

SOL			
ELEMENTS POUR LA COMPETITION INTERNE 2023			
	Nom	Descriptif	Valeur de l'élément
S A U T	Saut droit	Bras aux oreilles - jambes tendues	0.5
	Saut groupé	Genoux à l'horizontale	0.5
	Saut de chat	Genoux à l'horizontale	0.5
	Cosaque départ 1 pied	réception 1 pieds genoux à l'horizontal	0,5
	Saut droit 1/2	Bras aux oreilles - jambes tendues	1
	Saut groupé 1/2	Genoux à l'horizontale	1
	Saut ciseaux	les 2 jambes tendues à l'horizontale	1
	Cosaque départ 2 pieds	réception 2 pieds genoux à l'horizontal	1
	Antero	Ecart 180°	1
	Cabriole ou avec demi tour	Cabriole	1
	Grand jeté	Saut grand jeté ou saut enjambé par développé, écart 180°	1,5
	Saut groupé tour complet	Genoux à l'horizontale	1.5
	Saut droit tour complet	Bras aux oreilles - jambes tendues	1.5
	saut de chat tour complet		1.5
	Saut cosaque départ 1 pied tour complet	Jambe maintenu à l'horizontal durant le tour	1,5
	Cabriole 1/2 tour	Maintien de l'arabesque à l'arrivée du saut	2
	Sissone	Ecart à 180°	2
	Cabriole 1/2 tour avec changement de jambes		3
	Grand jeté changement de jambes	Ecart à 180°	3
PIVOT	Détourné	Sur 1/2 pointes - bras aux oreilles	0.5
	Détourné détourné	Sur 1/2 pointes - bras aux oreilles	0.5
	1/2 pivot	Sur 1/2 pointes - jambes tendues	1
	Pivot	Sur 1/2 pointes - jambes tendues	1.5
	Pivot 1 et 1/2	Sur 1/2 pointes - jambes tendues	2

1/2 pivot accroupi	Départ accroupi	2
Pivot accroupi	Départ accroupi	3
Double pivot		3

**E
A
L
C
E
R
M
O
E
B
N
A
T
T
I
S
I
Q
U
E
S**

Placement du dos	Fesse au dessus des épaules	0.5
Placement du dos remonter ATR	Arrivée en fente	0.5
Roulade avant	Genoux serrés - se relever sans les mains	0.5
Roulade arrière	Départ jambes serrées - arrivée sur les pieds	0.5
ATR 1 jambe	Départ fente - Jambes tendues - arrivée fente	1
ATR	Départ fente - Arrivée fente	1
Roue	Départ fente - Arrivée fente	1
Rondade	Départ du sursaut	1
ATR pont	ATR pont	1
Descente en pont	Descente en pont	1
Roulade arrière arrivée en planche	Roulade arrière arrivée en planche	1
ATR roulade avant	Passage par l'ATR obligatoire	1.5
ATR 1/2 valse		1.5
Roulade arrière piquée	Piquée à l'équi jambes tendues	1.5
Rondade saut extention	Départ sursaut - extention bras aux oreilles - jambes tendues	1.5
Pont + retour de souplesse	Arrivée en fente	1.5
ATR valse		2
Tic-tac	Départ fente - Arrivée fente	2
Souplesse avant	souplesse avant	2
Souplesse arrière	souplesse arrière	2
Saut de main 1 pied	saut de main décalé	2
ATR valse et 1/2		2.5
Saut de main 2 pieds	Saut de main	2.5

	ATR double valse		3
	Souplesse arrière valse		3
	ATR valse / souplesse avant		3
	Flip avant	Impulsion 2 pieds, arrivée 2 pieds en regardant ses mains après impulsion épaules	3
	Salto avant	Salto avant	3
	Salto arrière	salto avant	3
SOUPLESSE ET MAINTIEN			
	Maintenu au retiré		0.5
	Planche		0.5
	Chandelle		0.5
	Poirier		1
	Pont	Jambes serrées et tendues - Maintien 2 sec	1
	Equerre	Jambes serrées ou écartées maintenu 2 sec	1
	Grand écart, fermeture, écrasement facial	Maintien 2 sec	1
	Vague avant	Vague avant arrivée sur 1/2 pointe	1
	Vague arrière	Vague arrière départ sur 1/2 pointe	1
	Y	Jambe tendue maintien 3sec	1.5
	I	Jambe tendue maintien 3sec	1.5
DEPLACEMENT			
	Battement avant	jambe tendue à l'horizontale	0.5
	Pas chassé avant	jambes tendues en l'air	0.5
	Pas chassé côté	jambes tendues en l'air	0.5
		ND = Valeur des éléments + 10 pts d'exécution NF = ND - Exécution	
Enchaînement			

SAUT	PIVOT	ELEMENT ACROBATIQUE	SOUPLESSE ET MAINTIEN	DEPLACEMENT
2	1	2	1	1
BONUS si liaison de sauts ou acrobaties ou gym/acro				
7 éléments + bonificatio 0.5 si liaison				