



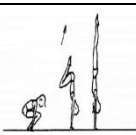
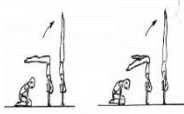

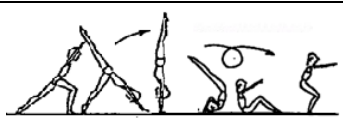
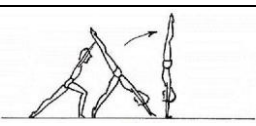
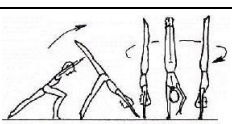
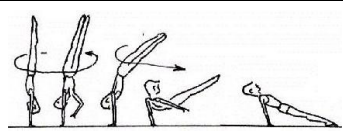
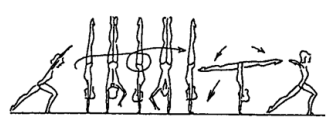


GRILLES des ELEMENTS








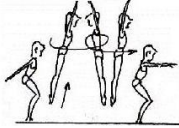
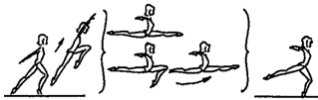

6 familles d'éléments

**Eléments classés selon
4 niveaux de difficulté : A, B, C, D**

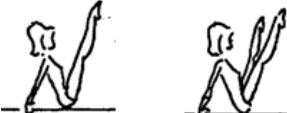

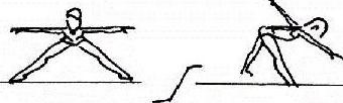






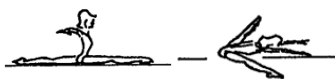

Famille des RENVERSEMENTS

Elément		Difficulté	Critères de réalisation
placement du dos		A	départ accroupi / élévation corps groupé
trépied		A	alignement du corps / tenu 2"
placement du dos + ATR		B	départ accroupi / élévation corps groupé puis tendre les jambes
placement du dos + ATR jambes tendues		B	départ accroupi / élévation jambes tendues (serrées ou écartées)
ATR + revenir		C	départ en fente / ATR en position marquée (jambes serrées à la verticale renversée)
ATR + roulade		C	départ en fente / passage par l'ATR puis rouler en avant / réception sur les pieds
ATR tenu		D	départ en fente / ATR tenu 2" (immobile jambes serrées à la verticale renversée)
ATR + 1/2 valse		D	départ en fente / élévation à l'ATR / 1/2 tour et retour en fente
ATR + Healy Quirl		D	départ en fente / élévation à l'ATR et enchaîner 1/2 tour en avant corps tendu / réception à l'appui dorsal (1 ou 2 pieds)
ATR + 1/1 valse		D	départ en fente / élévation à l'ATR / 1 tour sur les mains et retour en fente




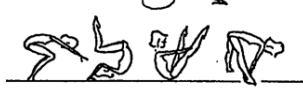


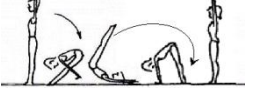

Famille des SAUTS

Elément		Difficulté	Critères de réalisation
Saut droit		A	Appel 2 pieds / saut vertical avec élévation des bras
Saut assemblé		A	Jambes tendues / Réception corrigée
Saut scissone		A	Jambes tendues / arrivée arabesque
saut + 1/2 tour		B	Appel 2 pieds / saut vertical avec élévation des bras
Saut de chat		B	Elévation alternée des 2 genoux
Saut carpe écart		C	Jambes tendues et écartées qui s'élèvent latéralement
Saut groupé		C	Jambes serrées et élévation des genoux
Saut + 1/1 tour		D	Appel 2 pieds / saut vertical avec élévation des bras
Grand jeté		D	Appel 1 pied / Jambes tendues et jambe avant à l'horizontale / saut en déplacement
Saut ciseau		D	Appel 1 pied / Elévation alternée des 2 jambes tendues à l'horizontale


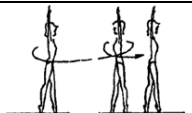

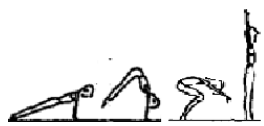

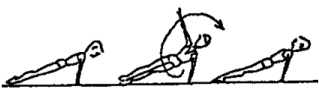




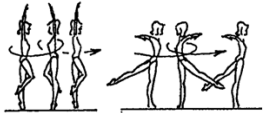

Famille des MAINTIENS

Elément		Difficulté	Critères de réalisation
Équilibre fessier		A	Jambes tendues à 45° minimum/ Position maintenue 2''
Arabesque		A	Jambe arrière décollée / bras écartés/Position maintenue 2''
Planche écart		A	Jambes écartées / buste à l'horizontale / Position maintenue 2''
Attitude libre		A	Jambe au sol tendue / Position maintenue 2''
Chandelle		B	Alignement du corps/ Bras au sol / Position maintenue 2''
pont		C	Bras tendus / jambes serrées / Position maintenue 2''
Planche		C	Jambes tendues / pied à plat/ Jambe libre à l'horizontale / Position maintenue 2''
Équerre groupée		C	Bras tendus / mains à plat / fesses et pieds décollés/ Jambes fléchies/ Position maintenue 2''
Y		D	Jambes tendues / pied à plat/ Jambe libre à l'horizontale / Pied dans la main / Position maintenue 2''
Grand écart		D	Ventre au sol ou écart ou écart facial ou antéro-postérieur / Position maintenue 2''
équerre		D	Bras tendus / mains à plat / fesses et pieds décollés/ Jambes tendues / Position maintenue 2''




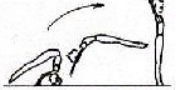





Famille des ROULEMENTS

Elément		Difficulté	Critères de réalisation
Roulement avant		A	Départ accroupi / Corps groupé / réception accroupi / se relever sans les mains
Roulement arrière		B	Départ accroupi / Corps groupé / réception accroupi
Roulement arr écarté		B	Départ libre / Jambes tendues et écartées à la réception
Roulement av écarté		B	Départ libre / Pose des mains entre les jambes / Jambes tendues et écartées à la réception
Roulement arrière jambes tendues serrées		C	Jambes tendues et serrées du début à la fin de l'élément
Roulement avant jambes tendues serrées		D	Départ libre / après la poussée initiale, les jambes sont serrées et tendues / les mains se posent de chaque côté des jambes
Roulement arrière bras tendus		D	Départ libre / jambes tendues ensuite / hauteur des jambes libres / bras tendus
Roulement arr ATR		D	Départ libre / jambes tendues ensuite / bras tendus ou pliés puis tendus / ATR passager

Famille des LIAISONS et éléments CHOREGRAPHIQUES

Élément		Difficulté	Critères de réalisation
Grand battement		A	Jambe libre tendue / au dessus de l'horizontale
1/2 tour sur 1/2 pointes		A	Tour « naturel » sur 1/2 pointes
2 pas chassés		A	Pas chassé frontaux ou latéraux / Bras tendus sur le côté
Temps de ressort groupé		A	Départ appui facial / temps de ressort et retour accroupi
Tour enveloppé		B	Bras placés / sur 1/2 pointes
1/2 tour appuis facial		B	Départ appui facial / rotation corps tendu / bras tendus / arrivée appui dorsal (IDEM dans l'autre sens)
2 cercles 1 jambe		B	1 jambe au sol pliée / la jambe libre en rotation est tendue
Temps de ressort jambes tendues		C	Départ appui facial / temps de ressort / jambes tendues tout au long de la réalisation
1/1 tour en appui		C	Départ et arrivée en appui manuel facial / rotation corps tendu / bras tendus
1/2 tour 1 pied		C	Rotation sur 1/2 pointes / position de la jambe libre au choix mais fixe / retour de la jambe libre devant
1/1 tour sur 1 pied		D	Rotation sur 1/2 pointes / position de la jambe libre au choix mais fixe / retour de la jambe libre devant
1 cercle de jambes		D	Départ libre / 1 cercle des jambes serrées ou écartées

Famille des ACROBATIES

Elément		Difficulté	Critères de réalisation
Roue		C	Départ et réception en fente / bras et jambes tendus / alignement des appuis mains-pieds
Rondade		C	Départ en fente / jambes tendues / réception jambes serrées
Sursaut + roue pied-pied ou rondade		C	Départ jambes serrées fléchies / grand sursaut ou 3 pas d'élan / rebond avant réception.
Saut de tête		C	Départ et arrivée à la station debout / jambes tendues et serrées
Pont + revenir		C	Départ sur le dos / venir en pont / bras tendus et jambe libre tendue
Souplesse avant		C	Départ et arrivée à la station / jambe libre tendue
Souplesse arrière		D	Départ et arrivée à la station / jambe libre tendue
Sursaut + saut de mains		D	Sursaut ou 3 pas d'élan / bras et jambe libre tendue / réception 1 pied ou 2 pieds
Salto Av avec tremplin et tapis		D	3 pas d'élan / impulsion sur tremplin / jambes serrées et corps groupé / réception à la station debout sur un tapis