



GAc

BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2021


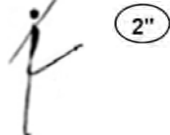
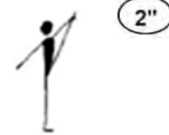







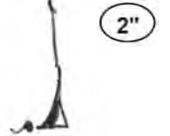
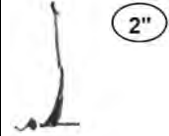


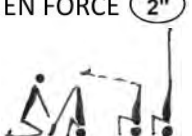
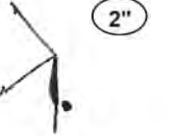
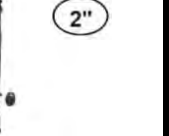














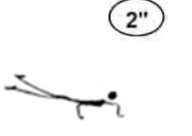
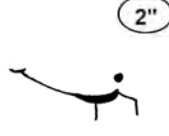

ANNEXE 1

Grilles d'éléments imposés - Fédéral A & B























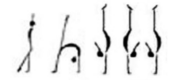

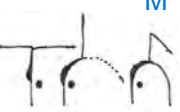












ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

Eléments Individuels : Maintien

	A (V = 1)	B (V = 2)	C (V = 3)	D (V = 4)	E (V = 5)	F (V = 6)	G (V = 7)	H (V = 8)	I (V = 9)	J (V = 10)
1										
2										
3					EN FORCE 	EN FORCE 				EN FORCE 
4										
5								EN FORCE 		EN FORCE 
6										EN FORCE 







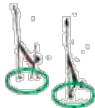

Eléments Individuels : Souplesse

	A (V = 1)	B (V = 2)	C (V = 3)	D (V = 4)	E (V = 5)	F (V = 6)	G (V = 7)	H (V = 8)	I (V = 9)	J (V = 10)
1										
2										
3										
4										
5										
6										

Eléments Individuels : Agilité/Tumbling

	A (V = 1)	B (V = 2)	C (V = 3)	D (V = 4)	E (V = 5)	F (V = 6)	G (V = 7)	H (V = 8)	I (V = 9)	J (V = 10)
1										
2										
3										
4										
5										
6										


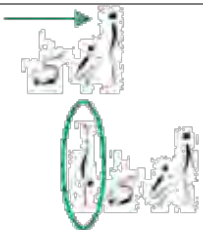
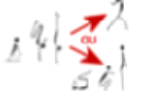
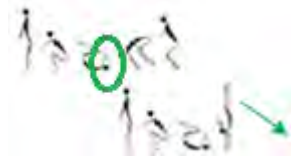

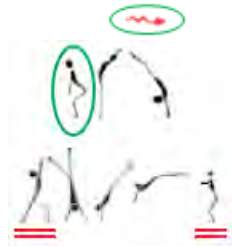

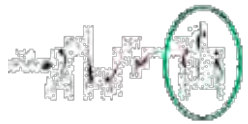
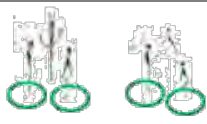
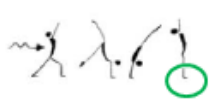

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Tous les éléments de maintien (ou leur position finale pour les éléments en mouvement) doivent être maintenus 2 secondes.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Positions en appui sur les mains (diverses formes d'équerres, crocodile et ATR) : mains posées à plat sur le sol.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Elévation de jambes en position assise (C4, C5) : mains posées à plat sur le sol, en avant de la ligne des hanches.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Equerre « boule » (F5) : réalisation sans contact des orteils, chevilles ou genoux avec le sol.
EN FORCE	<ul style="list-style-type: none"> ● Etablissement en poirier (E3, F3) à l'équerre (H5, J6) à l'ATR (J3) : réalisation sans aucune impulsion des jambes. ● Etablissement à l'équerre écartée (H5, J5, J6) : réalisation sans appui des pieds ou des fesses sur le sol avant la fin de l'élément.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments en renversement (D4, F4) : réalisation sans autre appui au sol que les mains et les avant-bras.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Élément en renversement sur la poitrine (E4) : réalisation possible bras tendus ou fléchis.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments en « i » (H1) : pied et mains posés au sol ; ● (I1) : pas d'appui des mains sur le sol.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments en planche crocodile (F6, G6) : réalisation avec l'appui du ventre sur un seul coude.

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

	● Élément pied-tête (A3) : réalisation jambes serrées ou écartées latéralement.
	● Élément grand écart antéro-postérieur (F1) et élément glisser au grand écart antéro-postérieur (G1) doivent être réalisés sans contact des mains au sol.
	● Élément grand écart facial (H1) : position des bras libre, possibilité de poser une main au sol au maximum.
	● Éléments de souplesse avec arrivée en grand écart antéro-postérieur (H3, H4, I4, I5, J6) ou en grand écart facial (I3, J4, J5) peuvent être réalisés avec une pose de(s) main(s) au sol pendant le passage au grand-écart. Le placement des bras à l'arrivée est libre.
	● Élément souplesse arrière avec arrivée en grand écart facial (I3) : réalisation du grand écart facial indifféremment dans la même orientation que la position de départ ou avec ¼ de rotation longitudinale.
	● Éléments souplesse avant au grand écart facial (J4, J5) : réalisation du grand écart facial avec ¼ de rotation longitudinale par rapport à l'orientation du départ.
	● Éléments en souplesse arrière (G3, H3, I3) en souplesse avant (G4, H4, I4, I5, J4, J5) tic-tac (F3), ATR-pont d'une jambe (E4) et Valdez (I6, J6) : réalisation avec passage par l'ATR jambes serrées ou écartées.
	● Éléments tic-tac (F3) souplesse arrière (G3) souplesse arrière valse 360° (J3) Valdez (I6) : après le passage par l'ATR, retour libre.
	● Éléments avec pont une jambe (C2, E2, E3, E4, F3, F6, H6) : jambe d'appui fléchie ou tendue.
	● Éléments tic-tac (F3) descente en pont (E3, E4) : position en pont sur un pied, jambe libre fléchie ou tendue.
	● Éléments avec établissement en pont (D3, D4) : départ et/ou arrivée en pont avec les pieds serrés ou écartés latéralement.
	● Éléments Healy (F2, I2, J2) : réalisation autorisée avec diverses positions d'arrivée au sol : siège, appui dorsal avec une ou deux jambes.
	● ATR valse 180° ou 360° à la position fermeture marquée, mains au sol (G2, H2) : rotation longitudinale complétée avant d'aborder le retour au sol jambes serrées et tendues.






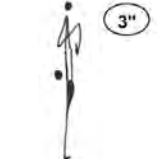



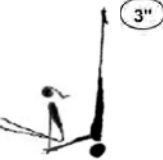


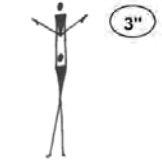
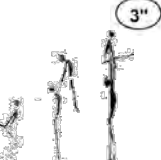



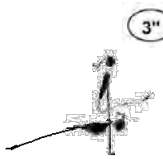




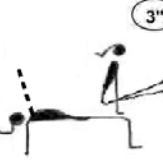







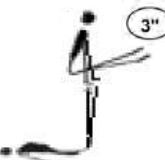



Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Départs à genoux (A1, B1, D1, E1, F2) : réalisation pointes de pieds tendues, sans impulsion des orteils au sol.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments se terminant par une roulade avant groupée (A2, B5, C2, D1 bis, D6, E1 bis, H6) : redressement sans pose des mains au sol. Pendant la phase de roulade, les mains peuvent attraper les tibias. ● Éléments avec ATR puis roulade avant (C2, D1 bis, E1 bis, E2, F2) : pendant la roulade, les bras peuvent être fléchis ou tendus.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec alternative fente ou roulade avant (D1, E1) : ne pas préciser sur carte de compétition.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec une roulade arrière (B3, D3, G3) : réalisation bras fléchis ou tendus. ● Éléments roulade arrière piquée à l'ATR (G3) : après le passage par l'ATR, retour libre.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments saut de mains (I6) : arrivée directement à la position fente à genou.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Symbole  : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...) ● Absence de flèche : prise d'élan libre ou départ arrêté. <ul style="list-style-type: none"> - Éléments flip arrière (I2 I3 I4) : réalisation possible du départ arrêté ou depuis un élément préparatoire (ex : roue pied-pied). ● Éléments rondade D4 : départ obligatoirement arrêté en fente et rondade bloquée à la station debout.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments terminant par une rondade (E4, F3, G4, H4, H5) et élément rondade flip arrière (J4) : ils doivent être suivis d'une chandelle, départ et réception debout sur 2 pieds.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Les chandelles 180° (F4) et carpé écarté (F5) doivent débiter et se terminer debout sur 2 pieds.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments saut de mains (G5, H5, J5) flip avant (J6) flip arrière (I4, J4) : ils doivent se terminer à la position debout sur 2 pieds.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments composés de plusieurs sous-éléments (B5, C5, F3, G4, H4, H5, J4, J5) : réalisation sans interruption ni pas supplémentaire entre les composants. Les deux sous-éléments doivent conserver la même direction.



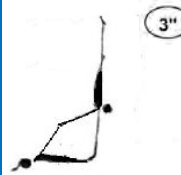
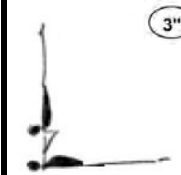
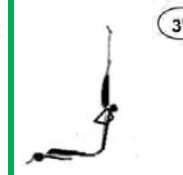
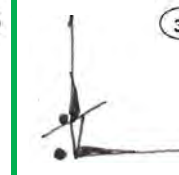


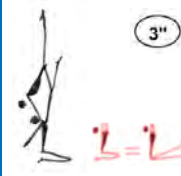
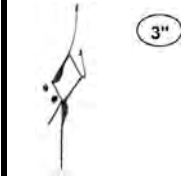
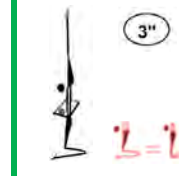
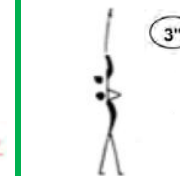




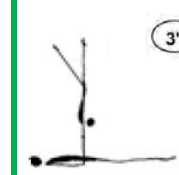


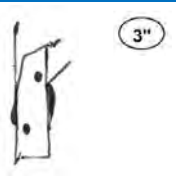

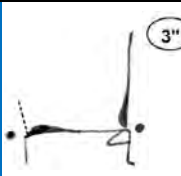
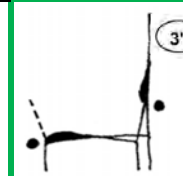


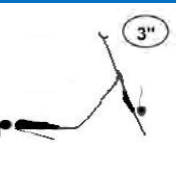
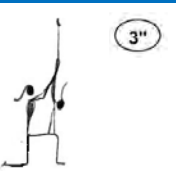
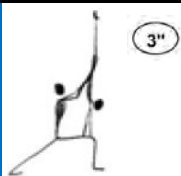
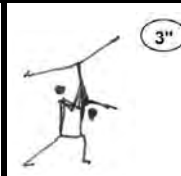
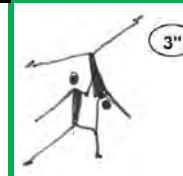
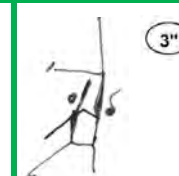



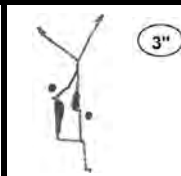
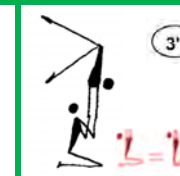
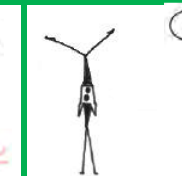
DUO : Positions Variées

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
Interdit Fédéral A					Interdit Fédéral B					

DUO : Equerre

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
Interdit Fédéral A					Interdit Fédéral B					

DUO : ATR

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										EN FORCE 
4									EN FORCE 	
5										
6										
Interdit Fédéral A					Interdit Fédéral B					

DUO : Dynamique 1

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
Interdit Fédéral A						Interdit Fédéral B				

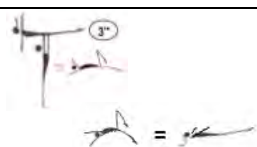
DUO : Dynamique 2

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
Interdit Fédéral A					Interdit Fédéral B					

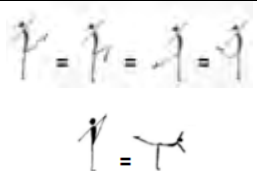
Gymnastique Acrobatique - Fédéral A et B

DUO : Positions Variées

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



- Eléments avec V en appui facial ou dorsal (D1, F1, G1, H1) : équivalence de forme pour les réalisations de l'appui dorsal jambes serrées ou décalées en « biche », corps aligné ou en légère extension dorsale. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Eléments avec V sur un pied (C5, D5, G5, H4, J6) : réalisation possible avec la jambe devant (attitude) derrière (arabesque) jambe libre fléchie ou tendue. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)
- Élément avec V en Y (J5 uniquement) : équivalence de forme avec la planche. (Idem)



- Eléments avec P à genoux, fesses sur les talons (D6, G1, H6) : équivalence de forme avec la position de P assis jambes tendues, écartées ou serrées. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



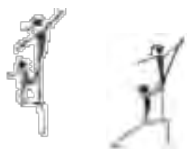
- Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées :
 - Élément avec prise « mains jointes » (J6) : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.



- Eléments « en contrepoids » (A3, A4, B4, C3, C4, E3) : prise aux mains ou aux avant-bras ; bras de V et P croisés ou non (A4, B4 et C4).



- Eléments avec V debout dans les mains de P, bras fléchis (C6, F6, H6, I6) : Le poids de V doit être positionné sur les mains de P (appui majoritaire sur épaules ou buste interdit / application d'une pénalité pour appui supplémentaire selon l'importance du contact).



- Eléments avec V debout sur les cuisses de P (A5, C5, D4, D5, E5) : contact des mains de P sur V libre (tronc, jambe...)
- Eléments sur un pied C5, D5, E5 : les orientations de P et de V doivent être identiques.



- Eléments avec P en table (B5, E2) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Eléments avec V en crocodile (B2, C2, E2, F2, G2, H2, I2, J2) : réalisation de la planche crocodile avec l'appui du ventre sur un seul coude, jambes écartées ou serrées.

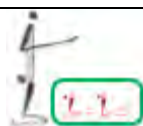
Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



- Eléments avec équerre groupée : jambes fléchies entre les bras écartés.
- Eléments avec équerre tendue : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou jambes croisées entre les bras écartés ; ou jambes écartées mains à l'intérieur. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées :
 - Eléments en prise « mains jointes » (H3, I3, J3) : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.



- Eléments avec P à genoux, fesses sur les talons (G1, H2, I3) : équivalence de forme avec la position de P assis jambes tendues, écartées ou serrées. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Elément E3 : Appuis des mains écartées sur les épaules de P (appui sur la nuque interdit). Pointes de pieds de P fléchies ou tendues.



- Elément sur fente (F5) : V est en appui sur la jambe arrière de P, contact de la 2^e main de V sur l'épaule ou le sternum de P.



- Eléments avec P en table (C4, D4) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Elément D2 : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol.

paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;
face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.

Correct



Incorrect

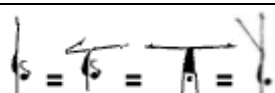


- Elément entrée directe à l'équerre jambes serrées et tendues (J2) : réalisation avec les jambes de V tendues pendant la phase de montée et d'établissement à l'équerre.

Gymnastique Acrobatique - Fédéral A et B

DUO : ATR

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



- A l'ATR, équivalence de forme de corps ci-contre. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Élément ATR en force (I4, J3) : départ pieds de V au sol ou sur le buste ou les épaules de P (J3) ; cuisses ou tronc de P (I4). Réalisation sans aucune impulsion des jambes.



- Éléments avec P à genoux, fesses sur les talons (E2, H2, I6) : équivalence de forme avec la position de P assis jambes tendues, écartées ou serrées. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Élément A5 : le renversement de V peut être vertical ou oblique.

- Éléments A2, B2, D4 : la recherche d'alignement bras-tronc vertical autorise un placement de la ou des jambe(s) tenue(s) par P à l'horizontale ou à l'oblique. Contact des mains de P librement aux pieds, chevilles ou tibias/mollets.



- Éléments avec aide de P pour réalisation de l'ATR et du renversement (B3, B4, C5, D6, E5, F5, F6, G5) : Contact des mains de P sur V librement aux cuisses, au bassin ou au tronc.



- Éléments en appui sur les pieds de P (B3, C3, C4, C6, E3) : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol.
paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;
face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.

Correct



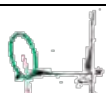
Incorrect



Correct



Incorrect



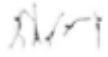


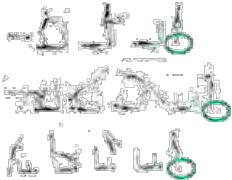




- Éléments avec P en table (E4, G4, I4) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement appuyé au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Éléments sur P en fente (H4, H5) : V est en appui sur la jambe arrière de P (H4) ou avant (H5) ; contact de la 2^e main de V sur l'épaule ou le sternum de P.

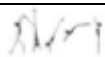



Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.






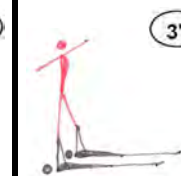

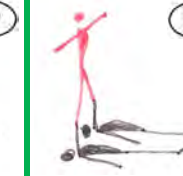
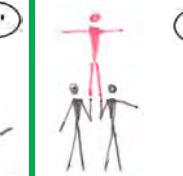
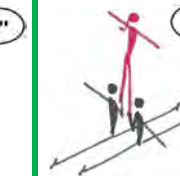


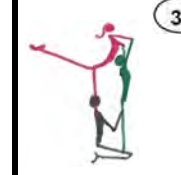

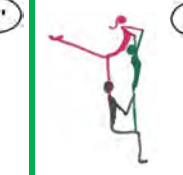
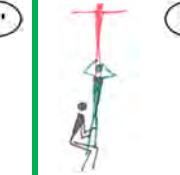




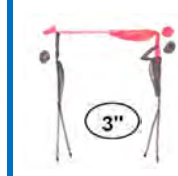


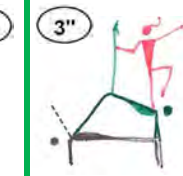

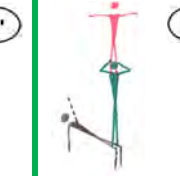
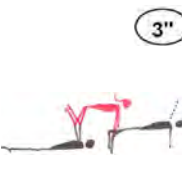

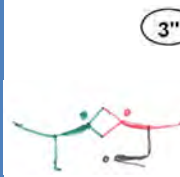


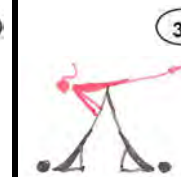
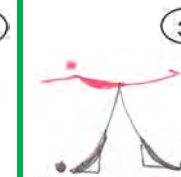

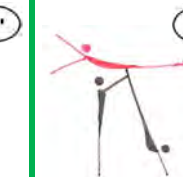
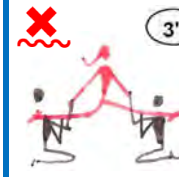

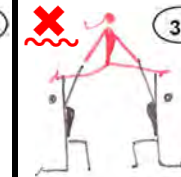
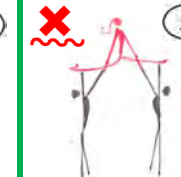
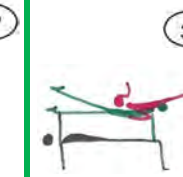
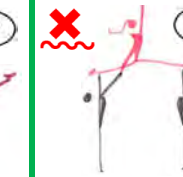



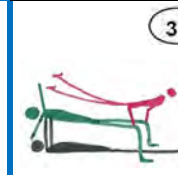
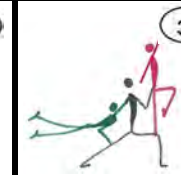
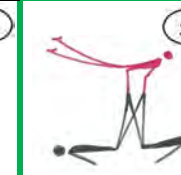
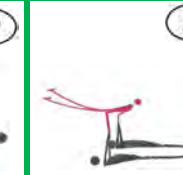
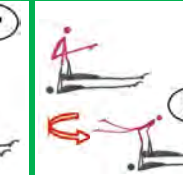
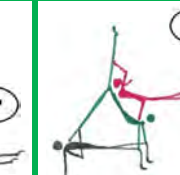
Légende F – B	<ul style="list-style-type: none"> ● F = rotation avant (Front) ● B = rotation arrière (Back)
R 	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec départ en rondade (E4, J4) : réalisation avec ou sans élan précédant la rondade.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Symbole  : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...) Eléments A2, B1, B2, C1, C4, C6, F6, I1, J1.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec franchissement carpé écarté ou groupé (B1, C1, A2, B2) : réception de V debout, sur 2 pieds. ● Eléments avec renversement avant (C3, D3), renversement arrière (D2, G2, H2) : réception de V debout, sur 2 pieds.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments accompagnés (A4, B4, B5, C5, C3, D3) : départ avec ou sans élan.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments en franchissement avec P à genoux, fesses sur talons (B1, C1) : équivalence de forme avec la position de P assis jambes tendues écartées. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)
	<ul style="list-style-type: none"> ● Élément avec départ « rigodon » (J3) : ne peut pas être réalisé avec P en fente.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments marqués du symbole  (départs et/ou arrivées en position "crevette" ou "fourchette") : interdiction aux voltigeurs masculins.
	<ul style="list-style-type: none"> ● J4 : rondade, chandelle avec ou sans phase d'envol avant le contact pour s'établir à l'appui dorsal. ● Eléments avec appui dorsal (I4, J4) : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou décalées en « biche », corps aligné ou en légère extension dorsale. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.


















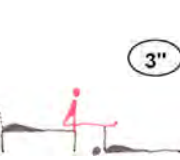
















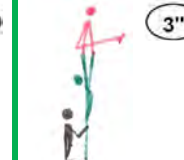







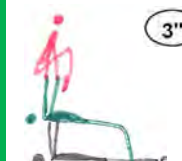






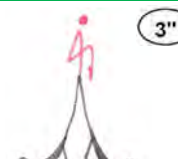


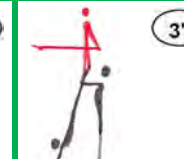
Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

Légende F – B	<ul style="list-style-type: none"> ● F = rotation avant (Front) ● B = rotation arrière (Back)
R 	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec départ en rondade (F2, F3, G2) : réalisation avec ou sans élan précédant la rondade.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec phase d'envol : obligation d'accompagnement des retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels dans les dessins. Contact aux bras ou haut du tronc de V sauf pour les éléments D3 et F3 : rattrape à la taille ou au bassin.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Élément « salto jambe de bois » (G4, H4) : rattrape sur 1 seul bras de V acceptée.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec départ « rigodon » (B1, F1, H1, J1) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.






































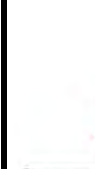









TRIO : Positions Variées

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
Interdit Fédéral A					Interdit Fédéral B					

TRIO : Equerre

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
Interdit Fédéral A					Interdit Fédéral B					

TRIO : ATR

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"			EN FORCE  3"	EN FORCE  3"	 3"
2	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"		 3"	EN FORCE  3"		
3		 3"	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"	EN FORCE  3"
4		 3"	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"
5	 3"		 3"	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"
6					 3"	 3"	 3"	 3"		 3"
Interdit Fédéral A					Interdit Fédéral B					

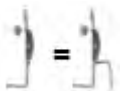








TRIO : Dynamique 1

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1						1/4F 			1/4F 	
2					1/4B 				1/4B 	
3		# 		# 	# 180° 	# 360° 		# 540° 	# 720° 	1/4B
4				# 	# 180° 	# 360° 	# 	# 	# 	# 180°
5			1/4B 	1/4B 	1/4B 			1/4B 	2/4B 	1/4B
6			1/4F 				1/4F 			1/4F
Interdit Fédéral A					Interdit Fédéral B					

TRIO : Dynamique 2

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										4/4F
2							4/4B 		4/4B 	4/4B
3									2/4B 	2/4F
4			180° 			180° 	4/4F 	2/4F 	4/4F 	
5				1/4F 	1/4F 180° 		3/4F 	3/4F 		3/4F
6				1/4B 	1/4B 180° 	3/4B 	3/4B 		3/4B 	4/4B
Interdit Fédéral A					Interdit Fédéral B					

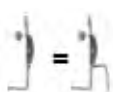
Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

	● Equivalence de forme pour les P en position à genoux redressé /en fente à genou pour les éléments A3, B3, D1, F5. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)
	● Eléments avec V debout dans les mains des P, bras fléchis (I1, J1) : Le poids de V doit être positionné sur les mains des P (appui majoritaire sur épaules ou buste interdit / application d'une pénalité pour appui supplémentaire selon l'importance du contact).
	● Eléments avec P en table (A3, A4, D6, H3, I3, J3) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)
	● Eléments avec voltigeur ou semi debout sur cuisses (A1, A2, B1, F2, F6, H2, I2, J2) : contact des mains de(s) P libre (tronc, jambes...)
	● Eléments avec appui facial de V (A3, B3, B6, C3, C6, D3, E3, F3) : soutien de(s) P aux pieds, chevilles ou tibias de V.
	● Equivalence des positions grand écart antéro-postérieur et grand écart facial. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)
	● Eléments avec grand écart antéro-postérieur ou facial (D5, E5, F5, G5, I5) : appuis de P aux pieds, chevilles, mollets ou tibias de V.
	● Eléments avec appui ventral de V (D4, F4, H4, H5) : Contact des mains de V sur P libre.
	● Eléments avec V en crocodile (D6, E6, F6, G6, H6, I6, J6) : réalisation de la planche crocodile avec l'appui du ventre sur un seul coude, jambes écartées ou serrées.

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



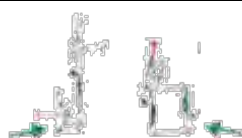
- Eléments avec équerre groupée : jambes fléchies entre les bras écartés.
- Eléments avec équerre tendue : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou jambes croisées entre les bras écartés ; ou jambes écartées mains à l'intérieur. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Equivalence de forme pour les P en position à genoux redressé /en fente à genou pour l'élément B3 (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Eléments avec P est en table (A3, B5, C5, E5, F5) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



Eléments G4, H1, H3, H4, I3 : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol.

Paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;

Face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.

Correct

Incorrect



Correct

Incorrect



- Eléments avec P côte à côte (A2, B2, B4, C2, C4, D4, E4, F4, G2, H2) : Le contact des bras et/ou des mains entre les P est autorisé.

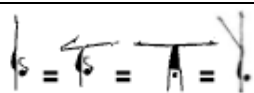


- Elément sur fente (J3) : V est en appui sur la jambe arrière de P, contact de la 2^e main de V sur l'épaule ou le sternum de P.



- Elément entrée directe à l'équerre jambes serrées et tendues (J1) : réalisation avec les jambes de V tendues pendant la phase de montée et d'établissement à l'équerre.

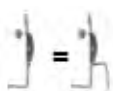
Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



- A l'ATR, équivalence de forme de corps ci-contre. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



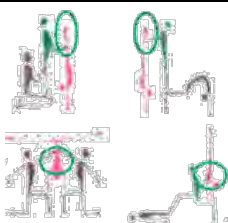
- Eléments A5, E4, G4 : le renversement de V peut être vertical ou oblique.
- Eléments D5, E5, E6, F3, F5, F6, G5, G6, H5, H6, I5 : la recherche d'alignement bras-tronc vertical autorise un placement de la (des) jambe(s) tenue(s) par P à l'horizontale ou à l'oblique.



- Equivalence de forme pour les P en position à genoux redressé / en fente à genou pour les éléments F5, G5. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



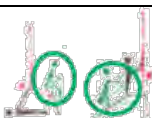
- Eléments avec P est en table (C1, D5, E5, H1) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Aide de(s) P à la réalisation de l'ATR ou du renversement :
 - Le contact de(s) P sur V peut être sur **toute la partie inférieure du corps à partir de la taille** pour les éléments A1, B1, C1, C3, D1, D3, H1, H2, I1.
 - Le contact de(s) P sur V peut être est **aux cuisses, au bassin ou au tronc** pour les éléments A2, B2, B3, B4, C2, C4, D2, E1, E2, E3, H4, I4.
 - Le contact de(s) P sur V peut être **aux pieds, chevilles ou tibias/mollets** pour les éléments D5, E5, E6, F3, F5, F6, G5, G6, H5, H6, I5.



- Eléments C3, C5, J1 : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol :
 - paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;
 - face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.



- Les équerres des éléments D4, F4, H4, I4, J4, J6 doivent être conformes aux descriptions données dans le chapitre « Equerre ».
- Eléments sur fente (H4, I4, J4) : V est en appui sur la jambe arrière de P, contact de la 2^e main de V sur l'épaule ou le sternum de P.



- Eléments de montée en force (H1, H2, I1, J3) : réalisation sans aucune impulsion des jambes.






Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

<p>Légende F – B</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● F = rotation avant (Front) ● B = rotation arrière (Back)
	<ul style="list-style-type: none"> ● Symbole : Prise d'élán obligatoire (course, sursaut, ...) <p>Eléments B1, C6.</p>
<p>R</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Elément avec départ en rondade (E5) : réalisation avec ou sans élan précédant la rondade.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments accompagnés (A4, A6, B4, B6, C4) : départ avec ou sans élan. ● Retour au sol en fente (A4, A5, B4, C4) ; réception de V debout sur 2 pieds (A6).
	<ul style="list-style-type: none"> ● Les éléments D2, F2, G2 et J2 peuvent être réalisés avec les bras de V indifféremment en préparation de rotation avant ou arrière. ● L'élément G2 exige une flexion des jambes de V debout sur la prise carrée, le distinguant de l'élément F2 où V conserve les jambes tendues.
<p>#</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments marqués du symbole # : positions de départ de V autorisées : ventre ou dos. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)
	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec départ « côte-côte » (H2, J3) et élément avec départ rigodon (H5) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.











































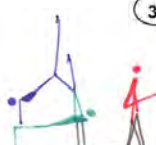




Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

<p>Légende F – B</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● F = rotation avant (Front) ● B = rotation arrière (Back)
	<ul style="list-style-type: none"> ● Symbole  : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...) Eléments A5, A6, B6.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec phase d'envol : obligation d'accompagnement des retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels sur les dessins. Contact aux bras ou haut du tronc de V. <ul style="list-style-type: none"> • Élément rattrapé par un seul P : reconnaissance de la difficulté, des pénalités peuvent s'appliquer à l'exécution. • L'orientation des partenaires quant au sens de la rattrape doit être conforme aux figurines, notamment pour les éléments E4, F4, J6 (demi-tour du P placé derrière V pendant la phase aérienne).
	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments en franchissement (A5, A6, B6) : réception de V debout, sur 2 pieds.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Élément avec départ « côte-côte » (H3) et éléments avec départ rigodon (E4, F4, J6) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.




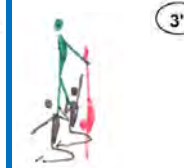

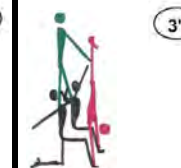

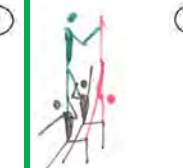





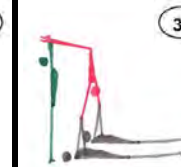








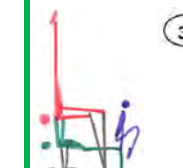
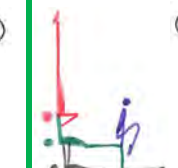




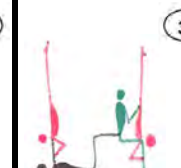

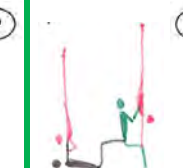



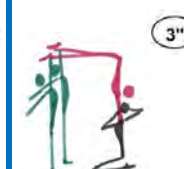

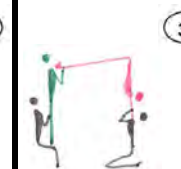
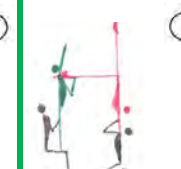
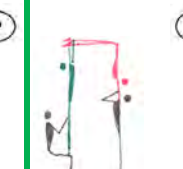
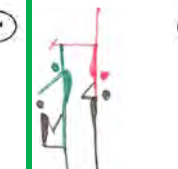





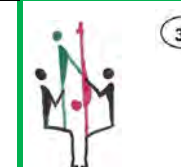


QUATUOR : Positions Variées

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
Interdit Fédéral A								Interdit Fédéral B		

QUATUOR : Equerre

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
Interdit Fédéral A					Interdit Fédéral B					

QUATUOR : ATR

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
Interdit Fédéral A					Interdit Fédéral B					

QUATUOR : Dynamique 1

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5	# 	# 		# 180° 	# 360° 		# 540° 	# 720° 		
6			# 		# 180° 	# 360° 		# 540° 	# 720° 	
Interdit Fédéral A					Interdit Fédéral B					

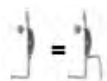
QUATUOR : Dynamique 2

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3			1/4B 		3/4B 	3/4B 	3/4B 			4/4B
4			180° 							
5			1/4F 		3/4F 	3/4F 	3/4F 			
6			180° 							
Interdit Fédéral A					Interdit Fédéral B					

Gymnastique Acrobatique - Fédéral A et B

QUATUOR : Positions Variées

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



- Equivalence de forme pour les P en position à genoux redressé /en fente à genou pour les éléments B4, D4, D5, E4, F4, F5. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Eléments avec V debout dans les mains de P, bras fléchis (G2, J6) : Le poids de V doit être positionné sur les mains de P (appui majoritaire sur épaules ou buste interdit / application d'une pénalité pour appui supplémentaire selon l'importance du contact).



- Elément avec P en table (B3) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Eléments avec partenaire debout sur cuisses (A3, B2, C2, C3, F4, G2, G4, H1, H2, I4, J1, J2, J4) : contact des mains de(s) P sur V libre.



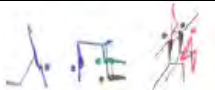
- Eléments avec appui facial du semi ou de V (B2, B4, B6, C4, D3, D4, D6, E3, E4, F3, F4, G3, G4, H3, I3) : soutien de P aux pieds, chevilles ou tibias. Il n'y a pas d'obligation d'horizontalité dans les postures de V.



- Equivalence des positions grand écart antéro-postérieur et grand écart facial. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Eléments avec grand écart antéro-postérieur ou facial (D5, E5, F5, G5, H5) : appuis de P aux pieds, chevilles, mollets ou tibias de V.



- Eléments avec renversement (D2, E2, E6, F6) ou équerre (F2, G1) : ils doivent être conformes aux textes donnés dans les chapitres « ATR » ou « Equerre ».



- Eléments avec appui ventral de V (F3, H3, I4) : Contact des mains sur P libre.



- Eléments avec V en crocodile (D6, E6, F6, G6, H6, I6, J6) : réalisation de la planche crocodile avec l'appui du ventre sur un seul coude, jambes écartées ou serrées.
- Elément G6 : appuis des mains écartées sur les épaules de P (appui sur la nuque interdit).

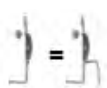
Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



- Éléments avec équerre groupée : jambes fléchies entre les bras écartés.
- Éléments avec équerre tendue : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou jambes croisées entre les bras écartés ; ou jambes écartées mains à l'intérieur. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées :
 - Élément en prise « mains jointes » (I2) : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.
 - Éléments D2, E2, F2, G2, G3, H3, I3, J3 : le contact des mains du porteur debout sur la chaise / en planche est aux poignets ou avant-bras du porteur debout au sol / des porteurs à genoux. Le soutien sous les mains de V entraîne une pénalité pour appui supplémentaire à l'exécution.



- Equivalence de forme pour les P en position à genoux redressé / en fente à genou pour les éléments C5, C6, F2, G2). (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Éléments avec P est en table (A2, B3) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)

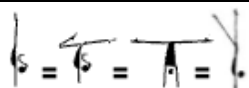


- Élément avec V en équerre sur pieds de P (E5) ou mains de P (F5) : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol :
 - paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;
 - face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.



- Éléments F3, J4 : appuis des mains écartées sur les épaules de P (appui sur la nuque interdit).

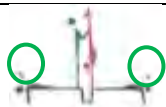
Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



- Le voltigeur en position d'ATR peut présenter les formes de corps de ci-contre. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Eléments A4, D4 : le renversement de V peut être vertical ou oblique.
- Eléments B2, C2, D2, D5, F2, F5, G5, H2, H5, I5 : la recherche d'alignement bras-tronc vertical autorise un placement de la (des) jambe(s) tenue(s) par P à l'horizontale ou à l'oblique.



- Eléments avec P est en table (D6, E6) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Aide de(s) P à la réalisation de l'ATR ou du renversement :
 - Le contact de(s) P sur V peut être sur **toute la partie inférieure du corps à partir de la taille** A1, A3, B1, B3, C1, C3, D1, D6, E1, E2, E6, G1, H1, I1.
 - Le contact de(s) P sur V peut être est **aux cuisses, au bassin ou au tronc** pour les éléments A4, B6, C5, C6, D4, E3, E4, E5, F4, G4, G6, H4, I6, J5, J6.
 - Le contact de(s) P sur V peut être **aux pieds, chevilles ou tibias/mollets** pour les éléments B2, C2, D2, D3, D5, F2, F5, G5, H2, H5, I1, I5.



- Eléments en appui sur pieds de P (B2, D3, F1, G2) : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol :
 - paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;
 - face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.











- Les équerres (H3, I3, J2) doivent être conformes aux descriptions données dans le chapitre « équerre ».



- Eléments avec partenaire debout sur cuisses (A1, A3, B1, B3, B6, C1, C3, F5, G5, G6, H5, I5, J6) : contact des mains de(s) P libre.

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.






Légende F – B	<ul style="list-style-type: none"> ● F = rotation avant (Front) ● B = rotation arrière (Back)
 1/4F 	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments marqués du symbole  : changement obligatoire d'un des porteurs pendant la phase aérienne de V.
 360° 	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments marqués du symbole # : positions de départ de V autorisées : ventre ou dos. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)
	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments accompagnés (B3, C3) : départ avec ou sans élan.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec départ « rigodon » (G3, G4) et « côte-côte » (H4, J4) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Les éléments A2, C1, C2, D1, D2, E2, F2, G2, I2 et J2 peuvent être réalisés avec les bras de V indifféremment en préparation de rotation avant ou arrière. ● Les éléments C2, D2 et G2 exigent une flexion des jambes de V debout sur la prise carrée, les distinguant des éléments E2 et F2 où V conserve les jambes tendues.

Gymnastique Acrobatique - Fédéral A et B

QUATUOR : Dynamique 2

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

<p>Légende F – B</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● F = rotation avant (Front) ● B = rotation arrière (Back)
	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments marqués du symbole  : changement obligatoire d'un des porteurs pendant la phase aérienne de V.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec phase d'envol : obligation d'accompagnement des retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels sur les dessins. Contact aux bras ou haut du tronc de V. <ul style="list-style-type: none"> • Élément rattrapé par un seul P : reconnaissance de la difficulté, des pénalités peuvent s'appliquer à l'exécution.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec départ « côte-côte » (H3, J3) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Les éléments avec départ de V debout sur la prise carrée exigent une flexion des jambes de V.