et aux jambes droites (ne s'applique pas aux jambes levées dans SB404) doivent être respectées (tolérance 15°). Montrer une souplesse supplémentaire n'affecte pas la valeur de difficulté. Pour une position du corps droite et verticale, la tolérance est de 20°. Pour la position horizontale du corps, la tolérance est de 15°. Lorsque la jambe libre est pliée (avant/côté), le talon est utilisé pour définir l'angle par rapport à la hanche. Sauf mention contraire, le placement des bras est facultatif pour l'équipe. La jambe d'appui doit être tendue (tolérance 15°). La position du corps doit être conforme à la définition de l'élément, par ex. position du corps droit, haut du corps à l'horizontale, position du corps droit, jambes tendues et debout sur la pointe des pieds si nécessaire.

Maintien	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Maintien Jambe sur le côté - Aide de la main Jambe libre sur le côté avec l'aide de la main. Corps droit. L'écart de jambe et le fait d'être sur demi pointe ou non définissent la valeur de l'élément SB1001 : tenir la jambe libre est optionnel (une main, deux mains, un bras)			SB601  120°	SB801  Sur demi-pointes 120°	SB1001  180°
Maintien Jambe sur le côté - Sans aide de la main Jambe libre sur le côté sans l'aide de la main. Corps droit. L'écart de jambe et le fait d'être sur demi pointe ou non définissent la valeur de l'élément.		SB402  90°		SB802  120°	SB1002  Sur demi-pointes 120°
Maintien Facial Jambe libre avec l'aide d'une ou deux mains. L'écart de jambes et la position sur demi pointe définissent la valeur de l'élément.			SB603  120°	SB803  Sur demi-pointes 120°	
Maintien Facial Jambe libre devant sans l'aide de la main. L'écart de jambe et la position sur demi pointe définissent la valeur de l'élément. Pour le SB404 la pointe du pied est sur le genou	SB204  90°	SB404  Sur demi-pointes	SB604  Sur demi-pointes 90°	SB804  120°	SB1004  Sur demi-pointes 120°

Maintien	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Maintien sur le coté Buste penché à l'horizontale, jambe libre sur le côté. Le talon définit l'angle de la hanche. L'Ecart de jambe définit la valeur de l'élément.			SB605  90°	SB805  120°	
Planche Buste penché à l'horizontale ou plus. Les écarts de jambes et la position sur demi pointe déterminent la valeur de l'élément.		SB406  90°		SB806  120°	SB1006  Sur demi-pointes 120°
Planche sur le côté sans l'aide des mains Le haut du corps doit être à l'horizontale (la position du corps est mesurée à partir du point supérieur du torse, tolérance : 15°C). Dans le SB807, le haut du corps et la jambe doivent rester dans le plan frontal. L'écart de jambe définit la valeur de l'élément (mesuré à partir du talon). Il doit y avoir une ouverture de hanche, le corps ne doit pas tourner. (Tolérance : 15°C)			SB807  90°	SB1007  120°	





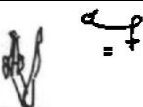

1.3 Maintien sur les mains (HB)

Dans un équilibre sur les mains, le corps est maintenu dans une position statique pendant au moins deux secondes. Seules les mains touchent le sol (sauf dans le poirier HB201 et l'équilibre sur les avant-bras HB601). Il doit y avoir une position reconnue sans aucun mouvement supplémentaire. L'exigence d'angle tronc/jambe, de jambes tendues et d'écart des jambes/jambes serrées doit être remplie (tolérance 15°). L'affichage d'un angle tronc/jambe plus petit n'affecte pas la valeur de difficulté. Le corps doit être droit selon la définition de l'élément (tolérance 30°). La ligne du corps doit être horizontale selon la définition de l'élément (tolérance 20°).

Dans le cas où le corps ou une partie du corps comme les jambes bougent légèrement, mais que les mains ne bougent pas, la difficulté est toujours donnée. S'appuyer sur les bras n'est pas autorisé dans les équerres où les jambes sont levées au-dessus du niveau horizontal.

En ATR HB1001, l'équipe doit avoir les jambes dans la même position et au-dessus du niveau des hanches. Pas besoin d'avoir les jambes tendues serrées.

Maintien sur les mains	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Poirier/ATR En HB201, la tête peut toucher le sol, les jambes doivent être serrées et tendues. En HB601, pas d'appui sur la tête. En HB1001 les bras doivent être tendus (tolérance 45°) et le placement des jambes doit être le même pour chaque gymnaste et au-dessus des hanches	HB201 		HB601 		HB1001
Planche sur les coudes / bras tendus, jambes écartées. Jambes tendues (sauf en HB202). L'écart des jambes est de 45°. Le corps est porté par l'appui des deux mains/coudes ou bras tendus. Les mains peuvent être tournées vers l'extérieur des poignets ou vers les pointes de pied. Le corps est aligné à l'horizontal (Pas en HB202). En HB802 les bras doivent être tendus. - tolérance 15°.	HB202 	HB402 		HB802 	
Planche sur les coudes / bras tendus, jambes serrées Jambes tendues serrées (sauf en HB 403) Le corps est porté sur les deux mains (sauf en HB403) sur les coudes ou sur les bras tendus. Les mains peuvent être tournées vers l'extérieur des poignets ou vers les pointes de pied. Le corps est aligné à l'horizontal. En HB1003 les bras doivent être tendus. - tolérance 15°.		HB403 	HB603 		HB1003
Equerre carpé Jambes tendues. Les mains peuvent être placées devant ou derrière (HB404) ou devant et derrière (HB204), écart des jambes 45°. Quand les jambes sont soulevées plus haut que parallèles au sol, pas d'appui des bras sur le sol. Les deux mains sont placées à côté du corps, proches des fesses.	HB204 	HB404 	HB604 	HB804 	
Equerre serrée Jambes tendues serrées. Quand les jambes sont soulevées plus haut que parallèles au sol, pas d'appui des bras sur le sol. Les deux mains sont placées à côté du corps, proche des hanches. Le corps est seulement porté par l'appui des mains sur le sol.		HB405 		HB805 	HB1005

	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Maintien sur les mains Pont La position et l'angle de la jambe libre déterminent la valeur de l'élément.	HB206 		HB606  Cuisse à la verticale	HB806  Jambe à 45° de la verticale	HB1006  Jambe à la verticale
Maintien sur les fesses Jambes tendues et serrées. Placement libre des bras. Fermeture du corps 45°	HB207 				
Chandelle Bras libre - Alignement du corps tronc jambe - tolérance 15°	HB208 				

2 SAUTS Le texte fait foi, l'image est une illustration.

La position du corps pendant le saut doit être visible dans la phase aérienne du saut. Par exemple. Bras et jambes tendus, angle d'épaule ouvert et tenue du corps correcte si demandé.

La forme pendant le vol, la rotation et les réceptions doivent être conformes à la définition de l'élément. Sauf mention contraire, la réalisation de la rotation est optionnelle, mais tous les gymnastes doivent exécuter la même variation du saut.

L'écart des jambes/les jambes serrées et l'angle des tronc/jambes a une tolérance de 15°. La tolérance pour toute sous ou sur rotation au début et/ou à la fin d'un élément est de 45° au global. Montrer une souplesse supplémentaire ou des angles hanches/genoux plus petits n'affecte pas la valeur de difficulté.








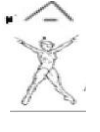

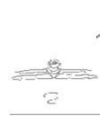

A l'impulsion et à la réception, la rotation est mesurée au niveau des hanches. Lors de la rotation, les premiers 45° de rotation sont autorisés à partir du sol.

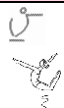
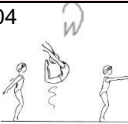







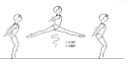
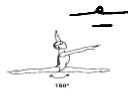






Toute l'équipe doit effectuer le même saut avec les bras et les jambes dans la même position. Sauf mention contraire, le placement des bras est optionnel pour l'équipe.





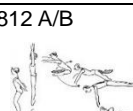


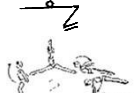

Lors de la réception ventre, le corps doit être à l'horizontal avant la réception (tolérance 20°). Cela signifie que les épaules, les hanches et les talons sont tous au même niveau. Lorsque vous réalisez un saut avec le pied à hauteur d'épaule/tête, la partie la plus basse du pied définit la hauteur. L'ensemble du pied (talon et orteils) doit être à la hauteur requise. Pas plus de trois pas (marche ou course) sont autorisés avant tout saut, selon la chorégraphie.

2.1 Sauts appel 2 pieds

Réception deux pieds (a) ou un pied (b) ou sur le ventre (c).

2.1 a) Sauts appel 2 pieds, réception 2 pieds	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Saut vertical Position du corps droite durant le saut. La rotation doit être terminée en l'air. Le placement des bras est libre.	 J201	 J401 360°	 J601 540°	 J801 720°	
Saut groupé Position groupée (angle tronc/jambe 90° - tolérance 15°) visible pendant le saut. La rotation doit être terminée en l'air. Le placement des bras est libre.	 J202			 J802 360°	 J1002 540°
Saut carapé écart Ecart de jambes 135° et position carapé claire 90° (tolérance pour les deux 15°).	 J203 Ecart de jambes 90°		 J603 180°	 J803 180°	 J1003 360°

2.1 a) Sauts appel 2 pieds, réception 2 pieds (suite)	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Saut de mouton Tête en arrière. La hauteur des pieds définit la valeur de l'élément. Les jambes peuvent être écartées. Aucune tolérance sur la hauteur des pieds.				J804  Pieds à hauteur d'épaules	J1004  Pieds à hauteur de la tête
Saut de mouton avec rotation Les pieds doivent être à la hauteur des épaules à un moment pendant le saut. Pas de tolérance sur la hauteur des pieds. La rotation complète doit être réalisée pendant le saut.					J1005  180°
Saut "cerf" La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jambes fléchies à 90°. Ecart de jambes 135 (tolérance 15°) la hauteur du pied arrière ou la rotation définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.	J206  >135°	J406  180°			J1006  Pieds à hauteur de la tête
Cosaque Une jambe tendue, une jambe pliée. Angle tronc/jambe de 90° (tolérance 15°). Quand il y a une rotation, le tour doit être réalisé pendant la phase aérienne.	J207 	J407  180°		J807  360°	
Saut écart En J408 et J1008 les deux jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. L'écart de jambe définit la valeur du saut.		J408  Ecart de jambes 135°			J1008  Ecart de jambes 180°
2.1b) Sauts appel 2 pieds réception 1 pied	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Sissone Appel deux pieds, réception sur un seul. En J1009 A/B pas de tolérance sur la hauteur des pieds.		J409  Ecart de jambes 135°		J809  Ecart de jambes 180°	J1009 A/B  Pieds à hauteur d'épaules J1009A sans rotation J1009B avec 180°
Saut "cerf" La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jambes fléchies à 90°. Ecart de jambes 135° (tolérance 15°) la hauteur du pied arrière ou la rotation définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.	J210  >135°	J410  180°			J1010  Pieds à hauteur de la tête



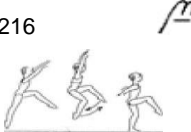


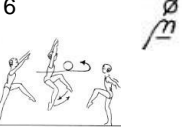

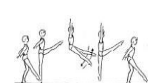





2.1 c) Sauts appel 2 pieds réception plat ventre	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
<p>Saut groupé appel deux pieds tombé ventre Position groupée (angle tronc/jbe 90° - tolérance 15°) visible pendant le saut. Quand la rotation est de 180° le tour doit être terminé avec la position groupée. Pour une rotation de 360° ou plus, le plus de tour doit être terminé avant la réception. Le corps doit être à l'horizontale à la réception ventre.</p>		J411 	J611 	J811  360°	
<p>Shushunova Ecart de Jambes 135°. Position Carpé visible 90° (tolérance 15° pour les angles tronc/jbe et l'écart de jambes) avant le tomber ventre. Le corps doit être à l'horizontale à la réception ventre. Quand il y a une rotation, le tour doit être réalisé pendant la phase aérienne.</p>			J612 	J812 A/B  J812A=180° J812B=360°	
<p>Saut carpé serré tomber ventre Position Carpé visible 90° (tolérance 15°) avant réception plat ventre, jambes tendues. Le corps doit être à l'horizontale à la réception ventre. Quand il y a une rotation, le tour doit être réalisé pendant la phase aérienne.</p>			J613 	J813 A/B  J813A= 180° J813B=360°	
<p>Saut écart tombé ventre Les jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. Ecart des jbes définit la valeur de l'élément. Le corps doit être à l'horizontale avant la réception ventre.</p>			J614  Ecart de jambes 135°	J814  Ecart de jambes 180°	

2.2 SAUTS Appel un pied réception


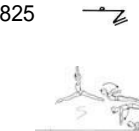
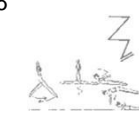


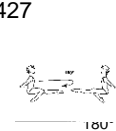
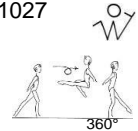



Saut appel un pied et réception sur le même pied ou à plat ventre. La position doit être réalisée en phase aérienne. Pas plus de 3 pas d'élan avant de réaliser un saut appel un pied. Dans les phases d'impulsion et de réception la position des hanches détermine si dans les sauts avec rotation la tolérance est dans les 45° ou pas. Il y a une tolérance pour les écarts de jambes à 15°. Lorsque que le saut est réalisé avec le pied à la hauteur des épaules / de la tête, la partie la plus basse du pied définit la hauteur. Tout le pied (talon et orteils) doit être à la hauteur requise.

2.2 Saut appel 1 pied

Réception sur l'autre pied (a) ou deux pieds (b) ou sur le ventre (c). Sauf saut ligne 23 et 24.

2.2 a) Sauts appel 1 pied et réception sur l'autre pied	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Saut droit Corps droit pendant le vol. Rotation doit être terminée en l'air. Le placement des bras est optionnel.		J415  360°	J615  540°		
Saut de chat Jambes fléchies. Changement de jambe pendant le saut. Les cuisses doivent monter à l'horizontale pendant le saut. Quand il y a une rotation, le tour doit être terminé avant la réception.	J216  180°	J416  360°	J616  540°	J816  720°	J1016  720°
Saut Ciseaux Jambes tendues. La jambe change pendant le saut. La Première jambe doit être à l'horizontale (pas de tolérance)	J217  Ecart de jambes 90°		J617  Ecart de jambes 135°		
Saut ciseaux 180° Jambes tendues. La jambe change pendant le saut. La première jambe doit être à l'horizontale ((pas de tolérance). Rotation pendant le saut. L'écart de jambes après la rotation définit la valeur de l'élément.		J418  Ecart de jambes 90°		J818  Ecart de jambes 135°	J1018  Ecart de jambes 180°
Saut papillon Jambes séparées, buste à l'horizontale, les jambes au-dessus du niveau horizontal. (pas de tolérance) A ventre vers le haut B ventre vers le bas					J1019 A/B  Ecart de jambes 90°


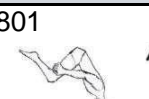


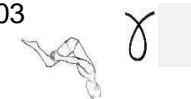





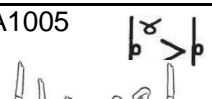

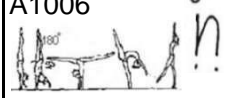
2.2 a) Sauts appel 1 pied et réception sur l'autre pied (suite)	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Saut "cert" La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jbes fléchies à 90°, écart de jbes 135 (tolérance 15°) la hauteur du pied arrière ou des rotations définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.		J420	J620	J820 Pieds à hauteur de la tête	
Saut carpé écart latéral La première jambe est tendue, pas de coup de pied. Ecart de jambes 135° et position carpé 90° (tolérance pour écart de jambes et angle tronc/jambes 15°).			J621 Ecart de Jambes 135° Rotation 90°	J821 Ecart de Jambes 135° Rotation 180°	
Saut écart En J222, J422 et J822 les deux jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. L'écart de jambes définit le saut. En J1022 : La première jambe droite et horizontale, pied au niveau des épaules ou plus	J222 Ecart de jambes 90°	J422 Ecart de jambes 135°		J822 Ecart de jambes 180°	J1022 Ecart de jambes 180°
Saut Changement de Jambes En J623 et J823 les deux jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. La première jambe doit monter vers l'avant au moins à 45° avant le changement de jambe. La séparation des jambes après un changement de jambe définit le saut. En J1023, la première jambe doit être tendue.			J623 Ecart de jambes 135°	J823 Ecart de jambes 180°	J1023 Pieds à hauteur d'épaule Ecart de jambes 180°
2.2 b) Sauts départ 1 pied réception 2 pieds	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Saut changement de jambe Les deux jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. La première jbe doit être vers l'avant au moins à 45° avant le changement de la jambe. L'écart de jambes après le changement définit la valeur du saut.			J624 Ecart de jambes 135° Rotation 90°	J824 Ecart de jambes 135° Rotation 180°	J1024 Ecart de jambes 180° Rotation 180°

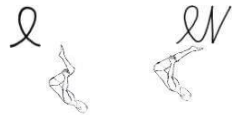




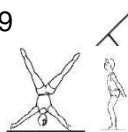
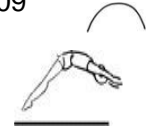

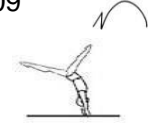




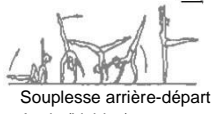
2.2 c) Sauts départ 1 pied réception plat ventre	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Saut écart tombé ventre Les jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. Ecart des jbes définit la valeur de l'élément. Le corps doit être à l'horizontale avant la réception ventre.			J625  Ecart de jambes 135°	J825  Ecart de jambes 180°	
Saut changement de jambe tombé ventre Les jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. Ecart des jbes définit la valeur de l'élément. Le corps doit être à l'horizontale avant la réception ventre.			J626  Ecart de jambes 135°	J826  Ecart de jambes 180°	
2.3 Saut départ un pied et réception sur le même pied					
	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Cosaque Une jambe tendue, une jambe pliée. Angle tronc/jambe de 90° (tolérance 15°). Quand il y a une rotation, le tour doit être réalisé pendant la phase	J227 	J427  180°			J1027  360°
Tour en l'air Corps droit pendant le saut. La rotation est complète en l'air. Position des bras libre.				J828  360°	J1028  540°
Saut groupé Position groupée (angle tronc/jbe 90° - tolérance 15°) visible pendant le saut. La rotation est complète en l'air. Position des bras libre.					J1029  360°


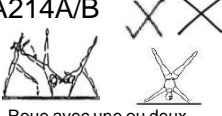
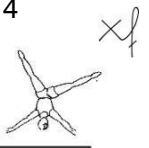
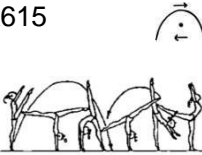

3 ACROBATIES (A)

Le texte fait foi, l'image est une illustration.

Les éléments acrobatiques doivent être conformes aux normes de TeamGym. Les bras, les jambes et l'angle des épaules doivent être droits comme précisé. La forme du corps doit être conforme à la définition des éléments. Différentes positions de réception sont autorisées tant qu'elles sont sur les pieds en premier (en l'absence de toute autre description). Dans les éléments avec rotation, la tolérance de sous/sur-rotation à l'impulsion et à la réception est de 45°. Dans les éléments avec tour, la tolérance de sous/sur-rotation au début et à la fin est de 45°. Certains éléments ont des versions différentes (A/B/C). Pas plus de trois pas (marche ou course) sont autorisés avant tout élément de difficulté, selon la chorégraphie. Dans les éléments avec des tours en appui renversé, il n'est pas nécessaire d'effectuer le tour dans la même sens de rotation. La rotation est mesurée au niveau des hanches, tolérance 45°.

3.1 Eléments Avant	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Salto avant appel un pied réception un pied Exception en A601, la réception en position assise. La réception doit se faire avec les mains et les pieds avant toute autre partie du corps.			A601  Salto assis	A801  Groupe	A1001  Carpé
Salto avant appel un pied réception deux pieds				A802  Groupe	
Salto avant appel 2 pieds Appel deux pieds réception deux pieds			A603  Groupe	A803  Carpé	
Saut de Mains Version A: appel un pied réception un pied Version B : appel un pied réception deux pieds			A604A/B  Saut de main		A1004  Saut de main sans les mains
Elément contenant des roulades La flexion des bras lors du roulement est facultative pour l'équipe. Dans A604 et A1004 les pieds ne doivent pas toucher le sol. L'élan de la roulade avant est utilisé tout au long de l'élément. Pas d'arrêt, et la tête ne touche pas le sol.	A205  ATR Roulade		A605  endo + roulade		A1005  ATR roulade endo + ATR
Souplesse avant		A406  Souplesse avant			A1006  ATR + 180° + souplesse avant

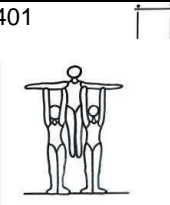
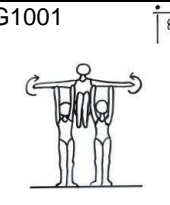
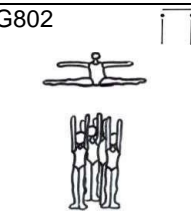
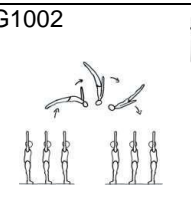
3.2 Eléments arrières	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Salto arrières Pour le A607 – Version A : groupé sans rotation Version B : carpé sans rotation			A607A/B  Groupé/carpé		A1007  Tendu
Salto arrière départ un pied Impulsion un pied En A1008, l'impulsion est d'une jambe et réception sur l'autre jambe.			A608_  Groupé	A808  Carpé	A1008  Tendu décalé
Eléments arrières A609 passe par l'ATR pour finir au sol à plat ventre. Dans le A808, l'impulsion se fait d'une jambe et réception sur l'autre jambe.	A209  Rondade	A409  Flip flap	A609  Flip flap arrivée ventre	A809  Flip flap décalé	
Eléments avec roulade arrière La flexion des bras est optionnelle.		A410  Roulade Arrière ATR		A810  Roulade Arrière ATR+ 180°	A1010  Roulade Arrière ATR +360°
Souplesse Arrière		A411  Souplesse arrière	A611  Souplesse arrière-départ Assis (Valdez)		

3.3 Eléments Latéraux	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Salto latéral					A1013  Salto latéral
Eléments latéraux A version: Roue une main B version: Roue (avec deux mains)	A214A/B  Roue avec une ou deux mains				A1014  Costal
3.4 Eléments Avant/arrière	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Tic-Tac			A615 		A1015  Souplesse Arrière + 180° + Souplesse avant

4 GROUPE ELEMENT (G)

Le texte fait foi, l'image est une illustration.

Tous les gymnastes de l'équipe doivent participer à l'élément de groupe et jouer un rôle actif soit dans un soulèvement visible du sol, soit dans un lancer qui peut être effectué avec toute l'équipe ou en groupes d'au moins 3 gymnastes. L'élément de groupe doit être exécuté en même temps selon la chorégraphie, en plusieurs groupes ou toute l'équipe. Différents groupes doivent exécuter des éléments de groupe avec le même numéro de code, mais les éléments n'ont pas besoin d'être les mêmes. Les rotations font toujours référence au(x) gymnaste(s) soulevé(s) ou lancé(s). (pas de tolérance en rotation/torsion), Rotation longitudinale interdite, On doit voir une montée et une descente de groupe élément.

	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
<p>Elévation d'une ou plusieurs personnes Le gymnaste doit être soulevé du sol et statique pendant au moins 2 secondes." G1001 : la rotation pendant l'élévation est mesurée à partir du sol et retour au sol.</p>		<p>G401</p>  <p>Elévation</p>			<p>G1001</p>  <p>Elévation avec tour ($\geq 180^\circ$)</p>
<p>Lancer Le lancer d'un ou plusieurs gymnaste doit montrer une phase de vol libre, sans soutien au voltigeur. G802 : La rotation pendant le lancer est mesurée pendant la phase de vol.</p>				<p>G802</p>  <p>Lancer</p>	<p>G1002</p>  <p>Lancer avec rotation ($\geq 90^\circ$)</p>