

| POUTRE | | | |
|---|---|--|---------------------|
| ELEMENTS POUR LA COMPETITION INTERNE 2023 | | | |
| | Nom | Descriptif | Valeur de l'élément |
| E N T R E E | Engagé une jambe | De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue sur le côté pour s'établir au siège transversal | 0.5 |
| | Sauter assise en bout de poutre | De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège | 0.5 |
| | Sauter 2 pieds transversal appui des | Impulsion tremplin, arriver 2 pieds en travers de la poutre avec appui des mains | 1 |
| | Sauter 2 pieds en bout de poutre avec les mains | Impulsion tremplin, arriver 2 pieds en bout de poutre avec appui des mains | 1 |
| | Sauter 2 pieds en bout de poutre sans les mains | Impulsion tremplin, arriver 2 pieds en bout de poutre sans appui des mains | 1.5 |
| | Sauter un pied en bout de poutre | Monter 1 pied en bout de poutre, arrivée à l'arabesque | 1.5 |
| | Entrée transversale 1 pied/1main | Entrée sur le côté de la poutre, impulsion 1 jambe, arrivée accroupi 1 pied après l'autre, avec ou sans appui de la main | 1.5 |
| | Entrée Grand-écart | Ecart facial ou latéral, tenue 2 sec | 1.5 |
| | Sauter équerre en bout de poutre | Entrée équerre écartée en position latérale maintenue 2 sec | 1.5 |
| | Sauter équerre transversal | Entrée équerre écartée en position transversale maintenue 2 sec | 2 |
| | Grand écart | Entrée transversale puis descente dans le grand écart de son choix, maintenu 2 sec | 2 |
| | Roulade avant | Entrée roulade avant en bout de poutre, avec impulsion trempli, arrivée assise ou debout. | 2 |
| | ATR sur tremplin arrivée sur poutre | Entrée en ATR sur tremplin en position transversale, retour assise sur poutre | 2 |
| | ATR sur poutre | Entrée en ATR (latéral ou transversal) avec impulsion sur tremplin | 2 |
| | Saut droit | Saut vertical | 0.5 |

S
A
U
T
S

| | | | | |
|---------------------------------|---|-----|--|--|
| Saut droit changement de pieds | Saut vertical avec changement de pieds pendant le saut | 0.5 | | |
| Saut de chat | Saut de chat genoux à l'horizontale | 0.5 | | |
| Saut groupé | Saut groupé genoux à l'horizontale | 1 | | |
| Saut cosaque | Saut cosaque réception 1 ou 2 pieds genoux à l'horizontal | 1 | | |
| Saut antéro | Saut écart antéropostérieur écart à 180° | 1 | | |
| Cabriole | Maintien 2 sec en oblique basse | 1 | | |
| Saut droit 1/2 tour | Saut vertical avec 1/2 tour | 1 | | |
| Saut groupé 1/2 tour | Saut groupé genoux à l'horizontale avec 1/2 tour | 1,5 | | |
| Saut cosaque 1/2 tour | Saut cosaque réception 1 ou 2 pieds genoux à l'horizontal avec 1/2 tour | 1 | | |
| Saut antéro 1/2 tour | Saut écart antéropostérieur écart à 180° avec 1/2 tour | 1,5 | | |
| Saut Ciseaux | Saut ciseaux avant battements à l'horizontale | 1 | | |
| Cabriole 1/2 tour | arrivée à l'arabesque | 1.5 | | |
| Saut droit 3/4 | Saut vertical avec 3/4 tour | 1.5 | | |
| Saut groupé 3/4 | Saut groupé genoux à l'horizontale avec 3/4 tour | 1.5 | | |
| Saut cosaque 3/4 | Saut cosaque réception 1 ou 2 pieds genoux à l'horizontal avec 3/4 tour | 1.5 | | |
| Saut antéro 3/4 | Saut écart antéropostérieur écart à 180° avec 3/4 tour | 1.5 | | |
| Saut sissonne | Saut sissonne écart à 180° | 2 | | |
| Saut droit tour complet | Saut vertical avec 1 tour | 2 | | |
| Saut groupé tour complet | Saut groupé genoux à l'horizontale avec 1 tour | 2 | | |
| Saut cosaque tour complet | Saut cosaque réception 1 ou 2 pieds genoux à l'horizontal avec tour complet | 2 | | |
| Saut antéro tour complet | Saut écart antéropostérieur écart à 180° avec 1 tour complet | 2 | | |
| Grand jeté | Saut grand jeté ou saut enjambé par développé, écart | 2 | | |
| Grand jeté changement de jambes | Saut changement de jambe écart à 180° | 3 | | |
| | | | | |
| Détourné | Détourné, aussi accroupi | 0.5 | | |

| | | | | | |
|--|--------------------------------|--|-----|--|--|
| P I V O T | Détourné/Détourné | Détourné/Détourné, aussi accroupi | 0.5 | | |
| | 1/2 pivot | 1/2 pivot, position de la jambe libre au choix | 1 | | |
| | 1/2 pivot / détourné | 1/2 pivot + détourné (conservation du sens de rotation) | 1.5 | | |
| | 1/2 pivot accroupi transversal | 1/2 pivot départ accroupi | 1.5 | | |
| | Pivot | pivot départ position debout et jambe libre position au choix | 2 | | |
| | Pivot accroupi transversal | pivot départ en position accroupi | 3 | | |
| | Pivot 1 tour 1/2 | pivot 1 tour et 1/2 départ position debout et jambe libre position au choix | 3 | | |
| M A I N T I E N | Pied au retiré | Relevé sur 1/2 pointe au retiré maintenu 2 sec | 0.5 | | |
| | Arabesque | Arabesque maintenue 2 sec. jambe libre à l'oblique basse minimum | 0.5 | | |
| | Planche | Planche maintenue 2 sec. jambe libre à l'oblique basse minimum | 0.5 | | |
| | Vague avant | Vague avant arrivée sur 1/2 pointe | 1 | | |
| | Vague arrière | Vague arrière départ sur 1/2 pointe | 1 | | |
| | Equerre jambes fléchies | Equerre jambes fléchies maintenue 2 sec | 1 | | |
| | Equerre jambes tendues | Equerre jambes tendues maintenue 2 sec | 1.5 | | |
| | Grand écart | Ecart à 180° maintenu 2 sec | 2 | | |
| | Y | Y jambes tendues et maintien 2 sec | 2 | | |
| | I | I jambes tendues et maintien 2 sec | 2 | | |
| E A L C E R M O E B N A | Culbuto | Allongé sur le dos, les pointes de pieds posées derrière la tête, jambes tendues | 0.5 | | |
| | Chandelle | Chandelle corps groupé, carpé ou tendu maintenue 2 sec, retour libre | 1 | | |
| | Pont | Pont | 1 | | |
| | Placement du dos | Départ accroupi, placement du dos sous toutes ses formes | 1 | | |
| | Fente / pose de main / Fente | Fente avant, renversement avant jusqu'à la pose des mains, jambe arrière au moins à l'horizontale avec ou sans poussée de la jambe d'appui | 1 | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|-------------|---------------|
| N A T T I S I Q U E S | Pont / retour de souplesse | Pont avec retour de souplesse à l'appui pédestre | 1.5 | | |
| | Roulade avant | Roulade avant départ appui pédestre, retour libre | 1.5 | | |
| | Roulade arrière | Roulade arrière départ libre, retour à l'appui pédestre | 1.5 | | |
| | Tic-Tac | Tic tac | 2 | | |
| | ATR | ATR passagé sous toutes ses formes (à la verticale) | 2 | | |
| | Roue | Roue | 2 | | |
| | Roue pied/pied | Roue arrivée un pied à côté de l'autre, avec redressement du buste rapide et bras aux oreilles | 2 | | |
| | Souplesse avant | Souplesse avant | 2 | | |
| | Souplesse arrière | Souplesse arrière | 2 | | |
| | Rondade | Rondade | 2 | | |
| | S O R T I E | Saut droit | Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout | 0.5 | |
| Saut groupé | | Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut vertical groupé et réception à la station debout | 0.5 | | |
| Saut écart | | Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut écart et réception à la station debout | 0.5 | | |
| Saut tour en l'air | | Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut vertical avec 1 tour et réception à la station debout | 1 | | |
| Rondade | | Sortie rondade | 1 | | |
| Saut de main | | Sortie saut de mains | 1.5 | | |
| Salto avant | | Sortie salto avant groupé | 2 | | |
| Salto arrière | | Sortie salto arrière groupé | 2 | | |
| ATR salto arrière | | Liaison ATR /Salto arrière | 2+ | | |
| Roue pied/pied salto arrière | | Liaison roue pied/pied / salto arrière | 2+ | | |
| | | | ND = Valeur de l'élément + 10 pts d'exécution NF = ND - Exécution | | |
| | 6 éléments ou 7 éléments si liaison | | | | |
| Enchaînement | | | | | |
| Entrée | Tour | Maintien | Acro | Saut | Sortie |

| | | | | | |
|---|---|------------------------------------|---|--------|---|
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 ou 2 | 1 |
| | | passage proche de la poutre | | | |
| | | BONUS liaison de sauts | | | |