



APPENDICE

DESCRIPTION ET EXÉCUTION

ERREURS DES ÉLÉMENTS DE COMPÉTENCE

ET LES FAMILLES

2026

CONTENU

1 GROUPE DE POMPES.....	2	
2 GROUPE DE RÉSISTANCE STATIQUE.....	13	
2. 1 FAMILLE DE PRESSES HORIZONTALES.....	16	
2. 2 V PRESSES FAMILLE		21
2. 3 FAMILLE DE PLANCHES SUPPORTÉES	23	
2. 4 FAMILLE DE PLANCHES SANS SUPPORT	26	
FAMILLE DE PLANCHES NON SUPPORTÉES - ERREURS D'EXÉCUTION GÉNÉRALES		27
3 GROUPE DE SAUTS.....	28	
3. 1 FAMILLE AIR JACK.....	40	
3. 2 FAMILLE TUCK JUMP	40	
3. 3 FAMILLE DE SAUTS FRONT SPLIT		41
3. 4 SAUTS PIROUETTE FAMILLE (VIRAGE VERTICAL).....	42	
3. 5 FAMILLE DE ROULEMENTS DE BARILS (VIRAGE HORIZONTAL).....		42
3. 6 TONNEAU (VIRAGE HORIZONTAL) DÉCOLLAGE SUR UNE ÉTAPE	43	
3. 7 TONNEAU (VIRAGE HORIZONTAL) DÉCOLLAGE SUR 2 PATTES.....	44	
3. 9 FAMILLE DE SAUTS BROCHÉS.....	45	
3.10 FAMILLE DE SAUT À ENTRAVEMENT.....	47	
3.10 FAMILLE JETÉ AVANT.....	48	
3. 12 FAMILLE DE JETES À CHEVAUCHEMENT	49	
3. 13 FAMILLE DE SAUTS DE VARIATION.....	51	
4 FLEXIBILITÉ.....	53	
4. 1 FAMILLE SPLIT AVANT	53	
4. 2 FAMILLE À CHEVAUCHEMENT SPLIT.....	58	
4. 3 FLEXIBILITÉ DE LA COMBINAISON SPLIT	62	
4. 4 FAMILLE ASSIS À CHEVAL.....	63	
5 ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES.....	65	

1 GROUPE DE POMPES

Remarque : Il n'existe qu'une seule famille pour le groupe des pompes : les pompes triceps charnière et les pompes double triceps charnière (pompes à deux bras, un bras, un bras et une jambe). Chaque pompe possède son propre indice technique, sauf si la même pompe est répétée. Dans ce cas, la valeur de la deuxième pompe est divisée par deux.

Critères généraux d'exécution pour les pompes (pectoraux, triceps, charnière et un ou deux bras)

La position de départ et d'arrivée de toutes les pompes est avec les bras tendus et les coudes étendus.

L'hyperextension du ou des coudes en haut du mouvement est interdite. Pour être considérée comme une pompe, le niveau d'exécution minimal est une flexion du ou des bras actifs à au moins 90° au niveau du coude. Les mains et les doigts doivent être en contact avec le sol pendant toute la durée de la pompe et doivent être dans un axe transversal avec les épaules. Les mains ne doivent pas bouger de leur position initiale.

La position basse (contraction) des pompes se fait avec la poitrine abaissée au sol, mais sans contact avec le sol. Les pieds ne doivent pas être plus écartés que les épaules et doivent être équilibrés au centre du pied plutôt qu'à l'intérieur du pied.

Lors de la contraction, une exécution correcte nécessite que les épaules et les hanches soient parallèles au sol avec la tête et le corps en ligne droite.

Les pieds au sol ne doivent pas être à plus de 90° en position écartée lors d'une pompe à un bras.

Les pompes à un bras ne peuvent pas être prises en charge en tant qu'élément dans les équipes en duo/trio/mixtes.

Des mouvements de pompes supplémentaires peuvent être effectués dans n'importe quelle direction, sauf vers l'arrière de la scène.

Pompes pectorales, positions de départ et d'arrivée :

Les mains sont alignées et légèrement plus larges que les épaules, avec les coudes étendus latéralement loin du corps.

Pompes triceps, positions de départ et d'arrivée :

Les mains sont directement sous l'épaule/les épaules avec les coudes étendus médialement et près du corps.

Mouvement de base

a. Pompes à deux bras	0,5
b. Pompes sur un bras	2.0
c. Pompes sur un bras et une jambe	3.0

Ajout au mouvement de base

a. Position des triceps	0,5
b. Charnière du triceps	1.0
c. Circulaire (linéaire)	0,5
d. Latéral charnière	1,5

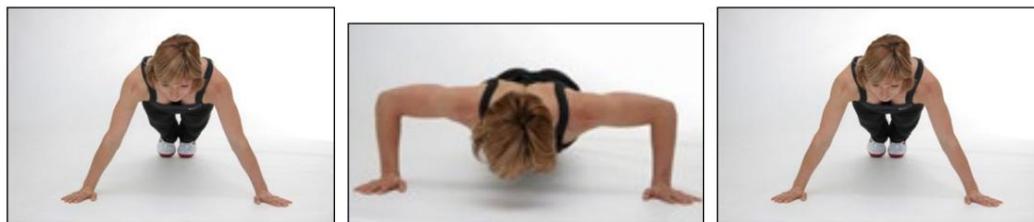
GROUPE DE POMPES – ERREURS D'EXÉCUTION GÉNÉRALES	
ERREURS MINEURES : (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES : (VALEUR ZÉRO)
la tête n'est pas dans le même alignement que le tronc	la tête, le torse et les jambes ne sont pas sur une seule ligne droite
genoux pliés	
les doigts ne sont pas en contact avec le sol pendant la mouvement	les doigts et les paumes ne sont pas en contact avec le sol pendant le mouvement
hyperextension de l'articulation du coude	
	hyperlordose du bas du dos
	les pieds au sol sont à plus de 90° en position écartée pendant une pompe à un bras
les pieds ne sont pas maintenus sur les orteils	les pieds sont maintenus à l'intérieur du pied
	le mouvement des bras est inégal, un bras travaillant plus que l'autre
	les positions de départ et d'arrivée ne sont pas exécutées avec les coudes en position étendue
	la poitrine touche le sol en position basse
	l'angle de l'articulation du coude est supérieur à 90° en position basse
les mains ne sont pas dans l'axe horizontal (ligne) avec l'axe transversal des épaules	
les épaules ne sont pas exactement parallèles au sol	les épaules et les hanches ne sont pas exactement parallèles le sol
	le corps est soutenu avec le(s) coude(s) en position basse
	les pompes sont effectuées vers l'arrière de la scène (talons tournés vers les juges)

CHUTE LIBRE : INDEX 1.0 (MINI ET CADET UNIQUEMENT)

Debout, pieds joints, le corps reste droit et atterrit en pompe, coudes fléchis. La position de réception peut être en triceps ou en pectoral, suivie d'une extension des coudes, bras tendus.

CHUTE LIBRE – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
	toucher toute autre partie du corps ou du sol autre que les pieds et les paumes
les épaules ne sont pas horizontales par rapport au sol	
	ce n'est pas un arrêt clair (maintien) en position basse

POMPES PECTORALES À DEUX BRAS : INDEX 0,5



Une pompe utilisant les deux bras en position pectorale.

POMPES TRICEPS À DEUX BRAS : INDEX 1,0



Pompes avec les deux bras en position triceps. Les paumes sont écartées à la largeur des épaules. Pendant tout le mouvement, les bras restent près du corps.

Pompes à deux bras avec triceps – erreurs d'exécution	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
	le/les coude(s) est/sont incliné(s) par rapport au corps à plus de 45°
Les paumes ne sont pas directement sous les épaules	

POMPES CIRCULAIRES À DEUX BRAS : INDEX 1,0

Pompes avec les deux bras en position triceps. Les deux coudes sont fléchis à un minimum de 90° tandis que la poitrine descend au sol en position basse. Les deux épaules se déplacent vers l'avant puis vers l'arrière, ou vers l'arrière puis vers l'avant, dans un mouvement circulaire. Les épaules se redressent ensuite.

revenez à la position centrale « bas » et les coudes s'étendent en élevant le corps jusqu'à la position de départ.

Pompes circulaires à deux bras – erreurs d'exécution	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
	il n'y a pas de déplacement notable du centre point du corps dans les positions avant, arrière et bas

CHARNIÈRE LATÉRALE CIRCULAIRE À DEUX BRAS PUSH UP : INDEX 2.0

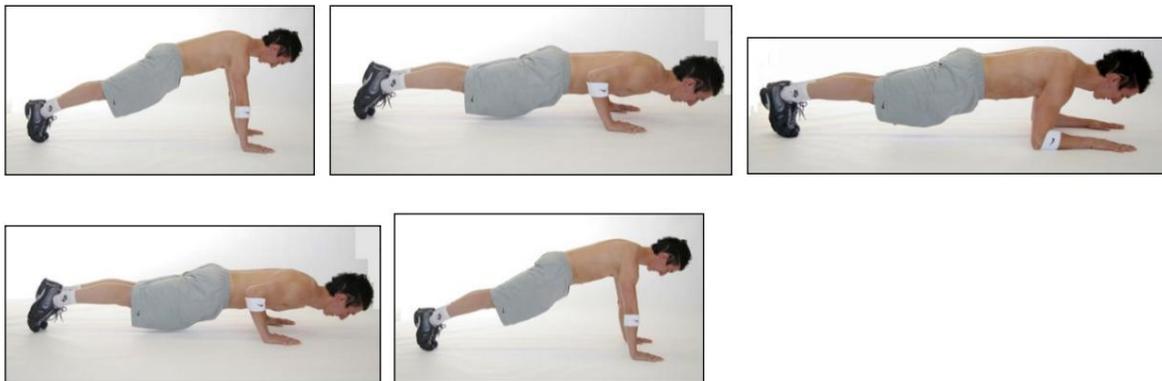
Pompes avec les deux bras en position pectorale. Les deux coudes sont fléchis à un minimum de 90° tandis que la poitrine descend vers le sol en position basse. Les deux épaules bougent latéralement, gauche-centre-droite ou droite-centre-gauche, et l'avant-bras et le coude s'abaissent.

Toucher le sol. Les épaules reviennent en position centrale, puis les coudes s'étendent pour ramener le corps à la position initiale. Les jambes doivent être jointes.

CHARNIÈRE LATÉRALE CIRCULAIRE À DEUX BRAS – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)

	il n'y a pas de déplacement notable du point central du corps dans les positions latérale, arrière et basse
	Le déplacement du corps se fait uniquement avec un arc/ dans le haut du corps et non avec le corps entier
	la position de la charnière est effectuée uniquement d'un côté
	les jambes ne sont pas ensemble
l'avant-bras ne touche pas le sol	le coude, l'avant-bras et la paume ne sont pas simultanément en contact avec le sol

TRICEPS À DEUX BRAS, POMPES ARTICULÉES : INDEX 1,5



Pompes avec les deux bras en position de triceps. Les deux coudes sont fléchis à un minimum de 90° tandis que la poitrine descend au sol en position basse. Le corps recule ensuite (les chevilles font office de charnière) et les avant-bras et les coudes s'abaissent pour toucher le sol. Le corps avance en position basse centrale, puis les deux coudes s'étendent et remontent le corps jusqu'à la position de départ.

Veuillez noter qu'une charnière triceps et une double charnière triceps font partie de la même famille, comme expliqué ci-dessous ;

- Les pompes à charnière triceps à deux bras et les pompes à charnière double triceps ont le même structure de mouvement de base
- Il n'y a pas de véritable mouvement de « push-up » (contraction complète) entre les charnières dans un pompes à double charnière

De même, ce serait le même principe dans le cas d'une pompe à un bras ou à un bras/une jambe.

Pompes articulées à deux bras avec triceps - Erreurs d'exécution	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
	il n'y a pas de déplacement notable du point central du corps vers l'arrière, vers l'avant ou vers le bas
les avant-bras ne touchent pas le sol	les coudes, les avant-bras et les paumes ne sont pas simultanément en contact avec le sol

POMPES À UN BRAS : INDEX 2,5



Une pompe utilisant un seul bras en position pectorale.

POMPES TRICEPS À UN BRAS : INDEX 3.0



Pompes avec un seul bras en position triceps. La paume doit être directement sous l'épaule. Pendant tout le mouvement, le bras actif reste près du corps.

POMPES TRICEPS À UN BRAS – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
	le coude est incliné par rapport au corps plus de 45°
la paume n'est pas directement sous l'épaule	

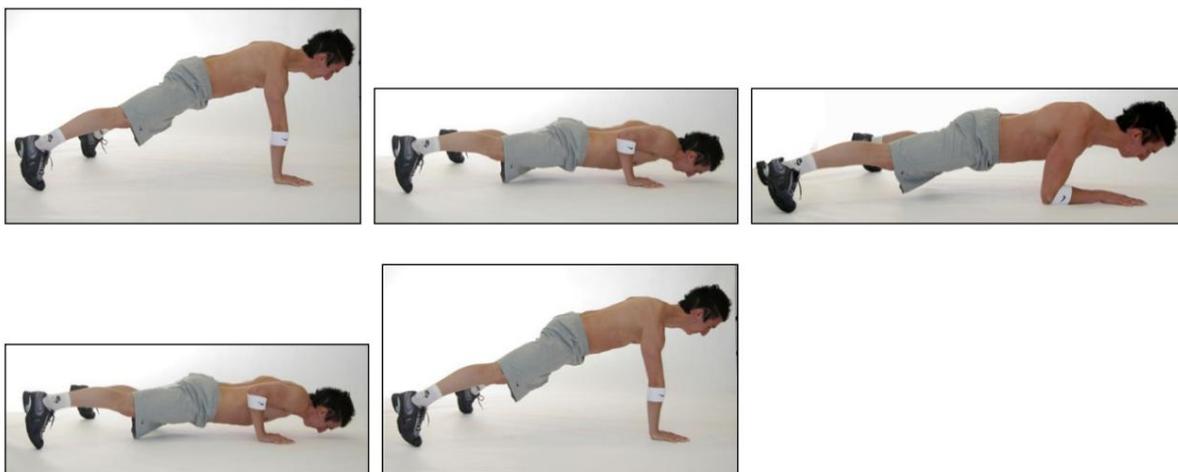
POMPES À UN BRAS (LATÉRALES) : INDEX 4.0



Pompes avec un bras en position pectorale. Un coude est fléchi à au moins 90° tandis que la poitrine descend vers le sol en position basse. Les deux épaules bougent latéralement, à gauche ou à droite, et l'avant-bras et le coude s'abaissent pour toucher le sol. Les épaules reviennent en position basse centrale, puis le coude s'étend pour remonter le corps jusqu'à la position initiale.

POMPES À UN BRAS (LATÉRALES) – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
	il n'y a pas de déplacement notable du point central du corps dans les positions latérale, arrière et basse
les avant-bras ne touchent pas le sol	le coude, l'avant-bras et la paume ne sont pas simultanément en contact avec le sol

TRICEPS À UN BRAS, POMPES ARTICULÉES : INDEX 3,5



Pompes à un bras en position de triceps. Un coude est fléchi à 90° minimum tandis que la poitrine descend au sol en position basse. Le corps recule ensuite (les chevilles agissent comme une charnière) et l'avant-bras et le coude s'abaissent pour toucher le sol. Le corps avance en position basse centrale, puis le coude s'étend et remonte le corps jusqu'à sa position initiale.

TRICEPS HINGE PUSH UP À UN BRAS – ERREURS D'EXÉCUTION

ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
	il n'y a pas de déplacement notable du point central du corps dans les positions avant, arrière et bas
les avant-bras ne touchent pas le sol	le coude, l'avant-bras et la paume ne sont pas simultanément en contact avec le sol

POMPES SUR UN BRAS ET UNE JAMBE : INDEX 3,5



Pompes sur un bras en position pectorale. Le poids repose sur une main et la jambe opposée. La position de départ doit être avec le pied « libre » décollé du sol.

Horizontalement aux hanches. La jambe « non posée » reste décollée du sol pendant toute la durée des pompes.

POMPES SUR UN BRAS ET UNE JAMBE – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
petit mouvement de la jambe non soutenue	

POMPES TRICEPS UN BRAS ET UNE JAMBE : INDEX 4.0



Pompes sur un bras en position triceps, le poids étant supporté par une main et la jambe opposée. La paume doit être directement sous l'épaule. La position de départ doit être avec le pied libre décollé du sol et à l'horizontale par rapport aux hanches. La jambe libre reste décollée du sol pendant toute la durée de la pompe, le bras actif étant maintenu.

reste près du corps.

POMPES TRICEPS SUR UN BRAS ET UNE JAMBE – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
	le coude est incliné par rapport au corps plus de 45°
petit mouvement de la jambe non soutenue	

POMPES À UN BRAS ET UNE JAMBE (LATÉRALES) : INDEX 5.0



Pompes avec un bras en position pectorale, le poids étant supporté par une main et la jambe opposée. La position de départ doit être avec le pied « libre » décollé du sol et à l'horizontale par rapport aux hanches. La jambe « libre » reste décollée du sol pendant toute la durée de la pompe. Un coude est fléchi à au moins 90° tandis que la poitrine descend au sol en position basse. Les deux épaules bougent latéralement, à gauche ou à droite, et l'avant-bras et le coude s'abaissent pour toucher le sol. Les épaules reviennent en position basse centrale.

puis le coude s'étend en élevant le corps jusqu'à la position de départ.

POMPES LATÉRALES (À UN BRAS ET UNE JAMBE) – ERREURS D'EXÉCUTION

ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
	il n'y a pas de déplacement notable du point central du corps dans les positions latérale, arrière et basse
les avant-bras ne touchent pas le sol	le coude, l'avant-bras et la paume ne sont pas simultanément en contact avec le sol
petit mouvement de la jambe non soutenue	

POMPES ARTICULÉES TRICEPS À UN BRAS ET UNE JAMBE : INDEX 4,5



Pompes avec un bras en position triceps, le poids étant supporté par une main et la jambe opposée. La position de départ doit être avec le pied libre décollé du sol et à l'horizontale par rapport aux hanches. La jambe libre reste décollée du sol pendant toute la durée des pompes. Un coude est fléchi à au moins 90° tandis que la poitrine descend au sol en position basse. Le corps recule ensuite (la cheville fait office de charnière) et l'avant-bras/coude s'abaisse pour toucher le sol. Le corps avance vers l'avant jusqu'en position basse centrale, puis le coude s'étend et remonte le corps jusqu'à la position de départ.

Pompes articulées sur un bras et une jambe avec les triceps – erreurs d'exécution	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
	il n'y a pas de déplacement notable du point central du corps dans les positions avant, arrière et bas
les avant-bras ne touchent pas le sol	le coude, l'avant-bras et la paume ne sont pas simultanément en contact avec le sol
petit mouvement de la jambe non soutenue	

2 GROUPE DE FORCE STATIQUE

Éléments

a. Presse à cheval b.	1.0
Presse à brochet	1.0
c. Presse à cheval/à brochet alternée d.	2.0
Presse en V ouverte	2.0
e. Presse en V fermée	3.0
f. Presse en V inversée ouverte	3,5
g. Presse en V inversée fermée	4,5
h. Planche jambes ouvertes	1.0
i. Planche jambes fermées j.	1,5
Planche sans support jambes ouvertes k. Planche sans support jambes fermées	4.0
	6.0

Ajout au mouvement de base

a. Un bras	1.0
b. Tourner c.	0,5 par 180° (tour max. 720°)
Charnière avec planche soutenue d.	0,5
Pousser vers le haut avec planche sans support	2,5
e. Combinaison	1.0
f. Pompes avec planche sans support	2,5

Combinaisons : Index 1.0

Une combinaison ne peut être réalisée qu'avec deux mouvements de force statique, de familles différentes, exécutés l'un après l'autre sans transition, par exemple du V-press fermé au Pike-press ou de la planche au straddle-press. Les mouvements d'une même famille ne se verront pas attribuer la valeur de la combinaison. Cette combinaison ajoute 1,0 à l'indice technique uniquement lorsque les deux éléments sont valorisés à leur valeur maximale. Si un élément est valorisé à moitié ou à zéro, les deux autres éléments sont valorisés à moitié. les éléments sont notés séparément et le point de combinaison n'est PAS attribué.

Critères généraux de combinaison

La valeur complète d'une combinaison ne sera donnée que si les deux éléments sont exécutés conformément à leur description. Aucun contact avec le sol, le corps ou les jambes, ne doit être possible lors de la combinaison des deux éléments.

Critères généraux d'exécution des éléments de résistance statique

Tout élément de force statique doit être maintenu pour démontrer le contrôle du mouvement.

Une fois la position atteinte, elle doit être maintenue pendant 4 temps de la musique, ce qui signifie qu'il s'agit d'une position maintenue et non d'une transition. Tout élément de force statique en rotation doit également démontrer un contrôle, la rotation durant au moins 4 temps de la musique.

Les éléments de force statique doivent être représentés [de profil ou dans les coins avant \(positions de départ et d'arrivée\)](#). Il est interdit de faire face à l'arrière ou aux coins arrière pour tous les éléments de force statique, avec ou sans rotation.

[Les mouvements de force statique à un bras ne peuvent pas être pris en charge en tant qu'élément dans les équipes en duo/trio/mixtes.](#)

GROUPE DE FORCE STATIQUE - ERREURS D'EXÉCUTION GÉNÉRALES	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
hyperextension du cou	
épaules levées	
genoux pliés	
pieds non pointés	
	la transition vers l'élément est effectuée avec un élan qui n'est pas contrôlé
maintenir la position pendant trois temps	maintenir la position pendant deux temps ou moins
le corps est soutenu par les bras	assis sur les mains
	toucher une partie du corps au sol, à l'exception des paumes et des doigts
instabilité de la position finale des jambes	instabilité à la position finale de l'élément (les jambes, les épaules, le tronc et les bras ne doivent montrer aucun mouvement)
instabilité de la hauteur des jambes	
virage – les jambes ne sont pas dans la même position pendant le virage	
	Aucun tour complet n'est indiqué dans la description de l'élément (par exemple 540°, 720°, etc.). L'élément indiqué doit correspondre à l'élément exécuté.
éléments de force statique à un bras avec le tronc pas droit et suffisamment dressé	
la force statique est exercée dans une direction autre que latérale ou diagonale	
	la force statique tournante est démarrée ou terminée dans une direction autre que coins latéraux ou avant

2. 1 FAMILLE DE PRESSES HORIZONTALES

Critères généraux d'exécution pour la famille des presses horizontales

Un exercice d'équilibre où le poids repose entièrement sur une ou deux mains. À partir d'une position de départ choisie, pour que l'élément soit pris en compte, il doit commencer avec les hanches et les jambes au sol.

Les coudes s'étendent et soutiennent le corps pour décoller du sol. Les jambes et les pieds sont levés parallèlement au sol, les genoux complètement tendus. Pendant l'appui, les pieds ne doivent pas toucher le sol et les hanches ne doivent pas être soutenues par les bras ou les mains. L'ensemble du mouvement doit être effectué avec le haut du corps droit et les épaules bien droites dans le plan horizontal.

FAMILLE DE PRESSES HORIZONTALES – ERREURS D'EXÉCUTION GÉNÉRALES	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
les jambes ne sont pas parallèles au sol	

PRESSE À BROCHES : INDEX 1.0



Un équilibre dans lequel les deux mains sont placées de chaque côté du corps et près du milieu des cuisses.

PIKE PRESS – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	GROSSE ERREUR (VALEUR ZÉRO)

les paumes sont en dessous des hanches (trop en arrière)	
--	--

PRESSE PIQUE À UN BRAS AVEC JAMBE MAINTIENNE : INDEX 3.0

Équilibre dans lequel le poids repose entièrement sur une main placée entre les jambes. Une jambe est tendue à la verticale et maintenue par la main libre, tandis que l'autre jambe est maintenue parallèle au sol.

Développé carpé à un bras avec jambe maintenue – erreurs d'exécution	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
la position avant des jambes n'est pas en position verticale	

PRESSÉ DEMI-BROCHÉ (UNE JAMBE TENDUE, UNE JAMBE FLÉCHIE) INDEX 0,5, [MINI](#) ET [CADET](#)

SEULEMENT

Un équilibre où les deux mains sont placées de chaque côté du corps, près du milieu des cuisses. Une jambe est repliée (le pied près du genou de la jambe tendue) et l'autre est tendue et parallèle au sol.

Développé demi-carpé (une jambe tendue, une jambe pliée) – Erreurs d'exécution	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
la jambe tendue n'est pas horizontale par rapport au sol	

PRESSE À ÉCARTER (LES DEUX MAINS DEVANT) : INDEX 1,0



Équilibre dans lequel le poids repose entièrement sur les mains placées devant le corps. Les jambes sont écartées et parallèles au sol, les genoux tendus. Un angle d'au moins 90° doit être formé entre les jambes.

PRESSE À ÉCARTER (LES DEUX MAINS DEVANT) – ERREURS D'EXÉCUTION

PRESSE À ÉCARTER (LES DEUX MAINS DEVANT) – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MAJEURES	ERREURS MAJEURES
l'amplitude de mouvement entre les jambes est de 46° à 90°	l'amplitude de mouvement entre les jambes est inférieure à 45°

PRESSE À ÉCARTER (UNE MAIN DEVANT, UNE ARRIÈRE) : INDEX 1,0



Équilibre dans lequel le poids repose entièrement sur les mains, placées l'une devant le corps et l'autre derrière. Les jambes sont écartées et parallèles au sol, les genoux tendus. Un angle d'au moins 90° doit être formé entre les jambes.

PRESSE À ÉCARTS (UNE MAIN AVANT, UNE ARRIÈRE) – ERREURS D'EXÉCUTION

PRESSE À ÉCARTS (UNE MAIN AVANT, UNE ARRIÈRE) – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MAJEURES	ERREURS MAJEURES
l'amplitude de mouvement entre les jambes est de 46° à 90°	l'amplitude de mouvement entre les jambes est inférieure à 45°

PRESSE À CHEVAL (LES DEUX MAINS EN ARRIÈRE) : INDEX 1,0



Un équilibre où le poids repose entièrement sur les mains placées derrière le corps. Les jambes sont écartées et parallèles au sol, les genoux tendus. Un angle d'au moins 90° doit être formé entre les jambes.

PRESSE À CHEVAL (LES DEUX MAINS EN ARRIÈRE) – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
l'amplitude de mouvement entre les jambes est de 46° à 90°	l'amplitude de mouvement entre les jambes est inférieure à 45°

PRESSÉ À CHEVAL ET PIKE EN ALTERNANCE : INDEX 2.0

Description sans tour :

Le développé couché alterné (écarté/carpé) peut être réalisé en position écartée ou carpée. En position debout, l'élément démarre en écarté (les deux mains devant) ou carpée. Les bras et les jambes passent ensuite en position écartée ou carpée, puis reviennent à leur position initiale. Par exemple, en position écartée (mains devant le corps), les bras et les jambes passent en développé carpé (mains de chaque côté des jambes), puis reviennent en écarté, mains devant.

Description avec un tour :

Lors de l'exécution de ce développé couché avec un tour de 180° ou plus, le changement de la position initiale au développé choisi s'effectue à chaque tour de 180°. Par exemple, en partant d'une position écartée (mains devant le corps), les bras et les jambes passent en développé carpé (mains de chaque côté des jambes), tandis que le corps effectue un tour de 180°. Les bras et les jambes reviennent ensuite en position écartée, mains devant. La position finale doit être identique à la position initiale du développé couché.

Ces éléments peuvent également être réalisés avec des virages à 360°, 540° ou 720°, mais doivent être exécutés à partir de la position de départ en presse à cheval ou en presse à brochet et les positions des bras et des jambes doivent changer après chaque virage à 180° en position de brochet/à cheval.



PRESSÉ ALTERNATIF À CHEVAL/PIKE – ERREURS D'EXÉCUTION	
Erreurs mineures (demi-valeur) : les	GROSSE ERREUR (VALEUR ZÉRO)
paumes sont trop en arrière des hanches lors du développé carpé. Les hanches ne sont pas derrière les bras et aucun mouvement abdominal n'est affiché.	le corps est assis sur la main pendant la presse (pas d'élévation de la hanche par rapport au sol)
la distance entre les jambes pendant le straddle press est comprise entre 46° et 90°	la distance entre les jambes dans la presse à cheval est inférieure à 45°
les bras sont serrés sur les côtés du corps, maintenant ainsi le corps en position de pique presse	le changement de position des paumes n'est pas terminé dans un tour de 180°
	Les pieds ne restent pas horizontaux au sol sur tout l'élément

2. 2 V PRESSES FAMILLE

Critères généraux d'exécution pour la famille V Presses

Équilibre dans lequel le poids repose entièrement sur les mains placées de chaque côté et derrière le corps. Les hanches sont fléchies, de sorte que les jambes forment un V, jointes ou écartées, les genoux tendus et les orteils pointés vers le haut. Le buste est droit et carpé, les jambes près de la poitrine à 90° par rapport à l'horizontale. Les bras forment un angle de 90° avec l'horizontale. Les hanches ne sont soutenues ni par les mains ni par les bras.

V PRESS OPEN : INDEX 2.0



Presse AV avec les jambes écartées, avec un angle ne dépassant pas 90° entre les jambes.

V PRESS OPEN – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
les jambes ne sont pas verticales mais à moins de 20° de la perpendiculaire	les jambes sont à plus de 20° de la perpendiculaire
	l'angle entre les jambes est supérieur à 90°
les bras ne sont pas verticaux mais à moins de 20° de la perpendiculaire	les bras sont à plus de 20° de la perpendiculaire

V PRESSE FERMÉE : INDEX 3.0



Appuyez AV avec les jambes jointes.

V PRESSE FERMÉ – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
les jambes ne sont pas verticales mais à moins de 20° de la perpendiculaire	les jambes sont à plus de 20° de la perpendiculaire
les bras ne sont pas verticaux mais à moins de 20° de la perpendiculaire	les bras sont à plus de 20° de la perpendiculaire

V APPUYER SUR INVERSE FERMÉ : INDEX 4.5

Presse AV fermée, jambes jointes et hanches poussées vers l'avant des mains. Les jambes doivent être parallèles au sol en haut du mouvement.

V APPUYER SUR INVERSE FERMÉ – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES	ERREURS MAJEURES
le dos et les hanches ne sont pas horizontaux par rapport au sol – pas moins de 160°	le dos et les hanches ne sont pas horizontaux par rapport au sol – supérieur à 160°

2. 3 FAMILLE DE PLANCHES SUPPORTÉES

Critères généraux d'exécution pour la famille des planches supportées

Équilibre dans lequel le corps est allongé horizontalement, les coudes soutenant le corps. Les deux mains, ou une, sont posées au sol, sous le torse, les coudes fléchis, le corps soutenu par les bras. Les hanches sont étendues et les pieds décollés du sol.

Les jambes, le corps et la tête doivent être dans la même ligne, parallèles au sol.

Les mains peuvent être placées soit avec les deux sous le corps, soit avec une seule sous le corps et l'autre en position de pompe pectorale, avec le coude fléchi à 90°.

FAMILLE DE PLANCHES SUPPORTÉES - ERREURS D'EXÉCUTION GÉNÉRALES	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
	les épaules sont plus basses que les hanches
hyperlordose du bas du dos	
les jambes sont plus basses que les hanches	
la position écartée des jambes est supérieure à 135° (planche ouverte)	
les jambes ne sont pas parallèles au sol mais dans un Variation de 20°	les jambes ne sont pas parallèles au sol et sur une variation de 20°
les épaules ne sont pas exactement parallèles au sol	les épaules et les hanches ne sont pas exactement parallèles au sol
	les hanches ne sont pas horizontales par rapport au sol
	Planche avec charnière – le coude et l'avant-bras ne sont pas en contact avec le sol

	Planche avec charnière, pas de maintien clair de la position de planche pendant 4 temps
	Planche avec charnière, pas de position claire de la planche avant et après la charnière

PLANCHE OUVERTE À DEUX BRAS : INDEX 1.0



Une planche avec les jambes ouvertes à 135° maximum.

PLANCHE FERMÉE À DEUX BRAS : INDEX 1,5



Une planche avec les jambes fermées (ensemble).

PLANCHE À DEUX BRAS OUVERTE AVEC CHARNIÈRE : INDEX 1,5

Une planche dans laquelle un coude soutient le torse et l'autre coude est placé sur le sol

À un angle de 90° par rapport au torse. Le corps part du centre et se déplace latéralement, le bras articulé et le coude s'abaissant au sol. Le corps revient ensuite au centre.

PLANCHE DIVISÉE À DEUX BRAS : INDEX 1.0

Une planche, où un bras est placé sous le tronc et l'autre en position de pompes pectorales. Une jambe repose sur le bras pectoral et l'autre est soulevée du sol.

en position de grand écart avant. Les deux jambes sont tendues et décollées du sol.

PLANCHE FENDUE À DEUX BRAS – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
	les jambes ne sont pas en position de grand écart avant

PLANCHE WENSON SIMPLE À DEUX BRAS : INDEX 1,0

Une planche, où les deux bras sont en position de pompes pectorales. Une jambe est appuyée sur un bras et l'autre est en écart avant. Les deux jambes sont tendues et décollées du sol.

PLANCHE WENSON SIMPLE À DEUX BRAS – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
	les jambes ne sont pas en position de grand écart avant

PLANCHE DOUBLE WENSON À DEUX BRAS : INDEX 1,0



Planche où les mains sont en position de pompes pectorales. Les deux jambes sont tendues et appuyées sur les bras en position V.

PLANCHE À UN BRAS OUVERTE : INDEX 2.0

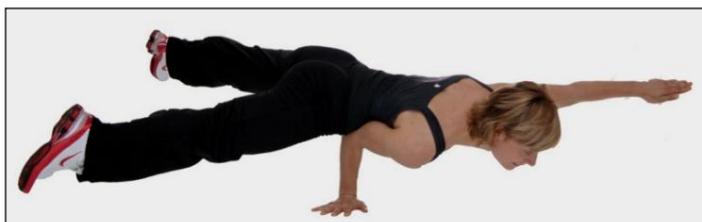


Planche où le poids repose entièrement sur une main et les jambes sont ouvertes à 135 degrés maximum. La main libre et les pieds ne doivent pas toucher le sol pendant l'exercice.

PLANCHE À UN BRAS FERMÉE : INDEX 2,5

Planche où le poids repose entièrement sur une main et les jambes sont jointes et serrées. La main libre et les pieds ne doivent pas toucher le sol pendant l'exercice.

PLANCHE TOURNANTE À DEUX BRAS : INDEX POUR AJOUTER 0,5 PAR DEMI-TOUR À LA BASE MOUVEMENT

Planche avec jambes ouvertes à 135° maximum. Le corps effectue une rotation d'au moins 90° et d'au plus 720°. Les pieds ne doivent pas toucher le sol pendant l'exercice.

2. 4 FAMILLE DE PLANCHES NON SUPPORTÉES

Critères généraux d'exécution pour la famille Planches non supportées

Équilibre dans lequel le corps et les jambes sont soulevés du sol, allongés sur le ventre et soutenus par les bras. Les deux mains sont au sol, les coudes tendus. Les jambes, le corps et la tête doivent être alignés, parallèles au sol.

FAMILLE DE PLANCHES NON SUPPORTÉES - ERREURS D'EXÉCUTION GÉNÉRALES	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
	les coudes ne sont pas étendus pendant tout le mouvement
les hanches ne sont pas horizontales avec les épaules, mais sont à 20° au-dessus ou en dessous des épaules	les hanches sont à plus de 21° au-dessus ou au-dessous des épaules
les pieds sont plus bas que les hanches mais pas plus bas que 20°	les pieds sont 20° plus bas que les hanches

PLANCHE À DEUX BRAS SANS SUPPORT OUVERTE : INDEX 4.0



Une planche sans support dans laquelle les jambes sont ouvertes avec les pieds plus larges que les épaules.

PLANCHE À DEUX BRAS SANS SUPPORT FERMÉE : INDEX 6.0



Une planche sans support dans laquelle les jambes et les pieds sont ensemble.

PLANCHE À DEUX BRAS SANS SUPPORT POMPES OUVERTES : INDEX 6,5

Planche ouverte sans appui, dans laquelle on effectue une pompe. Les positions de départ et d'arrivée sont les coudes en extension. Pour être considérée comme une pompe, une flexion minimale de 90° est requise au niveau des articulations du coude. La poitrine est en position basse, sans contact avec le sol, et la tête et le corps sont alignés. Les épaules et les hanches doivent rester parallèles au sol.

PLANCHE À DEUX BRAS SANS SUPPORT POMPES OUVERTES – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
	position sans maintien de 4 temps du début à la fin de la position de planche
	l'angle du tronc lors des pompes est supérieur à 20°
	l'angle dans l'articulation du coude est supérieur à 90°

PLANCHE À DEUX BRAS SANS SUPPORT POMPES FERMÉES : INDEX 8,5

Planche fermée sans appui, réalisée pour une pompe. Les positions de départ et d'arrivée sont les coudes en extension. Pour qu'une pompe soit considérée comme telle, une flexion minimale des coudes à 90° est requise. La poitrine est en position basse, sans contact avec le sol, et la tête et le corps sont alignés. Les épaules et les hanches doivent rester parallèles au sol.

GROUPE DE 3 SAUTS

Veuillez noter que la valeur du saut n'inclut pas la position d'atterrissage, la valeur du L'élément de base est répertorié ci-dessous.

Éléments

a. Cric pneumatique	0 (Mini et Cadet uniquement)
b. Saut groupé	0,5 (Mini et Cadet uniquement)
c. Saut en fente avant	3.0
d. Saut à cheval	2.0
e. Saut à cheval	3.0
f. Saut en brochet	3.0
g. Saut du brochet	1,5
h. Cosaque	2.0
i. Saut cosaque	1.0
j. Jeté (devant ou à cheval)	1.0
k. Interrupteur à chevalet	3.0
l. Saut pirouette à 360°	1.0
m. Virage horizontal (tonneau) à 360°	2.0
n. Virage horizontal (tonneau) 540°	4,5
o. Virage horizontal (tonneau) 720°	6.0
p. Combinaison	1.0

Ajout au mouvement de base

a. Atterrissage sur un ou deux pieds	0,5
b. Atterrissage assis en position couchée	0
c. Atterrissage en fente avant ou en fente couchée	0,5
d. Atterrissage avec pompes à deux bras	1.0
e. Atterrissage avec pompes à un bras	1,5
f. Interrupteur	0,5

g. Virage vertical (aucune limite de nombre de virages)

je. 0,5 pour 180° (180°- 360°)

• 180° = 0,5

• 360° = 1,0

ii. 1,0 pour 180° (540°- 720°)

• 540° = 3,0

• 720° = 4,0

iii. 1,5 pour 180° (900°- 1080°)

• 900° = 7,5

• 1080° = 9,0

h. Virage horizontal (pas de limite de nombre de virages)

je. 1,0 pour 180° (180°- 360°)

• 180° = 1,0

• 360° = 2,0

ii. 1,5 pour 180° (540°- 720°)

• 540° = 4,5

• 720° = 6,0

iii. 2,0 pour 180° (900°- 1080°)

• 900° = 10,0

• 1080° = 12,0

Critères généraux d'exécution pour les sauts/aériens

Tous les éléments aériens doivent démontrer force et puissance des jambes. Chaque élément doit clairement illustrer l'appel, la position et le mouvement dans les airs, ainsi que l'atterrissage. Les principaux critères d'évaluation des éléments aériens sont l'élévation des hanches en l'air et le contrôle du corps. mouvement entier.

SAUT DE GROUPE – SAUT/JETÉ DÉPART 1 JAMBE – ERREURS D'EXÉCUTION GÉNÉRALES	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
le décollage n'utilise pas la flexion plantaire du pied (le pied est à plat)	
lors du décollage, les genoux sont en avant devant les orteils et les épaules sont en arrière les talons (les hanches sont en avant)	
le décollage ne commence pas avec les genoux pliés	
seulement une petite élévation (manque de puissance) des hanches pendant la position aérienne	aucune élévation notable des hanches
hyperlordose du bas du dos	hyperlordose du bas du dos lors de l'atterrissage
épaules levées	
genoux pliés	
pieds non pointés	
pas de position avant précise de la jambe (la cheville n'est pas au niveau de l'articulation de la hanche)	
pas de position arrière précise de la jambe (la cheville n'est pas au niveau de l'articulation de la hanche)	
la jambe arrière est tournée vers l'extérieur, le genou arrière n'est pas tourné vers le bas	la patte arrière et l'articulation de la hanche sont tournées vers l'extérieur
atterrissage déséquilibré	
	l'amplitude de mouvement en position de fente avant est moins qu'horizontale par rapport au sol
	les jambes ne sont pas au moins parallèles au sol Position de division à cheval
les jambes ne sont pas à la même hauteur	
	les jambes sont tournées vers l'intérieur (position écartée)
pas d'amplitude complète de mouvement dans les positions des jambes à la hauteur du saut	
	si la flexion vers l'avant du tronc et la position des jambes horizontalement avec le sol sont requises dans le saut, elles doivent se produire simultanément

GROUPE DE SAUTS – SAUTS À DÉCOLLAGE SUR 2 PATTES – ERREURS D'EXÉCUTION GÉNÉRALES	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
le décollage n'utilise pas la flexion plantaire des pieds (le pied est à plat)	
les hanches ne sont pas poussées vers l'arrière en position accroupie lors du décollage	
décoller d'une position non accroupie	
seulement une petite élévation (manque de puissance) des hanches pendant la position aérienne	aucune élévation notable des hanches
hyperlordose du bas du dos	hyperlordose du bas du dos lors de l'atterrissage
épaules levées	
genoux pliés	
pieds non pointés	
pas d'amplitude complète de mouvement dans les positions des jambes à la hauteur du saut	
pas de position avant précise de la jambe (la cheville n'est pas au niveau de l'articulation de la hanche)	
la jambe arrière est tournée vers l'extérieur au lieu d'être tournée vers le bas	la jambe arrière et l'articulation de la hanche sont tournées vers l'extérieur, le genou arrière n'est pas tourné vers le bas
déséquilibre à l'atterrissage	
	l'amplitude de mouvement en position de fente avant est moins qu'horizontale par rapport au sol
	les jambes ne sont pas au moins parallèles au sol Position de division à cheval
les jambes ne sont pas de la même hauteur	
	les jambes sont tournées vers l'intérieur (position écartée)
atterrissage loin du lieu de décollage	

	la flexion du torse et des jambes parallèles au sol n'est pas représentée simultanément
--	---

Critères généraux pour la combinaison de sauts

Une combinaison ne peut être réalisée qu'avec deux sauts de familles différentes. Les deux sauts doivent être exécutés l'un après l'autre sans transition, par exemple un saut écarté suivi directement d'un saut carpé, ou un saut écarté suivi directement d'un saut écarté avec réception en pompe. La valeur maximale de la combinaison ne sera attribuée que si les deux éléments sont pleinement valorisés. Si un élément est valorisé à moitié ou à zéro, les deux éléments sont comptabilisés séparément et le point de combinaison n'est pas attribué.

Critères généraux pour les sauts tournants

L'intensité du virage est déterminée par la position de départ du saut et l'endroit où le compétiteur atterrit. Par exemple, un virage complet (360°) nécessite que les pieds terminent exactement là où ils ont commencé le saut, et la rotation entière doit être effectuée en l'air.

SAUTS TOURNANTS - ERREURS D'EXÉCUTION GÉNÉRALES	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
la rotation du corps n'est pas terminée	
	pas de tours complets (comme indiqué par l'élément, par exemple 540°, 720°etc.)

Critères généraux d'exécution pour l'atterrissage des sauts

ATTERRISSAGE AÉRIEN À FENTE AVANT : INDICE 0,5

Une antenne qui atterrit en position de séparation avant avec contact simultané du Jambes/pieds au sol. Les fessiers, les quadriceps/ischio-jambiers et les abducteurs/adducteurs sont sollicités pour amortir l'impact du grand écart. Les abdominaux se contractent pour maintenir le haut du corps droit lors de la réception du grand écart.

ATTERRISSAGE AÉRIEN À FRONTAL - ERREURS D'EXÉCUTION GÉNÉRALES	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
genoux pliés	
pas de position avant précise de la jambe (la cheville n'est pas au niveau de l'articulation de la hanche)	
pas de position arrière précise de la jambe (la cheville n'est pas au niveau de l'articulation de la hanche)	
la jambe arrière est tournée vers l'extérieur, le genou arrière n'est pas tourné vers l'extérieur vers le bas	la patte arrière et l'articulation de la hanche sont tournées vers l'extérieur
le pied arrière non pointé lors de l'atterrissage en fente	
déséquilibre à l'atterrissage	
le corps n'est pas en position verticale	
	les pieds ne touchant pas le sol avant la position écartée

ATTERRISSAGE AÉRIEN À COUCHÉ EN POSITION GALOPANTE : INDICE 0,5

Un saut aérien qui atterrit en position écartée avec les hanches fléchies.

Le torse est incliné vers l'avant à 45° maximum par rapport au sol et le haut du corps est soutenu par les mains. Les jambes/pieds touchent le sol, suivis rapidement par les mains. Les jambes sont tendues et les genoux sont tournés vers le plafond en position de grand écart.

ATTERRISSAGE EN POSITION AÉRIENNE VERS LE VENTRE - ERREURS D'EXÉCUTION GÉNÉRALES	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
les genoux sont pliés en position d'atterrissage écartée	
pieds non pointés	
le torse penché en avant à plus de 45° vers le sol	
	les pieds ne touchant pas le sol avant la position écartée
	l'atterrissage ne se fait pas en écartement (amplitude de mouvement de 180° entre les jambes)

ATTERRISSAGE AÉRIEN VERS LE VENTRE À CHEVAL ASSIS : INDEX 0

Un saut aérien qui atterrit en position assise à califourchon avec les hanches fléchies et une distance d'au moins 135° entre les jambes. Le torse est incliné vers l'avant de 45° maximum par rapport au sol, en position verticale, et le haut du corps est soutenu par les mains. Les jambes/pieds touchent le sol, suivis rapidement par les mains. En position assise, les jambes sont tendues et les genoux sont tournés vers le plafond.

Donc, pour être clair, la différence entre le split en position couchée et le réception assis en position couchée réside dans la position des jambes/pieds.

ATTERRISSAGE AÉRIEN VERS LE VENTRE À ÉTRIERS ASSIS - ERREURS D'EXÉCUTION GÉNÉRALES	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
les genoux sont pliés en position assise à cheval	
le torse penché en avant à plus de 45° vers le sol	
pieds non pointus	
les jambes/pieds n'entrent pas en contact avec le sol et sont rapidement suivis d'un contact avec les mains.	
	les pieds ne touchant pas le sol avant la position assise

ATTERRISSAGE AÉRIEN À UN OU DEUX PIEDS : INDEX 0,5

Un saut aérien qui atterrit sur un ou deux pieds. Un atterrissage sur deux pieds doit se faire pieds joints.

La position finale d'un saut avec impulsion sur les deux pieds doit être identique à celle de l'impulsion. Un bon équilibre doit être démontré à chaque réception.

ATTERRISSAGE AÉRIEN À UN OU DEUX PIEDS - ERREURS D'EXÉCUTION GÉNÉRALES	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
	pas de mouvement diagonal du point central du corps à l'atterrissage lors des sauts en décollant une jambe
	l'atterrissage sur deux pieds ne s'effectue pas avec les jambes et les pieds joints

ATTERRISSAGE AÉRIEN À DEUX BRAS POMPES : INDEX 1.0



Un saut aérien qui atterrit en position de pompes pectorales ou triceps, les mains et les pieds touchant simultanément le sol. Les coudes se fléchissent, les pectoraux se contractent et les biceps/triceps se contractent pour absorber l'impact. Lors de la flexion des coudes, les athlètes doivent contrôler l'atterrissage afin d'éviter tout contact de la poitrine, des hanches ou des genoux avec le sol.

Contractez les abdominaux pour éviter l'affaissement du bas du dos. Pour une réception optimale des pompes à deux bras, les jambes et les pieds doivent être joints en position finale.

ATTERRISSAGE AÉRIEN À DEUX BRAS - ERREURS D'EXÉCUTION GÉNÉRALES	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
genoux pliés	
atterrissage avec les épaules non carrées/alignées	atterrissage avec les épaules et le tronc non alignés
	la tête n'est pas dans le même alignement que le corps
les jambes ne sont pas ensemble	
	atterrir sur un bras légèrement plus tôt que sur l'autre
	atterrir d'abord sur les jambes puis sur les bras ou atterrir d'abord sur les bras puis sur les jambes
	hyperlordose du bas du dos
	toucher toute autre partie du corps autre que les pieds, les paumes et les doigts sur le sol
	l'atterrissage n'est pas dans une position d'arrêt claire
	les hanches sont plus hautes que les épaules à l'atterrissage

ATTERRISSAGE AÉRIEN À UN BRAS POMPES : INDEX 1,5

Un saut aérien qui atterrit en position de pompe pectorale à un bras. La description est identique à celle de la pompe à deux bras, à l'exception de la position finale des pieds, qui doivent être ouverts à 90° maximum.

ATTERRISSAGE AÉRIEN À UN BRAS - ERREURS D'EXÉCUTION GÉNÉRALES	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
atterrissage avec les épaules non carrées/alignées	atterrissage avec les épaules et le tronc non alignés
	la tête n'est pas dans le même alignement que le corps
	l'atterrissage ne se fait pas sur un bras
	atterrir d'abord sur les jambes puis sur le bras ou atterrir d'abord sur le bras puis sur les jambes
	hyperlordose du bas du dos
	les hanches ne sont pas parallèles au sol
	les pieds sont écartés de plus de 90° à l'atterrissage
	toucher toute autre partie du corps autre que les pieds, les paumes et les doigts sur le sol
	l'atterrissage n'est pas dans une position d'arrêt claire
	les hanches sont plus hautes que les épaules à l'atterrissage

3. 1 FAMILLE AIR JACK

CRIC PNEUMATIQUE : INDEX ; 0 (MINI ET CADET UNIQUEMENT)



Saut vertical sur deux pieds, où les jambes s'écartent rapidement pour former une étoile ou un X dans les airs. Le haut du corps reste droit tout au long du mouvement.

(L'atterrissage se fait sur deux pieds, lors de l'atterrissage en position debout.)

AIR JACK – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
	l'amplitude de mouvement entre les jambes est inférieure à 90°

3. 2 FAMILLE TUCK JUMP

SAUT CLASSÉ : INDEX ; 0,5



Un saut vertical sur deux pieds, hanches fléchies, genoux pliés et ramenés vers la poitrine, jambes et pieds joints.

Une exécution parfaite nécessite au moins 90° de flexion.

Flexion de la hanche avec quadriceps parallèles au sol et flexion du torse d'au moins 45°. (L'atterrissage se fait sur les deux pieds en position debout.)

SAUT TUCK – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
les genoux ne sont pas joints en position aérienne	
	les genoux sont plus bas que l'horizontale par rapport au sol
	pas de mouvement simultané de la position rentrée des jambes et de l'élévation des hanches
	atterrissage avec une flexion du genou de plus de 45°
	la flexion du torse n'est pas d'au moins 45° dans l'air

3. 3 FAMILLE DE SAUTS FRONT SPLIT

SAUT AVANT ÉPAISSÉ : INDEX 3.0



Un saut sur deux pieds où les jambes se lèvent rapidement jusqu'à un grand écart. Une exécution parfaite nécessite que les hanches soient en position sagittale (sans rotation en position écartée). Le corps est droit, le genou avant vers le haut et le genou arrière vers le bas. Le haut du corps reste droit tout au long du mouvement. Une démonstration d'amplitude de mouvement complète est requise en grand écart. (La réception se fait sur deux pieds en position debout).

SAUT AVANT ÉPAISSÉ – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
	hyperlordose du bas du dos lors d'un saut à l'atterrissage

3. 4 SAUTS PIROUETTE FAMILLE (VIRAGE VERTICAL)

SAUT PIROUETTE 360° : INDEX 1.0

Un saut à partir des deux pieds dans lequel le corps effectue un tour de 360° dans les airs.

Maintenir l'alignement anatomique grâce au mouvement circulaire est essentiel. Jambes et pieds doivent être joints après l'impulsion et le rester jusqu'à l'atterrissage. Une exécution parfaite ne nécessite aucune rotation des hanches ou des pieds avant l'impulsion, et les genoux doivent être complètement tendus pour les positions jambes tendues prévues. (L'atterrissage se fait sur les deux pieds en position debout.)

SAUT PIROUETTE 360° - ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
les jambes ne sont pas jointes pendant tout le trajet mouvement	
	le décollage n'est pas terminé ; il n'y a pas de décollage d'abord avec le soulèvement du point central du corps puis la rotation

3. 5 FAMILLE DE ROULEMENTS DE BARILS (VIRAGE HORIZONTAL)

Les éléments de la famille Barrel Roll peuvent atterrir en position assise à cheval sur le ventre, en position écartée à cheval sur le ventre ou en position poussée.

TOMARO (SPIN BARREL ROLL) TOUR À 360° : INDEX 2.0



Saut au départ en équilibre sur une jambe, le corps parallèle au plan horizontal, en position d'équilibre. Une rotation horizontale de 360° est effectuée dans les airs. Le corps et les jambes doivent être en position horizontale. Les jambes et les pieds doivent être joints après le décollage et le rester jusqu'à l'atterrissage.

TOUR À 360° (TOMARO) – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
cou/tête non alignés avec le corps	
	le décollage ne se fait pas à partir de la position à l'échelle
	le décollage n'est pas terminé ; il n'y a pas de décollage d'abord avec le soulèvement du point central du corps puis la rotation
	le point central du corps n'atterrit pas au même endroit que celui du décollage
	l'atterrissage n'est pas dans le même axe que le décollage

3. 6 ROULEMENT EN TONNEAU (VIRAGE HORIZONTAL) DÉCOLLAGE 1 ÉTAPE

ROULEAU DE BARIL, VIRAGE À 540°, DÉCOLLAGE SUR UNE JAMBE : INDEX 4.5

Saut avec impulsion sur un pied, où le corps effectue un tour et demi (540°) horizontal dans les airs. La rotation s'effectue avec le corps entier à l'horizontale et parallèle au sol (contrairement à une pirouette). Le corps conserve son alignement anatomique grâce au mouvement circulaire. Jambes et pieds doivent être joints après l'impulsion et rester jusqu'à l'atterrissage. Une exécution parfaite ne nécessite aucune rotation des hanches ou des pieds avant l'impulsion.

ROULEAU, VIRAGE À 540°, DÉCOLLAGE SUR UNE JAMBE – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
cou/tête non alignés avec le corps	
	le décollage n'est pas terminé ; il n'y a pas de décollage d'abord avec le soulèvement du point central du corps puis la rotation
	le point central du corps n'atterrit pas au même endroit que celui du décollage

3. 7 BARREL ROLL (VIRAGE HORIZONTAL) DÉCOLLAGE 2 PATTES

ROULEAU DE BARIL, VIRAGE À 360°, DÉCOLLAGE SUR DEUX PATTES : INDEX 2.0

Un saut avec impulsion sur les deux pieds, où le corps effectue un tour complet (360°) dans les airs. La rotation s'effectue avec le corps entier à l'horizontale et parallèle au sol (différent d'une pirouette). Le corps maintient son alignement anatomique grâce au mouvement circulaire. Jambes et pieds doivent être joints après l'impulsion et le rester jusqu'à la réception. Une exécution parfaite ne nécessite aucune rotation des hanches ou des pieds avant l'impulsion.

décoller.

ROULEAU DE BARIL, TOUR À 360°, DÉCOLLAGE SUR DEUX PATTES – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
cou/tête non alignés avec le corps	
	le décollage n'est pas terminé ; il n'y a pas de décollage d'abord avec le soulèvement du point central du corps puis la rotation
	le point central du corps n'atterrit pas au même endroit que celui du décollage

3. 8. SAUT AVEC ROULEMENT EN TONNEAU

Exemple;

SAUT CARPÉ, TOUR À 180° ET ROULEMENT À 180° POUR ATERRIR EN POUSSE : INDEX 6,0

Saut avec impulsion deux pieds, où le corps effectue un tour complet de 180° dans les airs, suivi d'une inclinaison du torse vers l'arrière, lorsque la position du torse en position carpée doit être au moins perpendiculaire au sol et les jambes à au moins 45° de cette verticale (ou au moins 135° du sol), suivi d'une extension rapide du corps pour devenir parallèle au sol et d'un autre tour de 180° en position horizontale, terminant en position de pompe.

SAUT CARPÉ, TOUR À 180° ET ROULEMENT À 180° POUR ATERRIR EN POUSSE – EXÉCUTION	
ERREURS	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
la tête est inclinée	
	le décollage n'est pas terminé ; il n'y a pas de décollage d'abord avec le soulèvement du point central du corps puis la rotation
	la chute du point central du corps ne se fait pas dans le lieu de décollage
les jambes ne sont pas à au moins 45° de la verticale du torse	le torse n'est pas au moins perpendiculaire au sol

3. 9 SAUT DE BROCHET FAMILIAL

SAUT COSSACK : INDEX 2.0



Saut carpé avec une jambe tendue au moins à l'horizontale par rapport au sol, l'autre jambe fléchie à la hanche (90°), genou plié et cuisses jointes. Flexion du torse à au moins 45°. L'appel se fait sur les deux pieds simultanément. Bras et torse fléchis vers l'avant, en direction des jambes. (La réception se fait sur les deux pieds en position debout.)

SAUT DES COSSACKS – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
	la jambe tendue est plus basse que l'horizontale par rapport au sol
les genoux ne sont pas joints en position aérienne	
	le genou de la jambe pliée est plus bas que la position horizontale
	pas de mouvement simultané du cosaque position des jambes et élévation des hanches
	atterrissage avec une flexion du genou de plus de 45°
	la flexion du torse n'est pas d'au moins 45° dans l'air

SAUT BROCHÉ : INDEX 3.0



Un saut à deux pieds, où les jambes se lèvent rapidement jusqu'à une position carpée horizontale. Debout, sautez verticalement à deux pieds, fléchissez les hanches et lancez les deux jambes au moins à l'horizontale du sol, genoux tendus et pieds joints. Les bras et le torse sont fléchis vers l'avant, en direction des jambes en l'air. Une exécution parfaite nécessite au moins 45° de flexion du torse et 90° de flexion des hanches, jambes à l'horizontale, jambes/pieds joints. (L'atterrissage se fait à deux pieds en position debout.)

SAUT DE BROCHE – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
les jambes ne sont pas fermées pendant tout le mouvement	
	les jambes ne sont pas au moins parallèles au sol
	pas de mouvement simultané de la position de pique des jambes et de l'élévation des hanches
	la flexion du torse n'est pas d'au moins 45° dans l'air

3.10 FAMILLE DE SAUT À ENTRAVEMENT

SAUT À ÉCARTS : INDEX 3.0



Saut sur deux pieds où les jambes se lèvent rapidement jusqu'à une position assise écartée. Sautez verticalement sur deux pieds, fléchissez les hanches et lancez les deux jambes jusqu'à ce qu'elles soient au moins à l'horizontale au sol, genoux tendus, jambes et pieds écartés (position jambes écartées). Le torse fléchit vers l'avant, en direction des jambes, avec une exécution parfaite, montrant au moins 45° de flexion du torse, 90° de flexion des hanches, jambes au moins à l'horizontale au sol, et au moins 135° d'abduction des hanches.

(L'atterrissage se fait sur deux pieds, lors de l'atterrissage en position debout.)

SAUT À CHEVAL – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
position inégale des jambes	
les jambes ne suivent pas la ligne droite vers et depuis la position à cheval	
	les jambes ne sont pas au moins parallèles au sol
	amplitude de mouvement entre les jambes inférieure à 135°
	pas de mouvement simultané du cavalier position des jambes et élévation des hanches
	la flexion du torse n'est pas d'au moins 45° dans l'air

3.10 FAMILLE FRONT JETÉ

FRONT JETÉ : INDEX 1.0



Saut sur une jambe, où les jambes s'étendent jusqu'à une position de grand écart en l'air, dans le plan sagittal. Le haut du corps est droit, le genou avant est dirigé vers le haut et le genou arrière vers le bas.

La démonstration comprend au moins une amplitude de mouvement complète (180°) en position écartée.

(L'atterrissage se fait sur le pied opposé à l'appel, lors d'une réception debout.)

INTERRUPTEUR AVANT JETE : INDEX 3.0



Un saut d'une jambe, où l'autre jambe s'étend en grand écart avant, puis passe rapidement à la jambe opposée. Une exécution parfaite nécessite que les hanches soient en position sagittale (sans rotation en position écartée) et que la jambe de changement soit complètement tendue. Le corps est droit, le genou avant vers le haut et le genou arrière vers le bas dans les deux positions. La démonstration comprend au moins une amplitude de mouvement complète (180°) en grand écart. (L'atterrissage se fait sur le même pied que l'appel, en position debout.)

INTERRUPTEUR AVANT JETE – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
	le changement est effectué avec le genou plié
	atterrissage avec les deux jambes jointes

3. 12 FAMILLE DE JETES À CHEVAL

STRADDLE JETÉ : INDEX 1.0



Un saut sur une jambe, où les jambes s'étendent l'une après l'autre jusqu'à une position assise, écartée et en l'air. Le haut du corps est en flexion du torse d'au moins 45° et les deux genoux sont dirigés vers le haut.

Une amplitude de mouvement complète est requise en position assise écartée (espacement minimal de 135° entre les jambes). Les jambes sont au moins parallèles au sol et le torse est fléchi d'au moins 45°. (L'atterrissage se fait sur le pied opposé à l'appel, en position debout.) Le corps se déplace latéralement pendant ce saut.

STRADDLE JETÉ – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
position inégale des jambes	
	l'amplitude de mouvement entre les jambes est inférieure à 135°
	pas de mouvement simultané du cavalier position des jambes et élévation des hanches
	la flexion du torse n'est pas d'au moins 45° dans l'air

INTERRUPTEUR À CHEVAL JETE (INTERRUPTEUR INCLUS) : INDEX 3.0

Un saut d'une jambe où l'autre jambe est étendue transversalement au corps, la hanche étant fléchie à 45°, puis bascule rapidement du côté opposé en pivotant à 45° pour se mettre en position écartée, jambes parallèles au sol. La jambe de changement bascule vers l'avant à au moins 45°, puis commence soit en travers du corps, soit vers le sol.

Une exécution parfaite nécessite une amplitude de mouvement complète en position assise écartée (minimum 135° entre les jambes), les jambes étant au moins parallèles au sol et le torse fléchi à au moins 45°. (La réception se fait sur les deux pieds en position debout.)



INTERRUPTEUR À CHEVAL JETE (INTERRUPTEUR INCLUS) – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
position inégale des jambes	
	l'amplitude de mouvement entre les jambes est inférieure à 135°
	pas de mouvement simultané du cavalier position des jambes et élévation des hanches
	la flexion du torse n'est pas d'au moins 45° dans l'air
	aucun changement d'angle du corps 45°
le rebond n'est pas accompagné d'un mouvement de la jambe de l'interrupteur d'au moins 45° par rapport au sol	pas d'interrupteur
	atterrissage avec hyperlordose du bas du dos

3. 13 VARIATION FAMILLE SAUTANTE

SAUT DU PAPILLON : INDEX 0,5

Un saut horizontal sur une jambe. Pendant le saut, le corps est à l'horizontale par rapport au sol, les jambes tendues et projetées vers l'arrière consécutivement. (L'atterrissage se fait sur le pied opposé à l'envol, en position debout.)

SAUT COSSACK : INDEX 0,5 (MINI ET CADET UNIQUEMENT)

Un saut vertical, lancé sur un pied. Pendant le saut, une jambe est tendue horizontalement vers le sol, tandis que l'autre jambe s'étend rapidement jusqu'à atteindre au moins l'horizontale, en pliant le genou en position groupée, jambes jointes. Les hanches sont fléchies à 90° et le torse à au moins 45° vers l'avant, en direction des jambes. (L'atterrissage se fait sur les deux pieds en position debout.)

SAUT DES COSSACKS – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
les genoux ne sont pas joints en position aérienne	
	la jambe tendue n'est pas au moins parallèle au sol
	pas de mouvement simultané du cosaque position des jambes et élévation des hanches
	atterrissage avec une flexion du genou de plus de 45°
	la flexion du torse n'est pas d'au moins 45° dans l'air

SAUT DE PIKE : INDEX 1,5

Un saut vertical sur un pied, où les jambes se lèvent rapidement jusqu'à une position carpée horizontale. Le torse fléchit vers les jambes en l'air, avec au moins 45° de flexion du torse et 90° de flexion des hanches. Les jambes sont au moins à l'horizontale du sol, les genoux tendus et les pieds joints. (L'atterrissage se fait sur les deux pieds en position debout.)

SAUT À CHEVAL : INDEX 2.0

Saut sur une jambe, où les deux jambes sont tendues et tendues simultanément en position écartée, en l'air, et atterrit simultanément sur les deux pieds, en finissant en position debout. En position écartée, les hanches sont fléchies, le haut du corps étant en flexion du torse à 45° (au moins), l'amplitude du mouvement est complète en position écartée (minimum 135° entre les jambes) et les deux genoux sont dirigés vers le haut. Les jambes sont au moins horizontales par rapport au sol. Le corps se déplace verticalement (vers le haut), plutôt que latéralement, pendant ce saut.

SAUT À CHEVAL – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
position inégale des jambes	les jambes ne sont pas au moins parallèles au sol
plier l'une ou l'autre jambe lors de l'extension en position à cheval	
atterrir un pied avant l'autre	
	pas d'achèvement du tour indiqué
	l'amplitude de mouvement entre les jambes est inférieure à 135°
	pas de mouvement simultané du cavalier position des jambes et élévation des hanches
	la flexion du torse n'est pas d'au moins 45° dans l'air
	atterrissage avec hyperlordose du bas du dos

4 FLEXIBILITÉ

Remarque : Les flexibilités avant gauche et droite ne sont pas considérées comme faisant partie de la même famille. Par conséquent, si un écart avant droit et une illusion à gauche sont exécutés, ils obtiendront tous deux la valeur d'index complète. En revanche, si un écart avant droit et une illusion à droite sont exécutés, le deuxième mouvement obtiendra la moitié de la valeur d'index.

4. 1 FAMILLE SPLIT AVANT

Il existe deux familles de flexibilité frontale : droite et gauche.

FAMILLE FRONT SPLIT - ERREURS D'EXÉCUTION GÉNÉRALES	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
genoux pliés	
pieds non pointés	
pas de position précise de la jambe avant (la cheville n'est pas alignée avec l'articulation de la hanche)	
pas de position précise de la jambe arrière (la cheville n'est pas alignée avec l'articulation de la hanche)	
la jambe arrière est tournée vers l'extérieur, le genou arrière n'est pas tourné vers le bas	la patte arrière et l'articulation de la hanche sont tournées vers l'extérieur
hyperlordose du bas du dos	
inclinaison du corps sur le côté dans la fente avant	
	jambes tournées vers l'intérieur
	pas d'amplitude de mouvement à 180° du grand écart avant ou à cheval
	pas de position de maintien court dans les éléments de flexibilité statique (2 temps)

INDICE DE FENTE AVANT : 1,0



Grand écart sagittal assis : la jambe avant est tendue devant le corps et la jambe arrière est tendue derrière le corps. Le genou avant est dirigé vers le haut et le genou arrière vers le bas, en direction du sol. Les genoux sont complètement tendus sur les deux jambes. L'angle du grand écart est de 180° et à plat sur le sol. Les hanches sont à l'équerre. Les jambes sont maintenues immobiles pendant au moins deux temps.

POINT D'AIGUILLE, AVEC OU SANS MAINS : INDEX 1.0



Grand écart debout où la jambe d'appui est la jambe avant du grand écart. Le pied d'appui est en contact avec le sol tandis que l'autre jambe est tendue verticalement pour réaliser un grand écart frontal avec un angle minimum de 180°. Cet exercice peut être exécuté avec ou sans l'aide des mains, sur la jambe droite ou gauche. Les genoux sont complètement tendus sur les deux jambes, surtout au sommet du grand écart. Le pied d'appui est stable et en contact avec le sol pendant toute la durée de l'élément. Les hanches sont perpendiculaires.

POINT D'AIGUILLE, AVEC OU SANS LES MAINS – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
déséquilibre pendant le mouvement	
ne pas finir avec les pieds joints	
	le pied d'appui n'est pas placé à plat sur le sol

ILLUSION (AVEC OU SANS MAINS) JAMBE DROITE DE LA JAMBE GAUCHE : INDEX 1,0

Grand écart rotationnel debout où la jambe d'appui est à l'avant du grand écart. Le pied d'appui est en contact avec le sol tandis que l'autre jambe décrit un cercle vertical fluide passant par la position de l'aiguille frontale, sans pause, changement de vitesse ni problème d'équilibre. La jambe qui effectue le cercle effectue le cercle dans un plan vertical tandis que la jambe d'appui pivote à 360°. L'illusion peut être réalisée en avant ou en arrière, sur la jambe droite ou gauche. Les deux genoux sont complètement tendus avant d'atteindre la verticale.

Position grand écart et extension jusqu'à la fin de l'élément. Angle de grand écart à 180°. Contrôle total et maîtrise technique de l'impulsion rotationnelle. Fin de l'exercice debout, pieds joints.

ILLUSION (AVEC OU SANS MAINS) JAMBE DROITE OU JAMBE GAUCHE – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
	pas de tour complet à 360°
la flexion du tronc se produit avant le soulèvement de la jambe non soutenue (arrière)	
le tronc et la jambe qui tourne ne sont pas dans le même plan	
déséquilibre pendant le mouvement	
Ne pas finir avec les pieds joints	

Écart avant debout : indice 1,5



Grand écart debout, en équilibre sur une jambe, l'autre jambe étant maintenue en position de grand écart avant par les mains. Le talon de la jambe d'appui doit rester au sol tandis que la jambe libre est levée en grand écart avant vertical à 180°. La tête et le cou doivent être alignés avec la colonne vertébrale et les épaules doivent être perpendiculaires. La jambe d'appui doit être complètement tendue au niveau des hanches, les genoux complètement tendus. Les genoux sont complètement tendus sur les deux jambes au sommet du grand écart. Les jambes restent immobiles pendant deux temps minimum.

Écartement avant debout – erreurs d'exécution	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
le talon de soutien est relevé	
	les hanches ne sont pas alignées (carrées)
déséquilibre pendant le mouvement	
	pas de position avant précise

DIVISION AVANT EN DOS : INDEX 1,0



Grand écart allongé sur le dos, les jambes sont maintenues en position sagittale (avant) à 180°, les hanches et le dos étant droits et à plat au sol. La jambe avant est maintenue en place par les mains, près de la tête, le genou face au sol. La jambe et le pied opposés restent au sol, alignés avec le bassin, le genou face au plafond. Cet exercice peut être réalisé avec ou sans l'aide des mains. Les genoux sont complètement tendus sur les deux jambes. Les deux pieds sont en contact avec le sol. Les hanches et le torse sont droits, sans torsion. Les jambes restent immobiles pendant

deux chefs d'accusation minimum.

Écartement avant en décubitus dorsal – Erreurs d'exécution	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
	les deux fesses ne sont pas au sol

4. 2 FAMILLES À CHEVAUCHEMENT

FAMILLE À DISTANCE À CHEVAL - ERREURS D'EXÉCUTION GÉNÉRALES	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
genoux pliés	
pieds non pointés	
hyperlordose du bas du dos	
	jambes tournées vers l'intérieur
	pas d'amplitude de mouvement à 180° entre les jambes
	pas de position de maintien court dans les éléments de flexibilité statique (2 temps)

STRADDLE SPLIT : INDICE 1,0



Grand écart assis où les jambes sont complètement étendues et en abduction sur les côtés du corps pour former un grand écart à 180°. Les fesses et l'arrière des jambes sont en contact avec le sol. Les deux genoux sont dirigés vers le haut. Les hanches sont à l'horizontale. Les jambes sont maintenues immobiles pendant au moins deux temps.

PRONE STRADDLE SPLIT : INDICE 1,0

Grand écart assis où les jambes sont en abduction et écartées de chaque côté du corps pour former un grand écart. Les fesses, la poitrine et les abdominaux sont en contact avec le sol. Les jambes sont complètement écartées.

Les hanches sont étendues et carrées. L'angle d'ouverture est de 180°, les jambes à plat au sol. Le torse et les jambes restent immobiles pendant au moins deux temps.

PRONE STRADDLE SPLIT – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
	la poitrine et l'abdomen ne se touchent pas sol

Écartement en décubitus dorsal : INDEX 1,0

Grand écart réalisé allongé sur le dos, les jambes écartées le long du corps, les genoux tournés vers le sol. Les hanches restent en contact avec le sol et le dos est droit et plat. Cet exercice peut être réalisé avec ou sans l'aide des mains. Les genoux sont complètement tendus sur les deux jambes et l'angle du grand écart est de 180°.

Les deux pieds sont en contact avec le sol.

Écartement en décubitus dorsal – Erreurs d'exécution	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
	les fesses ne sont pas sur le sol
	le bassin est incliné vers le bas
	aucun contact avec le sol avec les orteils

Écartement debout : index 1,5 (jambe droite ou gauche)



Grand écart debout, en équilibre sur une jambe, l'autre étant maintenue en écart à 180° par la ou les mains. La jambe d'appui doit être complètement tendue au niveau des hanches et des genoux, le talon restant au sol. La tête et le cou doivent être alignés avec la colonne vertébrale et les épaules perpendiculaires. Cet exercice peut être réalisé avec ou sans l'aide des mains pour maintenir la jambe levée. Les genoux sont complètement tendus sur les deux jambes au sommet du grand écart. Les hanches et le torse sont droits, sans torsion. Les jambes restent immobiles pendant au moins deux temps.

Écartement debout – Erreurs d'exécution	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
la jambe d'appui est avec le talon vers le haut	
	les hanches ne sont pas alignées (carrées)
déséquilibre pendant le mouvement	
	pas de position de chevauchement précise

SIT THROUGH : INDEX 2.0



Un grand écart dynamique en position assise. La poitrine et les abdominaux sont abaissés au sol, puis les jambes sont rapprochées derrière le corps pour rejoindre l'ensemble en position fermée pour terminer en décubitus ventral. Une exécution parfaite exige que les hanches restent en contact permanent avec le sol.

NB : Un sit-through peut être effectué en avant ou en arrière. Ces deux mouvements ont la même valeur en tant qu'élément supplémentaire. Les genoux sont complètement tendus sur les deux jambes. L'angle d'écartement est de 180°, jambes à plat au sol. Les hanches sont perpendiculaires et à plat au sol tout au long de l'exercice. Le mouvement est fluide et sans à-coups.

SIT THROUGH – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
mouvement vers l'avant – le mouvement n'est pas terminé avec les jambes jointes	
mouvement vers l'arrière – le mouvement ne commence pas avec les jambes jointes	
	la poitrine, l'abdomen et les hanches ne sont pas au sol
	les deux jambes n'exécutent pas le mouvement simultanément

4. 3 COMBINAISON SPLIT FLEXIBILITÉ

ROTATION DIVISÉE : INDEX 3.0



Un grand écart assis dynamique qui alterne entre un grand écart avant droit ou gauche et un grand écart écarté, puis une rotation de l'autre côté pour un grand écart avant. Peut être réalisé avec ou sans les mains au sol. Une exécution correcte nécessite trois positions distinctes de grand écart (avant, écarté et avant) avec une amplitude de mouvement complète des hanches entre le grand écart avant et l'écarté, les genoux complètement tendus pendant tout l'élément. Les jambes restent à 180° pendant tout l'élément. Les hanches restent carrées pendant toute la durée de l'exercice.

ROTATION SPLIT – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
genoux pliés	
pieds non pointés	
hyperlordose du bas du dos	
pas de position avant précise de la jambe (la cheville n'est pas alignée avec l'articulation de la hanche)	
pas de position arrière précise de la jambe (la cheville n'est pas alignée avec l'articulation de la hanche)	
le genou arrière n'est pas tourné vers le bas, mais vers le côté	la jambe arrière, le genou et la hanche sont orientés latéralement
le corps est penché sur le côté	
	l'angle entre les jambes est inférieur à 180°
	pas de position précise des articulations de la hanche
	pas de position finale des deux fractionnements avant et du fractionnement à cheval

4. 4 FAMILLE ASSIS À CHEVAL

FAMILLE STADDLE SIT - ERREURS D'EXÉCUTION GÉNÉRALES	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
genoux pliés	
pieds non pointés	
hyperlordose du bas du dos	
	jambes tournées vers l'intérieur
	l'amplitude de mouvement est inférieure à
	135° pas de position de maintien court dans les éléments de flexibilité statique (2 temps)

Couché couché, assis à cheval : INDICE 0,5



Position assise écartée, jambes tendues latéralement, genoux vers le haut. L'angle minimum de la position écartée est de 135°. Le corps doit être parfaitement aligné entre les jambes, les genoux et les hanches, les genoux étant complètement tendus. La poitrine et les abdominaux restent au sol pendant le grand écart. Les jambes restent immobiles pendant au moins deux temps.

Position assise couchée à cheval – Erreurs d'exécution	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
	la poitrine et l'abdomen ne se touchent pas sol

Couché sur le dos, assis à cheval : INDICE 0,5



Un grand écart en décubitus dorsal, où les jambes sont étendues latéralement, en position assise écartée, sans décoller les hanches du sol. Les genoux sont complètement tendus et font face au sol, les orteils touchant le sol. L'angle minimum de la position assise écartée est de 135°. Les jambes restent immobiles pendant au moins deux temps.

Couché sur le dos, assis à cheval – erreurs d'exécution	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
	les fesses ne sont pas sur le sol
	le bassin est incliné vers le bas
	aucun contact avec le sol avec les orteils

5 ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES

JUMPING JACKS – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
	pas de quatre répétitions
	pas le même rythme
	pas de face avant
	voyages
	tournant
	les mouvements des pieds/mollets/cuisses sont pas identique
	les pieds ne sont pas ensemble pendant la position de départ et d'arrivée
	le large est à l'intérieur des épaules à l'extérieur position d'atterrissage
hyperlordose du bas du dos	
	les genoux sont tournés vers l'intérieur
martèlement	

Coups de pied hauts alternés – erreurs d'exécution	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
genoux pliés	
	pas de quatre répétitions
	pas le même rythme
	pas de face avant (et même direction en duo ou trio)
	voyages
	tournant
	le mouvement des pieds/mollets/cuisses n'est pas identique
	les pieds ne sont pas ensemble pendant la position de départ et d'arrivée
	coup de pied/côté
hypercyphose du haut du dos	
hyperlordose du bas du dos	
la tête n'est pas dans la ligne du corps	
	les coups de pied sont plus bas que la taille
	différents coups de pied perceptibles

POMPES – ERREURS D'EXÉCUTION	
ERREURS MINEURES (DEMI-VALEUR)	ERREURS MAJEURES (VALEUR ZÉRO)
	pas de quatre répétitions
	pas le même rythme
	pas de face avant (et même direction en duo ou trio)
	pas identique
	hyperextension des coudes
	les deux mains ne sont pas en contact avec le sol pendant la position de départ et d'arrivée
	les pieds ne sont pas en contact avec le sol

Pour l'exécution des pompes obligatoires, les mêmes critères s'appliquent que pour les pompes supplémentaires.