

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



CODE DE POINTAGE 2017 - 2020



Gymnastique aérobic

Mars 2016

Ce code de Pointage doit être approuvé par le Comité Exécutif de la FIG pour être utilisé à partir du 1er janvier 2017/2020

Veillez noter que ce code de pointage qui contient également un certain nombre d'aspects techniques devra être lu en même temps que les statuts de la FIG et les règlements techniques. Dans le cas de contradictions entre le code de pointage et les règlements techniques, ces derniers font foi.

Copyright:

Le Code de Pointage est la propriété de la FIG.

Toute traduction ou reproduction du code est strictement interdite sans autorisation préalable écrite de la FIG.

INTRODUCTION DU CODE DE POINTAGE DE LA GYMNASTIQUE AÉROBIC FIG - EDITION 2017 - 2020

Par Mireille Ganzin- Présidente du comité technique FIG de Gymnastique Aérobic

Le comité technique FIG de Gymnastique Aérobic est heureux de présenter la version définitive du code de pointage 2017/2020 au comité exécutif de la FIG et aux fédérations membres, pour une application au 1er janvier 2017.

Le Code de Pointage a pris en compte les suggestions faites par:

- a. Les comités techniques de gymnastique aérobic des Unions continentales membres de la FIG
- b. Les fédérations membres durant le Symposium 2011 de gymnastique aérobic
- c. Les experts internationaux et le groupe de travail des experts FIG en gymnastique aérobic
- d. Les athlètes FIG représentant la gymnastique aérobic

Les changements les plus importants apparaissent dans:

- La règle des ex-aequos pour les Qualifications et les finales
- La réduction à 9 éléments pour les catégories MP, TR et GR, utilisation possible de 3 sur les 4 groupes d'éléments
- La combinaison de 3 éléments maximum
- La réduction à 1 porter, qui recevra une valeur
- La révision des valeurs des éléments de difficultés et des groupes
- La révision de l'annexe 1 « Guide pour le jugement de l'artistique »
- La révision de l'annexe 2 « Guide pour le jugement de l'exécution »
- La révision de l'annexe 3
- La révision de l'annexe 5 : Compétitions mondiales par groupe d'âge
- La révision des annexes 6 et 7 pour l'aérobic dance et l'aérobic step

Je souhaite remercier le comité technique de gymnastique aérobic pour son travail incessant dans la création de ce nouveau Code de Pointage.

Au nom du comité technique de la gymnastique aérobic.



REMERCIEMENTS

Tous les membres du Comité Technique FIG de Gymnastique Aérobie qui ont contribué à la révision de ce Code de Pointage.

Mireille Ganzin	Presidente	FRA
Sergio Garcia	Vice President	ESP
Tammy Yagi-Kitagawa	Membre	JPN
Svetlana Lukina	Membre	RUS
Wang Hong	Membre	CHN
Maria Fumea	Membre	ROM

*Le Comité technique de Gymnastique Aérobie souhaite remercier aussi **Gérald Bidault (FRA)** pour son travail exceptionnel de création d'un Code de Pointage interactif, visible sur la site internet de la FIG, incluant les dessins, les écritures symboliques et les vidéos.*

Dessins:

Elena Krioutchek	RUS
Gerald Bidault	FRA

Copyright by FIG

This Code incl. Appendices or parts of it may not be copied or translated without the written approval of FIG

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 1 INFORMATIONS GÉNÉRALES

1.1	LA GYMNASTIQUE AÉROBIC	9	B	Le forfait	11
	Définitions	9			
1.2	Le Code de Pointage	9	1.9	Les installations	11
	A Le principe général	9	A	L'aire d'entraînement	11
	B Les juges	9	B	L'aire d'attente	11
	C Le jury supérieur	9	1.10	Le podium et l'aire de compétition	12
1.3	Les compétitions	10	A	Le podium	12
	Status	10	B	Le praticable et l'aire de compétition	12
1.4	Le programme de Compétition	10	C	La disposition du jury	12
	A Les périodes	10	D	Les restrictions	13
	B Les horaires de compétition	10	1.11	L'accompagnement musical	13
1.5	Les procédures d'inscription pour les championnats du monde	10	A	L'équipement	13
			B	L'enregistrement	13
1.6	Les modifications des noms	10	C	La qualité	13
			D	Les droits d'auteur	13
1.7	Les qualifications et les finales	10	1.12	Les résultats	13
	A Le nombre de participants aux qualifications	10	A	L'affichage et la distribution des résultats	13
	B Le nombre de participants aux finales	10	B	Les réclamations	13
	C Les règles des ex-aequos	10	C	Les résultats définitifs	13
	D Le classement par équipe	10	1.13	Les récompenses	13
1.8	L'ordre de passage	11	A	Les cérémonies	13
	A Les procédures de tirage au sort	11	B	Les récompenses	13

CHAPITRE 2

LES CHAMPIONNATS DU MONDE DE GYMNASTIQUE AEROBIC

2.1 Catégories	14	2.3 Code vestimentaire	15
A Nombre de catégories	14	A Emblème national - Logo publicitaire	15
B Nombre de compétiteurs	14	B Profil	15
		C Erreurs de tenue	15
2.2 Critères de participation	14	D Uniforme	16
A Droits généraux	14		
B Âge	14		
C Nationalité	14		

CHAPITRE 3

COMPOSITION DES ROUTINES

3.1 Contenus de l'exercice	16
3.2 Durée	16
3.3 Musique	16

CHAPITRE 4

JURY

4.1 Composition des jurys	16	4.2 Fonctions et critères des jurys	17
A Le Jury Supérieur	16		
B Les panels des juges aux championnats du monde et continentaux, aux Jeux mondiaux et Coupes du Monde	16		

CHAPITRE 5 JUGEMENT

5.1	Artistique	18		5.4	Juges de ligne	22
	A Exigences	18			A Fonction	22
	B Chorégraphie	18		5.5	Juges de temps	22
	C Fonction	18			A Fonction	22
	D Critères	18		5.6	Juges Arbitre	22
5.2	Exécution	19			A Fonction	22
	A Fonction	19			B Critère	22
	B Habileté technique	19			C Déductions, Avertissements, disqualification	25
	C Critères et déductions	19				
5.3	Difficulté					
	23					
	A Exigences	20				
	B Fonction	20				
	C Critères	20				

CHAPITRE 6 NOTATION

6.1	Principe général	26			Ecart maximum entre les notes extrêmes	26
	Note en artistique (note A)	26			Réclamations	26
	Note en exécution (note E)	26		6.2	Schéma de notation	27
	Ecart maximum autorisé en artistique et en exécution	26			A Additions	27
	Note de difficulté (note D)	26			B Déductions	27
	Note totale	26			C Système de notation	27
	Note finale	26				

CHAPITRE 7

ELEMENTS INTERDITS ET SANCTIONS DISCIPLINAIRES

7.1	Eléments interdits	28	7.2	Sanctions disciplinaires	29
				A Avertissements	29
				B Disqualification	29

CHAPITRE 8

CIRCONSTANCES EXTRAORDINAIRES

Circonstances extraordinaires	29
--------------------------------------	-----------

ANNEXES

ANNEXE I	GUIDE DU JUGEMENT EN ARTISTIQUE
ANNEXE II	GUIDE DU JUGEMENT EN EXÉCUTION ET EN DIFFICULTÉ
ANNEXE III	GRILLES DES DIFFICULTÉS / FAMILLE D'ÉLEMENTS ET VALEURS Groupe A – Force dynamique Groupe B – Force statique Groupe C – Sauts Groupe D – Equilibre et souplesse
ANNEXE IV	ÉCRITURES SYMBOLIQUES
ANNEXE V	COMPÉTITION INTERNATIONALE PAR GROUPE D'ÂGE
ANNEXE VI	AEROBIC DANCE – RÈGLEMENTS ET LIGNES DIRECTRICES
ANNEXE VII	AEROBIC STEP – RÈGLEMENTS ET LIGNES DIRECTRICES

1.1 LA GYMNASTIQUE AÉROBIC

DÉFINITION DE LA GYMNASTIQUE AÉROBIC

La gymnastique aérobic est la capacité à exécuter des enchaînements de mouvements continus, complexes et d'intensité élevée, en musique, issus des exercices d'aérobic traditionnels: l'exercice doit démontrer des mouvements continus de souplesse, de force et l'utilisation des sept pas de base, avec une exécution parfaite des éléments de difficulté.

DEFINITION DES MOUVEMENTS DE BASE AÉROBIC

Combinaisons de pas de base d'aérobic avec des mouvements de bras: tous sont exécutés en musique afin de créer des séquences dynamiques, rythmées et continues de mouvements de basse et haute intensité. .

Les routines doivent démontrer un niveau élevé d'intensité.

1.2 LE CODE DE POINTAGE

A. BUT GÉNÉRAL

Le Code de Pointage fournit les moyens de garantir l'évaluation la plus objective des exercices en Gymnastique Aérobic au niveau international.

B. JUGES

Les Juges doivent rester étroitement impliqués dans la discipline de la Gymnastique Aérobic et doivent continuer à parfaire leur connaissance pratique.

Les pré-requis de base pour les juges sont:

- Une excellente connaissance du Code de Pointage FIG
- Une excellente connaissance des Règlements Techniques de la FIG
- Une excellente connaissance des nouveaux éléments de difficulté

Les pré-requis pour juger lors des compétitions officielles de la FIG sont:

- Être titulaire du Brevet FIG du cycle en cours.
- Avoir jugé avec succès des compétitions nationales, des compétitions entre nations, des compétitions internationales.
- Être classé sur la liste des juges internationaux de la FIG
- Posséder une excellente connaissance de la gymnastique Aérobic et démontrer un jugement impartial.

Tous les membres du jury doivent:

- Assister à toutes les réunions, briefings et débriefings
- Être présents sur les lieux de compétition à l'horaire prévu par le programme

Pendant la compétition, chaque juge est tenu de:

- Rester à la place qui lui a été assignée
- N'avoir aucun contact avec d'autres personnes
- Ne pas s'entretenir avec des entraîneurs, compétiteurs ou autres juges
- Porter la tenue vestimentaire réglementaire
- (Femme: tailleur bleu marine avec jupe ou pantalon et chemisier blanc)
- (Homme: veste bleue marine, pantalon gris, chemise de couleur claire et cravate).
- Ne pas utiliser des téléphones portables ou tout autre support de communication

C. JURY SUPÉRIEUR (Voir aussi 4.2.1)

Le jury supérieur a la responsabilité de contrôler le travail de tous les juges et du juge arbitre, et est garant de la publication correcte des scores. Il enregistre les écarts entre les juges. Si les écarts perdurent, il peut avertir ou remplacer un juge.

Violées les instructions du jury supérieur, peut exposer le juge arbitre à des sanctions, comme annoncée par la présidente de la commission technique FIG de gymnastique aérobic.

Les violations du code incluent :

- les intentions volontaires de nuire
- Les intentions donnant un avantage ou un désavantage à un ou plusieurs compétiteurs
- Ne pas suivre les instructions données par la commission technique de gymnastique aérobic, par le jury supérieur ou le juge arbitre
- Donner un score trop haut ou trop bas de manière fréquente
- Ne pas suivre les instructions de respect de la compétition
- Ne pas participer aux réunions des juges

- Ne pas porter la tenue réglementaire

Les sanctions suivantes pourront être données par le jury supérieur ou le juge arbitre :

- Un avertissement verbal ou écrit
- L'exclusion de la compétition en cours

Les sanctions suivantes pourront être données par la commission de discipline FIG :

- Exclusion du juge des compétitions internationales pour une durée déterminée
- Déclassement de la catégorie du brevet
- Retrait du brevet
- Suspension pour une durée déterminée des juges de la fédération concernée
- (Voir la réglementation FIG des juges)

1.3 **COMPETITIONS**

STATUTS

La compétition officielle de Gymnastique Aérobic FIG est le Championnat du Monde de Gymnastique Aérobic.

1.4 **PROGRAMME DE COMPÉTITION**

A. FREQUENCE

Les Championnats du Monde de Gymnastique Aérobic sont organisés tous les deux ans, les années paires.

B. ORGANISATION DES COMPÉTITIONS

Les Championnats du Monde sont généralement organisés de la façon suivante (voir les Règlements Techniques FIG, section 6 art 3.1)

Les compétitions ne doivent pas débuter avant 10:00 et se terminer après 23:00

L'horaire des compétitions doit être approuvé par le comité technique de Gymnastique Aérobic et publié dans le plan de travail .

1.5 **PROCÉDURE DE PARTICIPATION AUX CHAMPIONNATS DU MONDE**

Voir les Règlements Techniques, et item 2.2. du Chapitre 2 du Code de Pointage

1.6 **CHANGEMENT DE COMPÉTITEUR**

Voir RT Section 1, Art 4.2

1.7 **QUALIFICATIONS ET FINALES**

A. NOMBRE DE PARTICIPANTS AUX QUALIFICATIONS

Le nombre maximum de participants pour les qualifications est de:
2 par catégorie et Fédérations pour IM, IW, MP et TR
1 par catégorie et Fédération en GR, AERO Dance et AERO Step

B. NOMBRE DE PARTICIPANTS AUX FINALES

Les 8 meilleurs de chaque catégories sont qualifiés pour les finales.

C. RÈGLES DES EX-AEQUOS

(Voir les Règlements Techniques section 6 - 3.3)

En cas d'égalité durant les qualifications ou les finales, le classement sera donné d'après les critères ci-dessous et dans l'ordre suivant:

- la plus haute note en Exécution
- la plus haute note en Artistique
- la plus haute note en Difficulté

Si l'égalité persiste, les compétiteurs seront déclarés ex-aequos.

D. CLASSEMENT PAR ÉQUIPE

(Voir les Règlements Techniques section 6 - 3.3)

En cas d'égalité de points à n'importe quelle place du classement par équipes, le classement s'établit en fonction des critères suivants:

1. *le meilleur groupe classé*
 2. *le meilleur trio classé*
 3. *le meilleur groupe d'Aérobic Dance ou de Aérobic Step comptant classé*
- Si l'égalité subsiste, elle n'est pas départagée.*

1.8 ORDRE DE PASSAGE

A. PROCÉDURE POUR LE TIRAGE AU SORT

(Voir les Règlements Techniques, 2012, section 1, Reg.4.4)

Un tirage au sort décidera de l'ordre de passage des participants pour les qualifications et les finales. Le tirage au sort aura lieu en présence du Président du Comité Technique de Gymnastique Aérobic ou d'un membre désigné du CT de Gymnastique Aérobic.

1. Les tirages au sort auront lieu dans un délai de deux semaines après la date limite d'inscription définitive.
2. Les fédérations seront informées au moins un mois à l'avance par le Secrétaire Général, de la date et du lieu de tirage au sort, et pourront être présentes.
3. Les médias seront informés et autorisés à envoyer des représentants ainsi que les autorités locales, où se déroulent le tirage au sort.
4. Les tirages au sort seront réalisés par une personne neutre ou un ordinateur.
5. Le tirage au sort décidera de l'ordre de passage de chaque équipe ou gymnaste et déterminera l'ordre dans lequel l'équipe ou le gymnaste débutera la compétition.
6. **“Les Règles des 10 minutes”**: Pour la santé et la sécurité des gymnastes, la FIG a accepté que les gymnastes impliqués dans plusieurs finales puissent avoir 10 minutes entre chaque passage. Cette période de récupération correspond au passage de 4 compétiteurs. (voir TR 2012, section 1, reg 4.4)
Le tirage au sort sera adapté en fonction de ce principe. Si un gymnaste ou un groupe passe en 7ème position dans une rotation et que le tirage au sort les a positionné entre la 1ère et 3ème position dans la prochaine rotation, ils passeront alors en 4ème position.
Si un gymnaste ou un groupe passe en dernière position dans une rotation et que le tirage au sort les a positionné entre la 1ère et la 4ème place dans la rotation suivante, ils passeront alors en 5ème position.
Cet ajustement, si nécessaire, sera fait par le président du Comité technique une fois la liste des gymnastes qualifiés connus. Un tirage au sort ajusté et un ordre de passage seront fournis par Longines. Ces principes sont appliqués pour toutes les rotations suivantes et aussi durant d'autres compétitions comme les Jeux Mondiaux (qualifications).

B. FORFAIT

Si un compétiteur ne se présente pas sur l'aire de compétition dans les 20 secondes après avoir été appelé, une déduction de 0,5 point sera appliquée par le Juge Arbitre. Si un compétiteur ne se présente pas dans les 60 secondes après avoir été appelé, il sera déclaré "forfait". A l'annonce de ce forfait, le compétiteur perd ses droits de participation pour la catégorie en question.

En cas de circonstances extraordinaires, se référer au chapitre 8.

1.9 INSTALLATIONS

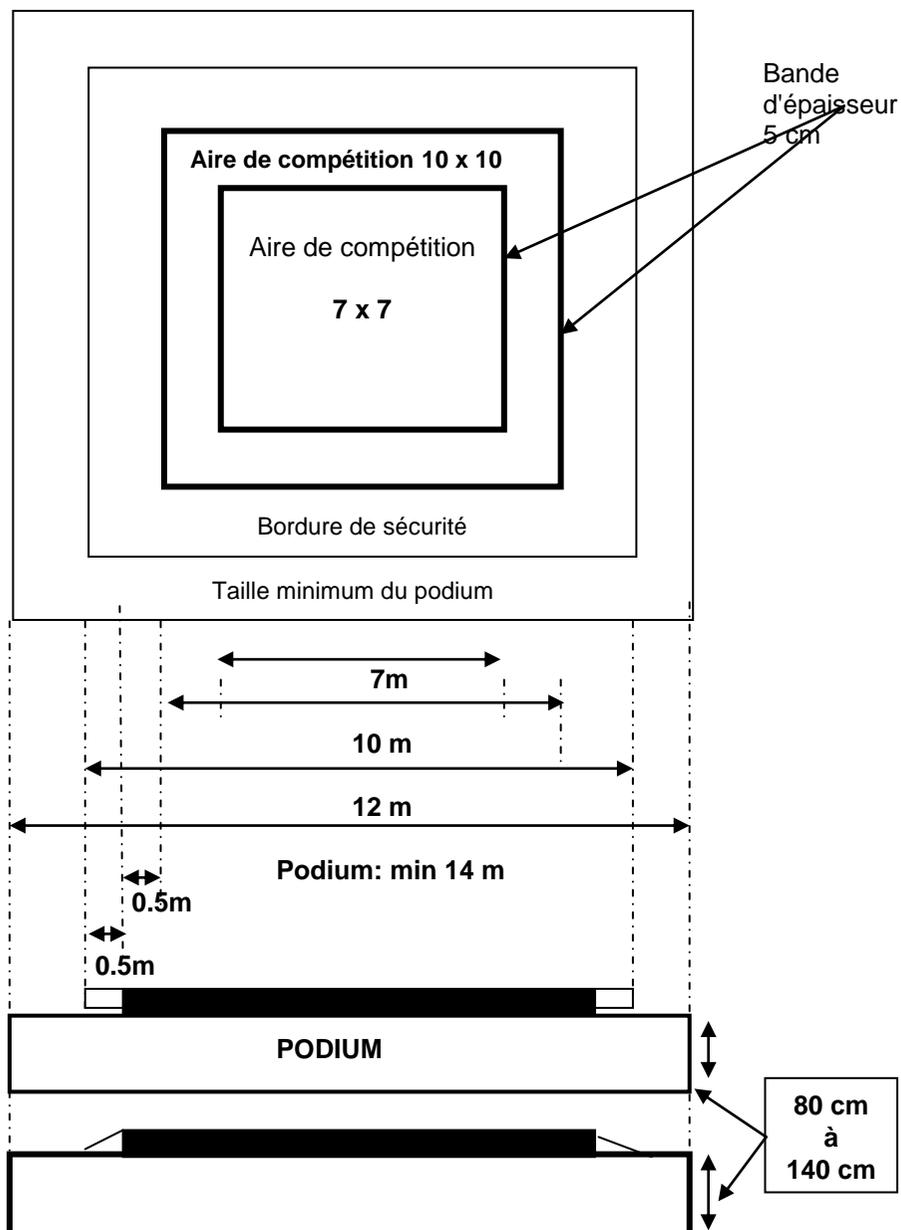
A. AIRE D'ENTRAÎNEMENT

Une salle d'entraînement est mise à disposition des compétiteurs 2 jours avant le début de la compétition. Elle est équipée d'un système de son approprié et d'un praticable de compétition standard. L'accès au praticable est réglé conformément à un horaire de rotation établi par les organisateurs et approuvé par le Comité Technique de Gymnastique Aérobic.

B. AIRE D'ATTENTE

Une aire désignée, reliée au podium, est utilisée comme aire d'attente. Elle est réservée aux deux compétiteurs suivants ainsi qu'à leur(s) entraîneur(s). L'aire d'attente est interdite à l'usage de toute autre personne.

1.10 PODIUM ET AIRE DE COMPÉTITION



A. PODIUM

Le podium sur lequel se déroule la compétition est surélevé du sol de 80 à 140 cm et est fermé à l'arrière-plan. Le podium a une surface minimale de 14m x14 m.

B. PRATICABLE DE COMPÉTITION ET AIRE DE COMPÉTITION

Le praticable de compétition est de 12m x 12m. Il présente une aire de compétition clairement définie de 10m x 10m pour toutes les catégories Séniors (7m x 7m pour les AG – voir annexe V).

La ligne de délimitation doit être VISIBLE et de 5 cm de large. Cette ligne fait partie intégrante de la surface de compétition.

Seuls les praticables ayant un certificat FIG valable peuvent être utilisés lors des compétitions.

C. DISPOSITION DU JURY

Les panels des juges sont assis face au podium.

Les Juges de Ligne sont assis en diagonale, dans les coins.

Les Jurys Supérieurs sont assis en hauteur immédiatement derrière les panels de juges.

JUDGES PANEL A															
ER	AR	E	A	E	A	T	CJP	D	D	E	A	E	A	ER	AR
1	1	1	1	2	2			9	10	3	3	4	4	2	2

JUDGES PANEL B															
ER	AR	E	A	E	A	T	CJP	D	D	E	A	E	A	ER	AR
1	1	1	1	2	2			9	10	3	3	4	4	2	2

JURY SUPÉRIEUR et SUPERVISEURS
SE / SA / PJS / SD / SD / SE / SA

Sigle: Artistique (A) – Exécution (E) – Difficulté (D) – Temps (T) – Juge Arbitre (JA) – Juges de référence en Exécution (RE) - Juges de référence en Artistique (RA) - Superviseur en exécution (SE) – Superviseur en artistique (SA) – Superviseur en difficulté (SD)
Président du jury supérieur (PJS)

D. RESTRICTIONS

Les compétiteurs, les entraîneurs et toutes les personnes non-autorisés ne doivent pas pénétrer dans l'aire d'attente durant la compétition sauf lorsqu'ils sont appelés par un officiel du Comité d'Organisation ou de la FIG.

Les entraîneurs doivent rester dans l'aire d'attente lorsque leurs compétiteurs concourent. Les entraîneurs et les compétiteurs ainsi que toutes les personnes non-autorisées ne peuvent pas pénétrer dans l'aire du jugement. Le non-respect de cette restriction peut entraîner la disqualification du compétiteur par le Juge Arbitre.

1.11 ACCOMPAGNEMENT MUSICAL

A. EQUIPEMENT

La qualité de l'équipement sonore doit être conforme aux normes professionnelles et doit inclure, en plus de l'équipement standard, des hauts parleurs séparés pour les compétiteurs. Un magnétophone à cassettes audio ainsi qu'un lecteur de disques compacts.

B. ENREGISTREMENT

Un ou plusieurs morceaux peuvent être mixés. Les musiques originales et les effets sonores sont autorisés. La musique doit être enregistrée au tout début de la phase A d'une cassette normale ou d'un CD. L'enregistrement sur bobine n'est pas autorisé.

Deux copies doivent être apportées en compétition et doivent être clairement identifiées avec le nom du compétiteur, la nation et la catégorie.

C. QUALITÉ

L'enregistrement doit respecter les normes professionnelles de reproduction.

D. DROITS D'AUTEUR

La FIG et le Comité d'Organisation ne peuvent garantir que la musique choisie peut être diffusée.

En même temps que l'inscription nominative, une liste de toutes les musiques, titre(s), artiste(s) et compositeur(s) devra être adressée au Comité d'Organisation, et pour les Championnats du Monde, au secrétariat de la FIG.

1.12 RESULTATS

A. ANNONCE ET AFFICHAGE DES RÉSULTATS

Les notes données par chaque juge, à chaque compétiteur, ainsi que les notes finales doivent être présentées au public. Après le tour de qualifications, chaque fédération participante recevra une copie complète des résultats. A la fin de la compétition, un palmarès complet des résultats détaillés sera remis à chaque fédération participante. (Cf T.R.4.11.5)

B. RECLAMATIONS

Aucune réclamation n'est autorisée sur les notes ou les résultats (Pour les circonstances extraordinaires, se référer au chapitre 7)

C. RÉSULTATS FINAUX

Pour chaque finale, aucun score antérieur ne sera reporté. Le classement est déterminé par le résultat obtenu lors de la finale.

1.13 RECOMPENSES (Voir les Règlements Techniques et Statuts FIG Art 10.2 - 10.4)

A. CEREMONIES

Voir la réglementation spéciale concernant les cérémonies protocolaires de la FIG. L'organisation détaillée doit être approuvée par le représentant officiel de la FIG.

B. RÉCOMPENSES

Des trophées sont remis aux vainqueurs de chaque catégorie et des médailles aux trois premières places. Des diplômes sont remis à chaque finaliste. Un certificat de participation est remis à tous les compétiteurs et à tous les officiels.

2.1 CATEGORIES

A. NOMBRE DE CATÉGORIES

Les Championnats du Monde comportent les 5 catégories suivantes:

Individuelle femme 

Individuel homme 

Couple mixte 

Trio 

Groupes 

- **AERO Dance & AERO Step** avec réglementation spécifique FIG (voir Annexes VI et VII)

AERO Dance (AD) 

AERO Step (AS) 

B. NOMBRE DE COMPÉTITEURS

Le nombre et le sexe des compétiteurs de chaque catégorie sont:

Individuelle femme	1 compétitrice féminine
Individuel homme	1 compétiteur masculin
Couple mixte	1 homme / 1 femme
Trio	3 compétiteurs (masculin/féminin/mixés)
Groupes	5 compétiteurs (masculin/féminin/mixés)
AERO Dance	8 compétiteurs (masculin/féminin/mixés)
AERO Step	8 compétiteurs (masculin/féminin/mixés)

2.2 CRITÈRES DE PARTICIPATION

A. DROITS GÉNÉRAUX

Les Championnats du Monde de Gymnastique Aérobic sont ouverts aux compétiteurs qui:

- ont été inscrits par leur fédération nationale, affiliée à la FIG
- répondent aux exigences des Statuts et des Règlements technique de la FIG

B. ÂGE (Voir les Règlements Techniques FIG section 1, Art Reg 5.2)

Pour les compétitions officielles Séniors de la FIG, le compétiteur doit avoir, l'année de la compétition l'âge de 18 ans

C. NATIONALITÉ (Voir les Règlements Techniques FIG section 1, Art Reg 5.3)

Les compétiteurs et les juges qui changent de nationalité doivent suivre les directives de la Charte Olympique et des Statuts de la FIG.

Les changements de nationalité sont traités par le Comité Exécutif de la FIG.

2.3 CODE VESTIMENTAIRE

La tenue de compétition doit démontrer le profil sportif d'une discipline de gymnastique. L'impression générale est dominée par **une apparence nette et sportive.**

Chaque manquement au code vestimentaire décrit dans le code ci-dessous sera pénalisé de 0,20 point par le Juge Arbitre.

A. Emblème National & Publicité: (Voir les Règlements FIG sur les sponsors et la publicité)

Un gymnaste doit porter une identification ou un emblème sur sa tenue comme imposé par les Règlements FIG récents.

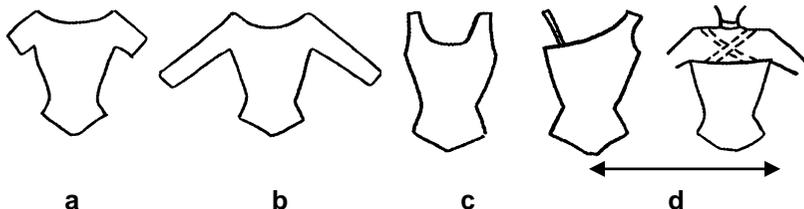
Un gymnaste peut aussi afficher quelques logos de publicité et de sponsor comme cela est permis dans les récents règlements de la FIG. **0.3 pt de déduction**

B. Profile:

TENUE DES FEMMES

- Les femmes doivent porter un justaucorps d'une pièce et des collants transparents ou de couleur chair (académique autorisé). Les paillettes sont permises.
- L'encolure du justaucorps doit être convenable (ne pas descendre au delà de la moitié du sternum pour le devant et plus bas que la ligne inférieure des omoplates pour le dos).
- L'échancrure du justaucorps ne doit pas monter plus haut que la taille et la couture extérieure doit passer sur la crête iliaque. Le justaucorps doit couvrir complètement l'entrejambe. .
- Les tenues pour les femmes peuvent avoir ou pas de longues manches (1 ou 2 manches longues). Les manches longues finissent aux poignets. Les tissus transparents sont autorisées sur les manches.
- Une combinaison avec des jambes longues ou 3/4 est permise.

Exemples acceptables pour les FEMMES

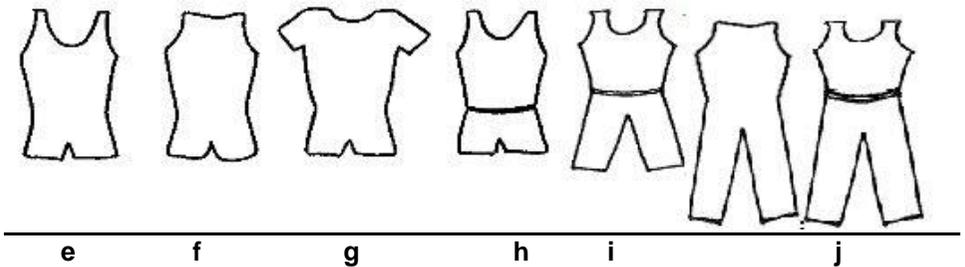


Les exemples démontrés de "a à c" peuvent être identiques devant et derrière. L'exemple "d" est un même justaucorps montrant le devant et le dos. .

TENUE DES HOMMES

- Les hommes peuvent porter une combinaison ou un short avec un tee shirt près du corps ou un justaucorps avec un support adéquate
- La tenue ne présente aucune échancrure, ni à l'avant ni à l'arrière
- La coupe de l'emmanchure ne doit pas être plus basse que la ligne inférieure des omoplates.
- LES PAILLETES pour les hommes ne sont pas autorisées
- Les collants 3/4 sont acceptés.
- Les hommes sont autorisés à porter des pantalons longs de gymnastique. Ce peut être un leotard +pantalon ou un combinaison pantalon long (1 pièce) , tout en gardant l'apparence d'une tenue athlétique.

Exemples seulement acceptables pour les hommes



Les exemples démontrés "e à j" représentent la même tenue, devant et derrière.

C. Tenues correctes: Exemples

1. Les cheveux doivent être attachés ou fixés.
2. Les compétiteurs doivent porter des chaussures d'aérobic et chaussettes blanches et celles-ci doivent être vues de l'ensemble des juges.
3. Le maquillage doit être utilisé seulement par les femmes et de façon modérée.
4. Toute décoration ajoutée à la tenue de compétition n'est pas autorisée.
5. Les bijoux sont interdits.
6. Une tenue déchirée ou des sous-vêtements devenant apparents
7. La tenue de compétition est en tissu non transparent.
8. Une tenue représentant un thème sur la guerre, la violence ou la religion est interdite.
9. Les peintures sur le corps ne sont pas permises.
10. Une tenue non sportive.

D. Uniforme (Avertissement par le Juge Arbitre):

Lors des cérémonies d'ouverture et de clôture, tous les compétiteurs doivent porter le survêtement officiel de leur nation et leur tenue de compétition lors des cérémonies de remise de médailles.

CHAPITRE 3 COMPOSITION DES ROUTINES

3.1 CONTENU DE L'EXERCICE

Une routine de gymnastique aérobic est composée des mouvements ci-dessous, le tout en musique :

- Les pas de base
- Les éléments de difficultés
- Les transitions et liaisons
- Les porters (MP/TR/GR)
- Les interactions physiques/collaborations (MP/TR/GR)

La routine doit montrer un équilibre entre tous les mouvements demandés. Tous les mouvements doivent être forts avec des formes bien définies.

Il est essentiel de démontrer un bon équilibre dans l'utilisation de l'espace durant toute la routine.

Les thèmes montrant de la violence, du racisme, aussi bien que des connotations religieuses ou sexuelles sont contraires à l'idéal olympique et à l'éthique du code de pointage.

3.2 LONGUEUR

La durée de l'exercice est de **1 minute 20 secondes pour toutes les catégories** avec une tolérance de plus ou moins de 5 secondes (bip de début non inclus).

3.3 MUSIQUE

L'exercice doit être effectué en totalité en musique. Tous les styles adaptés pour la Gymnastique Aérobic peuvent être utilisés.

Voir Annexe I, Guide du jugement en Artistique pp 7-9

CHAPITRE 4 JURY

4.1 COMPOSITION DES JURYS

A. LE JURY SUPÉRIEUR

Le Président et les Membres du Comité Technique FIG de Gymnastique Aérobic.

COMPOSITION DU JURY SUPÉRIEUR:

- Président du Comité Technique
- 2 membres du comité technique en tant que superviseur et responsable du D score
- 2 membres du comité technique en tant que superviseur et responsable du E score
- 2 membres du comité technique en tant que superviseur et responsable du A score

Le Jury Supérieur sera constitué des membres intervenant lors du cours intercontinental ou seront nommés par le Président du Comité Technique.

*Chaque Jury supérieur doit donner une note qui servira de référence lors de l'analyse

(Chaque membre du CT juge un certain nombre d'exercices, tirés au sort, durant les 2 jours suivants la compétition. Les résultats seront comparés avec les scores des juges "experts")

B. PANELS DE JUGES POUR LES CHAMPIONNATS MONDIAUX, CONTINENTAUX, JEUX MONDIAUX ET SÉRIES MONDIALES

Juges d'exécution (juge E)	4	Juges N°	1-4
Juges d'artistique (juge A)	4	Juges N°	1-4
Juges de Difficulté (juge D)	2	Juges N°	1-2
Juges de Ligne	2	Juges N°	1-2
Juge de Temps	1	Juge N°	1
Juges Arbitre	1	Juge N°	1
Total:	14		

C. LES JUGES DE REFERENCE (voir les RT sect 1. Reg. 7.8.2.)

2 juges de reference pour l'artistique (AR) et 2 juges d'exécution (ER) seront nommés pour les championnats du Monde et les Jeux multisports, comme stipulé dans les RT rég 4.11, 4.1.

Voir aussi l'annexe VIII.

D'autres compétitions peuvent mettre en place les juges de reference mais cela n'est pas obligatoire.

4.2 FONCTIONS ET CRITÈRES DES JURYS

LE JURY SUPÉRIEUR

1. Superviser la compétition et traiter les violations du règlement de discipline ou des circonstances extraordinaires affectant le déroulement de la compétition.

2. Lors d'une grave erreur de jugement pour un ou plusieurs juges, engager une procédure.
3. Vérifier constamment aux notes attribuées par les juges et donner un avertissement à celui dont le travail ne serait pas satisfaisant ou qui ferait preuve de partialité.
4. Remplacer le juge dont le travail demeurerait insatisfaisant malgré l'avertissement .

Le représentant des athlètes est membre du comité technique mais ne fait pas parti du jury supérieur.

Le comité exécutif de la FIG a autorité pour décider des règles concernant le jury supérieur et les rôles spécifiques des membres du comité technique durant la compétition.

5.1 ARTISTIQUE

A. Exigences:

- Toutes les composantes de la chorégraphie doivent d'intégrer parfaitement et transformer un exercice sportif en une performance artistique, avec des caractéristiques uniques et créatifs, en respectant les spécificités de la Gymnastique Aérobic.
- Pour les couples mixtes, trios et groupes, **un porter** est obligatoire dans la routine, incluant ceux du début et de la fin (si il y en a).
- Les thèmes exprimant la violence, la religion, le racisme et des connotations sexuelles ne sont pas conformes à l'idéal Olympique et au code d'éthique de la FIG.

B. Chorégraphie:

➤ **Composition (complexe & original):**

1. Musique et Musicalité
2. Contenu aérobic
3. Contenu général
4. Espace et formation

➤ **Performance:**

5. Talent artistique

C. Fonction

Le juge A évalue la CHORÉGRAPHIE (sur un total de 10 points) de la routine sur différents critères. Chaque critère est noté selon les critères suivants:

<u>ECHELLE:</u>	Excellent	2.0
	Très bien	1.8 – 1.9
	Bien	1.6 – 1.7
	Satisfaisant	1.4 – 1.5
	Pauvre	1.2 – 1.3
	Inacceptable	1.0 – 1.1

D. Critères:

1. Musique et Musicalité (Max. 2 Points)

Le choix et l'utilisation de la musique deviennent l'aspect essentiel de la routine.

- 1.1 Choix, Composition & Structure
- 1.2 Utilisation (musicalité)

Un bon choix musical aidera à créer une structure et du tempo, aussi bien que le thème de l'exercice. Ce sera le support et le soutien de la performance. Ce doit être aussi utilisé pour inspirer la chorégraphie globale et contribuer au style et à la qualité de l'exécution, aussi bien qu'à l'expression des gymnastes.

La musique doit être adaptée à la gymnastique aérobic. Il doit exister une forte cohésion entre la performance globale et le choix de la musique. Le ou les compétiteur(s) interprète(nt), au sein de leur(s) performance(s) physique(s) la musique et ne démontre(nt) pas seulement son rythme, sa vitesse, ses phrases musicales ("TIMING"), mais aussi ses mouvements, sa forme, son intensité et sa passion.

2. Contenu aérobic (Max. 2 Points)

Les pas de base (AMP) reconnaissables durant toute la routine. Les pas de base sont l'identité de la gymnastique aérobic et c'est aussi un des plus importants aspects de la composition des routines, provenant de l'utilisation des 7 pas de base et des bras, le tout avec un haut niveau de coordination et d'une intensité adéquate mais aussi au service d'une technique de bonne qualité.

- 2.1 Nombre de sequences de pas de base
- 2.2 Compléxité/variété

3. Contenu général (Max. 2 Points)

Le contenu général inclut : Transitions, liaisons, porters et interactions physiques, collaborations. Tous ces mouvements doivent améliorer la routine, réalisés suivant une bonne technique et sans pauses excessives.

- 3.1 Complexité/Variété
- 3.2 Fluidité

4. Utilisation de l'espace (Max. 2 Points)

Dans ce critère, les juges A évaluent l'utilisation effective de la zone de compétition, le placement et la répartition des mouvements de la routine, ainsi que les formations (position, changements de formations et distance) pour les MP/TR/GR.. La routine doit utiliser toute la surface.

- 4.1 Utilisation de la surface de compétition (formations)
- 4.2 Répartition des différentes composantes.

5. **Talent artistique (Max. 2 Points)**

- 5.1 Qualité de la performance/expression
- 5.2 Originalité/créativité

Le talent artistique est l'habileté pour le ou les gymnaste(s) à transformer une composition bien structurée en une performance artistique de haut niveau, en respectant le genre (homme, femme, groupe d'âge).

La combinaison de tous les éléments d'un point de vue artistique mais aussi sportif, doit faire passer un message attractif pour le public, sur le plan sportif.

Une routine unique/mémorable se caractérise par des détails permettant d'améliorer la qualité, à travers l'expression, la capacité à transformer un mouvement, grâce à des éléments de gymnastique et de chorégraphie,.

Pour MP, TR et GR:

Les compétiteurs doivent démontrer qu'ils appartiennent à une équipe et qu'ils ne font qu'un. Ils doivent être capable de mettre en avant les avantages à être plusieurs. Ceci inclut le travail de relation entre tous les membres.

5.2 EXÉCUTION

Tous les éléments doivent être réalisés avec le maximum de précision et sans erreurs.

A. Fonction

Les juges E évaluent l'habileté technique de

- A. Eléments (Difficultés et acrobatie)
- B. AMP
- C. transitions et liaisons
- D. Porters
- E. Partenariat et collaboration
- F. Synchronisation.

B. Habileté technique

L'habileté technique est la capacité d'exécuter les mouvements avec une précision maximale, avec une forme correcte, une posture, un alignement du corps. Elle concerne aussi les capacités physiques (Souplesse active et passive, force, amplitude, puissance et endurance musculaire).

Forme, Posture et Alignement

La Forme renvoie à des positions du corps et à des formes reconnaissables. (Ex: Cossack, Groupé, Equerre en L, Split, Knee Lift, Jumping Jack, etc).

La Posture et l'Alignement renvoient à la façon de tenir son corps dans des positions correctes:

- Torse, bas du dos, bassin et contraction des muscles abdominaux
- Haut du corps, maintien de la nuque, des épaules et de la tête, par rapport à la colonne vertébrale.
- Position des pieds par rapport aux chevilles, des genoux et à l'articulation de la hache

Précision

- Chaque mouvement a une position initiale et finale bien définies
- Chaque phase d'un mouvement doit être parfaitement contrôlée.
- Un équilibre correct doit être montré dans les éléments de difficulté, les transitions, les impulsions, les réceptions et les mouvements de base aérobie.

C. Critères et Déductions

Une petite erreur (0.1 pt): une petite déviation par rapport à une exécution parfaite.

Une erreur moyenne (0.2 pt): une déviation significative par rapport à une exécution parfaite

Une faute grave (0.3 pt): une déviation majeure par rapport à une exécution parfaite ou un frôlement sans que le mouvement soit interrompu (Groupe A et D)

Une exécution inacceptable (0.5 pt): Une mauvaise technique ou une combinaison d'erreurs multiple, touche etc...

Une chute (0.5 pt): lorsqu'une ou plusieurs parties du corps (à l'exception d'une exécution parfaite) touche(nt) le sol sans aucun contrôle.

C.1. Eléments de Difficulté/ Eléments acrobatiques

▪ L'exécution des éléments de difficulté est évaluée par l'habileté technique durant la performance des compétiteurs. (Voir annexe II)

Le maximum de déductions pour une chute (par élément) est de 0,5 point.

C.2. Chorégraphie

L'habileté à démontrer des mouvements avec le maximum de précision tout en réalisant des pas de base, des transitions et liaisons, des portes et des interactions physiques et collaboration

Déductions pour la Chorégraphie			
Déviation de la perfection	Petite	Moyenne	Chute
Base de base (AMP)(chaque phrase)	0.1	0.3	1.0
Transitions & Liaisons (chaque fois)	0.1	0.3	1.0
Porters	0.1	0.3	1.0
Interactions physiques et collaboration	0.1	0.3	1.0

C.3.Synchronisation (MP,TR,GR):

La synchronisation est l'habileté à exécuter tous les mouvements en ne faisant qu'un, pour les duos, trios ou groupes, avec des amplitudes identiques, un début et une fin en même temps et de même qualité. Sont aussi inclus les mouvements de bras; chaque mouvement doit être précis et identique.

Deductions pour la Synchronisation	
Chaque fois	0.1
Toute la routine	Maximum -2.0

Résultats

L'exécution est évaluée suivant un jugement négatif, c'est-à-dire que l'on déduit à la note de départ sur 10 points, les points de pénalités pour toutes les fautes selon des écarts par rapport à une exécution parfaite, basé sur des critères et 5 niveaux d'erreurs (Petite -0.1 ; moyenne : -0.3 ; inacceptable : -0.5 ; chute : -1.0)

5.3 DIFFICULTÉ

A. Structure :

L'ensemble des difficultés (voir l'annexe III) est divisé en 4 groupes :

GROUPE A : Eléments de force dynamique

GROUPE B : Eléments de force statique

GROUPE C : Les sauts

GROUPE D : Les éléments d'équilibre et de souplesse.

Les éléments reçoivent une valeur de 0.1 à 1 point.

Le choix des éléments de difficulté est facultatif : toutefois, lors des évènements internationaux (sénior), les éléments de difficulté d'une valeur de 0.1 à 0.2 ne sont pas considérés comme tels. Pour les compétitions par groupe d'âge, se référer à l'annexe V.

Groupes	Eléments de base	Famille d'éléments
GROUPE A Eléments de force dynamique	PU, WENSON PU PLIO PU, A-FRAME, CUT HIGH V, REVERSE CUT LEG CIRCLE, FLAIR HELICOPTER	PUSH UP EXPLOSIVE PU EXPLOSIVE SUPPORT LEG CIRCLE HELICOPTER
GROUPE B Eléments de force statique	STRADDLE SUPPORT, L-SUPPORT V-SUPPORT, HIGH V-SUPPORT WENSON SUPPORT, LEVER SUPPORT, PLANCHE	SUPPORT V-SUPPORT HORIZONTAL SUPPORT

GROUPE C Sauts	AIR TURN, FREE FALL GAINER, TAMARO, TUCK, COSSACK PIKE STRADDLE, FRONTAL SPLIT SPLIT, SWITCH, SCISSORS LEAP SCISSORS KICK OFF AXIS ROTATION BUTTERFLY	STRAIGHT JUMP HORIZONTAL JUMP BENT LEG(S) JUMP PIKE JUMP STRADDLE JUMP SPLIT JUMP KICK JUMP OFF AXIS JUMP BUTTERFLY JUMP
GROUPE D Eléments d'équilibre et de souplesse	SPLIT, FRONTAL SPLIT, VERTICAL SPLIT WITH TURN, TURN, TURN with LEG AT HORIZONTAL BALANCE TURN ILLUSION HIGH LEG KICKS	SPLIT TURN BALANCE TURN ILLUSION KICK

B. Les nouveaux éléments de difficulté.

La classification des nouveaux éléments se fera seulement par le comité technique FIG de gymnastique aérobic, qui les évaluera une fois par an. Une demande doit être envoyée au secrétariat de la FIG. Ils devront s'accompagner d'une description écrite et d'une vidéo avant le 15-janvier.

Les éléments de difficulté souhaitant recevoir une valeur devront :

- être décrit
- être filmé avec une caméra et selon 2 angles (de face et de côté)
- avoir les exigences minimales
- être réalisé sur une surface de compétition ou sur des tapis n'excédant pas 15 cm de hauteur.

Si les exigences minimales ne sont pas démontrées, le comité technique FIG de gymnastique aérobic refusera l'élément et ne lui attribuera aucun valeur.

La notification de la classification sera notifiée au fédération membre avant le 30 mars.

Le comité technique FIG de gymnastique aérobic publiera les nouveaux éléments dans les « Newsletters » une fois par an seulement.

C. Les exigences des difficultés.

Un maximum de 10 éléments de difficulté est autorisé pour les catégories individuelles (homme ou femme)

Un maximum de 9 éléments est autorisé pour les catégories MP/TR/GR.

Toutes les catégories:

- Un maximum de 9/10 éléments de difficulté de familles différentes, issus de la table des éléments (Annexe III), incluant un élément d'au moins des 3 groupes.
- Un maximum de 3 éléments de difficulté du Groupe C, arrivant en appui facial et/ou en grand écart.

Duos et trios:

- *Tous les elements doivent être realises sans contact physique avec les autres partenaires.*
- Tous les compétiteurs réalisent le même élément en même temps ou consécutivement, dans la même ou différente direction.

Pour la catégorie Groupe : (maximum 1 fois dans la routine)

- Les compétiteurs peuvent réaliser jusqu'à 2 éléments de difficulté différents en même temps, l'élément ayant la plus faible valeur recevra une note.

D. Fonction

Les juges D sont responsables de l'évaluation des éléments de difficulté de l'exercice et doivent déterminer la note correcte en difficulté.

Les juges D ont l'obligation de reconnaître et d'attribuer une note pour chaque élément correctement réalisé suivant les exigences minimales.

Les éléments n'ayant pas acquis les exigences minimales demandées, ou ayant démontrés une chute, ne recevront pas de valeur.

Les juges D:

- Ecrivent l'ensemble de la routine (tous les éléments de difficulté)
- Comptent le nombre d'éléments de difficulté et leur donnent une valeur.
- Appliquent les déductions appropriées à la difficulté

Les deux juges doivent comparer leur note et leur(s) déduction(s) pour s'assurer qu'ils sont d'accord et remettre leur score final. En cas de désaccord irréconciliable, ils devront faire appel au juge arbitre.

E. Critères

L'écriture des éléments de difficulté:

- Tous les éléments de difficultés réalisés doivent être écrits selon l'écriture symbolique de la FIG et visible dans l'annexe III (Tables de difficultés/ Groupes d'éléments et valeurs) sans tenir compte indépendamment des exigences minimales requises (annexe II)..

L'évaluation des éléments de difficulté

- La valeur est fixée selon l'annexe III. Les exigences minimales sont regroupées dans l'annexe II.
- Une valeur est donnée seulement aux 9/10 premiers éléments réalisés.

La combinaison de 2 éléments

- Deux ou trois éléments peuvent être combinés directement sans arrêt, hésitation ou transition. Les deux ou trois éléments doivent être de même ou différent groupe, mais de familles différentes. Ils seront comptés comme deux ou trois éléments. Ces deux ou trois éléments ne peuvent être répétés.
- Si ces deux ou trois éléments démontrent les exigences minimales:
 - La combinaison de deux éléments recevra une valeur supplémentaire de 0,10 point.
 - La combinaison de trois éléments recevra une valeur supplémentaire de 0,20 point.
 - Si un des 2 ou 3 éléments n'a pas l'exigence minimale demandée, la valeur supplémentaire accordée pour une combinaison ne sera pas accordée.

Combinaison d'éléments acrobatiques avec des éléments de difficultés.

- Un élément acrobatique peut être réalisé avec un ou plusieurs éléments de difficulté. Si cet ou ces élément(s) de difficulté démontrent les exigences minimales, une valeur supplémentaire sera accordée.
- Si l'élément acrobatique est réalisé avec une chute, la combinaison ne recevra pas de valeur supplémentaire.

EXEMPLES DE COMBINATIONS D'ÉLÉMENT ACROBATIQUE ET D'ÉLÉMENTS DE DIFFICULTÉ :

- ACRO + DIFF ou DIFF + ACRO = valeur supplémentaire de 0.1 point
- ACRO + DIFF + ACRO = valeur supplémentaire de 0.2 point
- DIFF + ACRO + DIFF = valeur supplémentaire de 0.2 point
- ACRO + DIFF + DIFF = valeur supplémentaire de 0.2 point
- DIFF + DIFF + ACRO = valeur supplémentaire de 0.2 point
- ACRO + ACRO + DIFF = Pas de valeur supplémentaire + DEDUCTION
- DIFF + ACRO + ACRO = Pas de valeur supplémentaire + DEDUCTION

3 ÉLÉMENTS MAXIMUM PEUVENT ÊTRE COMBINÉS (ACRO ET OU ÉLÉMENTS DE DIFFICULTÉ). Une déduction sera appliquée si plus de 3 éléments sont combinés.

Rappel : Une combinaison de 2 éléments d'acrobatie n'est pas autorisée (deduction faite par le juge arbitre)

Tous les compétiteurs (MP, TR, GR) doivent réaliser une même combinaison de 2 ou 3 éléments en même temps pour recevoir une valeur aux éléments ainsi qu'une valeur supplémentaire pour la combinaison.

Un maximum de 2 combinaisons de 2/3 d'éléments est autorisée.

Déductions:

- Plus de 9/10 éléments de difficulté par élément supplémentaire 1.0
- Plus de 3 éléments de difficulté en réception appui facial et/ou en position grand écart (Groupe C) par élément supplémentaire 1.0

- Répétition d'un élément par élément 1.0
- Combinaison de plus de 3 éléments (élément d'acro ou de difficulté par élément 1.0
- Plus de 2 combinaisons de 2/3 éléments par combinaison 1.0

Notation

- Les éléments de difficulté obtiennent une valeur en fonction de leur degré de difficulté (voir l'Annexe III, les tables de difficulté/ les groupes d'éléments et leurs valeurs)
- Tous les éléments de difficulté et combinaisons qui ont reçu une valeur seront additionnés et le total sera divisé par:
 - 2 points pour les individuels homme, femme, duo, trio (composé d'hommes) et groupe (composé d'hommes)
 - 1,8 point pour les trios (femmes ou mixte) et Groupe (femmes ou mixte)

Cela donne la note D avec 3 décimales.

Toutes les déductions sont additionnées ensemble.

Le total sera divisé par 2 et donnera les déductions attribuées par les juges D.

Les déductions sont données avec 2 décimales.

5.4. JUGES DE LIGNE

A. Fonction

Les fautes de ligne sont enregistrées par les Juges de Ligne situés en diagonales dans deux des quatre coins du podium.

Chaque juge est responsable de 2 lignes.

B - Critères et déductions

La ligne qui délimite l'aire de compétition fait partie intégrante de celle-ci, de sorte qu'il est permis de toucher cette bande sans pénalité.

Toutefois, une déduction sera appliquée si une partie du corps entre en contact avec la surface se trouvant à l'extérieur de cette ligne.

Aucune déduction ne sera appliquée quand une partie du corps sort des limites de l'aire de compétition sans toucher le sol.

Les Juges de Ligne doivent utiliser un drapeau rouge lors d'un dépassement de ligne.

Déductions:

- Faute de ligne: chaque fois 0.1 pour chaque compétiteur

5.5. JUGES DE TEMPS

A. Fonction

Le juge de temps est responsable de:

- retard de présentation / Forfait
- Faute de temps / infraction
- interruption / Arrêt de performance

B - Critères et déductions

La mesure du temps démarre avec le premier son audible (à l'exception du Bip de début) et finit avec le dernier son audible.

Dans le cas d'une erreur listée ci-dessus, le juge de temps doit en informer le Juge Arbitre.

5.6. JUGE ARBITRE

A. Fonction

- Ecrire l'ensemble de la routine comme le Jury Supérieur de la difficulté.
- Donner une valeur pour le porter demandé
- Contrôler le travail des juges selon la réglementation technique.
- Déduire de la note finale les pénalisations selon le Code de Pointage.
- Vérifier les scores E et A et interroger les juges ayant des différences significatives pour une explication de leur score et une possibilité de modification (le juge peut refuser de changer sa note) *
- Afficher les scores: Après le temps permis pour le Jury supérieur t'intervenir (10 secondes) *
- Une fois, les notes annoncées au public, aucun changement ne sera possible à l'exception d'un score incorrectement affiché ou d'une réclamation.

Applique les déductions pour:

- Porter
- Éléments interdits
- Interruption / Arrêt de performance
- Infractions sur le temps / Fautes de temps

- Ne pas se présenter sur l'aire de compétition dans les 20 secondes.
- Présentation dans la zone de compétition
- Erreurs vestimentaires

Donne des pénalités pour:

Avertissement:

- Présence dans les zones interdites
- Comportement/manières inadmissibles
- Non port du survêtement de la Nation (cérémonies d'ouverture et de clôture)
- Non port de la tenue de compétition lors de la cérémonie de remise de récompenses.

Disqualification:

- Forfait
- Violation grave des Règlements Techniques, du Code de Pointage ou des Statuts de la FIG

Peut intervenir quand:

- Les notes du panel de juges sont incorrectes *
- Les juges D ne sont pas d'accord entre eux.
- Le juge de ligne n'a pas vu un dépassement.

* : Seulement quand le juge de référence n'est pas présent sur cette compétition.

B. Critère

Porters

Un porter debout est requis dans la routine

Déduction: 0.5 point pour porter manquant

Définition d'un porter debout :

Quand un ou plusieurs compétiteurs sont portés par leur(s) partenaire(s) au dessous du niveau des épaules et démontrant une position précise. Le compétiteur en contact avec le sol doit être en position debout, au début du porter.

Un porter peut impliquer de manière combinée plusieurs compétiteurs.

Un porter peut démontrer différentes formes et formations mais celles-ci doivent être réalisées en même temps ou dans la même séquence (de manière continue, une série).

Critère d'évaluation :

	Critères de l'évaluation du porter	0.1	0.2
1	Les niveaux de hauteur des compétiteurs par rapport à l'axe des épaules (au dessus du niveau des épaules)		
2	La démonstration de capacités physiques (force, souplesse, équilibre etc...)		
3	Changement de niveaux ayant pour but de montrer différentes formes		
4	Une réalisation dynamique (vitesse, rotation, déplacement)		
5	Une réalisation d'une phase « airborne » (en l'air)		
	TOTAL		

La position de fin doit être contrôlée.

Le porter peut démontrer différentes formes et/ou différents niveaux avant la propulsion (si inclus) de personnes portées.

En cas de porter supplémentaire (plus qu'un autorisé), seul le 1^{er} porter sera évalué.

Les autres porters recevront une pénalisation de 0.50 pt chaque.

Tous les mouvements interdits ne sont pas permis dans un porter.

Déduction: 0.5 point pour porter manquant

Porter interdit

- La hauteur du porter ne doit pas excéder plus de 2 personnes debout en position verticale.
- salto réalisé par la personne portée
- Un début de porter avec plus d'un élément acrobatique

Déduction: 0.5 point chaque fois

Éléments interdits

Les éléments interdits sont ceux qui figurent dans la liste des éléments interdits du Code de Pointage (voir Chapitre 6.1).

Déduction: 0.5 point chaque fois

Interruption de performance

Une interruption de performance est avérée lorsqu'un compétiteur s'arrête et n'exécute plus de mouvements pendant une période de 2 à 10 secondes avant de continuer son exercice.

Déduction: 0.5 point chaque fois

moins de 1'13" ou plus de 1'27": **Déduction: 0.5 point.**

Arrêt de performance

Un arrêt de performance est avéré quand un compétiteur s'arrête plus de 10 secondes (quelque soit la catégorie). Le(s) compétiteur(s) recevra (ont) tous les scores selon le Code de Pointage.

Déduction: 2.0 points

Retard pour se présenter sur l'aire de compétition

Si un compétiteur ne se présente pas sur l'aire de compétition dans les 20 secondes qui suivent l'appel de son nom

Déduction: 0.5 point

Forfait

Si un compétiteur ne se présente pas sur l'aire de compétition dans les 60 secondes qui suivent l'appel de son nom.

Disqualification dans la catégorie en question.

Présentation dans l'aire de compétition

A l'appel de son nom, le compétiteur doit aller directement à sa position de départ sans présentation excessive, ni théâtrale mais d'une manière sportive.

Déduction: 0.2 point pour présentation théâtrale

Tenue vestimentaire non réglementaire

Les erreurs de tenue sont référencées dans le chapitre 2/2.3.C, et seront pénalisées de **0,2 point chaque fois, pour chaque critère différent.**

Faute de temps et infraction sur le temps

Le chronométrage de la routine débute à l'émission du premier son audible (bip de repérage exclu) et termine avec le dernier son audible.

Si la durée de la routine est plus ou moins respectée, les déductions suivantes seront appliquées par le Juge Arbitre sur notification du juge de temps.

Pour toutes les catégories

Infraction sur le temps: (+/- une tolérance de 2 secondes) 1'13" à 1'14" ou 1'26" à 1'27"): **Déduction de 0.2 point.**

Faute de temps: (+/- une tolérance de 3 secondes)

Sanctions disciplinaires

Un avertissement ou une disqualification seront prononcés comme le souligne le Code de Pointage, section "**Sanctions disciplinaires**".

Les Thèmes contrevant à la Charte Olympique et au Code d'Ethique seront **pénalisés de 2.0 points.**

Les droits du juge arbitre:

- Recevoir avant la compétition une formation (normalement 2 jours) par le jury supérieur sur le rôle et les responsabilités durant la compétition.
- Être respecté durant les compétitions lorsque l'on officie en tant que juge arbitre.

C. DÉDUCTIONS, AVERTISSEMENTS ET DISQUALIFICATIONS DONNÉS PAR LE JUGE ARBITRE:

Les déductions, avertissements et disqualifications donnés par le Juge Arbitre sont les suivantes:	
<i>Faute de présentation</i>	<i>0.2 point</i>
<i>Tenue vestimentaire incorrecte (bijoux, ornements, peinture corporelle, signes identitaires, paillettes sur les tenues des hommes, etc.)</i>	<i>0.2 point chaque fois</i>
<i>Emblème national manquant</i>	<i>0.3 point</i>
<i>Infraction sur le temps (+/- 1-2 secondes de tolérance)</i>	<i>0.2 point</i>
<i>Faute de temps (+/- 3 secondes de tolérance ou plus)</i>	<i>0.5 point</i>
<i>Ne pas se présenter sur l'aire de compétition dans les 20 secondes</i>	<i>0.5 point</i>
<i>Porter manquant ou plus de portés qu'autorisés</i>	<i>0.5 point chaque fois</i>
<i>Porter interdit</i>	<i>0.5 point chaque fois</i>
<i>Éléments interdits</i>	<i>0.5 point chaque fois</i>
<i>3 ou plus éléments interdits autorisés</i>	<i>0.5 point chaque fois</i>
<i>Interruption de l'exercice de 2 à 10 secondes</i>	<i>0.5 point chaque fois</i>
<i>Arrêt de l'exercice plus de 10 secondes</i>	<i>2.0 point</i>
<i>Thèmes contrevenant à la Charte Olympique et au Code d'Ethique</i>	<i>2.0 point</i>
<i>Présence dans les zones interdites</i>	<i>Avertissement</i>
<i>Comportements inadmissibles</i>	<i>Avertissement</i>
<i>Non port du survêtement de la nation (cf T.R 2009 Art.10.4)</i>	<i>Avertissement</i>
<i>Tenue de compétition non portée lors des cérémonies de remise de récompenses (cf TR 2009 Art.10.4)</i>	<i>Avertissement</i>
<i>Forfait</i>	<i>Disqualification</i>
<i>Violation grave des Règlements Techniques, du Code de Pointage ou des Statuts de la FIG.</i>	<i>Disqualification</i>

6.1. PRINCIPE GÉNÉRAL

Note d'artistique*

4 juges

La note la plus élevée et la note la plus basse des juges A sont éliminées. Les deux notes intermédiaires sont additionnées et divisées par deux

La note A est donc le résultat de la moyenne des deux notes restantes dans la mesure où elles respectent l'écart autorisé mentionnée ci-après.

Note d'exécution*

4 juges

La note la plus élevée et la note la plus basse des juges E sont éliminées. Les deux notes intermédiaires sont additionnées et divisées par deux

La note E est donc le résultat de la moyenne des deux notes restantes dans la mesure où elles respectent l'écart autorisé mentionnée ci-après.

Ecart maximum autorisé pour les notes en A et E

Durant les compétitions, l'écart maximum autorisé entre les notes intermédiaires servant à faire la moyenne, est le suivant:

Note finale entre	10.00	et	8.00	=	0.3
	7.99	et	7.00	=	0.4
	6.99	et	6.00	=	0.5
	5.99	et	0	=	0.6

Si la déviation est supérieure à celle indiquée ci-dessus, alors la moyenne des quatre notes sera utilisée pour donner la note finale.

Note de difficulté* (note D)

2 juges

Les juges D s'accordent ensemble sur la note D proposée.

Note globale

Les notes A, E et D sont additionnées et constituent la note globale.

NOTE FINALE

Les déductions attribuées par le Juge Arbitre, les Juges D et les Juges de Ligne sont déduites de la note globale, pour donner la NOTE FINALE.

- * Lorsqu'un juge ne donne pas de note ou ne la donne à temps, la note manquante est remplacée par la moyenne des notes données.

Écart maximum entre les notes extrêmes

Pour l'Artistique et l'Exécution:

Lorsqu'un écart de 1.0 point ou plus entre les notes extrêmes est observé, une analyse des notes des juges sera faite après la compétition et des sanctions appropriées seront prises.

Pour la Difficulté:

Dans le cas d'un désaccord entre les deux juges, avec un écart de 0.3 supérieur (avant d'avoir effectué la division appropriée à la catégorie), une analyse des notes sera faite après la compétition et des sanctions seront prises.

Protestations (cf TR. 8.4)

- Les réclamations pour la note D sont permises.
- Les réclamations pour les autres scores ne sont pas permises.

6.2 SCHÉMA DE NOTATION

A. LES ADDITIONS

Artistique

Note maximale pour 1 juge **10**

Execution

Note maximale pour 1 juge **10**

Difficulté (divisé pas 2 ou 1,8)

E.g. open difficulty score **3.500**

NOTE GLOBALE 23.500

B. LES DEDUCTIONS

Déductions données par les juges D (cf Juges D, notation)
 Déductions données par les Juges de Lignes (cf Juges de Lignes, notation)
 Déductions données par le Juge Arbitre (cf Juge Arbitre, notation)

C. LE SYSTÈME DE NOTATION

L'Artistique est notée selon une échelle d'un maximum de 10.0 points et utilisant des variations de 0.1.

L'Exécution est notée selon un jugement négatif, c'est-à-dire que l'on soustrait le total des fautes d'exécution à la note de départ de 10.0 points.

La valeur de la difficulté est notée selon un jugement positif, démarrant de 0.0 et pouvant avoir 3 décimales après la virgule.

Exemples: La note de difficulté divisée de 1.8

$6.6 / 1.8 = 3.6000..... \longrightarrow 3.666$

Les déductions sont appliquées sur la note globale pour constituer la note finale.

EXEMPLE DE NOTATION TRIO AVEC UNE NOTE D DIVISÉE PAR 1.8

Notes utilisées

Note A	9.5	9.3	9.4	9.3	9.350
Note E	9.1	9.2	8.9	9.1	9.100
Note D (6.6/1.8=3.666)		6.6	6.6		3.666
Porter					0,3

Note globale 22.416

Déductions des juges D

	1.0	1.0		-0.5
Ligne	1 x 0.1			-0.1

Déductions du Juge Arbitre

Plus de 2 porters	1 x 0.5			-0.5
Tenue incorrecte	1 x 0.2			-0.2

Note finale = 21.116

EXEMPLE DE NOTATION IW AVEC UNE NOTE D DIVISÉE PAR 2.0

Notes utilisées

Note A	9.5	9.3	9.4	9.3	9.350
Note E	9.1	9.2	8.9	9.1	9.100
Note D (6.6/2.0=3.300)	6.6	6.6			3.300

Note globale 21.750

Déductions des juges D

	1.0	1.0		-0.5
Ligne	1 x 0.1			-0.1

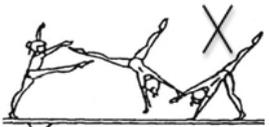
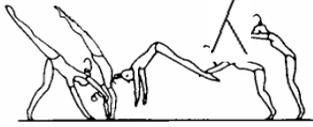
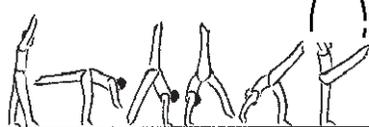
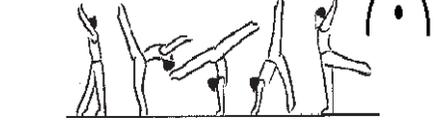
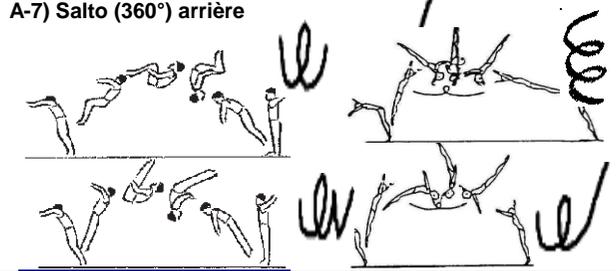
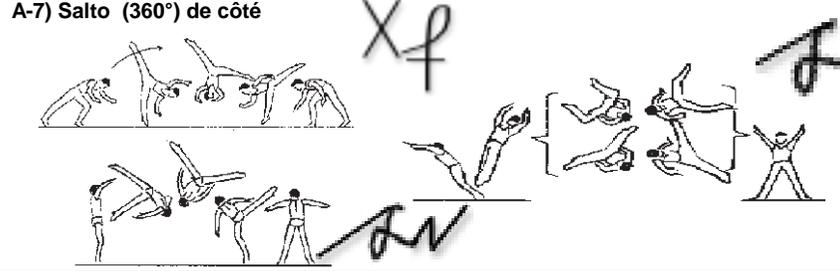
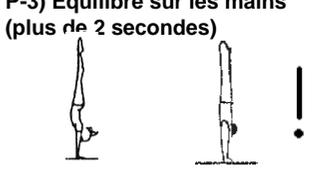
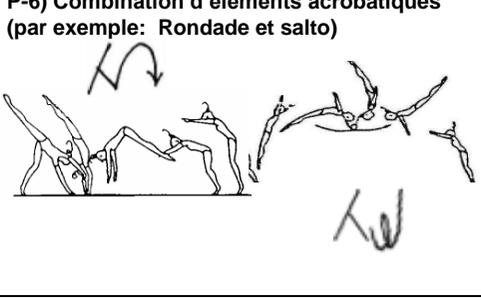
Déductions du Juge Arbitre

Tenue incorrecte	1 x 0.2			-0.2
------------------	---------	--	--	-------------

Note finale = 20.950

CHAPITRE 7 - ELEMENTS INTERDITS ET SANCTIONS DISCIPLINAIRES

7.1 ELEMENTS ACROBATIQUES ET ELEMENTS INTERDITS

<p>ELEMENTS ACROBATIQUES: Les mouvements suivants sont réalisés avec 1 ou 2 bras/mains OU depuis 1 ou 2 pieds : l'utilisation d'un ou deux coudes sera pénalisée de 0,5 par le juge d'exécution. A-1) Roue (depuis 1 ou 2 pieds, vers 1 ou 2 pieds) A-2) Rondade A-3) Souplesse (avant, arrière) A-4) Saut de tête A-5) Saut de main (avant) A-6) Flic flac A-7) Salto (360°- avant, arrière, de côté) avec ou sans 1/1 tour * Les éléments acrobatiques A1 à A7 peuvent être réalisés seulement 2 fois dans une routine et sans combinaison. * Si les MP, TR ou GR réalisent 2 éléments acrobatiques différents en même temps ou en canon (consécutivement), ils seront comptés comme 2 éléments. Les éléments acrobatiques réalisés plus de 2 fois recevront une pénalité de 0.5 pt chaque fois par le juge arbitre.</p>	ELEMENTS ACROBATIQUES			
	A-1) Roue (pied à pied) 	A-2) Rondade 	A-3) Souplesse (avant) 	A-3) Souplesse (arrière) 
	A-4) Saut de tête 	A-5) Saut de main (avant) 	A-6) Flic flac 	A-7) Salto (360°) avant 
	A-7) Salto (360°) arrière 	A-7) Salto (360°) de côté 		
<p>ELEMENTS INTERDITS: P-1) Les éléments montrant une souplesse extrême (i.e.: Hyper extension du dos, pont) P-2) Les mouvements montrant une souplesse extrême du dos durant la routine P-3) Les équilibres sur les mains tenus plus de 2 secondes. P-4) Les sauts de l'ange avec tours P-5) Les saltos avec plus de 360° avec ou sans rotation P-6) Les combinaisons d'éléments acrobatiques Les éléments interdits recevront une pénalité de 0.5 pt chaque fois par le juge arbitre.</p>	ELEMENTS INTERDITS			
	P-1) Hyperextension statique du dos (Pont, etc) 	P-2) Souplesse extrême du dos 	P-3) Equilibre sur les mains (plus de 2 secondes) 	P-4) Saut de l'ange avec un tour longitudinal 
	P-5) Salto moins ou plus de 360° avec ou sans rotation 			P-6) Combinaison d'éléments acrobatiques (par exemple: Rondade et salto) 

7.2. SANCTIONS DISCIPLINAIRES

A. AVERTISSEMENT

Des avertissements sont donnés pour les fautes suivantes:

- Présence dans les zones interdites.
- Comportement incorrect sur le podium.
- Comportement irrespectueux entre les Juges et les Officiels.
- Comportement anti-sportif.
- Non port du survêtement national officiel lors des cérémonies d'ouverture et de clôture.

- Non port de la tenue de compétition durant les cérémonies de remise de récompenses.

Un compétiteur ne peut recevoir qu'un seul et unique avertissement. Le second avertissement quelle que soit la catégorie, entraîne la disqualification immédiate du compétiteur..

B. DISQUALIFICATION

La disqualification est prononcée si :

- il y a la violation grave des Statuts, du Règlement technique et/ou du Code de Pointage.
- il y a forfait

CHAPITRE 8 CIRCONSTANCES EXTRAORDINAIRES

Sont considérées comme des circonstances extraordinaires les cas suivants:

- La musique n'est pas celle du compétiteur en lice.
- Un mauvais fonctionnement des équipements sonores.
- Les dérangements causés par la défectuosité de l'équipement, lumière, scène, locaux.
- La présence d'objets étrangers sur la scène ou sur l'aire de compétition indépendante de la volonté du compétiteur.
- Les circonstances extraordinaires qui ne peuvent être imputées au compétiteur et qui provoquent un forfait.

Il est de la responsabilité du compétiteur d'arrêter son exercice immédiatement si une circonstance extraordinaire survient. Toute réclamation présentée une fois l'exercice terminée sera rejetée.

Sur décision du Juge Arbitre, le compétiteur peut recommencer son exercice, une fois le problème écarté. Toutes les notes préalablement attribuées seront annulées.

Toutes situations non mentionnées ci-dessus qui pourraient se présenter, seront examinées par le Jury Supérieur. La décision du Jury Supérieur est sans appel.



FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



CODE DE POINTAGE 2017 - 2020



Gymnastique aérobic ANNEXE I Mars 2016

Guide du jugement de l'Artistique

ANNEXE I

Guide du jugement de l'Artistique

INTRODUCTION

L'amélioration de la performance artistique peut se définir de la façon suivante :

Le choix et l'exécution de divers mouvements, la chorégraphie, la musique, l'interprétation de la musique et la musicalité, le partenariat, l'expression et d'autres qualités généralement attribuées à une performance artistique à l'intérieur d'un exercice athlétique de gymnastique..

L'Artistique est évalué d'après tous les critères figurant dans la section Artistique du Code de Pointage en utilisant des échelles pré-définies. L'évaluation de l'Artistique n'est pas seulement ce "QUE" réalise le(s) compétiteur(s) mais également "COMMENT" et "OÙ" ils le réalisent **Les thèmes démontrant de la violence et du racisme, ainsi que les connotations religieuses et sexuelles, n'appartiennent pas aux idéaux olympiques et à l'éthique du code de pointage FIG.**

Cette annexe I – Guide pour le jugement de l'Artistique donne les descriptions de chaque critère d'évaluation

INFORMATION GÉNÉRALE

Une routine de gymnastique aérobic est composée des mouvements suivants réalisés sur la musique:

- Mouvements de base aérobic
- Des éléments de difficulté
- Des transitions et des liaisons
- Des porters
- Des interactions (interactions physiques/collaborations)

Les bases et les fondements des routines de Gymnastique Aérobic, selon la définition du Code de Pointage, sont de réaliser les mouvements d'aérobic et les éléments de difficulté en musique. Après cela, la façon de lier, de connecter et d'embellir la routine est de créer du talent artistique dans le but de produire un mouvement unique où tous les contenus chorégraphiques, musicaux et techniques permettront d'atteindre la perfection dans la création et la réalisation.

Toutes les composantes de la chorégraphie doivent être parfaitement réalisées ensemble dans le but de transformer un exercice sportif en une performance artistique, avec des caractères créatifs uniques et en respectant les spécificités de la discipline.

La qualité (maîtrise/perfection/technique) de la routine est essentielle, non seulement pour montrer un haut degré d'exécution dans les éléments de difficultés et les acrobaties, mais aussi dans la réalisation des mouvements chorégraphiques (mouvements de base, transitions-liaisons, porters, interactions etc),

L'originalité/la créativité des routines, incluant non seulement le thème de l'exercice, en accord avec le choix musical, l'innovation et le caractère unique de l'ensemble (porters, interactions, transitions etc) doit démontrer une expression naturelle et sincère.

CHORÉGRAPHIE – TOTAL 10 POINTS

Les juges "Artistique" évaluent la chorégraphie de la routine de la façon suivante :

CRITERES

➤ **Composition (complexe & originale) :**

1. Musique et Musicalité (max. 2 points)
 - 1.1. Choix et composition
 - 1.2. Utilisation (Musicalité)
2. Contenu aérobic (max. 2 points)
 - 2.1. Nombre de pas de base aérobic
 - 2.2. Complexité/variété
3. Contenu général (max. 2 points)
 - 3.1. Complexité / Variété
 - 3.2. Fluidité
4. Utilisation de l'espace (max. 2 points)
 - 4.1. Utilisation de l'espace et formations
 - 4.2. Répartition des différents mouvements

➤ **Performance:**

5. Talent artistique (max. 2 points)
 - 5.1 Qualité de la performance
 - 5.2 Originalité/créativité et expression

Définitions

Chorégraphie :

La chorégraphie peut être définie comme le plan des mouvements du corps, dans l'espace et le temps mais aussi dans la relation entre les partenaires. C'est aussi l'équilibre entre les éléments de difficulté avec le contenu artistique, dans le but de créer un flux continu, un ensemble cohérent et de démontrer des habiletés uniques, de la personnalité et un style personnel du ou des gymnastes durant leur performance.

Composition:

La composition peut être définie comme le vocabulaire technique des mouvements, incluant les éléments de difficulté et la structure des routines d'aérobic.

Les mouvements de base aérobic (AMP):

Les combinaisons de pas de base aérobic et de mouvements de bras doivent être réalisées en musique de manière dynamique et rythmée, en utilisant des séquences de fort et faible impact. Les routines devront démontrer un haut niveau d'intensité dans l'utilisation des pas de base aérobic.

Les séquences de pas de base

Les séquences de Pas de base sont des phrases complètes de 8 temps démontrant des mouvements spécifiques d'aérobic.

Éléments de difficulté :

Les éléments sont listés dans les groupes d'éléments du Code de Pointage. Ils ont un numéro, une valeur et seront évalués par les juges de difficulté. Ils sont aussi évalués par les juges d'Exécution en ce qui concerne l'habileté technique, et par les juges Artistique, pour leur répartition dans l'espace de compétition durant la routine, aussi bien que la fluidité de leur intégration dans le mouvement et sur la musique.

Transitions:

Le passage d'une forme, d'un état, d'un style ou d'une position à un autre, liant les 2 thèmes ou parties de la routine. Elles permettent au compétiteur de changer de niveaux.

Liaison :

Assurer le lien avec tous les mouvements sans changer de niveaux.

Interaction physique:

La relation établie entre 2 compétiteurs ou plus durant le(s) mouvement(s) réalisés toujours en contact avec le sol.

Partenariat (collaboration/interaction physique)

La relation (visible ou palpable) entre plusieurs partenaires durant la performance. Leur habileté à travailler éloigné ou proche tout en maintenant une relation. L'habileté à transcender leur propre relation pour captiver et toucher aussi bien le public que le jury. Le mouvement créé conjointement avec un autre ou d'autres, avec ou sans contact physique. La relation entre un ou plusieurs compétiteurs ; cela inclut par exemple, un travail en miroir, une collaboration, un contact avec un partenaire durant le mouvement, un gymnaste saute par dessus un autre gymnaste et réalise une roue etc ...

ECHELLE POUR CHAQUE CRITÈRE

Excellent 2.0 pt	La routine montre un niveau exceptionnel dans tous les critères
Très bien 1.8 – 1.9 pt	La routine montre un niveau élevé dans tous les critères
Bien 1.6 – 1.7 pt	La routine montre un bon niveau dans tous les critères
Satisfaisant 1.4 – 1.5 pt	La routine montre un niveau moyen dans tous les critères
Pauvre 1.2 – 1.3 pt	La routine montre un niveau faible dans tous les critères
Inacceptable 1.0 – 1.1 pt	La routine montre un niveau inacceptable dans tous les critères

ECHELLE DE VALEUR POUR LE JUGEMENT DE L'ARTISTIQUE :

Excellentes routines	Note entre	9.6 et 10
Très bonnes routines	Note entre	9.0 et 9.5
Bonnes routines	Note entre	8.0 et 8.9
Routines satisfaisantes	Note entre	7.0 et 7.9
Routines pauvres	Note entre	6.0 et 6.9
Routines inacceptables	Note entre	5.0 et 5.9

1. Musique et Musicalité -. Max. 2 Points

La routine doit être entièrement réalisée en musique. Tout type de musique adaptée à la gymnastique aérobie peut être utilisé. La musique utilisée par les gymnastes devra refléter et supporter les caractéristiques principales de la Gymnastique Aérobie et les spécificités de ce sport.

CRITÈRES

- 1.1. Choix et composition
- 1.2. Utilisation (Musicalité)

1.1. Choix et composition

Sélection

Une bonne sélection musicale aidera à établir la structure et la vitesse, aussi bien que le thème de l'exercice. Le choix musical supportera et mettra en valeur la performance. Il doit être aussi utilisé pour inspirer la chorégraphie en général et contribuer au style et à la qualité de la routine, aussi bien qu'à l'expression des gymnastes.

Comme la Gymnastique Aérobie est un exercice de type artistique, la construction musicale doit s'accompagner d'un ton, d'un environnement sonore ou d'une musique distinct dans le but de mettre en scène la performance. Chaque routine est une histoire et la sélection des musiques doit accompagner l'histoire du gymnaste et ce que le chorégraphe veut transmettre.

Le choix du support musical et de son style doit permettre la mise en valeur des caractéristiques des compétiteurs individuels, faire des différences entre les hommes et les femmes aussi bien que leurs âges. La musique doit être aussi différente selon les catégories des pratiquants mais aussi si il s'agit d'homme ou de femme : individuel, Duo, Trio ou Groupe mais aussi en fonction de l'âge des compétiteurs. C'est la musique choisie qui reflètera ces différences.

Des thèmes musicaux peuvent être utilisés pour les hommes, des femmes, des duos, des trios ou des Groupes. La façon de les utiliser et d'interpréter la musique montrera si la sélection musicale fut appropriée et aidera ou non à mettre en valeur la performance.

Composition (Structure)

La musique utilisée par les performeurs devra avoir et respecter les caractéristiques de la Gymnastique Aérobie et doit d'être dynamique, variée, non monotone, rythmée, originale (créative), comptable (avec des battements ou pas, mais avoir un tempo approprié à la Gymnastique Aérobie; la musique doit avoir un rythme facilement comptable).

Techniquement, la musique doit être parfaite, originale ou en version arrangée, sans abus d'effets spéciaux et sans une utilisation excessive de fond musical (musique trop basse par rapport à la mélodie ; cette dernière doit être audible que ce soit en version originale ou en fond sonore.

L'enregistrement et le mixage devront être de qualité professionnelle.

La musique choisie aura comme structure :

- ✓ Une mélodie/un style de musique (salsa, tango, folk, disco, dramatique, joyeux etc)
- ✓ Ouverture, fin, phrases, accents
- ✓ Rythme ,Tempo / vitesse
- ✓ Thèmes ou morceaux de musique (une ou plusieurs, comme un medley)

Les compétiteurs doivent utiliser une musique avec une structure correcte et différentes parties (musiques variées), dans le but de "rompre" la monotonie du morceau.

Il est recommandé d'utiliser des phrases de 8 temps pour reconnaître de façon lisible les séquences de pas de base.

La musique utilisée peut être l'original ou une réorchestration. Néanmoins, l'abus d'accents ou de battements supplémentaires n'est pas recommandé comme l'ajout d'effets sonores pour accentuer le tempo et les accents dans la phrase musicale.

1.2. Utilisation (musicalité)

La musicalité est l'habileté pour un ou des gymnastes d'interpréter la musique et de ne pas seulement démontrer son rythme ou sa vitesse, mais aussi sa fluidité, sa forme, son intensité et sa passion durant sa ou ses performances physiques.

Il doit y avoir une forte cohésion entre la performance (mouvements) et le choix de la musique.

La routine doit être réalisée en totalité sur la musique. La chorégraphie doit utiliser l'idée donnée par la musique.

Tous les mouvements doivent être en relation avec la musique choisie.

Dans le processus de création, le chorégraphe crée les mouvements sur cette musique spécifique et pour ce(s) compétiteur(s).

Les mouvements de base aérobic doivent avoir un lien avec le thème et le style de la musique. C'est ce qui explique le choix d'inclure un mouvement de bras spécifique par exemple, sans perdre le style de la chorégraphie. L'utilisation de la tête et du buste dans les pas de base peut aussi enrichir la chorégraphie.

Le style de la routine doit s'harmoniser avec le style de la musique. Le style de la musique doit correspondre avec le caractère et le style des mouvements présentés par les compétiteurs. Le compétiteur doit être capable d'exprimer avec ses mouvements et son expression corporelle, la musique choisie.

La chorégraphie doit suivre le rythme, les battements, les phrases musicales et la mélodie. Inaptitude à bouger sur la musique aurait pour conséquence d'utiliser la musique comme un fond sonore.

EN RÉSUMÉ :

1.1. Choix et composition

- Supporte un haut niveau de performance en le mettant en valeur
- Un choix musical approprié empêche la monotonie
- Une réalisation technique parfaite

DEVIATION PAR RAPPORT À L'EXCELLENT (exemples)

- Le style de la routine n'est pas en relation avec l'idée de la musique et celle-ci n'est pas utilisée de manière significative.
- La musique choisie, le style, les caractéristiques du ou des compétiteur(s) ne correspondent pas ensemble et/ou ne sont pas appropriés à l'âge ou à la catégorie
- La musique choisie est inadéquate pour les routines de Gymnastique Aérobic
- La musique choisie est sans intérêt
- Une utilisation excessive du rythme de base comme fond musical (plus fort que la mélodie)
- Effets sonores excessifs et/ou dénués de sens ou accents musicaux en trop
- Le rythme de la musique est trop lent ou trop rapide ou ne fournit pas une intensité adéquate à la pratique d'une routine de Gymnastique Aérobic
- La musique choisie n'a pas assez de changements et devient monotone.
- Les arrangements (mixage) des morceaux de musique sont brutaux même si seulement une chanson est utilisée
- La qualité n'est pas « professionnelle »
- Connexion inutile entre plusieurs morceaux qui ne donnent pas l'impression d'unité

1.2. Utilisation (Musicalité)

- Il doit y avoir une forte cohésion entre la performance en général et le choix de la musique
- Interpréter la musique
- Utiliser les différents morceaux pour donner un sens à la musique

DEVIATION RAPPORT À L'EXCELLENT (exemples)

- La chorégraphie est "séparée" de la musique, qui est seulement un fond musical
- Les mouvements ne sont pas sur la musique (erreur de timing)
- Les mouvements ne sont pas réalisés sur les phrases de la musique
- Les mouvements ne correspondent pas à la musique et/ou au thème (mélodie)

ECHELLE POUR MUSIQUE ET MUSICALITE

Excellent 2.0 pt	La routine montre un niveau exceptionnel dans tous les critères
Très bien 1.8 – 1.9 pt	La routine montre un niveau élevé dans tous les critères
Bien 1.6 – 1.7 pt	La routine montre un bon niveau dans tous les critères
Satisfaisant 1.4 – 1.5 pt	La routine montre un niveau moyen dans tous les critères
Pauvre 1.2 – 1.3 pt	La routine montre un niveau faible dans tous les critères
Inacceptable 1.0 – 1.1 pt	La routine montre un niveau inacceptable dans tous les critères

2. Le contenu Aérobic – Max. 2 Points

Dans le contenu Aérobic, les mouvements de pas de base aérobic (AMP) seront évalués durant toute la routine, avec une intensité adéquate. Les séries de pas de base aérobic sont le fondement (base) des routines de Gymnastique Aérobic.

La qualité (technique parfaite) des pas de base est très importante pour reconnaître une séquence Aérobic comme complexe.

Les AMP doivent inclure des variations de pas avec des mouvements de bras, pour produire **des combinaisons complexes avec un haut niveau de coordination corporelle** et ce de manière continue.

Une séquence AMP signifie une phrase complète de 8 temps de mouvements aérobic. Les AMP de moins de 8 temps ne seront pas reconnus comme une séquence de pas de base.

Les séquences de pas de base devront fournir une intensité adéquate pour la réalisation des routines de Gymnastique Aérobic.

CRITÈRES:

2.1 Nombre de pas de base aérobic

2.2 Complexité/variété

2.1. Le nombre de pas de base aérobic :

Durant la routine, des séquences de pas de base aérobic avec une intensité adéquate doivent être réalisées. Ce qui signifie qu'à l'exception des éléments de difficultés, des transitions/liaisons, des porters, des interactions (interactions physiques/collaboration), la routine doit continuellement montrer des séquences de pas de base.

La routine doit démontrer un nombre suffisant de séquences de pas de base. Le nombre attendu de séquences, pour toutes les catégories est de **8**, pouvant être réalisées consécutivement (1, 2, 3 et plus).

2.2. Complexité / Variété:

Les pas de base sont la base de la gymnastique Aérobic et la principale caractéristique sportive.

Les séquences de pas de base sont complexes quand les mouvements des jambes et des bras sont combinés ensemble avec un haut niveau de coordination corporelle.

La technique spécifique des pas de base est décrite dans l'annexe II. Les mouvements des jambes doivent refléter une technique correcte (rebond) des pas de base aérobic.

Les mouvements de bras pour la gymnastique aérobic requièrent aussi un travail technique spécifique; par conséquent, les gymnastes doivent les réaliser avec **qualité**. Les mouvements de bras doivent démontrer de la précision et de la fluidité, des trajectoires claires d'une position à une

autre, une capacité d'accélérer et de décélérer, avec un port de tête approprié, des épaules et un buste aligné.

Des séquences de pas de base complexes peuvent être réalisés par :

- ✓ Implication du plus grand nombre de parties du corps (tête, épaules, etc...)
- ✓ Utilisation de différentes actions articulaires/plans/ amplitude/longueur des leviers
- ✓ Utilisation de mouvements asymétriques
- ✓ Utilisation de différents rythmes
- ✓ Augmentation de la fréquence des mouvements, en utilisant simultanément les bras et la vitesse
- ✓ Changement d'orientation
- ✓ Changement de formations (pour MP/TR/GR)
- ✓ Des déplacements grâce aux séquences de pas de base

Durant la routine, les séquences de pas de base doivent montrer de la variété sans répétition du même pas ou mouvement de bras dans la même fois 8 temps et dans la même séquence similaire. Tous les pas de base doivent être utilisés durant une routine.

Dans le but de réaliser un travail varié, il est hautement recommandé de montrer dans chaque phrase de 8 au moins 3 pas de base différents et ne pas répéter au delà de 2, le même pas de base.

Exemples de variations des 7 pas de base (voir aussi les descriptions d'exécution dans l'annexe II) ;

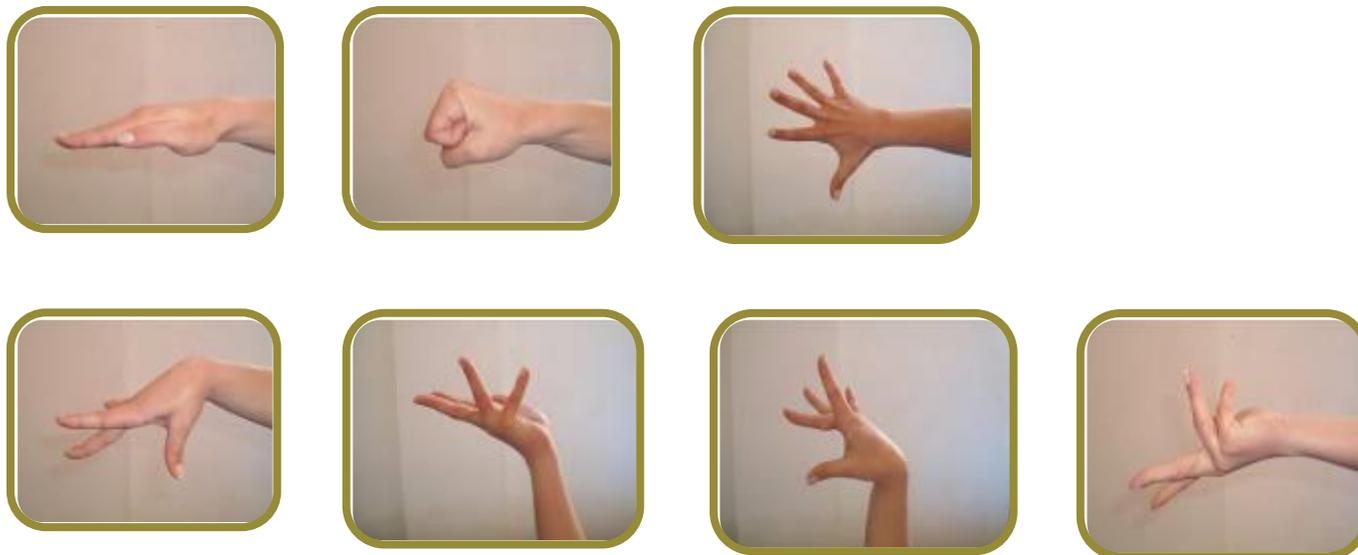
- Marche (march) : Changement d'angle, de hauteurs ou de directions (par ex : Pas en V (V Step), pas tournant (turn-step), 2 pas, box step)
- Course (jog) : Changement d'angles, de vitesse et de directions
- Levé de genoux (knee lift) : changement de rythme, de vitesse et d'angles en fort ou faible impact
- Battement (Kick) : Changement de plans, de hauteurs, en fort et faible impact et changement de directions (par ex : battement mi-hauteur, grand battement, battement vertical)
- Jumping Jack: changement de l'angle de la hanche et des genoux en fort ou faible impact (squat)
- Fente (lunge) : changements de rythme et de vitesse des plans, d'angles, en fort ou faible impact
- Skip: changements de plans, d'angles et de directions, en fort ou faible impact

Exemples de variations de mouvements de bras.

- Utilisation de mouvements symétriques et asymétriques
- Utilisation de différents niveaux (petit, moyenne, grand)
- Utilisation de mouvements linéaires et circulaires
- Utilisation de différents rythmes
- Utilisation de différents plans
- Utilisation de différentes actions (flexion, extension, abduction, adduction, pronation, supination, etc.)
- Utilisation de différentes positions des mains (paume ouverte, paume fermée, poing...)

L'utilisation abusive de mouvements de doigts ne correspond pas à la direction de la discipline de la Gymnastique Aérobic.

EXEMPLES D' ACTIONS DE MAINS



ACTIONS DES DOIGTS INADEQUATES (À NE PAS ABUSER)



EN RÉSUMÉ :

2.1. Nombre de pas de base aérobic :

- Quantité de séquences de pas de base

DEVIATION PAR RAPPORT À L'EXCELLENT (exemples)

- La routine démontre moins de 10 séquences de pas de base ou des séquences incomplètes.

2.2. Complexité / Variété:

- Utilisation de la coordination
- Perfection technique (qualité)

DEVIATION PAR RAPPORT À L'EXCELLENT (exemples)

- Faible niveau de coordination
- Prédominance de la course/marche/chassés dans toute la routine
- Prédominance des mouvements de fort impact
- Pas de base manquants
- Manque de fréquence des mouvements de bras associés à des mouvements des jambes
- Les mouvements de bras sont complexes mais les pas sont simples ou vice versa
- Il n'y a pas de précision / de forme claire des mouvements de bras
- Manque des différentes actions des bras
- Mouvements répétitifs des bras et des jambes

SYMBOLES POUR LES SEQUENCES DE PAS DE BASE

Toutes les séquences doivent être « repérées » par le juge par le symbole **A.**

Si la séquence de pas de base comporte tous les critères mentionnés ci-dessus, il sera écrit **A+.**

Si la séquence de pas de base ne comporte pas tous les critères mentionnés ci-dessus, il sera écrit **A-.**

ECHELLE POUR LE CONTENU AÉROBIC

Excellent 2.0 pt	A ⁺ (10 AMP ⁺)
Très bien 1.9 pt	A ⁺ A (9 AMP ⁺)
Très bien 1.8 pt	A ⁺ A A (8 AMP ⁺)
Bien 1.7 pt	A ⁺ A A A (7 AMP ⁺)
Bien 1.6 pt	A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A A A A (6 AMP ⁺)
Satisfaisant 1.5 pt	A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A A A A A (5 AMP ⁺)
Satisfaisant 1.4 pt	A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A A A A A A (4 AMP ⁺)
Pauvre 1.3 pt	A ⁺ A ⁺ A ⁺ A A A A A A A (3 AMP ⁺)
Pauvre 1.2 pt	A ⁺ A ⁺ A A A A A A A A (2 AMP ⁺)
Inacceptable 1.1 pt	A ⁺ A A A A A A A A A (1 AMP ⁺)
Inacceptable 1.0 pt	A A A A A A A A A A (0 AMP ⁺)

Si il y en a moins (8 séquences d'AMP)réalisés , le score sera réduit de 0,1 pour chaque séquences d'AMP manquantes.

Pour tout **A-**, le score sera diminué de 0.1 de l'échelle

Exemple : 8 séquences sont réalisées, dont 6 avec A+ : le score devrait être de 1,6 car 6 A+ mais il manque 2 séquences sur les 10 requises dont le score sera réduit de 0,2 pour aboutir au score final de 1.4.

3. Contenu général. Max. 2 Points

Le contenu général dans les routines est :

- ✓ Transitions/liaisons
- ✓ Interactions (porters, collaborations)
- ✓ Eléments acrobatiques (dans les transitions ou autres)

Les porters, à l'exception du premier obligatoire, obtiennent une valeur par le juge arbitre, selon des critères liés à la collaboration entre les partenaires.

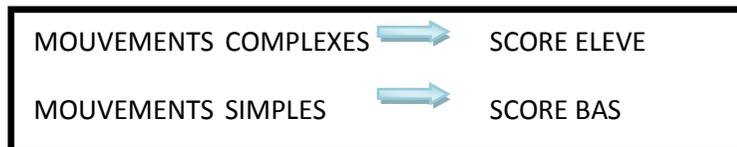
Dans l'ensemble de la routine, cela inclut au **minimum 4 mouvements (ou ensemble de mouvements) issus du contenu général.**

CRITÈRES

1. Complexité/Variété
2. Fluidité

3.1 Complexité/variété

Les porters complexes, transitions, liaisons et interactions physiques sont très durs à réaliser et doivent être hautement valorisés. Les athlètes qui optent pour cette option doivent être valorisés.



Les mouvements sont complexes quand ils sont composés de nombreuses actions; Plus ils sont compliqués, plus cela est difficile à réaliser.

Un mouvement complexe nécessite une certaine durée certain moment et demande de la coordination et une préparation spécifique (condition physique, analyse biomécanique, analyse analytique et systématique, progressions...)

Le mouvement est complexe quand :

- Il requiert de la coordination
- Il nécessite un entrainement des capacités physiques
- Il est rapide et dynamique

- Les mouvements sont très fréquents
- Il est inattendu, imprévisible.

Pour évaluer la variété des routines, les juges artistiques prennent en considération que tous ces mouvements sont réalisés sans répétition ou de façon similaire.

Ceux-ci devront inclure différentes actions, formes, types de mouvements, différentes capacités physiques durant la réalisation des transitions, des liaisons, des porters et des interactions physiques.

La position des bras doit être aussi différente dans chaque transition et liaison.

D'excellentes routines doivent montrer différents types de mouvements.

3.2. Fluidité:

Les connexions entre tous les mouvements doivent être nettes et fluides. Tous les mouvements présentés dans la routine doivent être liés sans pauses inutiles, de manière précise, facile, démontrant de l'agilité et sans montrer de fatigue (laborieux/hésitant) ou de lourdeur.

La Gymnastique Aérobie est la mise en valeur dynamique du potentiel humain, néanmoins quelques considérations devront être données dans la variation de la vitesse (rythme) de la routine.

Les pauses excessives diminuent la fluidité de la routine et ne correspondent pas aux caractéristiques et à la nature de la Gymnastique Aérobie.

EN RÉSUMÉ :

3.1. Complexité / Variété :

- Complexe en opposition à simple (mouvements)
- Répétition de mouvements

DÉVIATION PAR RAPPORT À L'EXCELLENT (exemples)

- Manque de complexité dans le contenu général, en réalisant des mouvements simples
- Les mouvements au sol (liaisons au sol) n'ont pas d'intérêt artistique
- Un gymnaste essaye de performer des mouvements trop difficiles par rapport à son niveau
- Répétition du même type de transitions et de liaisons

3.2. Fluidité:

- Connexion entre les mouvements
- Agilité

DÉVIATION PAR RAPPORT À L'EXCELLENT (exemples)

- Les connexions entre les mouvements ne sont pas fluides, montrant de la fatigue
- Pauses et préparation excessives

- Les connexions entre les mouvements sont réalisées lourdement

Dans le but d'évaluer le contenu général, seront pris en considération les mouvements en entier (c'est à dire réalisé au même moment ; 1 **G** par moment ou par bloc

Chaque mouvement ou ensemble de mouvements seront identifiés par le signe **G**. Si le mouvement comporte un des critères mentionnés précédemment, il sera identifié par **G+**

POUR LE CONTENU GÉNÉRAL

Excellent / 2.0 pt	G ⁺ G ⁺ G ⁺ G ⁺ G ⁺ (5 G ⁺)
Très bien / 1.8 -- 1.9 pt	G ⁺ G ⁺ G ⁺ G ⁺ G (4 G ⁺)
Bien / 1.6 - 1.7 pt	G ⁺ G ⁺ G ⁺ G G (3 G ⁺)
Satisfaisant/ 1.4 - 1.5 pt	G ⁺ G ⁺ G G G (2 G ⁺)
Pauvre / 1.2 - 1.3 pt	G ⁺ G G G G (1 G ⁺)
Inacceptable / 1.0 – 1.1 pt	G G G G G (0 G ⁺)

Pour donner la note, seront pris en considération tous les **G+** réalisés.

Exemple: G⁺; G ; G⁺; G⁺; G⁺; G; G; G; Score = très bien, car «4 fois G⁺»

Dans le cas où le nombre de mouvements serait insuffisant (4), le score serait réduit en fonction du nombre de **G** manquant.

Exemple: G⁺; G ; G⁺; G⁺ = 3 G réalisés, 2 G⁺; selon l'échelle définie, le niveau « bien » serait atteint (1,6-1,7) mais comme il manque un **G**, le score sera dévalué en « satisfaisant ».

4. Utilisation de l'espace -. Max. 2 Points

CRITÈRES

4.1. Utilisation de la surface de compétition et formations

4.2. Répartition des différents mouvements

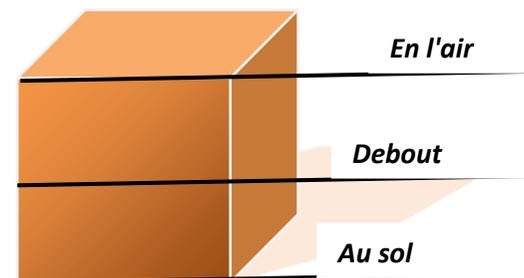
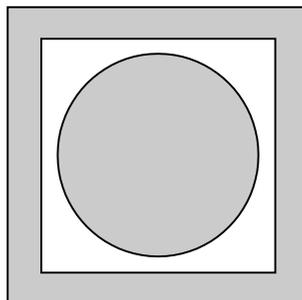
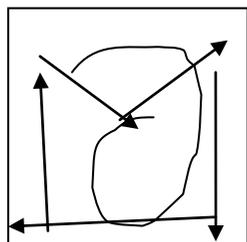
4.1. Utilisation de la surface de compétition et formations.

Durant la routine, les déplacements doivent être démontrés dans toutes les directions (avant, arrière, latéralement, en diagonale, circulaire) et sur des longues et courtes distances, sans répétition des mêmes trajectoires.

Le simple fait de "couvrir" la surface de compétition, particulièrement dans la catégorie Groupe, n'est pas suffisant pour obtenir le critère d'utilisation de l'espace; ils doivent se déplacer en utilisant les séquences de pas de base dans toutes les directions et distances.

La surface de compétition doit être effectivement utilisée durant toute la routine avec équilibre et fréquence de déplacement. Non seulement les coins et le centre, mais aussi toutes les autres zones de la surface de la compétition.

Les trois niveaux (travail au sol, debout, en l'air) doivent être utilisés, sans prédominance d'un des niveaux. Il est recommandé de ne pas rester plus de 32 temps sur le même niveau sans en changer.

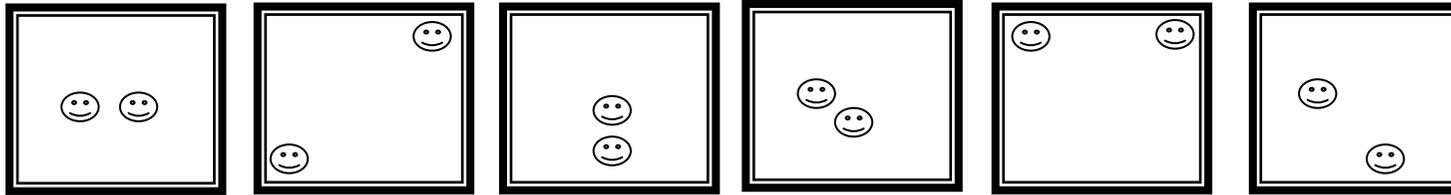


Les formations incluent la position des différents gymnastes et la façon dont ils en changent tout en réalisant des séquences de pas de base ou d'autres mouvements avec des distances plus ou moins grandes.

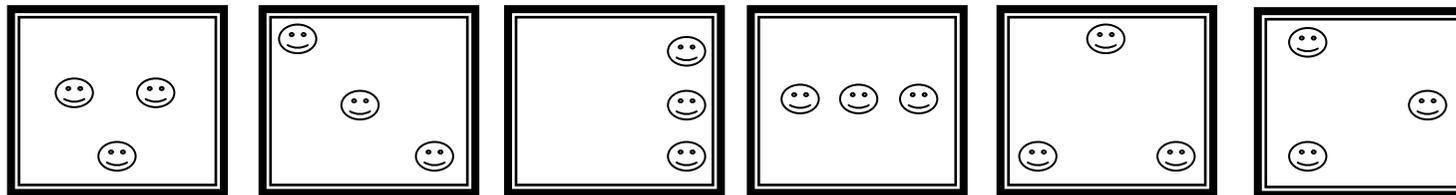
Durant la routine, différentes formations et positions doivent être montrées (incluant les différences de distance entre les gymnastes (loin/prêt)).

Les changements de formations doivent être fluides.

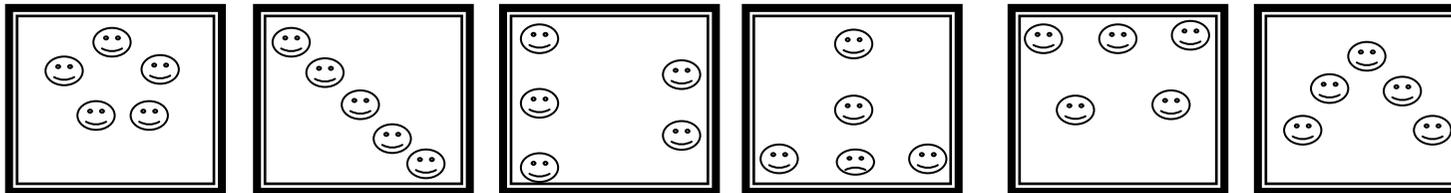
• Exemples possibles de formations pour les duos.



• Exemples possibles de formations pour les trios.



• Exemples possibles de formations pour les Groupes .



4.2 Répartition des différents mouvements

Tous les mouvements de la routine doivent être répartis de manière équilibrée sur l'ensemble de la surface de compétition et tout au long de la routine.

Les séquences d'AMP devront réparties et placées de manière équilibrée durant la routine, sans réaliser consécutivement plus de 3 ou 4 séquences d'AMP ou 3 éléments de difficulté ou d'autres mouvements sans séquences de pas de base intercalées.

Les mouvements doivent être réalisés de manière équilibrée sur la surface de compétition (cela signifie par exemple que le travail au sol est réalisé dans différentes zones de la surface). Cela s'applique aussi à toutes les composantes de la routine.

EXEMPLE DE CONSTRUCTION D'UN PLAN D'UNE ROUTINE

Routine Construction Plan

1	Opening	pose		Transition	to floor..		
2	Transition	to.....	Element				
3	Element	(Straddle	Support	Full	Turn)		
4 ★	Transition	to.....	Surface				
5	Aerobic	Pattern					
6	Aerobic	Pattern					
7	Aerobic	Pattern					
8	Element	(1 ½	Turn)				
9 ★	Aerobic	Pattern					
10	Aerobic	Pattern					
11 ★	Aerobic	Pattern					
12	Aerobic	Pattern	with	Interaction			
13 ★	Transition	To Floor					
14	Ending	Pose with	Interaction				

Interactions



Floor



Surface



Airborne



Elements



Partnership ★

EN RÉSUMÉ :

4.1. Utilisation de la surface de compétition et formations.

- Les trajectoires utilisées durant les séquences d'AMP (grande et petite distance)
- L'utilisation de la surface de compétition et des niveaux
- Les différentes formations et les distances

DÉVIATION PAR RAPPORT À L'EXCELLENT (exemples)

- Avec les mouvements aérobic, le ou les compétiteur(s) ne se déplacent pas sur les distances variées et dans différentes directions.
- Trajectoires de déplacement manquante
- Prédominance du travail et des déplacements circulaires
- Utilisation excessive la course pour se déplacer
- Les Groupes couvrent seulement la surface de compétition et changent de formation mais ne montrent pas de déplacement
- Ne pas changer de formation durant plus de 32 temps
- Ne pas montrer plus de 6 formations différentes

4.2. Répartition des différents mouvements :

- Une structure bien équilibrée de la routine
- La place des mouvements

DEVIATION PAR RAPPORT À L'EXCELLENT (exemples)

- Réaliser plus de 4 séquences de pas de base
- Réaliser plus de 3 éléments de difficulté sans insérer des séquences de pas de base entre ou plus de 32 temps sans réaliser des séquences d'AMP
- Travailler seulement avec de courtes amplitudes sans utilisation effective de la surface de compétition
- Les éléments ou les porters sont toujours réalisés aux mêmes endroits
- Utilisation prédominance d'une seule partie de la surface de compétition
- Travailler sur un seul niveau tout le temps

ECHELLE POUR L'ESPACE

Excellent 2.0 pt	La routine montre un niveau exceptionnel dans tous les critères
Très bien 1.8 – 1.9 pt	La routine montre un niveau élevé dans tous les critères
Bien 1.6 – 1.7 pt	La routine montre un bon niveau dans tous les critères
Satisfaisant 1.4 – 1.5 pt	La routine montre un niveau moyen dans tous les critères
Pauvre 1.2 – 1.3 pt	La routine montre un niveau faible dans tous les critères
Inacceptable 1.0 – 1.1 pt	La routine montre un niveau inacceptable dans tous les critères

4. Talent artistique -. Max. 2 Points

Le talent artistique est l'habileté du ou des gymnaste(s) à transformer un exercice bien structuré en une performance artistique. Les gymnastes doivent, par conséquent, démontrer de la musicalité, de l'expression et du partenariat au service d'une exécution parfaite.

Combiner les éléments sportifs et de l'art pour délivrer un message attractif au public.

Les routines mémorables/uniques se composent des détails permettant d'améliorer la qualité de la routine.

Toutes les composantes de la chorégraphie doivent être parfaitement liées pour transformer un exercice sportif en performance artistique, avec de la créativité et des caractéristiques uniques tout en respectant la spécificité de la gymnastique aérobic.

L'originalité/la créativité des routines, inclus non seulement le thème de l'exercice en accord avec la musique choisie mais aussi l'innovation et le caractère unique des autres mouvements (porters, interactions, transitions etc...), réalisés avec naturel et sincérité.

CRITÈRES

1. Qualité de la performance
2. Originalité/créativité et expression

5.1. Qualité de la performance

La qualité (maîtrise/perfection) de la routine est essentielle, non seulement pour démontrer un haut niveau d'exécution des difficultés et des éléments acrobatiques, mais aussi dans la réalisation correcte les mouvements chorégraphiques (AMP, transitions-liaisons, porters, interactions, etc...).

- Le ou les compétiteur(s) doivent donner une impression athlétique propre avec un haut niveau dans la qualité des mouvements (clair et net)
- La chorégraphie est réalisée avec une impression de légèreté et de fluidité
- Les séquences de pas de base sont réalisées avec un haut niveau de perfection et de virtuosité
- Les séquences de pas de base doivent améliorer la performance et respecter la spécificité de la discipline, **de manière sportive, en respectant le genre des compétiteurs (trices).**
- Toutes les séquences de pas de base doivent être précises, esthétique, soigné, fluide et gracieuse.
- Le contenu général est réalisé avec un haut niveau de perfection et une technique correcte.

5.2. Originalité/Créativité et Expression:

- La routine doit être une petite pièce d'art, qui doit laisser un souvenir mémorable, une histoire ou une impression, créée dans le sens de la Gymnastique Aérobie
- Les routines innovantes montrent en ensemble réalisé parfaitement sur la musique, dans une dynamique sportive, captivant et impressionnant l'audience.
- Présentation de mouvements nouveaux, créatifs et originaux (collaborations, transitions etc)
- Tous les mouvements réalisés doivent répondre aux critères demandés de manière justifiée.
- Des gestes de bras et de corps féminins ou masculins doivent être différents selon le genre de l'athlète (ex : les mains ou poignets)
- Les compétiteurs doivent réaliser une prestation démontrant une unité et mettre en avant tous les avantages d'un travail en équipe. Cela inclut évidemment le travail d'interaction entre les membres de l'équipe.
- Quand des hommes et des femmes appartiennent à la même équipe (MP, TR, GR), il est recommandé de démontrer des gestes neutres. Néanmoins, il sera possible d'avoir des mouvements différents en relation avec la chorégraphie selon le genre masculin ou féminin, sans perdre la notion de synchronisation attendue.
- Comment un gymnaste ou un groupe de gymnastes se présentent en général à un jury ou au public
- L'attitude et le niveau d'émotion qui sont perçus non seulement par les visages, mais aussi par les expressions corporelles
- L'habileté de contrôler les expressions durant la réalisation des plus grandes difficultés ou des plus complexes mouvements
- A travers l'expression, l'habileté à transformer les mouvements, les éléments de gymnastique et la chorégraphie, en une prestation artistique unique et entière

EN RÉSUMÉ :

5.1. Qualité de la performance

- Routines parfaites et impressionnantes
- Routines mémorables

DÉVIATION PAR RAPPORT À L'EXCELLENT (exemples)

- Les mouvements ne sont pas pénalisables en exécution mais ils ne doivent pas une impression de netteté technique
- Absence d'impression athlétique propre à la Gymnastique Aérobic
- Routines fastidieuses
- Les mouvements sont vagues et l'allure démontrée ne captive pas l'audience

5.2. Originalité/créativité et expression:

- La routine est une création sportive unique
- Présentation, attitude
- Relation entre les membres de l'équipe
- Emotions
- Captive et touche l'audience

DEVIATION PAR RAPPORT À L'EXCELLENT (exemples)

- Présentation impersonnelle
- Il n'y a pas d'engagement dans la performance, manque de passion et d'énergie. Beaucoup de mouvements sont sans importance et manque d'esprit
- Manque de concentration et mouvement irrégulier pour créer une réelle performance
- Expression faciale non naturelle et/ou des expressions faciales exagérées. Manque de confiance durant la routine et apparition de signes de nervosité
- La performance n'est pas adaptée aux particularités individuelles, ni à la catégorie
- Pour les MP/TR/GR, la performance individuelle prime au profit de l'équipe
- Manque d'aptitude à jouer un rôle d'un personnage, d'un style à travers la performance, en accord avec les autres partenaires.

ECHELLE POUR LE TALENT ARTISTIQUE

Excellent 2.0 pt	La routine montre un niveau exceptionnel dans tous les critères
Très bien 1.8 – 1.9 pt	La routine montre un niveau élevé dans tous les critères
Bien 1.6 – 1.7 pt	La routine montre un bon niveau dans tous les critères
Satisfaisant 1.4 – 1.5 pt	La routine montre un niveau moyen dans tous les critères
Pauvre 1.2 – 1.3 pt	La routine montre un niveau faible dans tous les critères
Inacceptable 1.0 – 1.1 pt	La routine montre un niveau inacceptable dans tous les critères

Selon la définition du talent artistique si un compétiteur réalise une routine avec :

- 1 chute , il recevra au maximum 1,5 point (satisfaisant)
- 2 chutes et plus, il recevra au maximum 1,3 point (pauvre)

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



2017 – 2020 CODE OF POINTS



Aerobic Gymnastics APPENDIX II MARCH 2016

Guide to Judging Execution and Difficulty

• INTRODUCTION

This guide to judging is structured as follows:

- Execution judges
- Difficulty judges
- Definitions
- Deductions for errors
- Description of The Basic Steps
- Description of Elements, Minimum Requirements and Specific Errors

• EXECUTION JUDGES

The Execution Judges evaluate the Technical Skills of all movements ÷ difficulty/acrobatic elements, AMP (aerobic movement patterns), transitions, links, lifts, physical Interactions, collaborations, formations, , etc.) from the perfect execution, and give the deduction by the errors.

For MP, TR, GR, AD, and AS, judges will evaluate the matched performance of all movements, as well as the ability to execute the routine as a single unit (synchronization). Mistakes from the identical synchronization, will be given the execution deductions.

• DIFFICULTY JUDGES

The **Difficulty Judges evaluate** and give a difficulty value (0.0 to 1.0) to the elements provided the **minimum requirements** for the difficulty elements **are fulfilled**.

Difficulty Judges **count all the elements performed** and **give a value** to the **10/9 first elements performed**.

Elements **with a fall** will be counted as elements performed and will receive **ZERO (0) value**.

In group A, elements as the following execution will be considered as the **same value**:

- . A Frame & Helicopter: Ending in PU or Sagittal Split
- . Legs Circle & Flair: Ending in Frontal Support or Sagittal Split.

In group C, element as the following execution will be considered as the **same value**:

- . **Take off** from one foot or two feet
- . **Landing** in sagittal split or frontal split

COMBINATION OF DIFFICULTY ELEMENTS

- Two or three elements from different families can be combined directly without any stop, hesitation or transition.
- They will be counted as 2 or 3 elements and these elements cannot be repeated.

If these 2 or 3 elements meet the minimum requirements:

- combination of 2 elements will receive the additional value of 0.1
- combination of 3 elements will receive the additional value of 0.2
- If any element does not meet the minimum requirements, the combination will not receive additional value.

COMBINATION OF ACROBATIC WITH DIFFICULTY ELEMENTS

- Acrobatic element may be combined with difficulty element.
- If the difficulty element(s) meets the minimum requirement(s), will receive an additional value.
- If the acrobatic element is performed with a fall, the combination will not receive the additional value.
- Combination of 2 Acrobatic elements is NOT allowed.

Maximum of 2 combinations are allowed in a routine. **Examples:**

- **2 Difficulty elements:**
Helicopter + A Frame to Wenson
- **Acrobatic + Difficulty Element :**
Round off + Pike jump to PU.
- **3 Difficulty elements:**
1/1 turn Tuck jump + Straddle jump to PU + A Frame
- **Difficulty Element + Acrobatic + Difficulty Element :**
Straddle jump + Flic Flac + Cossack jump to PU.

DEFINITIONS

TECHNICAL SKILL: The ability to perform movements with perfect technique in maximum precision, correct posture, body alignment and is affected by the physical capacities (active and passive flexibility, strength, amplitude, power and endurance).

- **FORM:** Reflects body positions and recognizable shape. (Ex: Cossack, Tuck, L-support, Split, etc).
- **POSTURE:** When referring to specific body positions.
- **ALIGNMENT:** Ability to maintain correct body posture.
- **JOINT ACTION:** Anatomy terms with all the following, flexion extension, abduction, adduction, rotation, circumduction, supination, pronation, horizontal flexion, outward rotation, inward rotation, elevation and depression.
- **TURN:** Any rotation performed either in contact with the floor or vertical line airborne.
- **TWIST:** Any rotation performed out of the vertical line.
- **JUMP:** Vertical jump with takeoff and landing in the same place.
- **LEAP:** A jump with a forward trajectory from take off to landing.

-
PHYSICAL CAPACITIES: The ability to deliver active and passive flexibility, strength, amplitude, power and endurance.

- **STRENGTH:** Muscle action (concentric, eccentric, isometric)
- **POWER:** Explosive Strength for short period of time (for jumps, leaps and pliometric elements)
- **FLEXIBILITY:** Active & Passive mobility in all joints.
- **AMPLITUDE:**
 - Ability to perform the explosive movements with height..
 - Range of motion.

- **ENDURANCE:** Sustained intensity throughout the routine

PERFECT EXECUTION: Ability to perform all the movements with maximum precision without errors.

ERROR: Deviation from perfect execution.

- **SMALL:** Small deviation from perfect execution.
- **MEDIUM:** Significant deviation from perfect execution.
- **LARGE:** Major deviation from perfect execution.
- **UNACCEPTABLE:** Incorrect technique or combination of multiple errors, touch, etc.
- **TOUCH:** Any part of the body contacts slightly the floor without interrupting the flow of the element.
- **FALL:** To drop or come down to the floor without any control.

SYNCHRONIZATION: Ability to execute all movements (AMP, Transition / Link, Difficulty / Acrobatic Elements) as a unit, with identical range of motion, start and finish at the same time and be of the same quality. This also includes arm movements; each movement pattern must be precise and identical.

EXAMPLES OF DEDUCTIONS

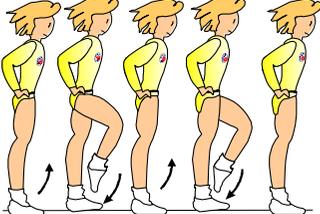
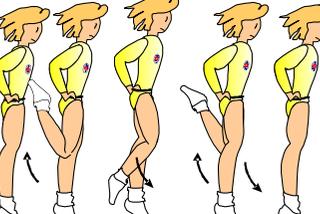
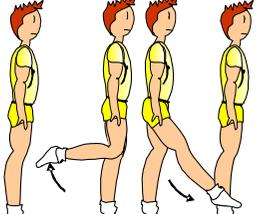
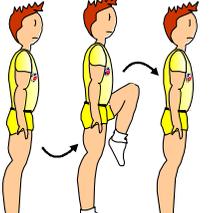
A. Deductions for Difficulty /Acrobatic elements			
Small	Medium	Large / Unacceptable	Fall
0.1	0.3	0.5	1.0
Maximum deductions for an element 0.5			1.0

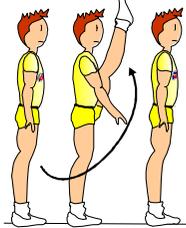
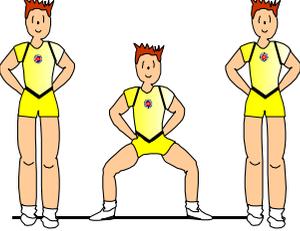
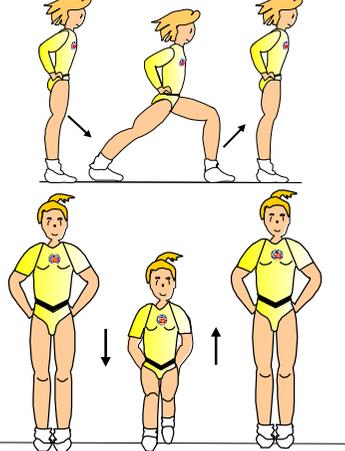
B. Deductions for Choreography			
Deviation from Perfection	Small	Medium	Fall
AMP (each 8 counts)	0.1	0.3	1.0
Transitions / Links (each time)	0.1	0.3	1.0
Lift	0.1	0.3	1.0
Partnership & Collaboration	0.1	0.3	1.0

C. Deductions for Synchronization	
Each time	0.1 point
Whole routine (MP, TR, GR)	Maximum -2.0
Whole routine (AD, AS)	Maximum -3.0

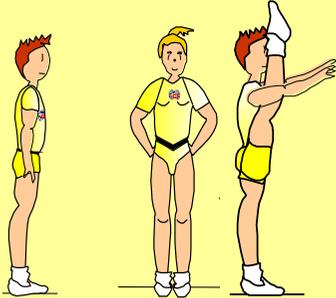
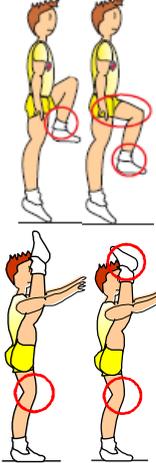
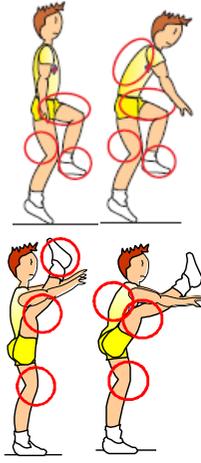
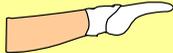
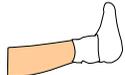
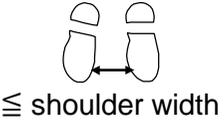
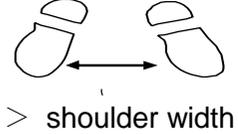
General Errors	Small	Medium	Large
	0.1	0.3	0.5
Incorrect body alignment	0.1	0.3	0.5
Incorrect body form	0.1	0.3	0.5
Legs not parallel to the floor	0.1	0.3	0.5
Legs / feet bent or apart	0.1	0.3	
Incorrect / Uncontrolled landing position in standing or PU	0.1	0.3	0.5
Incorrect / Uncontrolled landing position in Split	0.1	0.3	0.5
Incomplete rotation/turn	0.1	0.3	0.5
Incorrect technique	0.1	0.3	0.5
Touching the floor			0.5

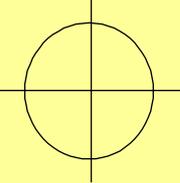
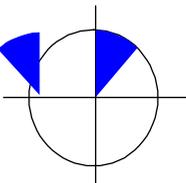
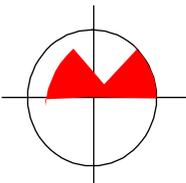
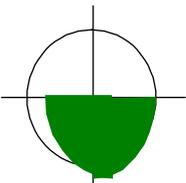
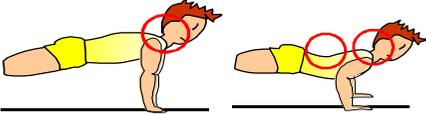
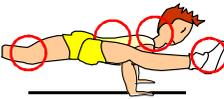
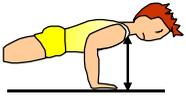
• DESCRIPTION OF THE BASIC STEPS

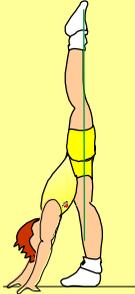
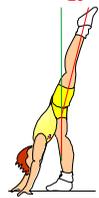
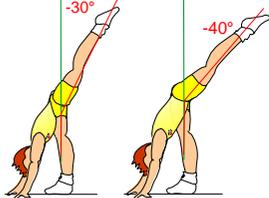
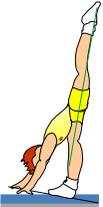
Name	Description	Optimal Step
March	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Leg is bending in front of body: Hip and knee flexion. ➤ Ankle shows clear movement, toe-ball-heel. ➤ Total movement is upwards, not downwards. ➤ Upper body is erect with neutral spine, natural alignment. ➤ Upper body shows core strength, no co-movement upwards-downwards or forwards-backwards. ➤ Amplitude: From neutral position to full plantar flexion of ankle, 30-40° flexion in hip and knee 	
Jog	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lower leg is lifted maximally backwards to the gluteus. ➤ Neutral hip or slight hip flexion or extension (+/- 10°). ➤ Knee flexion. ➤ Ankle is showing plantar flexion at top position. ➤ Feet show controlled movement, landing toe-ball-heel. ➤ Upper body is erect with neutral spine, natural alignment. ➤ Amplitude: Neutral position to 0-10° hip extension, 110-130° knee flexion, full plantar flexion 	
Skip	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Skip starts as a jog with hip extension, knee flexion and heel backwards to the gluteus to set of a low kick with hip flexion of 30-45° and full knee extension to 0° - a skip. ➤ Movement is seen in both hip and knee. ➤ Muscle control is shown through all of the movement. Lower leg is stopped by the quadriceps. ➤ Upper body stays erect with neutral spine, natural alignment. ➤ Amplitude: From neutral hip to 30-45° flexion, from full knee flexion to complete extension 	
Knee lift	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Working leg shows a high degree of flexion in hip and knee, minimum 90° flexion in both joints. ➤ When thigh of moving is at the top position, the lower leg is vertical, with ankle plantar flexion. ➤ Elevated Ankle can be dorsal or plantar flexed but muscle control must show. ➤ Standing leg is straight, maximum knee/hip flexion is approx. 10°. ➤ Upper body stays erect with neutral spine, natural alignment. ➤ Amplitude: From neutral position to minimum 90° flexion in hip and knee of working leg. 	

Name	Description	Optimal Step
Kick	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Straight leg high kick, minimum amplitude: heel at shoulder height, approx. 145°. ➤ Only movement is hip flexion. Leg is straight – knee joint is showing no movement. ➤ Ankle is plantar flexed throughout movement. ➤ Standing leg stays straight, maximum knee/hip flexion approx 10°. ➤ Upper body stays erect with neutral spine, natural alignment. ➤ Amplitude: From neutral position to 150-180° hip flexion in working leg. Knee shows full extension throughout movement. 	
Jack	<ul style="list-style-type: none"> ➤ A hop out and in with legs bending. Natural outwards rotation in hip joint. ➤ Landing is with feet further than shoulder width apart, knees and feet point outwards. ➤ Controlled but powerful take off and landing. Precise and controlled movement of ankle and foot – toe-ball-heel action. ➤ Hopping in: Feet/heels together, toes point forward (preferred) or outward. ➤ Upper body is erect with neutral spine, natural alignment. ➤ Amplitude: From neutral position to approx shoulder width plus 2 foot lengths apart with 25-45° flexion in hip/knees (more if in super low or low with grand plié position) 	
Lunge	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Legs/feet start together or shoulder width apart, no outward rotation at hip. One leg is extended (without locking the knee) backwards in the sagittal plane. ➤ Heels are lowered with control. ➤ Feet stay in sagittal plane. Whole body moves (side to side) as a unit. ➤ Low impact: Body slightly forward (front leg is weight bearing), straight line from neck to heel. ➤ High impact: Legs are hopping, alternating, in the sagittal plane in a cross county skiing motion. ➤ Amplitude: Approx. 2-3 feet apart in sagittal plane. (Lunge variations = different amplitudes). 	

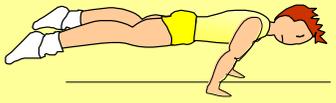
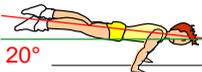
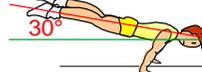
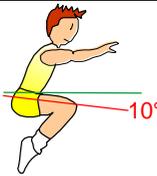
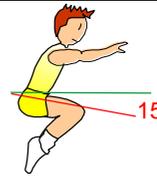
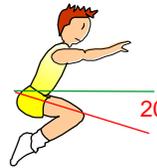
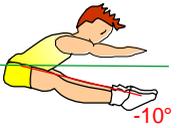
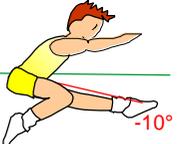
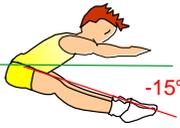
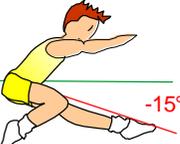
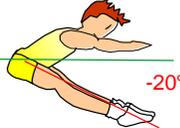
GENERAL ERRORS

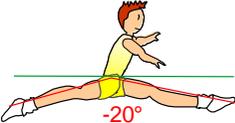
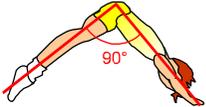
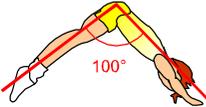
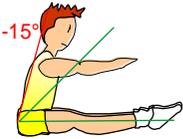
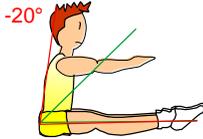
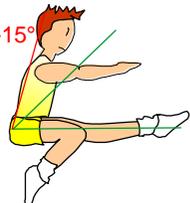
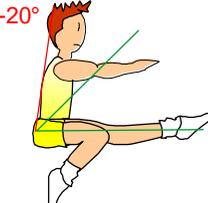
EXAMPLES	SMALL 0.1	MEDIUM 0.3	LARGE 0.5
INCORRECT BODY ALIGNMENT			
 <p>AMP Sequence (each 8-counts)</p>	<p>1 part or 2 parts</p> 	<p>3 parts or more</p> 	
UNCONTROLLED FEET POSITION			
			
FEET APART			
	 <p>≅ shoulder width</p>	 <p>> shoulder width</p>	

EXAMPLES	SMALL 0.1	MEDIUM 0.3	LARGE 0.5
LEGS APART			
V-Support	\leq shoulder width	$>$ shoulder width	
INCOMPLETE ROTATION / TURN			
	$\pm 45^\circ$ 	$\pm 45^\circ - 90^\circ$ 	$> 90^\circ$ 
INCORRECT BODY ALIGNMENT			
	1 part or 2 parts 	3 parts or more 	
SHOULDERS NOT IN THE LINE WITH THE UPPER ARM			
			

EXAMPLES	SMALL 0.1	MEDIUM 0.3	LARGE 0.5	
	<p>170° to 160°</p> 	<p>< 160°</p> 		
	NOT IN VERTICAL LINE			
				

SPECIFIC ERRORS

EXAMPLES	SMALL 0.1	MEDIUM 0.3	LARGE 0.5	UNACCEPTABLE 0.5
IN HORIZONTAL SUPPORT FAMILIES THE BODY / LEGS NOT PARALLEL TO THE FLOOR				
				
KNEES NOT AT WAIST LEVEL				
				
LEGS NOT PARALLEL TO THE FLOOR				
 PIKE  COSSACK  STRADDLE	80°   	75°   	70°   	

EXAMPLES	SMALL 0.1	MEDIUM 0.3	LARGE 0.5
	LEGS LESS THAN 180°		
		More than 30°	
   	INCORRECT BODY FORM		
			
			
			
			

DESCRIPTION OF ELEMENTS, SPECIFIC ERRORS AND MINIMUM REQUIREMENTS

GROUP A: DYNAMIC STRENGTH

1. GENERAL DESCRIPTION:

The families included in this group are:

PUSH UP	PU, Wenson PU
EXPLOSIVE PUSH UP	A Frame, Cut
EXPLOSIVE SUPPORT	High V and Reverse Cut
LEG CIRCLE	Leg circle, Flair
HELICOPTER	Helicopter

All elements in Group A ending in split position, must have both hands on each side of the body on the floor.

➤ **PUSH UP**

- Starting and/or finishing: one or both hands are in contact with the floor, elbows extended. Shoulders must be parallel to the floor; head in line with the spine and pelvis tucked with abdominal muscles contracted.
- Flexion of elbows: All push-ups must have, at the end of the downwards phase, a maximum distance of 10cm from the chest to the floor.
- The downward and/or the upward phase of a push up must be controlled with shoulders parallel to the floor.
- Lateral and Hinge push up, 4 phases have to be shown.
- 1 arm, 1 arm/1 leg: the distance between the feet must not exceed shoulder width. Unless otherwise stated
- Wenson push up: One leg on the upper part of the arm (Triceps) of the same side.

➤ **EXPLOSIVE PUSH UP**

- **A Frame:** Pike position in the airborne phase (60° between trunk and legs)

- **Cut:** While airborne, the legs straddle sideways and forward to land extended in rear support, feet lifted off the floor during the skill.
- **Straddle cut:** from 2 arms, push the floor to raise the body in airborne position – straddle cut – half twist – ending in **PU/ Wenson**

➤ **EXPLOSIVE SUPPORT**

High V support, reverse cut: Back support on the floor, back parallel to the floor, extending the legs upward and forward with a flight phase.

Impulse from High V support position, airborne phase and landing to push up or split position.

➤ **LEG CIRCLE**

The starting position must be from free front support on both hands; the hips must be lifted and extended during the full rotation. Feet may not touch the floor before the completion of the circle.

Leg Circle, the hips must be lifted and extended

Flair: legs straddle, the hips must be lifted and extended during the full rotation, Feet may not touch the floor before the completion of the circle.

Flair 1/1 turns: Both hands support – kick the leading leg – following leg airborne – following leg swing forward – hips extension – body 1/1 turns with only hands supporting – ending in PU/ Wenson.

➤ **HELICOPTER**

After alternative leg circles, legs close to the chest, body alignment on the upper back (feet off the floor). The legs are extended upward and forward. ½ twist initiated from the feet is made to land in push up.

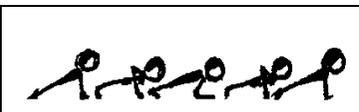
DESCRIPTION OF ELEMENTS – GROUP A

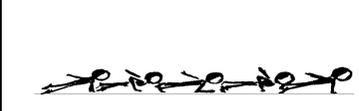
PUSH UP FAMILY

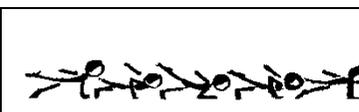
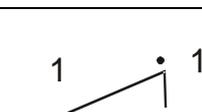
• PUSH UP

No.	Value	<i>PUSH UP</i>		
A 101	0.1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Front support. 2. Perform a push up with the downward and the upward phase. 3. Return to front support. 		
A 102	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Front support on 1 leg. 2. Perform a push up, with the body in alignment. 3. Return to front support. 		
A 103	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Front Support where the body is supported on both legs and 1 arm only. 2. Feet shoulder width apart in straddle. 3. Optional position of the free arm. 4. The direction of the elbow of the supporting arm during the downward phase is optional (lateral or pointed towards the feet) as well as the free arm. 		
A 104	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Front Support where the body is supported by one arm and one leg. 2. Feet maximum shoulder width apart. 3. The direction of the elbow of the supporting arm during the downward phase is optional (lateral or pointed towards the feet) as well as the free arm. 		
A112	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Front Support with straddle legs. Feet maximum shoulder width apart. 2. A four-phase push up where the body moves down. 3. Then, shoulders and Center of Gravity move laterally (downward phase) as the elbow lowers to the floor, pointing laterally. 4. Then the shoulders move back to the center. 5. Then the elbows are extended and the body returns to the starting. 		

No.	Value	1 ARM STRADDLE LATERAL PUSH UP		
A 114	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Front Support on 1 arm. 2. Feet maximum shoulder width apart during the whole movement. 3. A four-phase push up where the body moves downwards and shifts laterally (left or right) supported on both feet and one arm, with the elbow of the supporting arm lowering onto the floor pointing laterally. 4. The body returns to the starting position. 5. Optional of the free arm. 		
No.	Value	LATERAL PUSH UP		
A 122	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Front Support. Legs must be together during the whole movement. 2. A four-phase push up where the body moves downwards and shifts laterally (left or right) with the elbow of the supporting arm lowering onto the floor pointing laterally. 3. Then, the body (C.G.) moves back to the center and returns to the starting. 		
No.	Value	1 LEG LATERAL PUSH UP		
A 123	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Front Support on one foot. Feet maximum shoulder width apart. 2. A four-phase push up where the body moves downwards and shifts laterally (left or right) with the elbows lowering onto the floor pointing laterally. 3. Then, the body (C.G.) moves back to the center and returns to the starting. 		
No.	Value	1 ARM 1 LEG LATERAL PUSH UP		
A 125	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Front Support on 1 foot and 1 hand. Feet maximum shoulder width apart. 2. A four-phase push up where the body where the body moves downwards and shifts laterally (left or right) towards the supporting arm. 3. Then, the body (C.G.) moves back to the center and returns to the starting. 4. Optional of the free arm. 		
No.	Value	HINGE PUSH UP		
A 132	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Front Support. Legs must be together during the whole movement. 2. A four-phase push up where the Center of Gravity (C.G.) moves downward and shifts backward. 3. The elbows lower to the floor pointing towards the feet and the ankles become a hinge. 4. Then, the body (C.G.) moves back to the center or forward and returns to the starting. 		

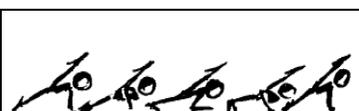
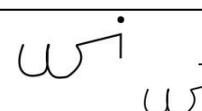
No.	Value	1 LEG HINGE PUSH UP		
A 133	0.3	1. Front Support on one foot. Feet maximum shoulder width apart. 2. The Center of Gravity (C.G.) moves downward and shifts backwards. 3. The elbow lowers to the floor pointing towards the feet and the ankles become a hinge. 4. Then, the body moves forwards and returns to the starting position.		

No.	Value	1 ARM HINGE PUSH UP		
A 134	0.4	1. Front Support on one foot. Feet maximum shoulder width apart. 2. The Center of Gravity (C.G.) moves downward and shifts backwards. 3. The elbow lowers to the floor pointing towards the feet and the ankles become a hinge. 4. Then, the body moves forwards and returns to the starting position.		

No.	Value	1 ARM 1 LEG HINGE PUSH UP		
A 136	0.6	1. Front Support on one hand. Feet maximum shoulder width apart. 2. The CoM moves downward and shifts backward. 3. The elbow lowers to the floor pointing towards the feet, the ankles become a hinge. 4. Then, the body (C.G.) moves forwards and returns to the starting. 5. Finish in Front Support on one hand.		

• WENSON PUSH UP

No.	Value	WENSON PUSH UP		
A 142	0.2	1. Front Support with one extended leg supported on the upper part of the Triceps of the same side (Wenson). 2. Both legs must be straight. 3. From Wenson a push up is performed. 4. Finish in Front Support.		

No.	Value	WENSON HINGE PUSH UP or WENSON LATERAL PUSH UP		
A 143	0.3	1. Wenson support. 2. Both legs must be straight and parallel to the floor and the back flat. 3. From that position a Hinge or Lateral push up is performed. 4. Finish in Wenson.		

No.	Value	LIFTED WENSON PUSH UP		
A 153	0.3	1. Front Support. 2. One leg is supported on the upper part of the Triceps of the same side. 3. The rear leg is lifted off the floor (Lifted Wenson). Both legs must be straight and parallel to the floor and the back flat. 4. From this position, a push up is performed. 5. Finish in Lifted Wenson.		

No.	Value	LIFTED WENSON HINGE PUSH UP or LIFTED WENSON LATERAL PUSH UP		
A 154	0.4	1. Front support. 2. One leg is supported on the upper part of the Triceps of the same side. 3. The rear leg is lifted off the floor (Lifted Wenson). 4. Both legs must be straight and parallel to the floor and the back flat. 5. From that position a Hinge or Lateral push up is performed. 6. Finish in Lifted Wenson.		

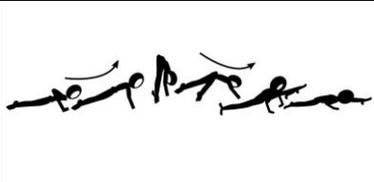
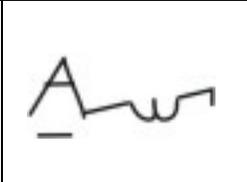
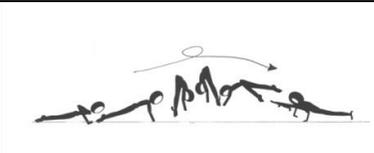
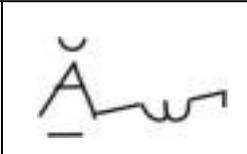
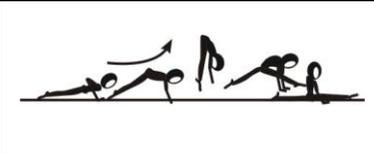
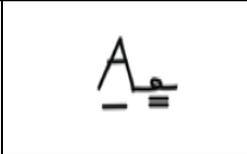
EXPLOSIVE PUSH UP FAMILY

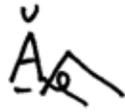
• A-FRAME

No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME		
A 184	0.4	1. Front Support. 2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne. 3. The pike requires vertical legs and knees close to the chest. 4. Land in Push up		

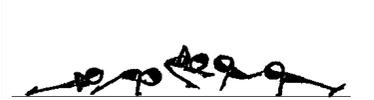
No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON		
A 184	0.4	1. Front Support. 2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne. 3. The pike requires vertical legs, knees close to the chest. 4. Show a Wenson push up when both hands and foot make contact with the floor		

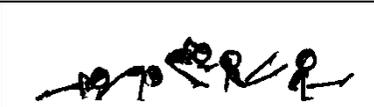
No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN		
A 185 A	0.5	1. Front support. 2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne and then, the body turns 180°. 3. The airborne pike requires vertical legs, knees close to the chest. 4. Push up.		

No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON		
A 186 B	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Front Support. 2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne. 3. The pike requires vertical legs and knees close to the chest. 4. Show a Lifted Wenson push up when both hands and foot make contact with the floor 		
No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO WENSON		
A 187	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Front support. 2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne and then, the body turns 180°. 3. The airborne pike requires vertical legs, knees close to the chest. 4. Show a Wenson push up when both hands and foot make contact with the floor. 		
No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO LIFTED WENSON		
A 188	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Front support. 2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne and then, the body turns 180°. 3. The airborne pike requires vertical legs, knees close to the chest. 4. Show a Lifted Wenson PU when both hands make contact with the floor. 		
No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT		
A194	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Front Support. 2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne. 3. The pike requires vertical legs , knees close to the chest. 4. Show a Split when both hands and foot make contact with the floor 		
No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO SPLIT		
A 196	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Front support. 2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne and then, the body turns 180°. 3. The airborne pike requires vertical legs, knees close to the chest. 4. Show a Split when both hands and foot make contact with the floor. 		

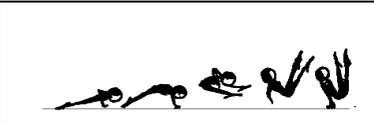
No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN ½ TWIST TO BACK SUPPORT		
A 199	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Front support. 2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne and then, the body turns 180°. 3. The airborne pike requires vertical legs, knees close to the chest. 4. Show a 1/2 twist to back support when both hands make contact with the floor. 		

• CUT

No.	Value	STRADDLE CUT		
A 215	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Front Support. 2. After the arms bend, both arms and legs push the body upwards into airborne. 3. While airborne, the legs straddle sideways and cut forward to land extended in rear support, feet lifted off the floor during the skill. 4. Back support (or rear support). 		

No.	Value	STRADDLE CUT TO L-SUPPORT		
A 216	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Front Support. 2. Perform a straddle cut, legs without touching the floor. 3. Airborne phase must be shown before the cut. 4. L-support. 		

No.	Value	STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT		
A 217	0.7	<p>Front support. Perform a Straddle Cut. Airborne phase must be shown before the cut. During the straddle-cut, the legs do not touch the floor. Straddle V-support.</p>		

No.	Value	STRADDLE CUT TO V-SUPPORT		
A 218	0.8	<p>Front support. Perform a Straddle Cut. Airborne phase must be shown before the cut. During the straddle-cut, the legs do not touch the floor. V-support.</p>		

No.	Value	STRADDLE CUT ½ TWIST TO PUSH UP		
A 219	0.9	1. Front Support. 2. Perform a Straddle-Cut. 3. Airborne phase must be shown before the cut. 4. During the Straddle Cut, in the flight phase, the body twists 180 degrees 5. Push up.		

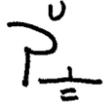
No.	Value	STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON		
A 220	1.0	1. Front Support. 2. Perform a Straddle-Cut. 3. Airborne phase must be shown before the cut. 4. During the Straddle Cut, in the flight phase, the body twists 180 degrees. 5. Wenson Support.		

EXPLOSIVE SUPPORT FAMILY

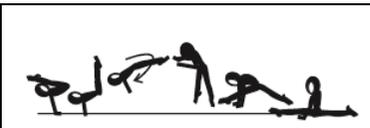
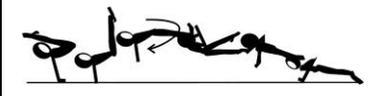
• HIGH V SUPPORT

No.	Value	HIGH V-SUPPORT TO FRONTAL SPLIT		
A 225	0.5	1. High V support. 2. Extending the legs upward and forward, push the floor and straddle the legs to a split sit with a flight phase. 3. Simultaneously, open the legs in the frontal plane. 4. Frontal Split.		

No.	Value	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT		
A 226	0.6	1. High V support. 2. Extending the legs upward and forward, push the floor and straddle the legs to a split sit with a flight phase. 3. Simultaneously, open the legs in the sagittal plane. 4. Sagittal Split.		

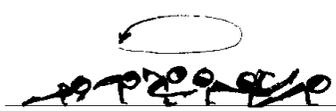
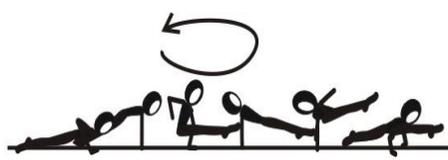
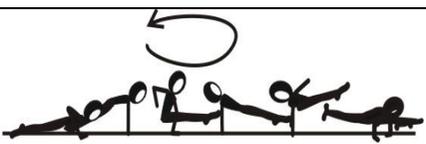
No.	Value	HIGH V SUPPORT ½ TURN TO FRONTAL SPLIT		
A 227	0.7	1. High V support. 2. Extending the legs upward and forward, push the floor and perform a straddle-cut with flight phase to a front support while turning 180°. 3. Simultaneously, open the legs in the sagittal plane. 4. Frontal Split		

• REVERSE CUT

No.	Value	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT		
A 228	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. High V support. 2. Extending the legs upward and forward, push the floor for raising the top of the body upward and forward while turning 180°. 3. Simultaneously, open the legs in the sagittal plane. 4. Sagittal Split. 		
No.	Value	HIGH V-SUPPORT, REVERSE STRADDLE CUT TO PUSH UP (SALVAN)		
A 230	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. High V support. 2. Extending the legs upward and forward, push the floor for raising the top of the body upward and forward, and perform a straddle-cut with flight phase to a front support 3. Push up. 		
No.	Value	HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP		
A 237	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. High V support. 2. Extending the legs upwards and forward, execute a 180° twist, straight body, legs together. 3. Push up. 		
No.	Value	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON		
A 239	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. High V support. 2. Extending the legs upwards and forward, execute a 180° twist 3. While twisting, the body extends. 4. Wenson. 		
No.	Value	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON		
A 240	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. High V support. 2. Extending the legs upwards and forward, execute a 180° twist 3. While twisting, the body extends. 4. Lifted Wenson. 		

LEG CIRCLE FAMILY

• DOUBLE LEG CIRCLE

No.	Value	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 or more)		
A 265	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Front Support. Legs apart initiate a swing. 2. From free front support on both hands legs move with feet together and swing to the side of the supporting hand. 3. Hips are lifted and the body is extended. 4. Front Support. 		9 9 ₂
DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON				
A 266	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Front Support. Legs apart initiate a swing. 2. From free front support on both hands legs move with feet together and swing to the side of the supporting hand. 3. Hips are lifted and the body is extended. 4. Wenson Support. 		9 w
DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO WENSON				
A 267	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Front Support with legs apart. 2. Swing to double leg 1/1 circle. 3. At the end of the circle, perform 1/2 turn. 4. Wenson support. 		9 ^u w
DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON				
A 268	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Front Support with legs apart. 2. Swing to double leg 1/1 circle. 3. At the end of the circle, perform 1/1 turn. 4. Wenson Support. 		9 ^o w
DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON				
A 277	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Front Support with legs apart. 2. Swing to double leg 1/1 circle. 3. At the end of the circle, perform 1/1 turn. 4. Lifted Wenson Support. 		9 w

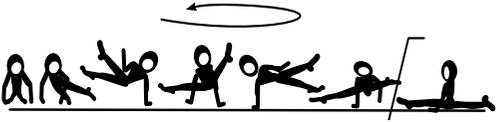
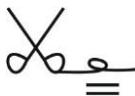
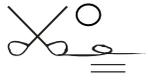
No.	Value	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO LIFTED WENSON		
A 278	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Front Support with legs apart. 2. Swing to double leg 1/1 circle. 3. At the end of the circle, perform 1/1 turn. 4. Lifted Wenson Support. 		

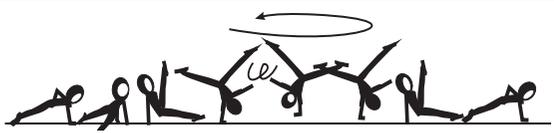
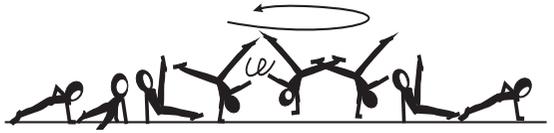
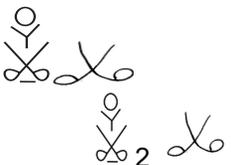
No.	Value	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON		
A 279	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Front Support with legs apart. 2. Swing to double leg 1/1 circle. 3. At the end of the circle, perform 1/1 turn. 4. Lifted Wenson Support. 		

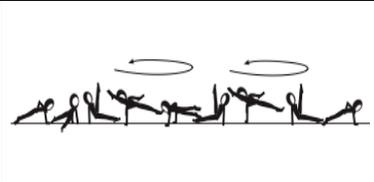
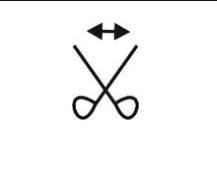
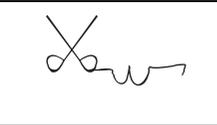
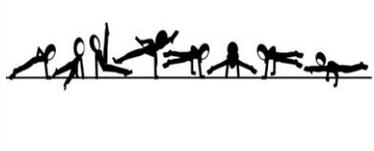
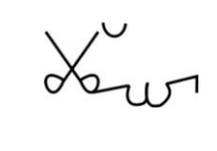
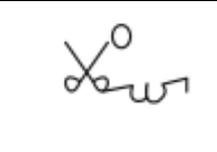
No.	Value	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT		
A 285	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Front Support with legs apart. 2. Swing to double leg 1/1 circle. 3. At the end of the circle, Ending in split. 		

No.	Value	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON		
A 287	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Front Support with legs apart. 2. Swing to double leg 1/1 circle with a 1/1 turn 3. Ending in split. 		

• FLAIR

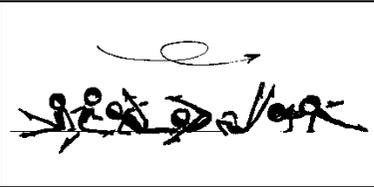
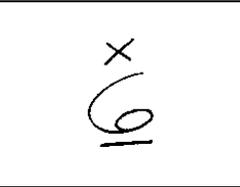
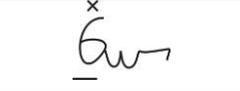
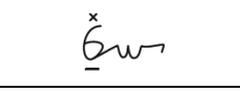
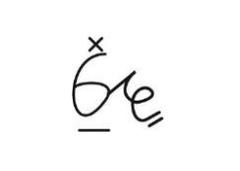
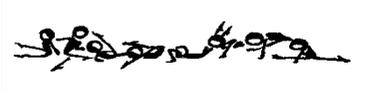
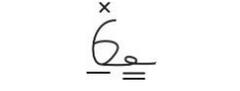
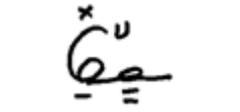
No.	Value	FLAIR (1 or 2)		
A 305	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Front support. Legs apart to initiate the swing. 2. From a free front support on both hands, legs circle straddle around the body. 3. Front Support. 		
A 309	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Front Support. 2. Perform Flair. Before the end of the flair, 1/1 twist in airborne position. 3. Front support. 		
A 310	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Front Support. 2. Perform Flair. Before the end of the flair, 1/2 turn and 1/1 twist in airborne position 3. Front support or to Wenson. 		
A 315	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Front support. Legs apart to initiate the swing 2. From a free front support on both hands, legs circle straddle around the body. 3. Sagittal Split. 		
A 317	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Front Support. 2. Perform Flair. 3. While performing Flair, turning 360° 4. Land in Split 		

No.	Value	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)		
A 319	0.9	<ol style="list-style-type: none"> From straddle front support. Perform a Flair. Perform air flair (1 or 2) in vertical position. Optional ending position. 		
A 320	1.0	<ol style="list-style-type: none"> From straddle front support. Perform a Flair. Perform air flair (1 or 2) in vertical position. Perform another Flair. Optional ending position. 		
A 326	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Straddle front support. Perform Flair. Wenson. 		
A 327	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Straddle Front Support. Perform Flair. While performing Flair, turning 180°. Wenson. 		
A 328	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Straddle Front Support. Perform Flair. While performing Flair, turning 360°. Wenson. 		
A 329	0.9	<ol style="list-style-type: none"> Straddle Front Support, Performing a Flair , then spindle 180° While performing the second Flair, spindle another 180° Wenson. 		

No.	Value	FLAIR BOTH SIDES		
A 330	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Front support, legs apart to initiate the swing. 2. From a free straddle support on both hands, legs circle straddle around the body. 3. Then perform a Flair on the other side. 4. Legs must not touch the floor then alternate to performing other side. 5. Front Support. 		
No.	Value	FLAIR TO LIFTED WENSON		
A 337	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Front Support. 2. Perform Flair to Lifted Wenson. 3. Lifted Wenson. 		
No.	Value	FLAIR 1/2 TURN TO LIFTED WENSON		
A 338	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Front Support. 2. Perform Flair. 3. While performing Flair, turning 360° 4. Wenson. 		
No.	Value	FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON		
A 339	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Front Support. 2. Perform Flair. 3. While performing Flair, turning 360° 4. Lifted Wenson. 		

HELICOPTER FAMILY

• HELICOPTER

No.	Value	HELICOPTER		
A 364	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Sit. 2. The leading leg crosses over the other leg to initiate the rotation, one arm on the floor at the beginning of the movement. As the leading leg circles over the body the hand is lifted and replaced by the upper back. Perform a 180° twist, both legs circle over the body while rotating 3. Push up, facing the same direction as the starting seated. 		
No. Value HELICOPTER TO WENSON				
A 365	0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Straddle Sit. - Perform a Helicopter. - Wenson. 		
No. Value HELICOPTER TO LIFTED WENSON				
A 366	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Sit. 2. Perform a Helicopter. 3. Lifted Wenson. 		
No. Value HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU				
A 368	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Sit . 2. The leading leg crosses over the other leg to initiate the rotation. One arm is on the floor at the beginning of the movement. As the leading leg circles over the body the hand is lifted and push the whole body into the airborne phase. Perform a 360° twist airborne. 3. Push up facing the same direction as the starting seated. 		
No. Value HELICOPTER TO SPLIT				
A 374	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Sit. 2. Perform Helicopter. 3. Show a Split when both hands and foot make contact with the floor. 		
No. Value HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT				
A 375	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Sit. 2. Perform Helicopter. Turn 180° while performing a Helicopter 3. Land in a Split when both hands and foot make contact with the floor, facing opposite direction from the starting. 		

2. SPECIFIC ERRORS FOR EXECUTION

Specific Mistakes for Group A	0.1	0.3	0.5
Adjust or correct hand position	0.1		
Shoulder is not in line with the upper arm	0.1	0.3	
Direction of the elbow in lateral and hinge is incorrect		0.3	
“Wenson shape” – Leg lower than upper triceps /not supported		0.3	
The hips are not lifted during the extension phase for leg circles and flairs		0.3	
Incomplete rotation/turn	0.1	0.3	
In Helicopter to PU, finishing with extended arms		0.3	
In High V support elements, back not parallel to the floor		0.3	
Ending in Split position: Incorrect arm position	0.1	0.3	0.5
Elements without airborne phase		0.3	
Touching the floor one time in group A		0.3	
Touching the floor more than one time in group A			0.5

3. MINIMUM REQUIREMENTS FOR DIFFICULTY

- All elements in Group A must be performed without fall.

GROUP FAMILIES	MINIMUM REQUIREMENTS
PUSH UP	PUSH UP, WENSON PU - Shoulder at least in line with the upper arm/s.
EXPLOSIVE PU	A-FRAME - Hands must leave the floor before the pike position or turn - Pike position (90° minimum) in airborne phase CUT - Hands must leave the floor before the cut - Shoulders higher than hips level before the cut in airborne phase.
EXPLOSIVE SUPPORT	- Back parallel to the floor - Airborne phase.
LEG CIRCLE	- From the starting position, swing to FREE front support on both hands - Rotation of the body in support on the hands (one after the other) with a complete circle
HELICOPTER	The ending position must be facing the same direction as the starting position.

GROUP B: STATIC STRENGTH

1. GENERAL DESCRIPTION:

The families included in this group are:

SUPPORT	Straddle & L Support
V SUPPORT	V & High V Support
HORIZONTAL SUPPORT	Wenson Support, Lever Support & Planche

- These elements demonstrate isometric strength and must be held for 2 seconds.
- In the case of turns in support, the support must be held for 2 seconds either at the start, during or end of the turn.
- The body is fully supported by one or both arms and only the hands are in contact with the floor.
- Feet and/or hips must not touch the floor during the whole skill.
- While in support, the hands must be flat on the floor.

➤ SUPPORT

Straddle support: Legs must be straight parallel to the floor in Straddle position (90° minimum).

L support: Legs must be straight together and parallel to the floor.

➤ V SUPPORT

Straddle V support: Hips are flexed and legs straddled 90° open and vertical, minimum width 90°.

V support: Hips are flexed and legs are together vertical.

High V support: The back is parallel to the floor

➤ HORIZONTAL SUPPORT

Wenson support: the body is extended parallel to the floor, one leg supported on the upper part of the Triceps.

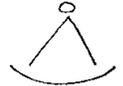
Lever support: the body is extended parallel to the floor.

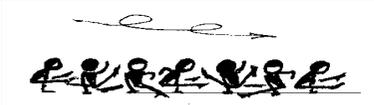
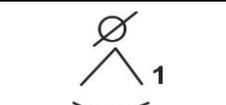
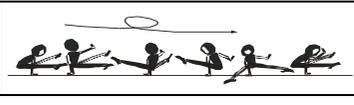
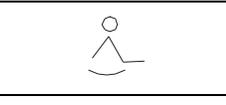
Planche: the body is supported on both hands with straight arms, not more than 20° above parallel.

DESCRIPTION OF ELEMENTS – GROUP B

SUPPORT FAMILY

• STRADDLE SUPPORT

No.	Value	STRADDLE SUPPORT		
B 102	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle seat. 2. The body is supported by both arms with only the hands in contact with the floor. 3. Both hands are placed in front of the body. 4. Hips are flexed and legs straddled (minimum width 90°) and parallel to the floor. 5. Hold for 2 seconds. 		
No.	Value	STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN		
B 104	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle support. 2. The body turns 360°. 3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turn. 4. Changing hands on the floor up to 4 times. 		

No.	Value	STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE		
B 106	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle support. 2. The body turns 720°. 3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turns. 4. Changing hands on the floor up to 8 times. 		
No.	Value	1 ARM STRADDLE SUPPORT		
B 114	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. The body is supported by one arm with only the hand in contact with the floor. 2. Hips are flexed and legs straddled (minimum width 90°) and parallel to the floor. 3. Hold for 2 seconds. 4. The placement of the free arm is optional. 		
No.	Value	1 ARM ½ TURN STRADDLE SUPPORT		
B 115	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 arm Straddle Support. 2. The body turns 180° on 1 arm. 3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turns. 4. The turn is performed with only one arm support on the spot. 		
No.	Value	1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)		
B 116	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 arm Straddle support. 2. The body turns 360°. 3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turn. 4. The turn is performed with only one arm support on the spot. 		
No.	Value	1 ARM 1 ½ TURN STRADDLE SUPPORT		
B 117	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 arm Straddle support. 2. The body turns 540°. 3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turn. 4. The turn is performed with only one arm support on the spot. 		
No.	Value	STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN		
B 124	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Support. 2. The body turns 360°, changing the hand and leg (Straddle – L – Straddle) after every ½ turn. 		
No.	Value	STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)		
B 126	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Support. 2. The body turns 720°, changing the hand and leg (Straddle – L – Straddle) after every ½ turn. 		

• L-SUPPORT

No.	Value	<i>L-SUPPORT</i>		
B 132	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Seated with legs together. 2. Both hands are placed at the side of the body close to the hips. 3. The body is supported by both arms with only the hands in contact with the floor. 4. Hips are flexed and legs parallel to the floor. 5. Hold for 2 seconds. 		
B 134	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. L-support. 2. The body turns 360°. 3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turn. 4. Changing hands on the floor up to 4 times. 		
B 136	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. L-support. 2. The body turns 720°. 3. Changing hands on the floor up to 8 times. 		

• V-SUPPORT

No.	Value	<i>STRADDLE V-SUPPORT</i>		
B 143	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Seated with legs together. 2. Both hands are placed at the side of the body close to the hips. 3. The body is supported by both arms with only the hands in contact with the floor. 4. Hips are flexed and legs become Straddle (90° or more) lifted vertical close to the chest (Straddle V-Support). 5. Hold for 2 seconds. 		
B 145	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle V-support. 2. The body turns 360°. 3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turn. 4. Changing hands on the floor up to 4 times. 		

No.	Value	STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN		
B 147	0.7	1. Straddle V-support. 2. The body turns 720°. 3. Changing hands on the floor up to 8 times.		

No.	Value	V-SUPPORT		
B 155	0.5	1. The body is supported by both arms with only the hands in contact with the floor. 2. The placement of the hands: Both hands are placed at the side of the body close to the hips. 3. Hips are flexed and legs together are lifted to the vertical, close to the chest (V-Support). 4. Hold for 2 seconds.		

No.	Value	V-SUPPORT 1/1 TURN		
B 157	0.7	1. V-support. 2. The body turns 360°. 3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turn. 4. Changing hands on the floor up to 4 times.		

No.	Value	V-SUPPORT 2/1 TURN		
B 159	0.9	1. V-support. 2. The body turns 720°. 3. Changing hands on the floor up to 8 times.		

• HIGH V-SUPPORT

No.	Value	HIGH V-SUPPORT		
B 168	0.8	1. The body is supported by both arms with only the hands in contact with the floor. 2. The placement of the hands: Both hands are placed at the side of the body close to the hips. 3. Hips are flexed and legs are lifted off the floor until the back is parallel to the floor with thighs close to the chest (Pike). 4. Hold for 2 seconds.		

No.	Value	HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN		
B 170	1.0	1. High V-support. 2. The body turns 360°. 3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turn. 4. Changing hands on the floor up to 4 times.		

• WENSON SUPPORT

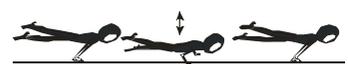
No.	Value	LIFTED WENSON SUPPORT		
B 172	0.2	Front Support. One leg is supported on the upper part of the Triceps of the same side. The rear leg is lifted off the floor (Lifted Wenson). Both legs must be straight and parallel to the floor and the back flat. Hold this position 2 seconds.		

No.	Value	LIFTED WENSON SUPPORT BOTH SIDE		
B 173	0.3	1. Front Support. One leg is supported on the upper part of the Triceps of the same side. 2. The rear leg is lifted off the floor (Lifted Wenson). Both legs must be straight and parallel to the floor and the back flat. 3. Change the front leg with rear leg without touching the floor. 4. Hold 2 seconds during the skill.		

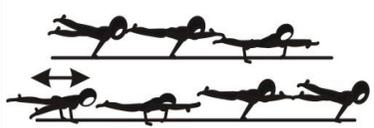
PLANCHE FAMILY

• PLANCHE

No.	Value	STRADDLE PLANCHE		
B 186	0.6	1. A support in which the body is supported on both hands with straight arms. 2. Hands may be turned out at the wrist or pointing towards the feet. 3. Legs are in straddle. 4. Hold for 2 seconds. 5. The body line must not exceed 20° above parallel.		

No.	Value	STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP		
B 187	0.7	1. Straddle Planche. 2. Hold for 2 seconds. 3. Perform a push up, the body keeping the alignment. 4. Straddle Planche.		

No.	Value	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON		
B 198	0.8	1. Straddle Planche. 2. Hold for 2 seconds. 3. Bend the arms, kicking one leg laterally forwards to the lifted Wenson.		

No.	Value	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE	
B 200	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Planche. 2. Hold for 2 seconds. 3. Bend the arms, kicking one leg laterally forwards to the Lifted Wenson. 4. Return to Straddle Planche, Hold for 2 seconds. 	 
No.	Value	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDE	
B 209	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Planche. 2. Hold 2 seconds during the skill. 3. Bend the arms, kicking one leg laterally forwards to the lifted Wenson. 4. Change the front leg with rear leg without touching the floor. 	 
No.	Value	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE	
B 210	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Planche. 2. Hold 2 seconds during the skill. 3. Bend the arms, kicking one leg laterally forwards to the lifted Wenson. 4. Change the front leg with rear leg without touching the floor. 5. Return to Straddle Planche, Hold for 2 seconds. 	 
No.	Value	PLANCHE	
B 218	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Planche, legs together. 2. Hands may be turned out at the wrist or pointing towards the feet.. 3. The body line must not exceed 20° above parallel. 4. Hold for 2 seconds. 	 
No.	Value	PLANCHE TO PUSH-UP	
B 219	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Planche. 2. Hold for 2 seconds. 3. Perform a push up, the body maintaining alignment. 	 
No.	Value	PLANCHE TO LIFTED WENSON	
B 220	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Planche. 2. Hold for 2 seconds. 3. Bend the arms, kicking one leg laterally forwards to a Lifted Wenson, the body maintaining alignment. 	 

2. SPECIFIC ERRORS FOR EXECUTION

- All elements in Group B: Touching the floor more than one time will be considered as a FALL.

Specific Mistakes for Group B	0.1	0.3	0.5
Incorrect position in Support and V-Support Families	0.1	0.3	
Any body parts touching the floor			0.5
In horizontal support families the body/legs are not parallel to the floor	0.1	0.3	
The skill is not held for at least 2 seconds			0.5
Touching the floor one time in group B			0.5

3. MINIMUM REQUIREMENTS FOR DIFFICULTY

- All elements in Group B must be held **for 2 seconds**, and performed without fall / touch.

FAMILIES	MINIMUM REQUIREMENTS
Support	Without touching the floor
V Support	Without touching the floor
Horizontal Support	The straight body must not exceed 20° above the horizontal

GROUP C: JUMPS & LEAPS

1. GENERAL DESCRIPTION:

The families included in this group are:

Straight Jump	Air Turn; Free Fall
Horizontal Jump	Gainer;
Bent Leg(s) Jump	Tuck; Cossack;
Pike Jump	Pike;
Straddle Jump	Straddle; Frontal Split
Split Jump	Split; Switch;
Scissors Leap	Scissors Leap;
Kick Jump	Scissors Kick
Off Axis Jump	Off Axis Rotation
Butterfly Jump	Butterfly

- All jumps and leaps must demonstrate explosive power and maximum amplitude.
- Every starting position is as described.
- All jumps can be performed from 1 foot or two feet, will be considered as the same element and will receive the same value. This applies also for landing
- Take off preparation: head, shoulder, chest, hips, knees, feet must be in the same direction.
- Body shape while airborne must be clearly recognizable.
- Body and legs must be tight and straight, with head in line with the spine.

LANDING POSITIONS

Standing: Landing on one foot or two feet must be in vertical position, with bend leg(s) before finishing in perfect alignment.

In Push Up: both hands and supporting feet must land at the same time in a controlled manner.

In Split (Sagittal): must land from airborne phase to split form with both hands on each side of the body on the floor.

In Frontal Split: must land from airborne phase to frontal split form, both hands in front of the body.

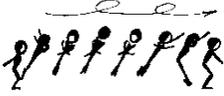
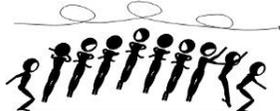
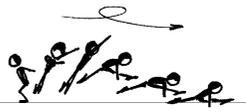
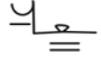
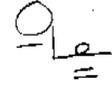
2. DESCRIPTIONS OF THE BODY IN THE AIR

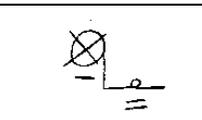
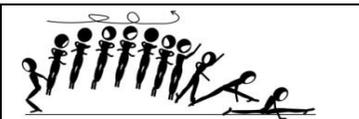
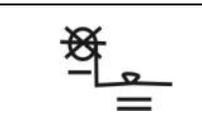
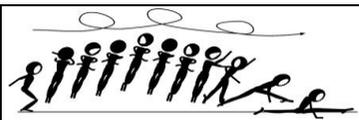
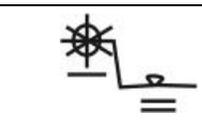
- **STRAIGHT:** The body is in extended alignment, the pelvis is fixed – 3 different kinds of jumps and leaps:
 - *Vertical:* All air turns, Freefall
 - *Vertical to Horizontal:* Gainer,
- **TUCK:** Both legs are lifted close to the chest with knees bent.
- **STRADDLE:** Legs are lifted in straddle position (minimum 90° angle), parallel to the floor or higher, arms and trunk extended over them. The angle between the trunk and legs may not be more than 60°.
- **PIKE:** After take off, the body shows a pike shape, legs together and straight, parallel to the floor or higher. The angle between the trunk and legs may not be more than 60°.
- **COSSACK:** After take off, the body shows a pike shape, legs together parallel to the floor or higher, one leg straight, one leg bent. Angle between the trunk and legs: not be more than 60°. The angle at the knee joint may not be more than 60°.
- **SPLIT:** Legs are fully stretched front and back in sagittal split (180°) with upright upper body.
- **FRONTAL SPLIT:** Legs are fully abducted laterally (right and left) frontal (180°) with upright upper body.
- **SWITCH SPLIT:** After take off, the leading leg must be parallel to the floor and switches with rear leg to show a split (180°) in the air.
- **SCISSORS LEAP:** The leading leg must be parallel to the floor and switches forward with 1/2 turn (180°).
- **SCISSORS:** The leading leg must be parallel to the floor and switches forward.
- **OFF AXIS:** A one-foot take off, kicking the free leg (bend or straight) upward diagonally. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with a longitudinal rotation(s) in tuck or straight position, arms close to the chest. Landing in 1 foot/feet together or in split.
- **BUTTERFLY:** A one-foot take off, kicking the free leg backward to lift the body upward. While airborne, legs flies open in straddle (or feet together) with body in horizontal position (with or without longitudinal rotation(s)). Landing on one leg.

DESCRIPTION OF ELEMENTS – GROUP C

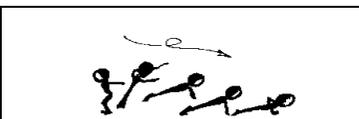
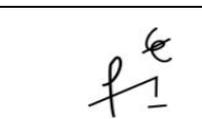
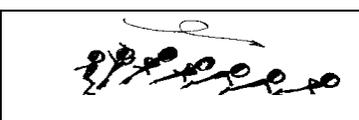
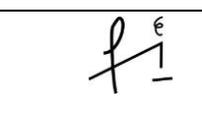
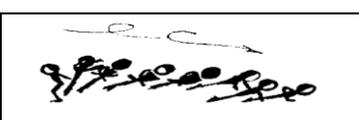
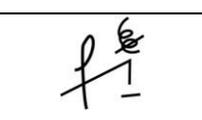
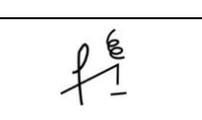
STRAIGHT JUMP FAMILY

• AIR TURN

No.	Value	1/1 AIR TURN		
C 103	0.3	1. A two-foot take off with the body vertical, fully extended. 2. While airborne the body turns 360°. 3. Position of arms is optional. 4. Landing with feet together.		
No. Value 2/1 AIR TURN				
C 105	0.5	1. A two-foot take off with the body vertical, fully extended. 2. While airborne the body turns 720°. 3. Position of arms is optional. 4. Landing with feet together.		
No. Value 3/1 AIR TURN				
C 108	0.8	1. A two-foot take off jump with the body vertical, fully extended. 2. While airborne the body turns 1080°. 3. Position of arms is optional. 4. Landing with feet together.		
No. Value 1/2 AIR TURN TO SPLIT				
C 113	0.3	1. A two-foot take off. 2. Perform a 180° air turn. 3. The body inclines and prepares for landing. 4. Split.		
No. Value 1/1 AIR TURN TO SPLIT				
C 114	0.4	1. A two-foot take off. 2. Perform a 360° air turn. 3. The body inclines and prepares for landing. 4. Split.		
No. Value 1 1/2 AIR TURN TO SPLIT				
C 115	0.5	1. A two-foot take off. 2. Perform a 540° air turn backwards. 3. The body inclines and prepares for landing. 4. Split.		

No.	Value	2/1 AIR TURN TO SPLIT		
C 116	0.6	1. A two-foot take off. 2. Perform a 720° air turn. The body inclines and prepares for landing. 3. Split.		
No.	Value	2 1/2 AIR TURN TO SPLIT		
C 118	0.8	1. A two-foot take off. 2. Perform a 900° air turn. The body inclines and prepares for landing. 3. Split.		
No.	Value	3/1 AIR TURN TO SPLIT		
C 119	0.9	1. A two-foot take off. 2. Perform a 1080° air turn. The body inclines and prepares for landing. 3. Split.		

• FREE FALL

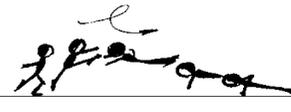
No.	Value	FREE FALL 1/2 TWIST AIRBORNE		
C 124	0.4	1. A two-foot take off. 2. The athlete jumps to initiate the fall and at the same time a 180° twist. 3. Hands and feet land together in Push up.		
No.	Value	FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE		
C 125	0.5	1. A two-foot take off. 2. The athlete jumps to initiate the fall and at the same time a 360° twist. 3. Hands and feet land together in Push up.		
No.	Value	FREE FALL 1 1/2 TWIST AIRBORNE		
C 126	0.6	1. A two-foot take off. 2. The athlete jumps to initiate the fall and at the same time a 540° twist. 3. Hands and feet land together in Push up.		
No.	Value	FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE		
C 127	0.7	1. A two-foot take off. 2. The athlete jumps to initiate the fall and at the same time a 720° twist. 3. Hands and feet land together in Push up.		

No.	Value	FREE FALL 2 ½ TWIST AIRBORNE		
C 129	0.9	1. A two-foot take off. 2. The athlete jumps to initiate the fall and at the same time a 900° twist. 3. Hands and feet land together in Push up.		

No.	Value	FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE (BENJAMIN)		
C 130	1.0	1. A two-foot take off. 2. Push off from the floor to initiate the fall forward and is immediately followed by a 1080° twist. 3. Hands and feet land together in Push up.		

HORIZONTAL JUMP FAMILY

• GAINER

No.	Value	GAINER ½ TWIST		
C 144	0.4	1. From standing, one leg swings forward to lift the body upwards, parallel to the floor. 2. Both legs come together while airborne (Gainer), a 180° twist is performed with a straight body. 3. Hands and feet land together in Push up.		

No.	Value	GAINER 1 ½ TWIST		
C 147	0.7	1. From standing, one leg swings forward to lift the body upwards, parallel to the floor. 2. Both legs come together while airborne (Gainer), a 540° twist is performed with a straight body. 3. Hands and feet land together in Push up.		

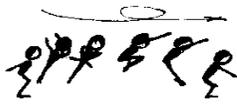
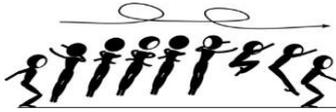
No.	Value	GAINER 2 ½ TWIST		
C 150	1.0	1. From standing, one leg swings forward to lift the body upwards, parallel to the floor. 2. Both legs come together while airborne (Gainer), a 900° twist is performed with a straight body. 3. Hands and feet land together in Push up.		

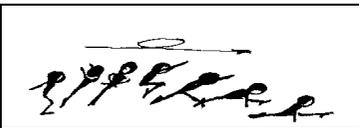
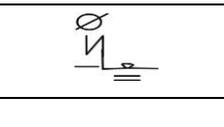
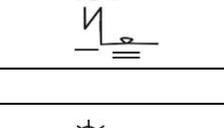
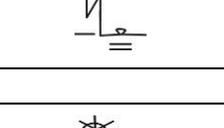
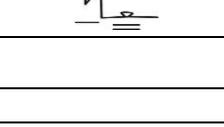
No.	Value	GAINER ½ TWIST TO FRONTAL SPLIT		
C 154	0.4	1. From standing 2. Perform a Gainer 180°twist. 3. Land in Frontal Split.		

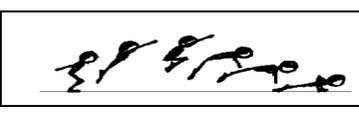
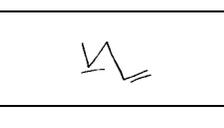
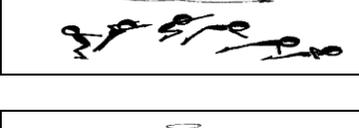
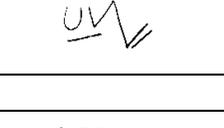
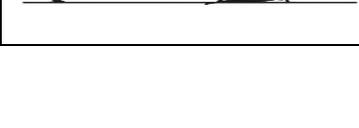
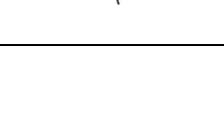
No.	Value	GAINER 1 ½ TWIST TO FRONTAL SPLIT		
C 157	0.7	1. From standing 2. Perform a Gainer 540° twist. 3. Land in Frontal Split.		
No.	Value	GAINER 2 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT		
C 160	1.0	1. From standing 2. Perform a Gainer with 960° twist 3. Land in Frontal Split.		

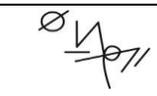
BENT LEG(S) JUMP FAMILY

• TUCK

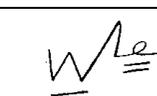
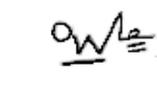
No.	Value	TUCK JUMP		
C 182	0.2	1. Take off, 1 or 2 feet 2. A Vertical Jump where the legs are lifted, with knees bent close to the chest. 3. Landing feet together.		
No.	Value	1/1 TURN TUCK JUMP		
C 184	0.4	1. Take off, 1 or 2 feet 2. A Vertical Jump with a 360° turn, while airborne, show a Tuck. 3. Landing feet together, facing the same direction as the start.		
No.	Value	2/1 TURN TUCK JUMP		
C 186	0.6	1. A Vertical Jump with a 720° turn. 2. While airborne, show a Tuck. 3. Landing with feet together, facing the same direction as the start.		
No.	Value	TUCK JUMP TO SPLIT		
C 193	0.3	1. Take off, 1 or 2 feet 2. A vertical Tuck jump. While airborne, the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split.		
No.	Value	½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT		
C 194	0.4	1. A Vertical Jump with a 180° turn into Tuck. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split.		

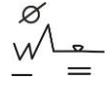
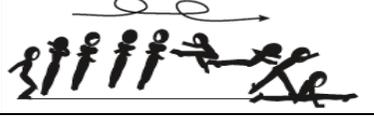
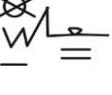
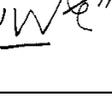
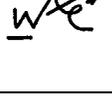
No.	Value	1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT		
C 195	0.5	1. A Vertical Jump with a 360° turn into Tuck. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split, facing the same direction as the start.		
No.	Value	1 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT		
C 196	0.6	1. A Vertical Jump with a 540° turn into Tuck. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split.		
No.	Value	2/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT		
C 197	0.7	1. A Vertical Jump with a 720° turn into Tuck. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split, facing the same direction as the start.		
No.	Value	2 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT		
C 199	0.9	1. A Vertical Jump with a 900° turn into Tuck. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split, facing the same direction as the start.		
No.	Value	3/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT		
C 200	1.0	1. A Vertical Jump with a 1080° turn into Tuck. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split, facing the same direction as the start.		

No.	Value	TUCK JUMP TO PUSH UP		
C 204	0.4	1. A vertical Tuck jump. 2. The body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	1/2 TURN TUCK JUMP TO PUSH UP		
C 205	0.5	1. A vertical jump with a 180° turns into Tuck. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP		
C 206	0.6	1. A Vertical Jump with a 180° turn into Tuck. 2. The body twists 180° while airborne, inclines and prepares for landing 3. Landing in Push up, facing the same direction from the start		
No.	Value	1/1 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP		
C 207	0.7	1. A vertical jump with a 360° turns into Tuck. 2. The body twists 180° while airborne, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		

No.	Value	1 ½ TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
C 208	0.8	1. A Vertical Jump with a 540° turn into Tuck. 2. The body twists 180° while airborne, inclines and prepares for landing 3. Landing in Push up, facing the same direction from the start.		

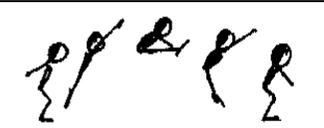
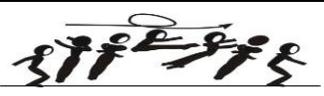
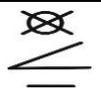
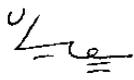
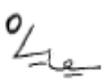
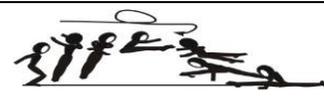
• COSSACK

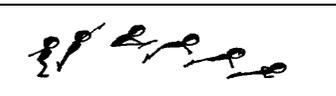
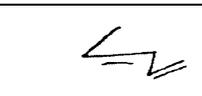
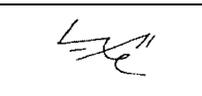
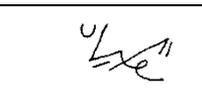
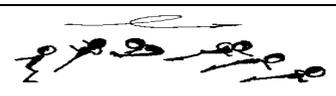
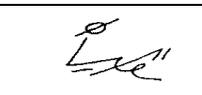
No.	Value	COSSACK JUMP		
C 223	0.3	1. A Vertical Jump where the both legs lift parallel to the floor or higher with one leg bent at knee (Cossack). 2. The thighs of both legs are together and parallel to the floor. 3. Landing with feet together.		
No. Value 1/1 TURN COSSACK JUMP				
C 225	0.5	1. A Vertical Jump with a 360° turn. 2. While airborne show a Cossack. 3. Landing with feet together.		
No. Value 2/1 TURN COSSACK JUMP				
C 227	0.7	1. A Vertical Jump with a 720° turn. 2. While airborne show a Cossack. 3. Landing with feet together.		
No. Value COSSACK JUMP TO SPLIT				
C 234	0.4	1. A Cossack Jump. 2. The body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split.		
No. Value ½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT				
C 235	0.5	1. A Vertical Jump with a 180° turn into Cossack. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split.		
No. Value 1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT				
C 236	0.6	1. A Vertical Jump with a 360° turn into Cossack 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split.		

No.	Value	1 ½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT		
C 237	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. A Vertical Jump with a 360° turn into Cossack. 2. Then the body makes another 180° turn, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split, facing the opposite direction from the start. 		
No.	Value	2/1 TURN COSSACK JUMP SPLIT		
C 238	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. A Vertical Jump with a 720° turn into Cossack. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in frontal prone Split. 		
No.	Value	COSSACK JUMP TO PUSH UP		
C 245	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. A Cossack Jump. 2. The body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up. 		
No.	Value	COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
C 246	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. A Vertical Jump to Cossack position. 2. Then the body inclines and twists 180° prepares for landing. 3. Landing in Push up, facing the opposite direction from the start 		
No.	Value	½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
C 247	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Landing in A Vertical Jump with a 180° turn into Cossack. 2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up. 		
No.	Value	1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (JULIEN)		
C 248	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. A Vertical Jump with a 360° turn into Cossack. 2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing 3. Landing in Push up, facing the opposite direction from the start. 		
No.	Value	1½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (ALCAN)		
C 249	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. A Vertical Jump with a 540° turn into Cossack. 2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up. 		

PIKE JUMP FAMILY

• PIKE

No.	Value	PIKE JUMP		
C 264	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. A Vertical Jump with the body folding into a Pike, both legs lifted off the floor to a horizontal. 2. The legs are parallel to or higher than the floor, showing an angle of no more than 60° between the trunk and the legs, arms and hands extended towards the toes. 3. Landing with feet together. 		
No.	Value	1/1 TURN PIKE JUMP		
C 266	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. A jump with a 360° turn. 2. While airborne show a Pike. 3. Landing with feet together. 		
No.	Value	2/1 TURN PIKE JUMP		
C 268	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. A jump with a 720° turn. 2. While airborne show a Pike. 3. Landing with feet together. 		
No.	Value	PIKE JUMP TO SPLIT		
C 275	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. A Pike Jump. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split 		
No.	Value	1/2 TURN PIKE JUMP TO SPLIT		
C 276	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jump with a 180° turn into Pike. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split. 		
No.	Value	1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT		
C 277	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jump with a 360° turn into Pike. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split. 		
No.	Value	1 1/2 TURN PIKE JUMP TO SPLIT		
C 278	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jump with a 540° turn into Pike. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split. 		

No.	Value	PIKE JUMP TO PUSH UP		
C 286	0.6	1. A Pike Jump. 2. The body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP		
C 287	0.7	1. A Pike Jump. 2. While airborne, the body twists 180°, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up, facing.		
No.	Value	1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP		
C 288	0.8	1. A jump with a 180° turn into a Pike. 2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	1/1 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP		
C 289	0.9	1. A Vertical Jump with a 360° turn into Pike. 2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	1 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP		
C 290	1.0	1. A jump with a 540° turn into Pike. 2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		

STRADDLE JUMP FAMILY

• STRADDLE LEAP

No.	Value	1/2 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP (KALOYANOV)		
C 307	0.7	1. A one foot Leap with reverse 180° turn into Straddle. 2. Keeping legs alignment with trunk and head, then show a straight body before landing. 3. Landing in Push up, facing the opposite direction from the start.		
No.	Value	1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP		
C 308	0.8	1. A Leap from one foot with a 360° turn into Straddle. 2. Keeping legs alignment with trunk and head, then show a straight body before landing. 3. Landing in Push up.		

No.	Value	1/1 TURN STRADDLE LEAP ½ TWIST TO PUSH UP	
C 309	0.9	1. A Leap from one foot with a 360° turn into Straddle. 2. Perform a 180° twist and then show a straight body before landing. 3. Landing in Push up.	

• STRADDLE JUMP

No.	Value	STRADDLE JUMP	
C 314	0.4	1. A Vertical Jump where the legs are lifted into an airborne Straddle (90° wide open) with arms. 2. The angle between trunk and legs must not be more than 60°. 3. The legs must be parallel to or higher than floor. 4. Landing with feet together.	

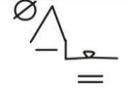
No.	Value	1/1 TURN STRADDLE JUMP	
C 316	0.6	1. A Vertical Jump with a 360° turn. 2. While airborne, after completing the turn show a Straddle. 3. Landing with feet together, facing the same direction as the start.	

No.	Value	2/1 TURN STRADDLE JUMP	
C 318	0.8	1. A Vertical Jump with a 720° turn. 2. While airborne, after completing the turn show a Straddle. 3. Landing with feet together, facing the same direction as the start.	

No.	Value	STRADDLE JUMP TO SPLIT	
C 325	0.5	1. A Straddle Jump. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split.	

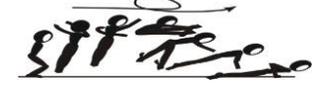
No.	Value	½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	
C 326	0.6	1. A Vertical Jump with a 180° turn into Straddle. 2. The body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split.	

No.	Value	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	
C 327	0.7	1. A Vertical Jump with a 360° turn into Straddle. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split.	

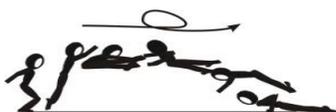
No.	Value	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT		
C 328	0.8	1. A Vertical Jump with a 540° turn into Straddle. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split.		

No.	Value	STRADDLE JUMP TO PUSH UP		
C 336	0.6	1. A Straddle jump. 2. The body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		

No.	Value	½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP		
C 337	0.7	1. A Vertical Jump with a 180° turn into Straddle. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		

No.	Value	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP		
C 338	0.8	1. A Vertical Jump with a 360° turn into Straddle. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		

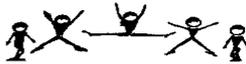
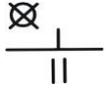
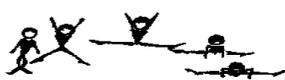
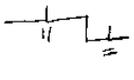
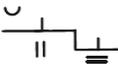
No.	Value	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP		
C 339	0.9	1. A Vertical Jump with a 540° turn into Straddle. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		

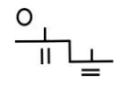
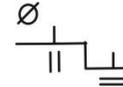
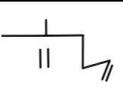
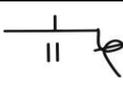
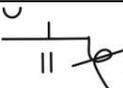
No.	Value	STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
C 347	0.7	1. A vertical Straddle jump. 2. While airborne, the body twists 180°, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		

No.	Value	½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
C 348	0.8	1. A Vertical Jump with a 180° turn into Straddle. 2. While airborne, the body then inclines and twists 180°. 3. Landing in Push up.		

No.	Value	1/1 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
C 349	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. A Vertical Jump with a 360° turn into Straddle. 2. While airborne the body twists 180°, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up. 		
No.	Value	1 ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
C 350	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. A Vertical Jump with a 540° turn into Straddle. 2. While airborne the body twists 180°, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up. 		

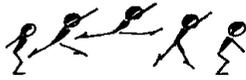
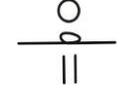
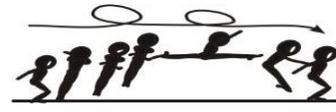
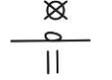
• FRONTAL SPLIT

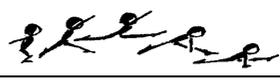
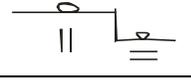
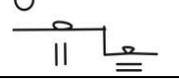
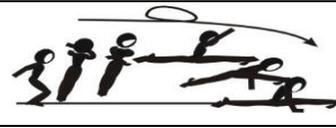
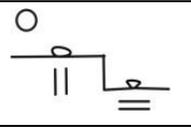
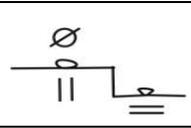
No.	Value	FRONTAL SPLIT JUMP		
C 354	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. A Vertical Jump where legs are lifted into an airborne Frontal Split. 2. Upper body must remain upright during the Frontal split. 3. Landing with feet together. 		
No.	Value	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP		
C 356	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. A two-foot take off jump with a 360° turn. 2. While airborne show a Frontal Split. 3. Landing with feet together. 		
No.	Value	2/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP		
C 358	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. A two-foot take off jump with a 720° turn. 2. While airborne show a Frontal Split. 3. Landing with feet together. 		
No.	Value	FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT		
C 365	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. A Jump. 2. While airborne show a Frontal Split. 3. Landing in Frontal Split. 		
No.	Value	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT		
C 366	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. A jump. 2. A 180° turn into a Frontal Split. 3. Landing in Frontal Split. 		

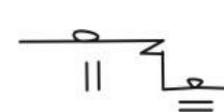
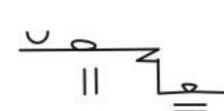
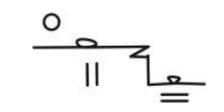
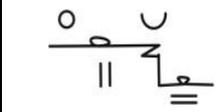
No.	Value	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT		
C 367	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. A jump with a 360° turn. 2. After the full turn, while airborne show a Frontal Split 3. Landing in Frontal Split. 		
No.	Value	1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT		
C 368	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. A jump with a 540° turn. 2. After the full turn, while airborne show a Frontal Split 3. Landing in Frontal Split. 		
No.	Value	FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)		
C 376	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. A Frontal Split Jump. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up. 		
No.	Value	FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP		
C 377	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. A Frontal Split Jump. 2. While airborne, the body twists 180°, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up, facing the opposite direction from the start. 		
No.	Value	1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU		
C 378	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. A 180° turn Frontal Split Jump. 2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up. 		
No.	Value	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU		
C 379	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. A 360° turn Frontal Split Jump. 2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up. 		

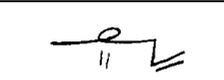
SPLIT JUMP FAMILY

• SPLIT JUMP

No.	Value	SPLIT JUMP		
C 384	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. A jump. 2. While airborne, the legs are fully stretched and show a Split. 3. Landing with feet together. 		
No. Value 1/1 TURN SPLIT JUMP				
C 386	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. A Vertical Jump with 360° turn. 2. While airborne, the legs are fully stretched and show a Split. 3. Landing with feet together. 		
No. Value 2/1 TURNS SPLIT JUMP				
C 388	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. A Vertical Jump with 540° turn. 2. While airborne, the legs are fully stretched and show a Split. 3. Landing with feet together. 		

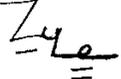
No.	Value	SPLIT JUMP TO SPLIT		
C 395	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. A Split Jump. 2. The body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split. 		
No. Value 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT				
C 396	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. A jump with a 180° turn into a Split. 2. The body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split, facing the opposite direction from the start. 		
No. Value 1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT				
C 397	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. A Split Jump. 2. While airborne the body makes a 360° turn. 3. Then the body inclines and prepares for landing 4. Landing in Split. 		
No. Value 1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT				
C 398	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. A Split Jump. 2. While airborne the body makes a 540° turn. 3. Then the body inclines and prepares for landing 4. Landing in Split. 		

No.	Value	SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT		
C 406	0.6	1. A Split Jump. 2. While airborne the legs switch. 3. Then the body inclines and prepares for landing 4. Landing in Split.		
No.	Value	½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT		
C 407	0.7	1. A jump with a 180°turn into a Split. 2. While airborne the legs switch. 3. Then the body inclines and prepares for landing 4. Landing in Split.		
No.	Value	1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT		
C 408	0.8	1. A jump with a 360°turn into a Split. 2. While airborne the legs switch. 3. Then the body inclines and prepares for landing 4. Landing in Split.		
No.	Value	1 ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT		
C 409	0.9	1. A jump with a 540°turn into a Split. 2. While airborne the legs switch. 3. Then the body inclines and prepares for landing 4. Landing in Split.		

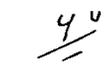
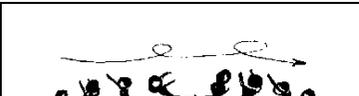
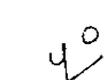
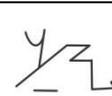
No.	Value	SPLIT JUMP TO PUSH UP		
C 416	0.6	1. A Split Jump. 2. The body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP		
C 417	0.7	1. A Split Jump with a 180° turn. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up, facing the opposite direction from the start.		
No.	Value	1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP		
C 418	0.8	1. A Split Jump with a 360° turn. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		
No.	Value	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP		
C 419	0.9	1. A Split Jump with a 540° turn. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		

• SWITCH SPLIT LEAP

No.	Value	SWITCH SPLIT LEAP		
C 424	0.4	1. A one-foot take off Leap. 2. While airborne, the legs switch to show a Split. 3. Land on the foot of the leading leg.		
No.	Value	SWITCH SPLIT LEAP 1/2 TURN		
C 425	0.5	1. A one-foot take off Leap. 2. While airborne, the legs switch to show a Split. 3. Turn 180°. 4. Land on the foot of the leading leg		

No.	Value	SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT		
C 435	0.5	1. A one-foot take off Switch Split Leap. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Split.		
No.	Value	SWITCH SPLIT LEAP 1/2 TURN TO SPLIT		
C 436	0.6	1. A one-foot take off Switch Split Leap. 2. While airborne, the body turns 180°. 3. Then the body inclines and prepares for landing 4. Landing in Split, facing the opposite direction from the start.		
No.	Value	SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP		
C 446	0.6	1. A one-foot take off Switch Split Leap. 2. Then the body inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.		

SCISSORS LEAP FAMILY

No.	Value	SCISSORS LEAP ½ TURN		
C 465	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. A one foot take off with one straight leg forward, turning 180°. 2. While airborne the legs switch in order to show a Split. 3. Land on one Leg. 		
No.	Value	SCISSORS LEAP 1/1 TURN		
C 466	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. A one foot take off with one straight leg forward, turning 180°. 2. While airborne legs switch in order to show a Split with ½ turn (180°) 3. Land on two feet in the same direction from the starting position. 		
No.	Value	SCISSORS LEAP 1 ½ TURN		
C 467	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. A one foot take off Leap where the body simultaneously turns 180°. 2. While airborne legs switch in order to show a Split. 3. The body then turns 360°. 4. Land on two feet. 		
No.	Value	SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT		
C 476	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. A one foot take off Scissors Leap ½ turn. 2. Then the body maintains the vertical position in order to prepare the landing. 3. Landing in Split. 		
No.	Value	SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT		
C 477	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. A one- foot take off Scissors Leap 1/2 turn. 2. Then the body performs ½ turn in the vertical position. 3. Landing in Split or Frontal Split. 		
No.	Value	SCISSORS LEAP 1 ½ TURN TO SPLIT		
C 478	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. A one- foot take off Scissors Leap 360° turn. 2. Then the body performs 1/1 turn in the vertical position; 3. Landing in Split or Frontal Split. 		
No.	Value	SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)		
C 487	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. A one- foot take off Scissors Leap 180° turn. 2. While airborne, the legs switch s to show a Split. 3. Then the body inclines and prepares for landing. 4. Landing in Split. 		

No.	Value	SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT	
C 488	0.8	1. A one-foot take off Scissors Leap 360° turn. 2. While airborne, the legs switch s to show a Split. 3. Then the body inclines and prepares for landing. 4. Landing in Split.	 
No.	Value	SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO PUSH UP	
C 497	0.7	1. A one foot take off Scissors Leap 180° turn. 2. Then the body prepares for landing. 3. Landing in Push up.	 
No.	Value	SCISSORS LEAP 1/2 TURN 1/2 TWIST TO PUSH UP	
C 498	0.8	1. A one-foot take off Scissors Leap 180° turn. 2. While airborne, the body twists another 180°, and prepares for landing. 3. Landing in Push up.	 
No.	Value	SCISSORS LEAP 1/2 TURN 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)	
C 500	1.0	1. A one-foot take off Scissors Leap 180° turn. 2. While airborne, the body twists another 360°, and prepares for landing. 3. Landing in Push up, facing the opposite direction from the start.	 

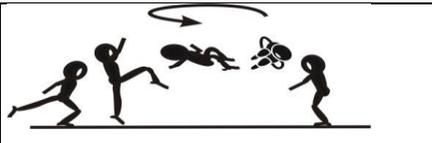
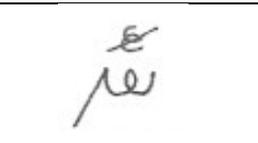
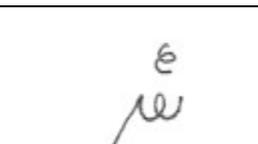
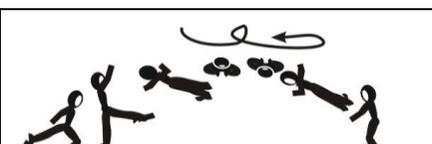
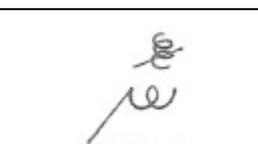
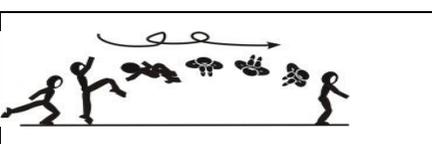
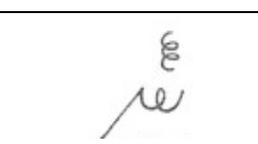
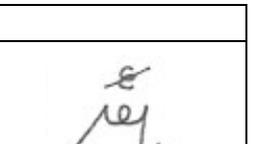
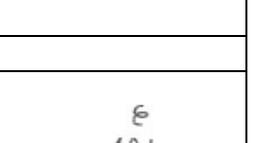
KICK JUMP FAMILY

• SCISSORS KICK

No.	Value	SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSH UP	
C 505	0.5	1. A one-foot take off Scissors Kick. 2. While airborne, the body twists 180°, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.	 
No.	Value	1/2 TURN SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSH UP	
C 506	0.6	1. A one-foot take off Scissors Kick with 180° turn. 2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing. 3. Landing in Push up.	 

OFF AXIS JUMP FAMILY (Off Axis Rotation)

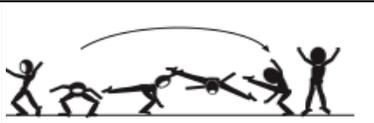
• OFF AXIS JUMP

No.	Value	1/2 TWIST OFF AXIS JUMP		
C 545	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. A one-foot take off, kicking the free leg upward and diagonally. 2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with a half longitudinal rotation (180°) arms close to the chest. 3. Landing in standing position. 		
No.	Value	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP		
C 546	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. A one-foot take off, kicking the free leg upward and diagonally 2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with a full longitudinal rotation (360°), arms close to the chest. 3. Landing in standing position. 		
No.	Value	1 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP		
C 548	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. A one-foot take off, kicking the free leg upward and diagonally. 2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with 1 1/2 longitudinal rotation (540°) arms close to the chest; 3. Landing in standing position. 		
No.	Value	2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP		
C 549	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. A one-foot take off, kicking the free leg upward and diagonally. 2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with double longitudinal rotation (720°), arms close to the chest 3. Landing in standing position. 		
No.	Value	1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT		
C 556	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. A one-foot take off kicking the free leg upward and diagonally. 2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with a half longitudinal rotation (180°) with straight body and arms close to the chest. 3. Landing opposite in frontal split. 		
No.	Value	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT		
C 557	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. A one-foot take off with free leg straight to swing diagonally forward. 2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with full longitudinal rotation (360°) with straight body and arms close to the chest. 3. Landing in frontal split. 		

No.	Value	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT		
C 559	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. A one-foot take off, kicking the free leg upward and diagonally 2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with 1 1/2 longitudinal rotation (540°) with straight body and arms close to the chest. 3. Landing opposite in standing position. 		
No.	Value	2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT (MAXIME)		
C 560	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. A one-foot take off, kicking the free leg upward and diagonally. 2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with double longitudinal rotation (720°) with straight body and arms close to the chest. 3. Landing in split. 		
No.	Value	1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP		
C 566	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. A one-foot take off, kicking the free leg upward and diagonally. 2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with a half longitudinal rotation (180°) with straight body and arms close to the chest. 3. Landing in push up. 		
No.	Value	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP		
C 567	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. A one-foot take off, kicking the free leg upward and diagonally. 2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with a full longitudinal rotation (360°) with straight body and arms close to the chest. 3. Landing in push up. 		
No.	Value	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP (BENJAMIN)		
C 569	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. A one-foot take off, kicking the free leg upward and diagonally. 2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with double longitudinal rotation (720°) with straight body and arms close to the chest. 3. Landing in push up. 		
No.	Value	2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP TO PUSH UP (BENJAMIN)		
C 570	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. A one-foot take off, kicking the free leg upward and diagonally. 2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis with double longitudinal rotation (720°) with straight body and arms close to the chest. 3. Landing in push up. 		

BUTTERFLY JUMP FAMILY

• BUTTERFLY JUMP

No.	Value	<i>BUTTERFLY</i>		
C 584	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. A one-foot take off, kicking the free leg straight and backward to lift the body upward. 2. While airborne, legs flies open in straddle with body in horizontal position. 3. Landing in one leg. 		
C 587	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. A one-foot take off with free leg straight and to swing diagonally backward to lift the body upward. 2. While airborne, legs flies open in straddle and body rotates to perform a full twist (360°) in horizontal position. 3. Landing in one foot. 		
C 590	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. A one-foot take off with free leg straight and to swing diagonally backward to lift the body upward. 2. While airborne, the body rotates to perform double twist (720°) in horizontal position. 3. Landing in one foot. 		

2.SPECIFIC ERRORS FOR EXECUTION

Specific Mistakes for Group C	0.1	0.3	0.5
Uncontrolled arms in airborne phase	0.1		
Knees not at the waist level in Tuck	0.1	0.3	0.5
Legs not parallel to the floor in Straddle, Pike, Cossack, Split families	0.1	0.3	0.5
Leading leg not parallel to the floor in Scissors Kick, Scissors Leap and Switch Split Leap–	0.1	0.3	
In Split families legs less than 180°	0.1	0.3	0.5
Legs and hand(s) not landing on the floor at the same time.		0.3	0.5
Off Axis & Butterfly: body and legs under horizontal	0.1	0.3	0.5
Ending in Split position: Incorrect arm position	0.1	0.3	0.5
Touching the floor in group C			0.5

3. MINIMUM REQUIREMENTS FOR DIFFICULTY

- All elements in Group C must be performed without a fall.
- All elements in this group landing in 1 or 2 feet must finish in standing position.
- All elements in Group C landing in PU, hands and feet must land at the same time.
- All elements in Group C landing in Split position, both hands must be on each side of the body on the floor.

FAMILIES	MINIMUM REQUIREMENTS
Vertical Jump	Without a fall
Horizontal Jump	Without a fall
Bent leg(s) Jump	Legs at least parallel to the floor
Pike Jump	Legs at least parallel to the floor
Straddle Jump	Legs at least parallel to the floor
Split Jump	Split position 170 °
Scissors Leap	Split position 170 °
Kick Jump	Leading leg at least parallel to the floor
Off Axis Jump	Body must not exceed 45° above the horizontal
Butterfly Jump	Body must not exceed 45° above the horizontal

GROUP D: BALANCE & FLEXIBILITY

1. GENERAL DESCRIPTION:

The families included in this group are:

SPLIT	Split; Frontal Split; Vertical Split with Turn
TURN	Turn; Turn with Leg in Horizontal
BALANCE TURN	Balance Turn;
ILLUSION	Illusion
KICK	High Leg Kicks

- All skills must show a correct alignment

➤ SPLIT

- Legs must be straight, in line, showing 180°.
- In Vertical Split: supporting leg must be in vertical position.

➤ TURN

- All exercises requiring turns must demonstrate complete rotations on the ball of the foot.
- Turns are completed when the heel of the turning foot touches the floor.
- Turn with Leg at Horizontal and Balance Turn: must turn towards the same side of the supporting leg "pirouette en dedans".

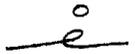
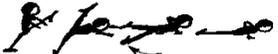
➤ ILLUSION

- Starting position of illusion: head, shoulder, chest, hips, knees, toes must be in alignment.
- A full split (180°) must be shown during the movement.

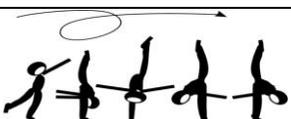
DESCRIPTION OF ELEMENTS – GROUP D

SPLIT FAMILY (Split and Vertical Split with turn)

• SPLIT

No.	Value	SPLIT ROLL		
D 103	0.3	1. From a Split, the torso is folded forward and the arms are extended holding the front leg. 2. The body then rolls laterally 360° on the floor.		
No.	Value	SPLIT THROUGH (PANCAKE)		
D 112	0.2	1. Frontal split 2. The torso fold forward until the chests is on the floor. 3. The legs continue the rotation at the hip joint until the body is in extended prone.		
No.	Value	VERTICAL SPLIT		
D 121	0.1	1. While one leg supports the body, the other leg is lifted 180° to a Vertical Split. 2. The hands touch the floor besides the supporting foot. 3. Head, trunk and leg are all alignment.		

No.	Value	FREE VERTICAL SPLIT		
D 122	0.2	1. While one leg supports the body, the other leg is lifted 180° to a Vertical Split. 2. Hands do not touch the floor with the placement of the hands being optional. 3. Head, trunk and leg are all alignment.		

No.	Value	FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN		
D 124	0.4	1. Standing on one leg. 2. A Free Vertical Split is performed 3. Full turn (360°) is performed.		

TURN FAMILY (Turn and Turn with Leg at horizontal)

• SPLIT

No.	Value	1/1 TURN		
D 142	0.2	1. Standing on one leg. 2. A full turn (360°) is performed. 3. Optional placement of the free leg and arms. 4. Standing on one or both legs.		

No.	Value	2/1 TURN		
D 144	0.4	1. Standing on one leg. 2. A full turn (720°) is performed. 3. Optional placement of the free leg and arms. 4. Standing on one or both legs.		

No.	Value	3/1 TURN		
D 146	0.6	1. Standing on one leg. 2. A full turn (1080°) is performed. 3. Optional placement of the free leg and arms. 4. Standing on one or both legs.		

No.	Value	1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT		
D 153	0.3	1. Standing on one leg. 2. A full turn (360°) is performed. 3. Vertical Split.		

No.	Value	2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT		
D 155	0.5	1. Standing on one leg. 2. 2/1 full turns (720°) are performed. 3. Vertical Split.		

No.	Value	3/1 TURN TO VERTICAL SPLIT		
D 157	0.7	1. Standing on one leg. 2. 3/1 full turns (1080°) are performed. 3. Vertical Split.		

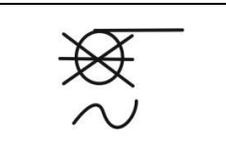
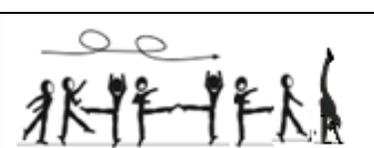
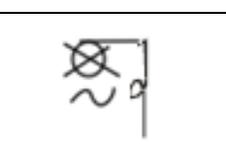
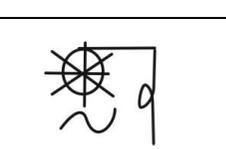
No.	Value	1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT		
D 164	0.4	1. Standing on one leg. 2. A full turn (360°) is performed. 3. Free Vertical Split.		

No.	Value	2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT		
D 166	0.6	1. Standing on one leg. 2. 2/1 turn (720°) is performed. 3. Free Vertical Split.		

No.	Value	3/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT		
D 168	0.8	1. Standing on one leg. 2. 3/1 turn (1080°) is performed. 3. Free Vertical Split.		

• TURN WITH LEG AT HORIZONTAL

No.	Value	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL		
D 185	0.5	1. Standing on one leg, free leg must be straight. 2. A full turn (360°) with a heel of the free leg forward at horizontal throughout the turn. 3. Optional placement of the arms. 4. Standing on one or both legs.		

No.	Value	2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL		
D 187	0.7	1. Standing on one leg, free leg must be straight. 2. 2/1 turns (720°) with a heel of the free leg forward at horizontal throughout the turn. 3. Optional placement of the arms. 4. Standing on one or both legs.		
No.	Value	3/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL		
D 189	0.9	1. Standing on one leg, free leg must be straight. 2. 3/1 turns (1080°) with a heel of the free leg forward at horizontal throughout the turn. 3. Optional placement of the arms. 4. Standing on one or both legs.		
No.	Value	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT		
D 196	0.6	1. Standing on one leg, free leg must be straight. 2. Full turn (360°) with a heel of the free leg forward at horizontal throughout the turn. 3. Optional placement of the arms. 4. Vertical Split.		
No.	Value	2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT		
D 198	0.8	1. Standing on one leg, free leg must be straight. 2. 2/1 full turns (720°) with a heel of the free leg forward at horizontal throughout the turn. 3. Optional placement of the arms. 4. Vertical Split.		
No.	Value	3/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT		
D 200	1.0	1. Standing on one leg, free leg must be straight. 2. 3/1 full turns (1080°) with a heel of the free leg forward at horizontal throughout the turn. 3. Optional placement of the arms. 4. Vertical Split.		

No.	Value	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT		
D 207	0.7	1. Standing on one leg, free leg must be straight. 2. A full turns (360°) with a heel of the free leg forward at horizontal throughout the turn. 3. Optional placement of the arms. 4. Free Vertical Split.		

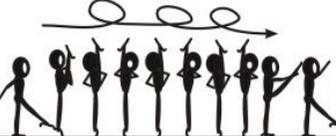
No.	Value	2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT		
D 209	0.9	1. Standing on one leg, free leg must be straight. 2. 2/1 full turns (720°) with a heel of the free leg forward at horizontal throughout the turn. 3. Optional placement of the arms. 4. Free Vertical Split.		

BALANCE FAMILY

• BALANCE TURN

No.	Value	BALANCE 1/1 TURN		
D 224	0.4	1. A Balance turn where one leg is lifted to either a sagittal or frontal balance and is supported by one hand. 2. A complete turn (360°) must be performed. 3. Optional placement of the free arm. 4. Standing on one or both legs.		

No.	Value	BALANCE 2/1TURN		
D 226	0.6	1. A Balance turn where one leg is lifted in either a sagittal or frontal balance and is supported by one hand. 2. 2/1full turns (720°) must be performed. 3. Optional placement of the free arm. 4. Standing on one or both legs.		

No.	Value	BALANCE 3/1TURN		
D 228	0.8	1. A Balance turn where one leg is lifted in either a sagittal or frontal balance and is supported by one hand. 2. 3/1full turns (1080°) must be performed. 3. Optional placement of the free arm. 4. Standing on one or both legs.		

No.	Value	BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT		
D 235	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. A Balance turn where one leg is lifted to either a sagittal or frontal balance and is supported by one hand. 2. A full turn (360°) must be performed. 3. Optional placement of the free arm. 4. Vertical Split. 		
D 237	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. A Balance turn where one leg is lifted to either a sagittal or frontal balance and is supported by one hand. 2. 2/1 turns (720°) must be performed. 3. Optional placement of the free arm. 4. Vertical Split. 		
D 239	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. A Balance turn where one leg is lifted to either a sagittal or frontal balance and is supported by one hand. 2. 3/1 turns (1080°) must be performed. 3. Optional placement of the free arm. 4. Vertical Split. 		
D 246	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. A Balance turn where one leg is lifted to either a sagittal or frontal balance and is supported by one hand. 2. A full turn (360°) must be performed. 3. Optional placement of the free arm. 4. Free Vertical Split. 		
D 248	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. A Balance turn where one leg is lifted to either a sagittal or frontal balance and is supported by one hand. 2. 2/1 turns (720°) must be performed. 3. Optional placement of the free arm. 4. Free Vertical Split. 		
D 250	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. A Balance turn where one leg is lifted to either a sagittal or frontal balance and is supported by one hand. 2. 3/1 turns (1080°) must be performed. 3. Optional placement of the free arm. 4. Free Vertical Split. 		

ILLUSION FAMILY

• ILLUSION

No.	Value	ILLUSION		
D 264	0.4	<ol style="list-style-type: none"> From standing position on one leg, one leg is lifted upward to initiate a 360° vertical circle. Simultaneously the body rotates and turns 360° on the supporting leg. One hand touches the floor, beside the supporting foot. The lifted leg comes down to the starting. Standing on one leg or feet together. 		
D 265	0.5	<ol style="list-style-type: none"> From standing position on one leg, one leg is lifted upward to initiate a 360° vertical circle. Simultaneously the body rotates and turns 360° on the supporting leg. One hand touches the floor, beside the supporting foot. Vertical split. 		
D 266	0.6	<ol style="list-style-type: none"> From standing position, one leg is lifted upward to initiate a 360° vertical circle. Simultaneously the body rotates and turns 360° on the supporting leg. One hand touches the floor, beside the supporting foot. Free Vertical Split. 		
D 276	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Standing on one leg. Perform an Illusion (360°) linked with a second Illusion. Standing on one leg or feet together. 		
D 277	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Standing on one leg. Perform an illusion (360°) linked with a second Illusion Vertical Split. 		
D 278	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Standing on one leg. Perform an Illusion (360°) linked with a second Illusion Free Vertical Split. 		

No.	Value	FREE ILLUSION		
D 285	0.5	1. Standing on one leg, one leg is lifted upward to initiate a 360° vertical circle. 2. Simultaneously the body rotates and turns 360° on the supporting leg. 3. Hands do not touch the floor and the lifted leg comes down to the starting. 4. Standing on one leg or feet together.		
D 286	0.6	1. Standing on one leg. 2. Perform a Free Illusion (360°). 3. Vertical Split.		
D 287	0.7	1. Standing on one leg. 2. Perform a Free Illusion (360°). 3. Free Vertical Split.		
D 297	0.7	1. Standing on one leg. 2. Perform a Free Illusion (360°) linked with a second Free Illusion. 3. Land on one leg or feet together.		
D 298	0.8	1. Standing on one leg. 2. Perform a Free Illusion (360°) linked with a second Free Support Illusion. 3. Vertical Split.		
D 299	0.9	1. Standing on one leg. 2. Perform a Free Illusion (360°) linked with a second Free Support Illusion. 3. Free Vertical Split.		

KICK FAMILY

• HIGH LEG KICKS

No.	Value	FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL		
D 302	0.2	1. Standing feet together. 2. Four alternatives Sagital High Leg Kicks Vertical, toe above head height. 3. Standing feet together, optional arms.		

No.	Value	FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1/1 TURN		
D 303	0.3	1. Standing feet together. 2. Four alternatives Sagital High Leg Kicks Vertical, toe above head height with 1/1 turn (360°). 3. Standing feet together, optional arms.		

2. SPECIFIC ERRORS FOR EXECUTION

Specific Mistakes for Group D	0.1	0.3	0.5
Free foot touching the floor (each time)		0.3	
Leg position not horizontal		0.3	
Inability to complete the rotation in the vertical plane with the lifted leg (Illusion)		0.3	
Vertical split out of vertical line	0.1	0.3	
Loss of balance	0.1	0.3	0.5
Lack of continuity (flow) in turns & illusion	0.1	0.3	
Slide or hopping during Illusion and turn		0.3	
Extra turn after the Illusion	0.1	0.3	
Incomplete rotation / turns	0.1	0.3	
Turn not on the ball of the foot		0.3	
Hand in support on the leg during the free Illusion or free vertical split		0.3	
One hand touching the floor finishing in vertical or free vertical split position			0.5
For Illusion and turns to vertical split, the supporting foot is off the floor in the vertical split			0.5
Touching the floor one time in group D		0.3	
Touching the floor more than one time in group D			0.5

3. MINIMUM REQUIREMENTS FOR DIFFICULTY

- All elements in Group D must be performed without a fall;
- All elements must meet the respective minimum requirements for the involved movements.
- Elements ending in vertical split position: the foot of the supporting leg in the vertical split position must remain in contact with the floor and must be in vertical line (perpendicular) to the floor.

FAMILIES	MINIMUM REQUIREMENTS
SPLIT	Angle between the legs: 170° minimum
TURN & BALANCE TURN	Must be performed on the ball of the foot without hopping.
TURN WITH LEG AT HORIZONTAL	Must be performed "en dedans", one leg in horizontal position and on the ball of the foot without hopping
ELEMENTS IN VERTICAL SPLIT	The foot of the supporting leg must remain in contact with the floor in vertical line (perpendicular).
ILLUSION	Full rotation of the free leg without hopping (170° minimum).
KICK	170° minimum

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



2017 – 2020 CODE OF POINTS

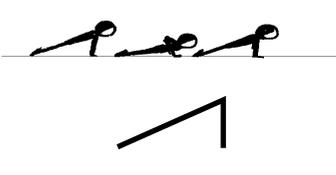
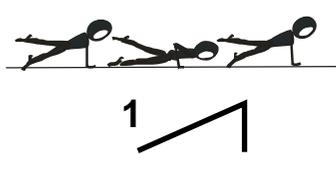
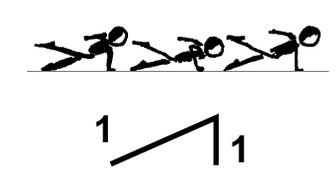
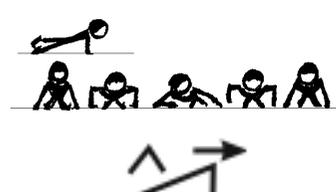
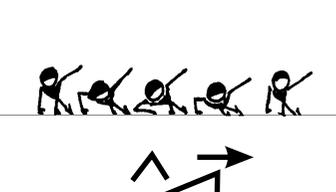
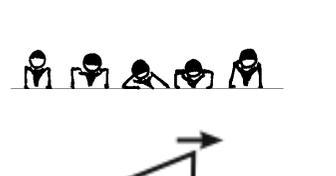
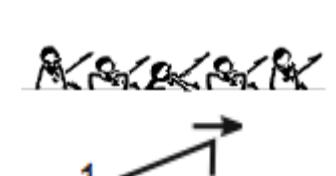
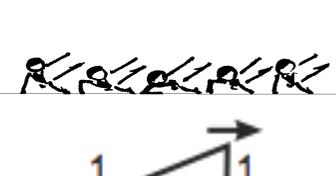
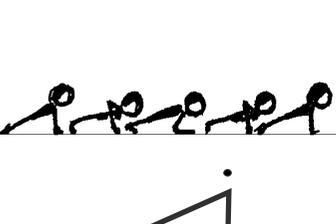
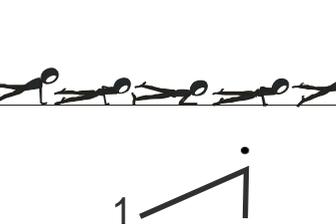
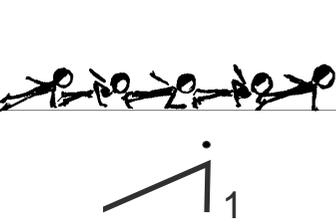
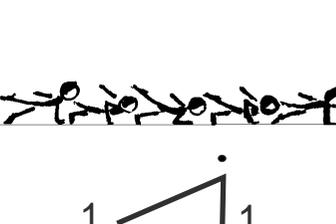


Aerobic Gymnastics
APPENDIX III

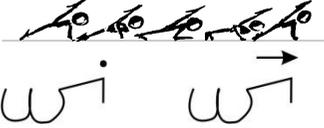
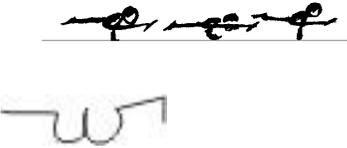
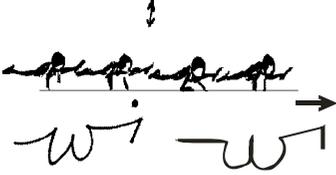
March 2016

DIFFICULTY TABLES / Element Pool & Values

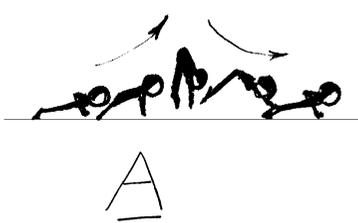
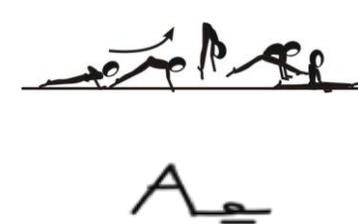
Group A – DYNAMIC STRENGTH
Group B – STATIC STRENGTH
Group C – JUMPS AND LEAPS
Group D – BALANCE AND FLEXIBILITY

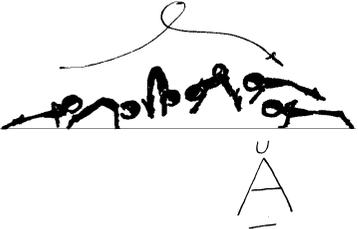
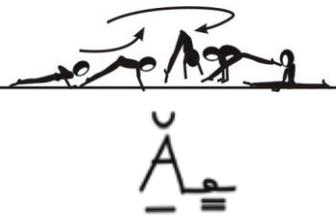
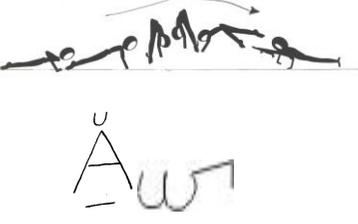
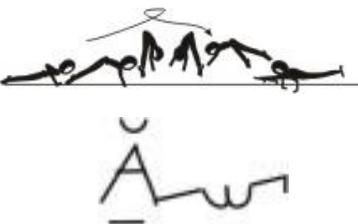
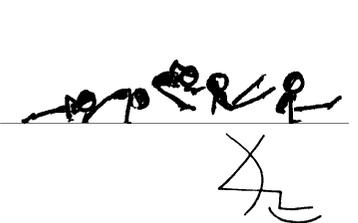
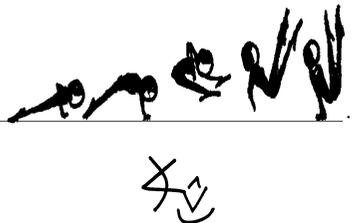
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : PUSH UP FAMILY (PUSH UP)				
<p>A 101 PUSH UP</p> 	<p>A 102 1 LEG PUSH UP</p> 	<p>A 103 1 ARM PUSH UP</p> 	<p>A 104 1 ARM 1 LEG PUSH UP</p> 	
	<p>A 112 STRADDLE LATERAL PUSH UP</p> 		<p>A 114 1 ARM STRADDLE LATERAL PUSH UP</p> 	
	<p>A 122 LATERAL PUSH UP</p> 	<p>A 123 1 LEG LATERAL PUSH UP</p> 		<p>A 125 1 ARM 1 LEG LATERAL PUSH UP</p> 
<p>A 132 HINGE PUSH UP</p> 	<p>A 133 1 LEG HINGE PUSH UP</p> 	<p>A 134 1 ARM HINGE PUSH UP</p> 		<p>A 135 1 ARM 1 LEG HINGE PUSH UP</p> 

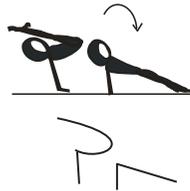
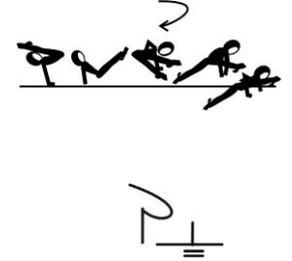
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

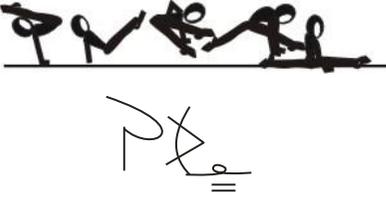
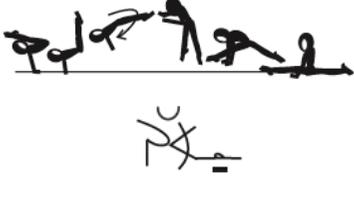
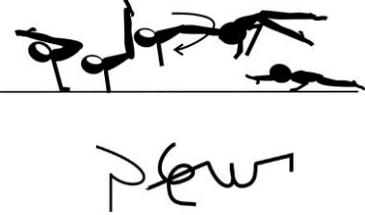
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : PUSH UP FAMILY (WENSON)				
	<p data-bbox="504 188 772 209">A 142 WENSON PUSH UP</p> 	<p data-bbox="920 188 1301 233">A 143 WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP</p> 		
		<p data-bbox="920 494 1272 515">A 153 LIFTED WENSON PUSH UP</p> 	<p data-bbox="1337 494 1731 539">A 154 LIFTED WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP</p> 	

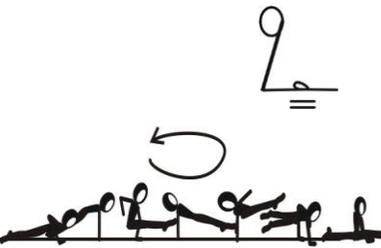
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

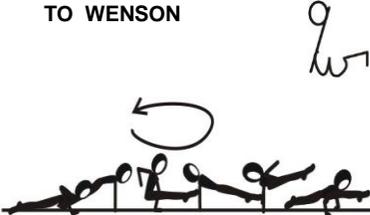
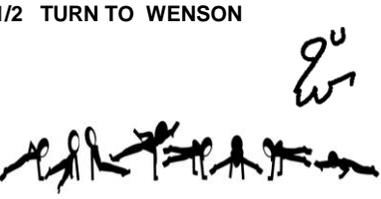
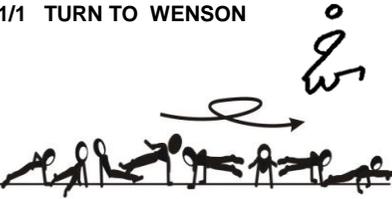
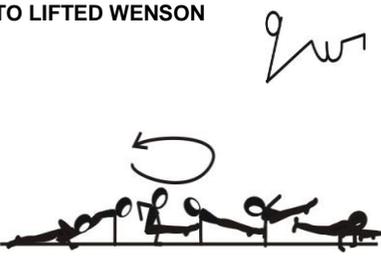
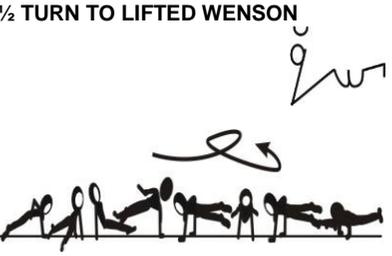
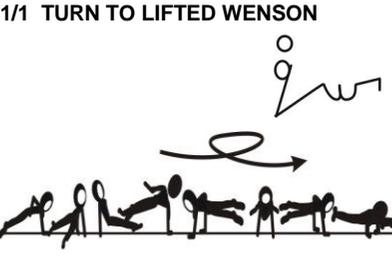
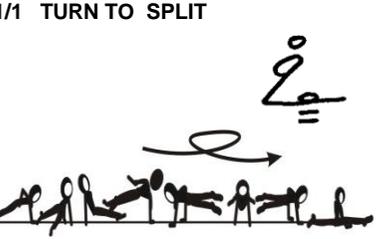
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : EXPLOSIVE PUSH UP FAMILY (A FRAME, CUT)				
			<p>A 184 EXPLOSIVE A-FRAME</p> 	
			<p>A 194 EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT</p> 	
				<p>A 205 EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON</p> 
				<p>A 215 STRADDLE CUT</p> 

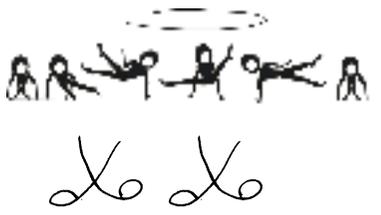
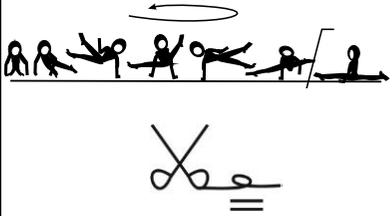
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 186 EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN</p> 				
<p>A 196 EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT</p> 		<p>A 198 EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN ½ TWIST TO BACK SUPPORT</p> 		
<p>A 206 EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON</p> 	<p>A 207 EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO WENSON</p> 	<p>A 208 EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO LIFTED WENSON</p> 		
<p>A 216 STRADDLE CUT TO L-SUPPORT</p> 	<p>A 217 STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT</p> 	<p>A 218 STRADDLE CUT TO V-SUPPORT</p> 	<p>A 219 STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>A 220 STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO WENSON</p> 

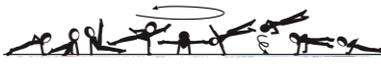
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : EXPLOSIVE SUPPORT FAMILY (HIGH V SUPPORT & REVERSE CUT)				
	<p data-bbox="504 193 772 240">A-222 HIGH V- SUPPORT TO- BACK-SUPPORT</p> 			
				<p data-bbox="1753 193 2116 217">A 225 HIGH V-SUPPORT TO SPLIT</p> 

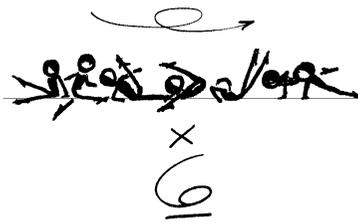
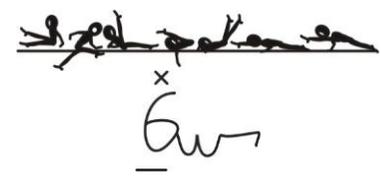
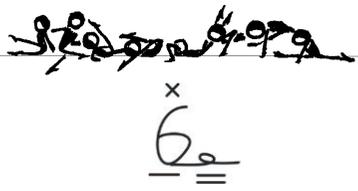
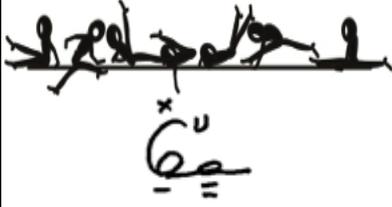
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 226 HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT</p> 	<p>A 227 HIGH V-SUPPORT ½ TURN TO FRONTAL SPLIT</p> 	<p>A 228 HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT</p> 		<p>A 230 HIGH V-SUPPORT, REVERSE STRADDLE CUT TO PUSH UP (SALVAN)</p> 
	<p>A 237 HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP</p> 		<p>A 239 HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO WENSON</p> 	<p>A 240 HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON</p> 

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : LEG CIRCLE FAMILY (DOUBLE LEG CIRCLE)				
				<p>A 265 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)</p> 
				<p>A 285 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT</p> 

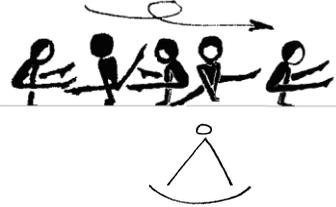
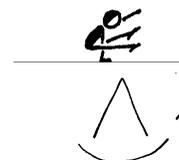
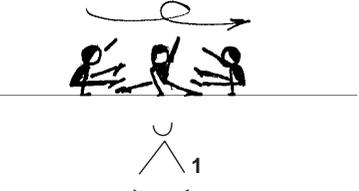
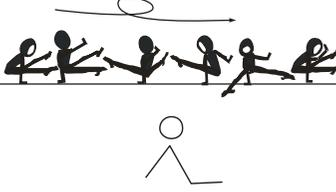
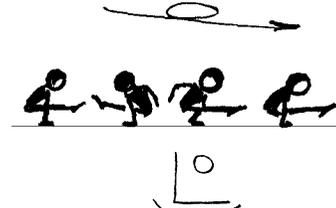
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 266 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON</p> 	<p>A 267 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO WENSON</p> 	<p>A 268 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON</p> 		
	<p>A 277 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON</p> 	<p>A 278 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO LIFTED WENSON</p> 	<p>A 279 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON</p> 	
	<p>A 287 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO SPLIT</p> 			

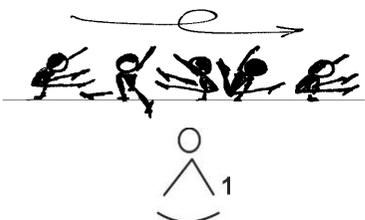
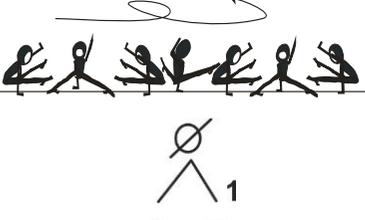
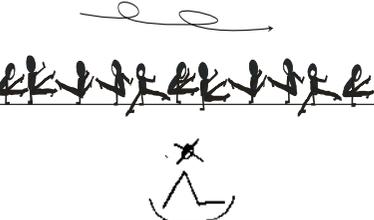
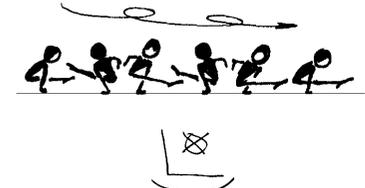
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : LEG CIRCLE FAMILY (FLAIR)				
				<p>A 305 FLAIR (1 OR 2)</p> 
				<p>A 315 FLAIR TO SPLIT</p> 

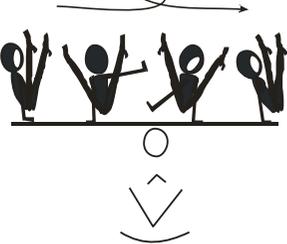
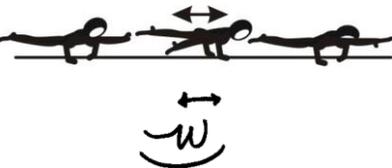
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
			<p>A 309. FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU</p>  	<p>A 310. FLAIR 1/2 TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA) OR TO WENSON</p>  
	<p>A 317 FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT</p>  		<p>A 319 FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)</p>  	<p>A 320 FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR</p>  
<p>A 326 FLAIR TO WENSON</p>  	<p>A 327 FLAIR 1/2 TURN TO WENSON</p>  	<p>A 328 FLAIR 1/1 TURN TO WENSON</p>  	<p>A 329 FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON</p>  	<p>A 330 FLAIR BOTH SIDES</p>  
	<p>A 337. FLAIR TO LIFTED WENSON</p>  	<p>A 338 FLAIR 1/2 TURN TO LIFTED WENSON</p>  	<p>A 339 FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON</p>  	

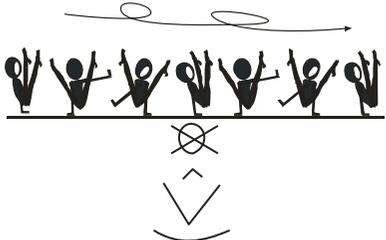
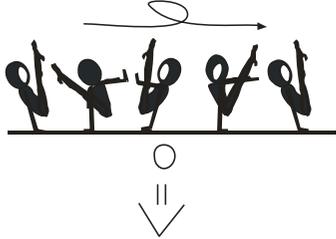
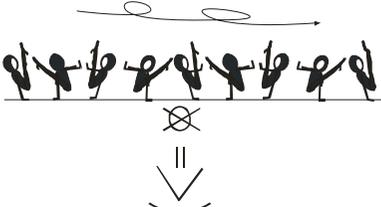
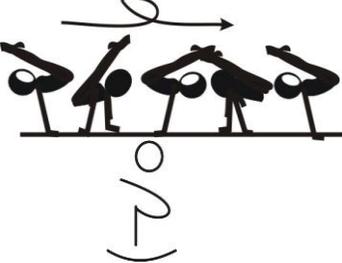
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : LEG CIRCLE FAMILY AND HELICOPTER FAMILY				
			<p>A 364 HELICOPTER</p> 	<p>A 365 HELICOPTER TO WENSON</p> 
			<p>A 374 HELICOPTER TO SPLIT</p> 	<p>A 375 HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 366 HELICOPTER TO LIFTED WENSON</p>  <p><u>6w</u>^x</p>		<p>A 368 HELICOPTER 1/1 TWIST TO WENSON</p>  <p><u>6e</u>^x</p>		

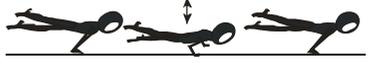
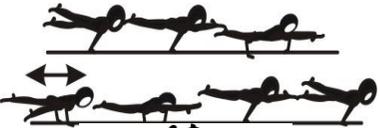
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP B - STATIC STRENGTH : SUPPORT FAMILY (STRADDLE AND L SUPPORT)				
	B 102 STRADDLE SUPPORT 		B 104 STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN 	
			B 114 1 ARM STRADDLE SUPPORT 	B 115 1 ARM 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT 
			B 124 STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN 	
	B 132 L-SUPPORT 		B 134 L-SUPPORT 1/1 TURN 	

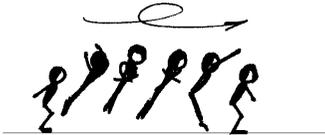
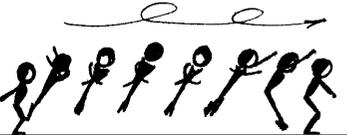
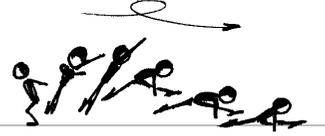
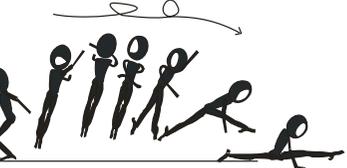
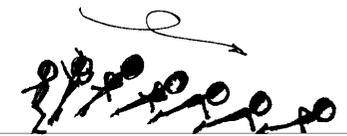
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>B 106 STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE</p> 				
<p>B 116 1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)</p> 	<p>B 117 1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT</p> 			
<p>B 126 STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)</p> 				
<p>B 136 L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE</p> 				

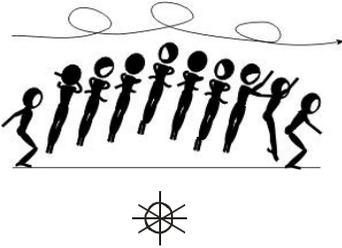
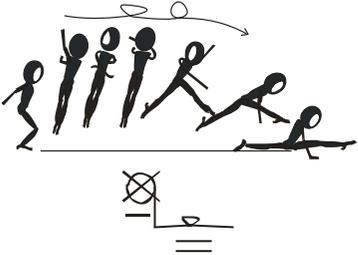
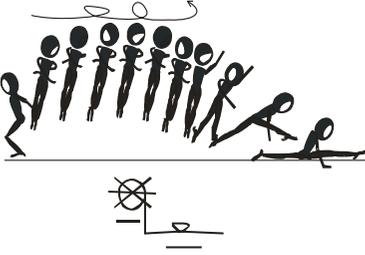
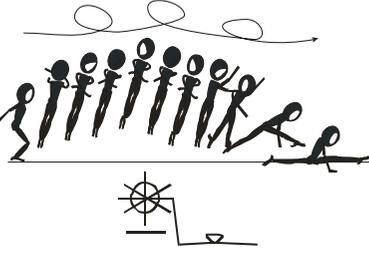
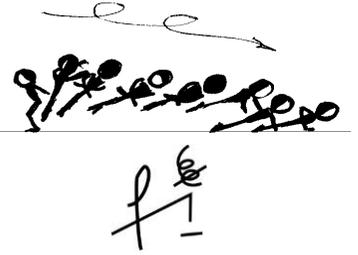
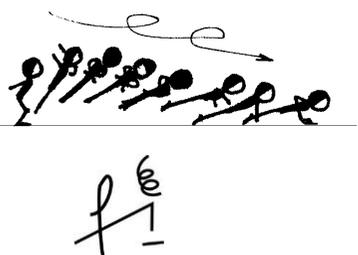
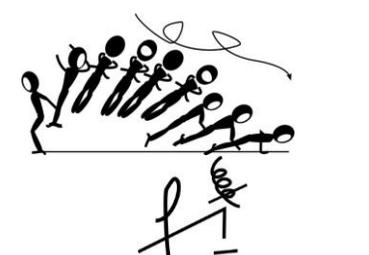
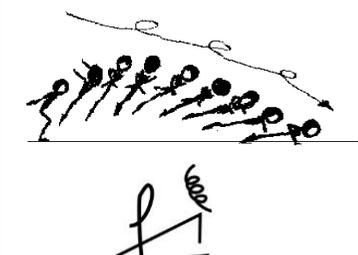
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP B - STATIC STRENGTH : V-SUPPORT FAMILY AND HORIZONTAL SUPPORT FAMILY				
		<p data-bbox="925 196 1240 213">B 143 STRADDLE V-SUPPORT</p> 		<p data-bbox="1771 196 2087 240">B 145 STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN</p> 
				<p data-bbox="1760 515 1966 533">B 155 V-SUPPORT</p> 
		<p data-bbox="925 1163 1252 1208">B 175 LIFTED STATIC WENSON SUPPORT</p> 	<p data-bbox="1344 1163 1671 1208">B 176 LIFTED STATIC WENSON SUPPORT BOTH SIDES</p> 	

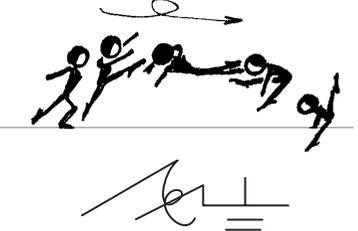
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>B 147 STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN</p> 			
	<p>B 157 V-SUPPORT 1/1 TURN</p> 		<p>B 159 V-SUPPORT 2/1 TURN</p> 	
		<p>B 168 HIGH V-SUPPORT</p> 		<p>B 168 HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN</p> 

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP B - STATIC STRENGTH : HORIZONTAL SUPPORT FAMILY				

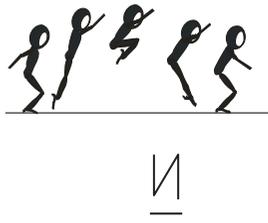
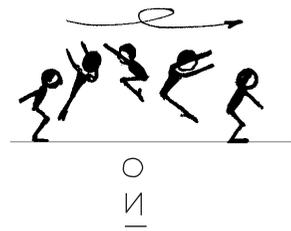
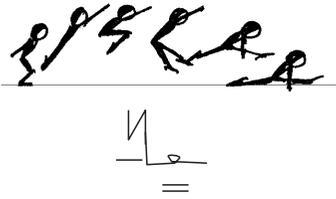
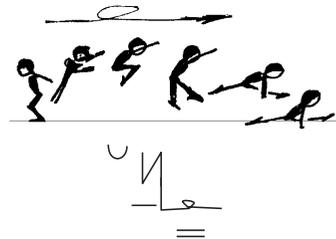
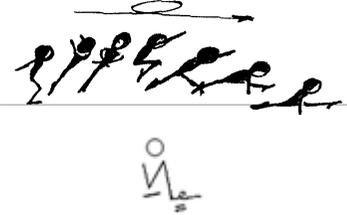
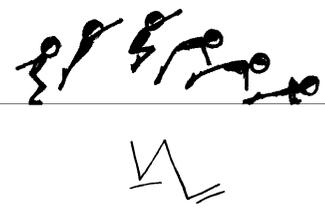
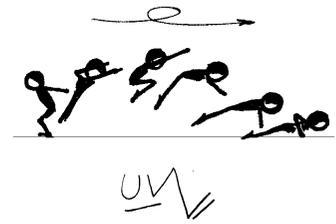
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>B 186 STRADDLE PLANCHE</p>  	<p>B 187 STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP</p>  			
		<p>B 198 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON</p>  		<p>B 199 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE</p>  
		<p>B 208 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES</p>  		<p>B 210 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE</p>  
		<p>B 218 PLANCHE</p>  	<p>B 219 PLANCHE TO PUSH UP</p>  	<p>B 220 PLANCHE TO LIFTED WENSON</p>  

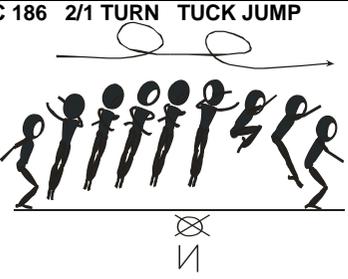
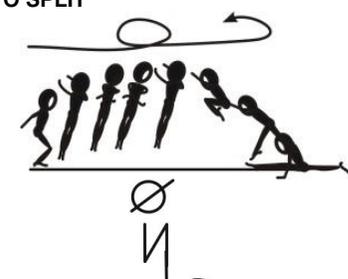
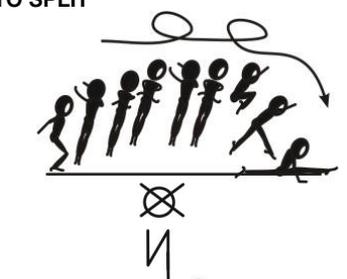
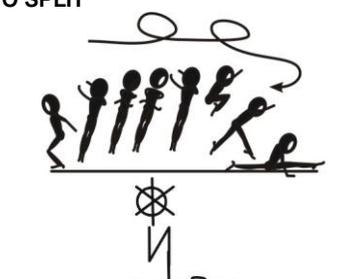
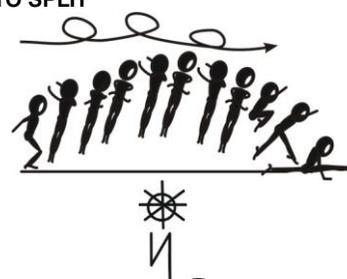
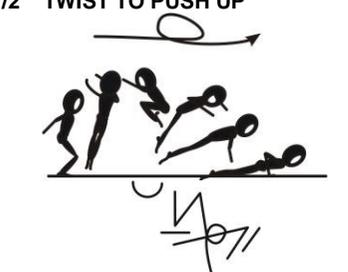
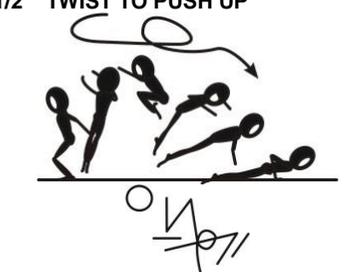
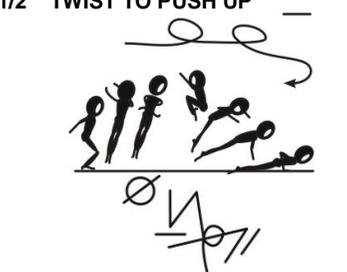
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS AND LEAPS : STRAIGHT JUMP FAMILY (AIR TURN & FREE FALL)				
		<p data-bbox="922 188 1312 210">C 103 1/1 AIR TURN</p>  <p data-bbox="1097 430 1142 470">○</p>		<p data-bbox="1756 188 2145 210">C 105 2/1 AIR TURN</p>  <p data-bbox="1904 430 1948 470">⊗</p>
		<p data-bbox="922 493 1312 515">C 113 1/2 AIR TURN TO SPLIT</p>  <p data-bbox="1052 694 1153 750">4</p>	<p data-bbox="1339 493 1729 515">C 114 1/1 AIR TURN TO SPLIT</p>  <p data-bbox="1456 742 1556 798">0</p>	<p data-bbox="1756 493 2145 515">C 115 1 1/2 AIR TURN TO SPLIT</p>  <p data-bbox="1870 718 1971 774">0</p>
		<p data-bbox="922 818 1312 841">C 123 FREE FALL AIRBORNE</p>  <p data-bbox="1064 1053 1176 1117">f 1</p>	<p data-bbox="1339 818 1729 866">C 124 FREE FALL 1/2 TWIST AIRBORNE</p>  <p data-bbox="1467 1029 1579 1125">f 1^e</p>	<p data-bbox="1756 818 2145 866">C 125 FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE</p>  <p data-bbox="1870 1037 1982 1133">f 1^e</p>

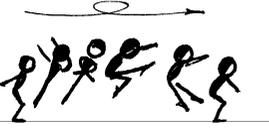
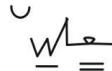
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
		<p>C 108 3/1 AIR TURN</p> 		
<p>C 116 2/1 AIR TURN TO SPLIT</p> 		<p>C 118 2 1/2 AIR TURN TO SPLIT</p> 	<p>C 119 3/1 AIR TURN TO SPLIT</p> 	
<p>C 126 FREE FALL 1 1/2 TWIST AIRBORNE</p> 	<p>C 127 FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE</p> 		<p>C 129 FREE FALL 2 1/2 TWIST AIRBORNE</p> 	<p>C 130 FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE (BENJAMIN)</p> 

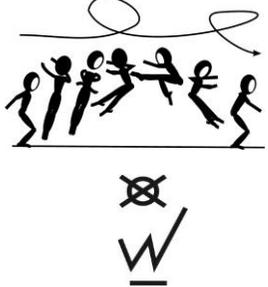
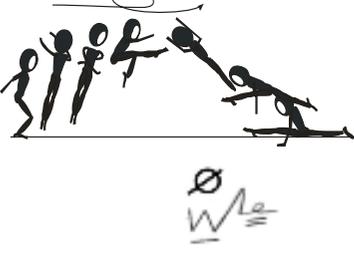
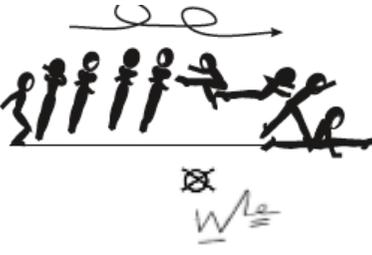
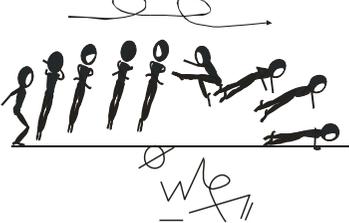
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS AND LEAPS : HORIZONTAL JUMP FAMILY (GAINER)				
			<p data-bbox="1339 220 1624 240">C 144 GAINER 1/2 TWIST</p>  <p>The diagram shows a stick figure performing a horizontal jump with a half twist. An arrow above the figure indicates the direction of the twist. Below the figure is a signature and the number '11'.</p>	
			<p data-bbox="1339 544 1624 587">C 154 GAINER 1/2 TWIST TO SPLIT</p>  <p>The diagram shows a stick figure performing a horizontal jump with a half twist that ends in a split. An arrow above the figure indicates the direction of the twist. Below the figure is a signature and the number '11'.</p>	

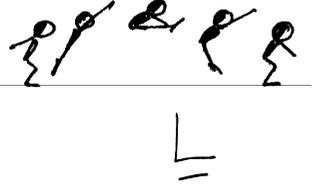
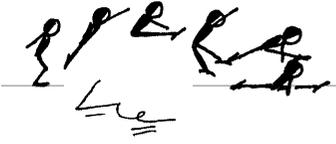
	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>C 147 GAINER 1 1/2 TWIST</p>			<p>C 150 GAINER 2 1/2 TWIST</p>
	<p>C 157 GAINER 1 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT</p>			<p>C 160 GAINER 2 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT</p>

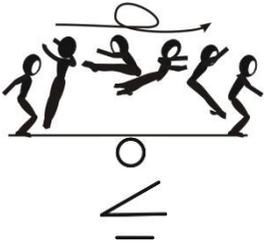
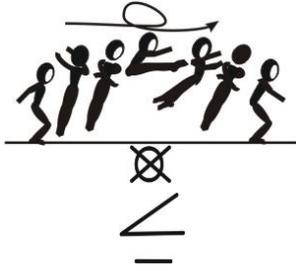
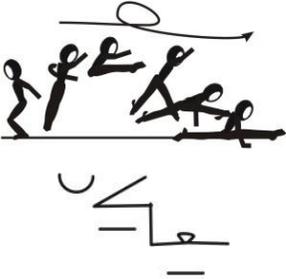
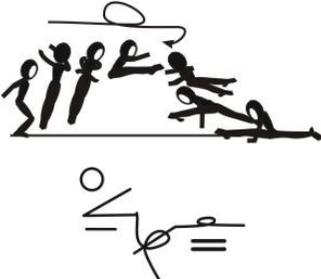
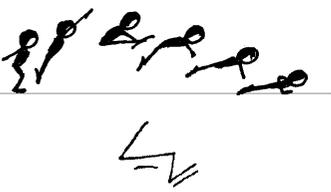
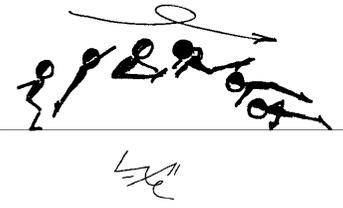
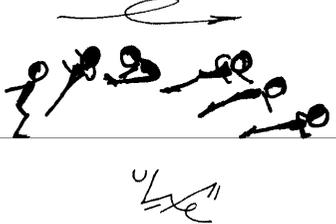
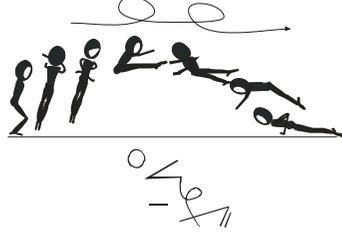
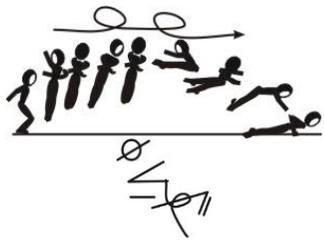
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : BENT LEG(S) JUMP FAMILY (TUCK)				
	<p data-bbox="504 196 694 215">C 182 TUCK JUMP</p> 		<p data-bbox="1337 196 1635 215">C 184 1/1 TURN TUCK JUMP</p> 	
		<p data-bbox="929 515 1220 534">C 193 TUCK JUMP TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1337 515 1646 558">C 194 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1758 515 2060 558">C 195 1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</p> 
			<p data-bbox="1337 845 1668 865">C 204 TUCK JUMP TO PUSH UP</p> 	<p data-bbox="1758 845 2060 888">C 205 1/2 TURN TUCK JUMP TO PUSH UP</p> 

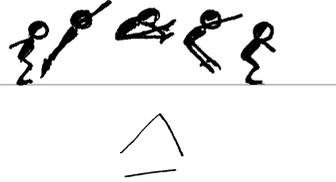
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 186 2/1 TURN TUCK JUMP</p> 				
<p>C 196 1 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 197 2/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</p> 		<p>C 199 2 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 200 3/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</p> 
<p>C 206 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 207 1/1 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 208 1 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 		

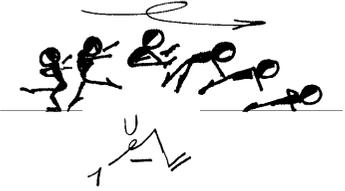
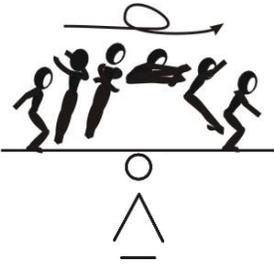
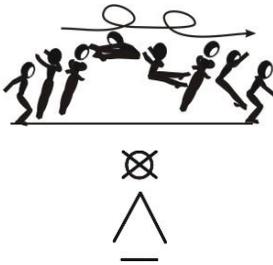
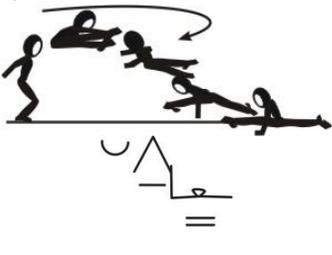
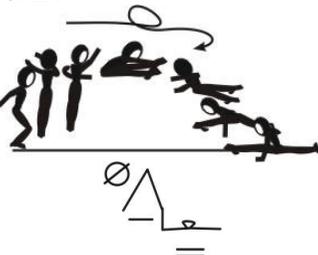
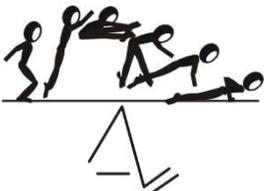
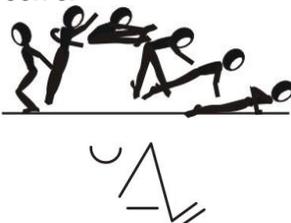
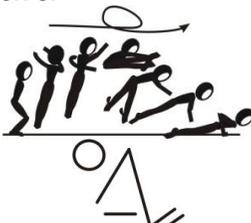
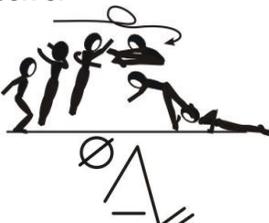
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : BENT LEG(S) JUMP FAMILY (COSSACK)				
		<p data-bbox="922 196 1312 215">C 223 COSSACK JUMP</p>  		<p data-bbox="1756 196 2145 215">C 225 1/1 TURN COSSACK JUMP</p>  
			<p data-bbox="1339 515 1729 534">C 234 COSSACK JUMP TO SPLIT</p>  	<p data-bbox="1756 515 2145 558">C 235 1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</p>  
				<p data-bbox="1756 818 2145 837">C 245 COSSACK JUMP TO PUSH UP</p>  

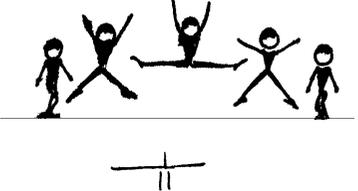
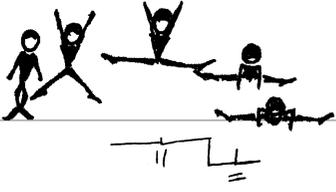
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>C 227 2/1 TURN COSSACK JUMP</p> 			
<p>C 236 1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 237 1 1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 238 2/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</p> 		
<p>C 246 COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 247 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 248 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP (JULIEN)</p> 	<p>C 249 1 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP (ALCAN)</p> 	

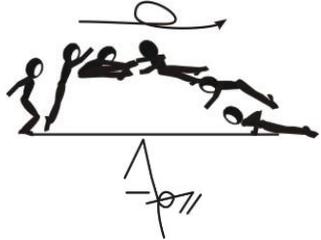
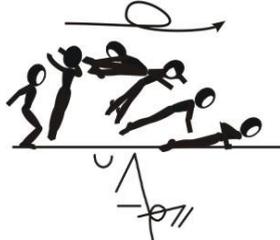
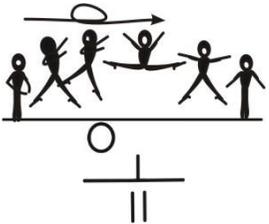
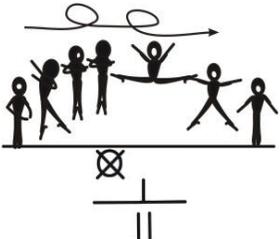
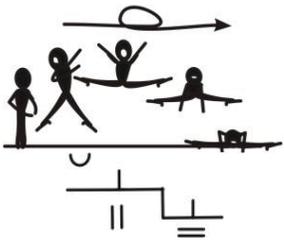
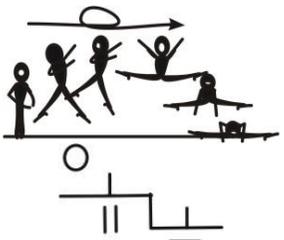
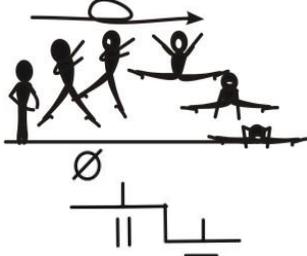
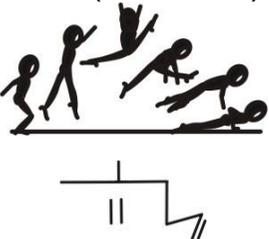
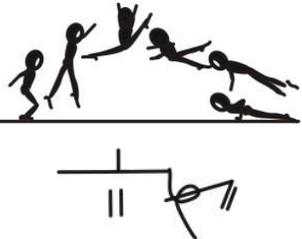
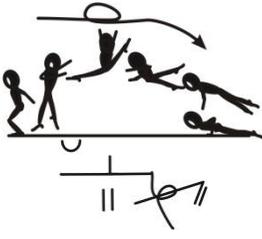
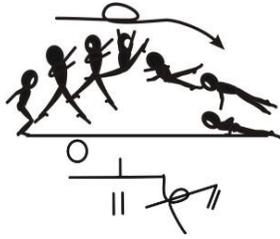
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS: PIKE JUMP FAMILY				
			<p data-bbox="1339 193 1547 217">C 264 PIKE JUMP</p>  <p>The diagram shows a stick figure in three stages of a pike jump. It starts in a crouched position, moves into a pike position with legs raised and feet together, and ends in a landing position with feet together and arms extended forward. Below the figures is a horizontal line representing the ground, with a small 'L' and two horizontal lines indicating the landing spot.</p>	
				<p data-bbox="1756 512 2047 536">C 275 PIKE JUMP TO SPLIT</p>  <p>The diagram shows a stick figure in three stages of a pike jump to split. It starts in a crouched position, moves into a pike position, and ends in a split landing position with legs spread wide. Below the figures is a horizontal line representing the ground, with a small 'L' and two horizontal lines indicating the landing spot.</p>

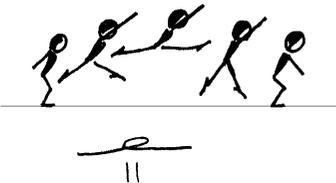
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 266 1/1 TURN PIKE JUMP</p> 		<p>C 268 2/1 TURN PIKE JUMP</p> 		
<p>C 276 1/2 TURN PIKE JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 277 1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 278 1 1/2 TURN PIKE JUMP TO SPLIT</p> 		
<p>C 286 PIKE JUMP TO PUSH UP</p> 	<p>C 287 PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 288 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 289 1/1 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 290 1 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 

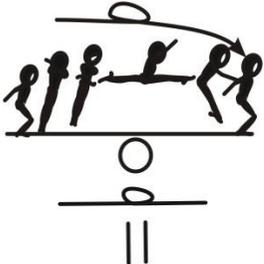
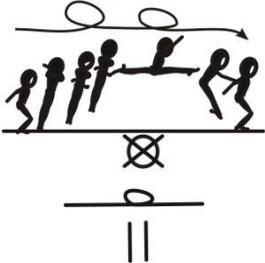
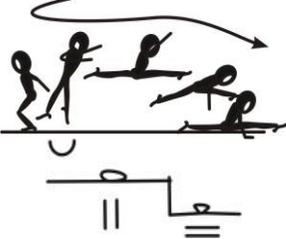
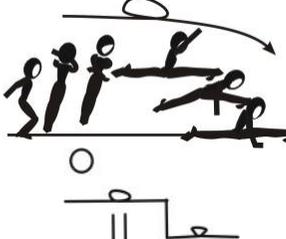
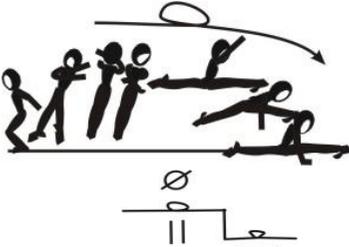
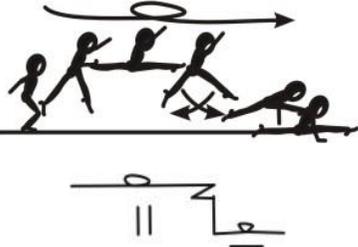
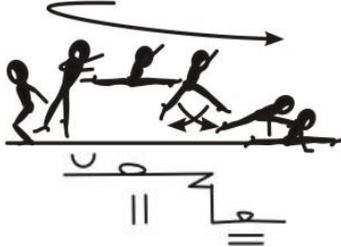
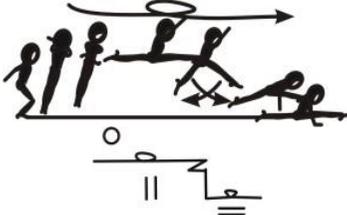
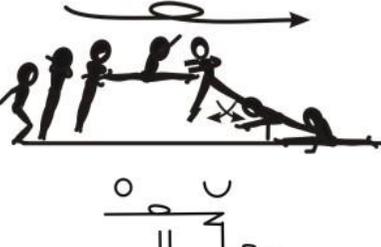
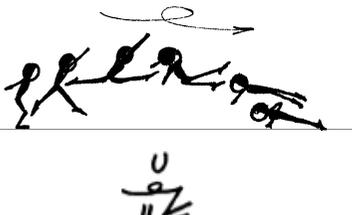
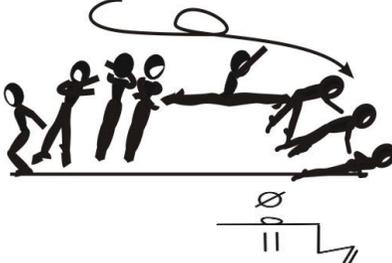
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : STRADDLE JUMP FAMILY (STRADDLE)				
			<p data-bbox="1339 549 1608 568">C 314 STRADDLE JUMP</p> 	
				<p data-bbox="1756 869 2114 888">C 325 STRADDLE JUMP TO SPLIT</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>C 307 1/2 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP (KALOYANOV)</p> 	<p>C 308 1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP</p> 	<p>C 309 1/1 TURN STRADDLE LEAP 1/2 TWIST TO PU</p> 	
<p>C 316 1/1 TURN STRADDLE JUMP</p> 		<p>C 318 2/1 TURN STRADDLE JUMP</p> 		
<p>C 326 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 327 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 328 1 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</p> 		
<p>C 336 STRADDLE JUMP TO PUSH UP</p> 	<p>C 337 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</p> 	<p>C 338 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</p> 	<p>C 339 1 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</p> 	

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : STRADDLE JUMP FAMILY (FRONTAL SPLIT)				
			<p data-bbox="1346 564 1659 587">C 354 FRONTAL SPLIT JUMP</p> 	
				<p data-bbox="1760 887 2101 935">C 365 FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT</p> 

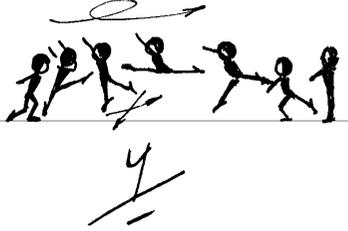
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
		<p>C 348 STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 349 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	
<p>C 356 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP</p> 		<p>C 358 2/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP</p> 		
<p>C 366 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT</p> 	<p>C 367 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT</p> 	<p>C 368 1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT</p> 		
<p>C 376 FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)</p> 	<p>C 377 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP</p> 	<p>C 378 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 379 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	

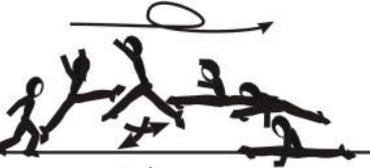
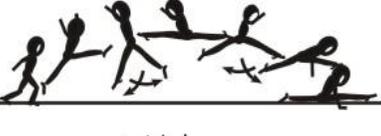
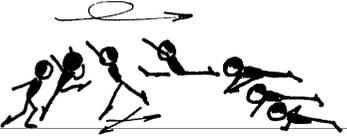
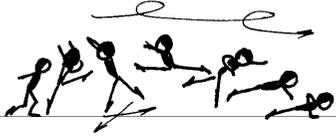
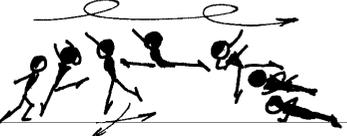
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : SPLITJUMP FAMILY (SPLIT)				
			<p data-bbox="1339 188 1545 209">C 384 SPLIT JUMP</p> 	
				<p data-bbox="1756 510 2060 531">C 395 SPLIT JUMP TO SPLIT</p> 

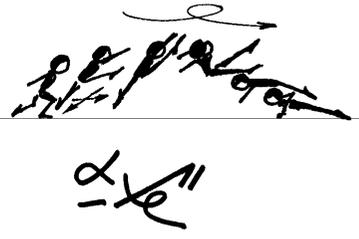
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 386 1/1 TURN SPLIT JUMP</p> 		<p>C 388 2/1 TURN SPLIT JUMP</p> 		
<p>C 396 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 397 1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 398 1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT DRAWING</p> 		
<p>C 406 SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</p> 	<p>C 407 1/2 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</p> 	<p>C 408 1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</p> 	<p>C 409 1 1/2 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</p> 	
<p>C 416 SPLIT JUMP TO PUSH UP</p> 	<p>C 417 1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</p> 	<p>C 418 1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</p> 	<p>C 419 1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</p> 	

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : SPLITJUMP FAMILY (SWITCH SPLIT LEAP)				
			<p data-bbox="1339 188 1621 210">C 424 SWITCH SPLIT LEAP</p>  	<p data-bbox="1756 188 2047 236">C 425 SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN</p>  
				<p data-bbox="1756 515 2047 563">C 426 SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT</p>  

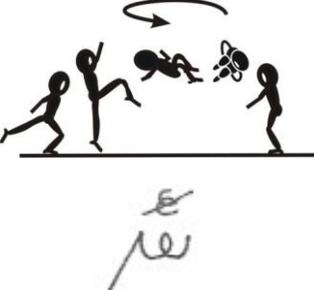
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 436 SWITCH SPLIT LEAP 1/2 TURN TO SPLIT</p>  <p style="text-align: center;">Z₄_e</p>				
<p>C 446 SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP</p>  <p style="text-align: center;">Z₄</p>				

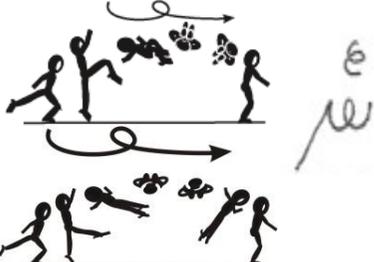
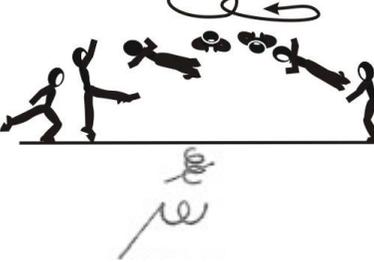
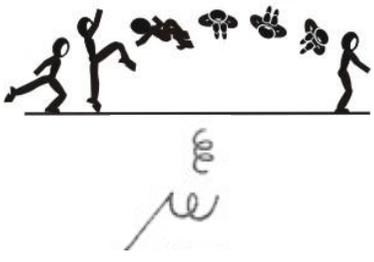
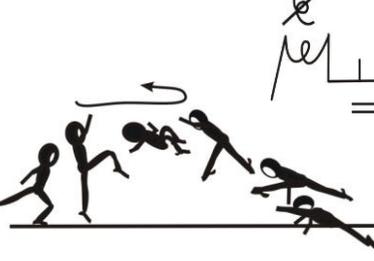
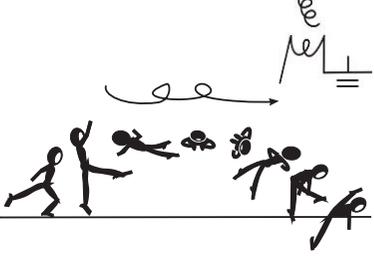
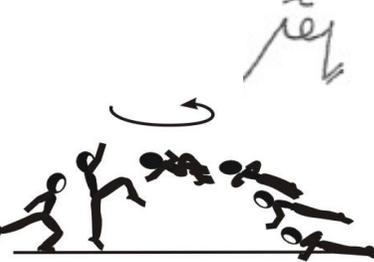
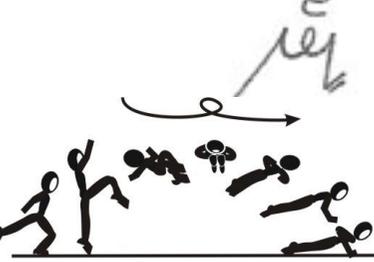
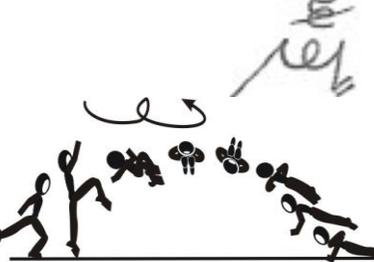
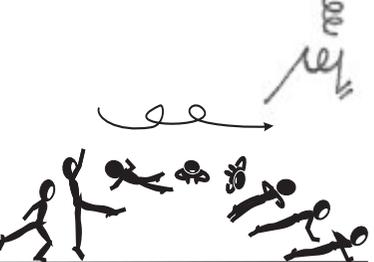
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : SPLITJUMP FAMILY (SCISSORS LEAP)				
				<p data-bbox="1758 188 2094 207">C 465 SCISSORS LEAP ½ TURN</p> 

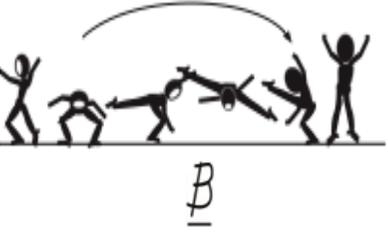
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 466 SCISSORS LEAP 1/1 TURN</p>  	<p>C 467 SCISSORS LEAP 1 1/2 TURN</p>  			
<p>C 476 SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO SPLIT</p>  	<p>C 477 SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT</p>  	<p>C 478 SCISSORS LEAP 1 1/2 TURN TO SPLIT</p>  		
	<p>C 487 SCISSORS LEAP 1/2 TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)</p>  	<p>C 488 SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT</p>  		
	<p>C 497 SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO PUSH UP</p>  	<p>C 498 SCISSORS LEAP 1/2 TURN 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  		<p>C 500 SCISSORS LEAP 1/2 TURN 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)</p>  

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : KICK JUMP FAMILY (SCISSORS KICK)				
				<p data-bbox="1758 220 2145 268">C 505 SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 

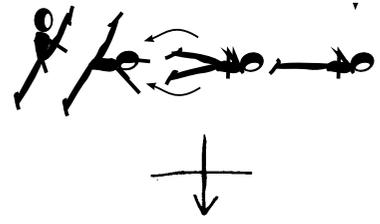
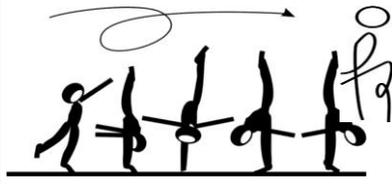
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 506 1/2 TURN SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 				

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : OFF AXIS JUMP				
				<p data-bbox="1765 194 2092 217">C 545 ½ TWIST OFF AXIS JUMP</p> 

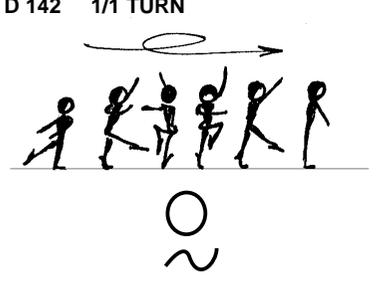
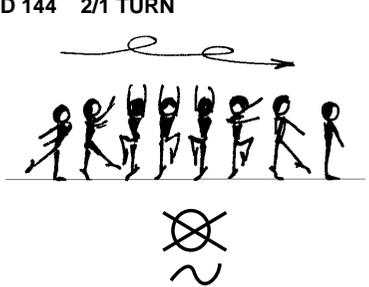
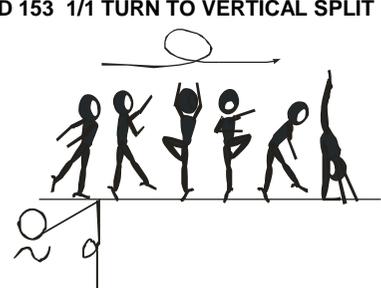
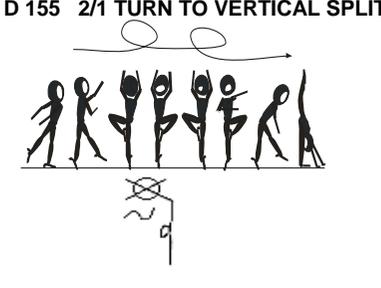
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 546. 1/1 TWIST OFF AXIS JUMP</p> 		<p>548 1 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP</p> 	<p>C 549 2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP</p> 	
<p>C 556 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT</p> 	<p>C 557. 1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT</p> 		<p>C 559. 1 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT</p> 	<p>C 560. 2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT (MAXIMUM)</p> 
<p>C 566 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP</p> 	<p>C 567. 1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP</p> 		<p>C 569. 1 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP</p> 	<p>C 570 2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP TO PUSH UP (BENJAMIN)</p> 

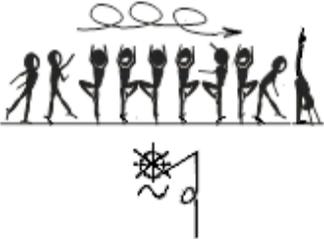
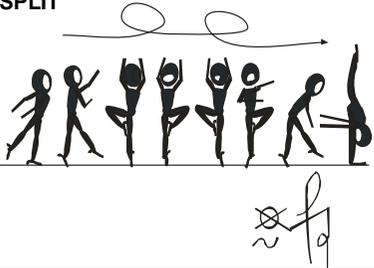
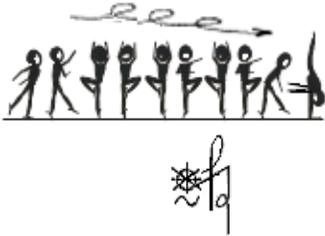
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : BUTTERFLY JUMP				
			<p data-bbox="1339 193 1541 213">C 584 BUTTERFLY</p>  <p>The diagram shows a sequence of five stick figures illustrating the stages of a butterfly jump. From left to right: 1. A stick figure in a starting crouch. 2. A stick figure in a low, forward-leaning position. 3. A stick figure in a horizontal, inverted position. 4. A stick figure in a vertical, inverted position. 5. A stick figure in a standing position with arms raised. A curved arrow above the figures indicates the path of the jump. Below the figures is a horizontal line with the letter 'B' and a small horizontal bar underneath it.</p>	

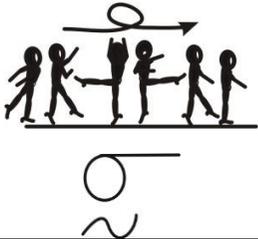
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p data-bbox="504 193 806 215">C 587 BUTTERFLY 1/1 TWIST</p>  <p data-bbox="705 383 750 470">1 B</p>			<p data-bbox="1753 193 2056 215">C 790 BUTTERFLY 2/1 TWIST</p>  <p data-bbox="1937 359 1982 462">2 B</p>

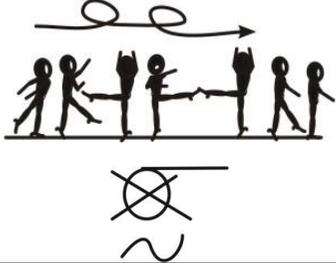
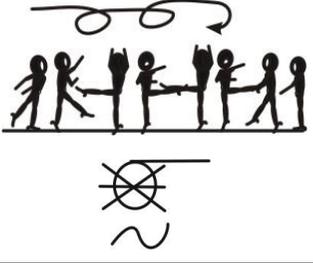
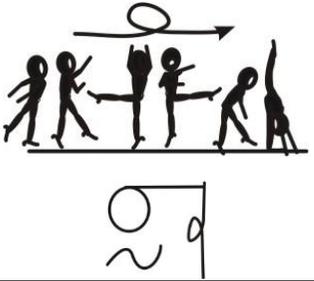
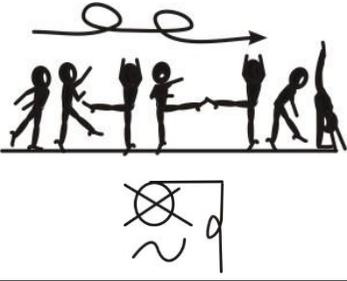
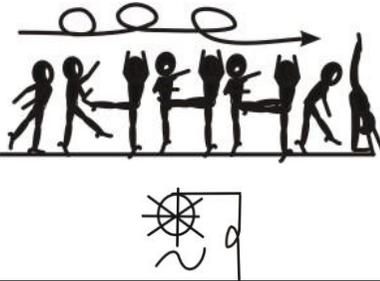
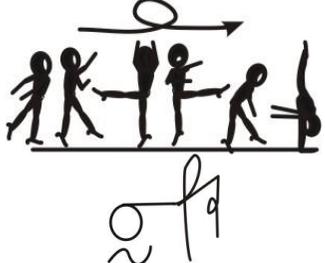
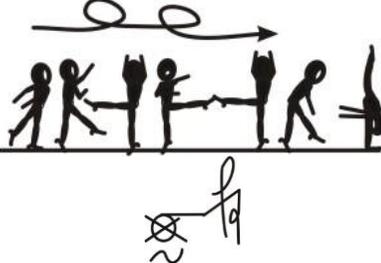
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP D - BALANCE & FLEXIBILITY : SPLIT FAMILY (SPLIT, VERTICAL SPLIT WITH TURN)				
		<p>D 103 SPLIT ROLL</p> 		
	<p>D 112 SPLIT THROUGH (PANCAKE)</p> 			
<p>D 121 VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 123 FREE VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 124 FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN</p> 	

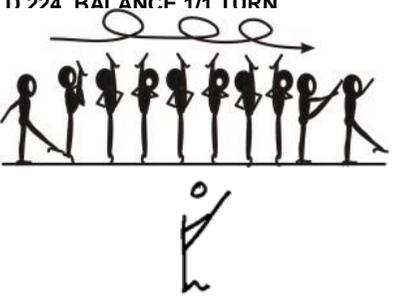
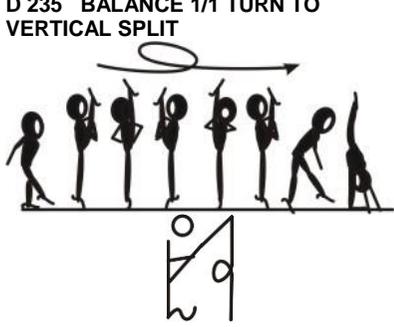
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

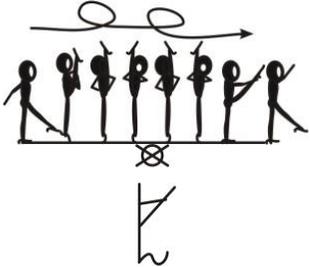
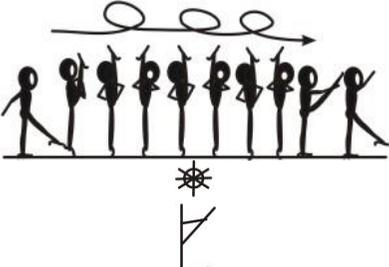
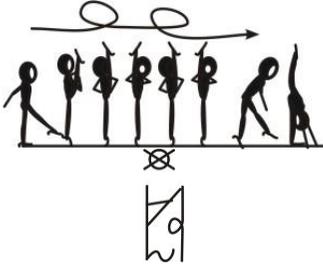
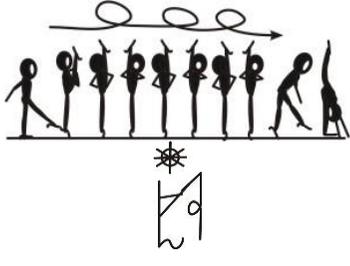
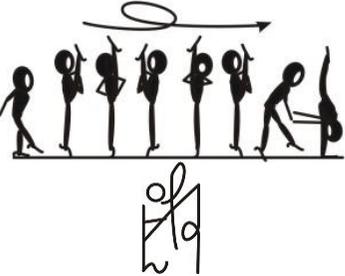
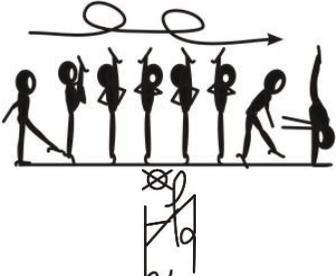
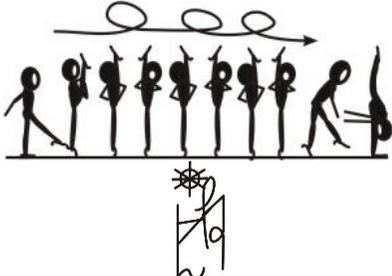
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP D - BALANCE & FLEXIBILITY : TURN FAMILY				
	<p>D 142 1/1 TURN</p> 		<p>D 144 2/1 TURN</p> 	
		<p>D 153 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 155 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 
			<p>D 164 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	

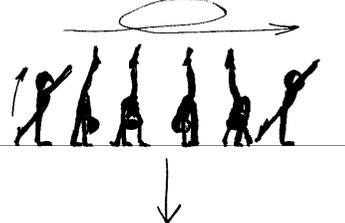
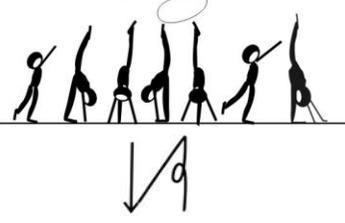
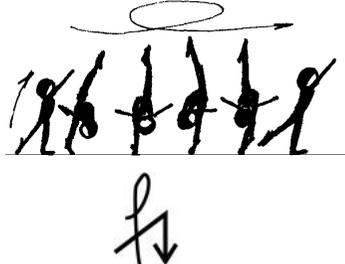
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 146 3/1 TURN</p> 				
	<p>D 157 3/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 			
<p>D 166 2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 168 3/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		

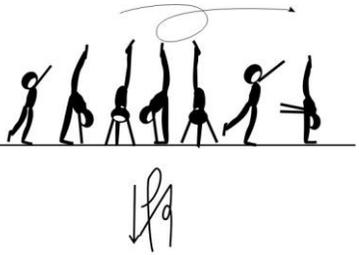
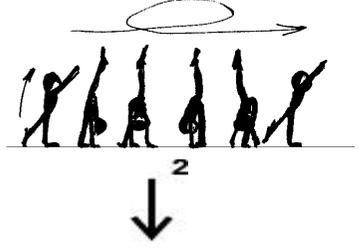
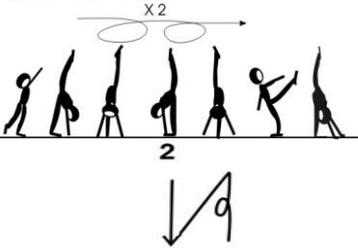
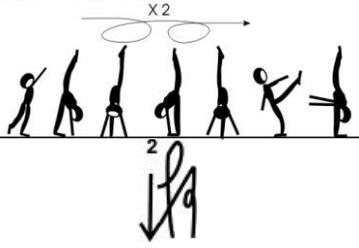
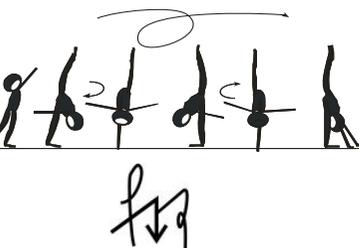
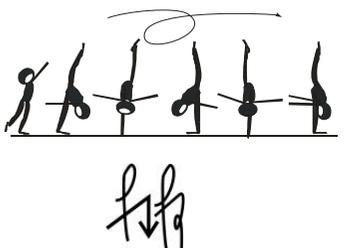
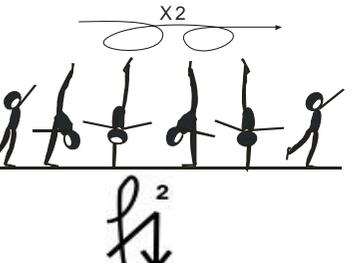
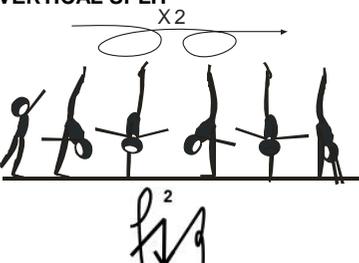
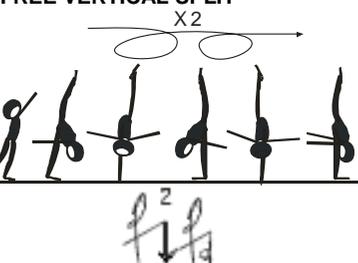
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP D - BALANCE & FLEXIBILITY : TURN FAMILY (LEG AT HORIZONTAL)				
				<p data-bbox="1758 193 2083 239">D 185 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL</p> 

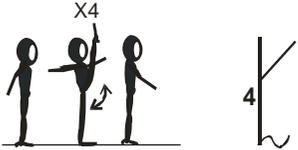
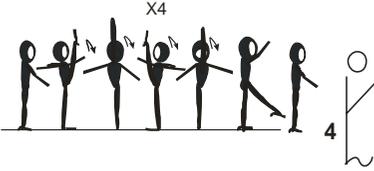
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>D 187 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL</p> 		<p>D 189 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL</p> 	
<p>D 196 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 198 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 200 3/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT</p> 
	<p>D 207 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 209 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP D - BALANCE & FLEXIBILITY : <i>BALANCE TURN FAMILY</i>				
			<p>D 224 BALANCE 1/1 TURN</p> 	
				<p>D 235 BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 226 BALANCE 2/1 TURN</p> 		<p>D 228 BALANCE 3/1 TURN</p> 		
	<p>D 237 BALANCE 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 239 BALANCE 3/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 	
<p>D 246 BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 248 BALANCE 2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 250 BALANCE 3/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP D - BALANCE & FLEXIBILITY : ILLUSION FAMILY				
			<p data-bbox="1339 194 1523 215">D 264 ILLUSION</p> 	<p data-bbox="1756 194 2139 215">D 265 ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 
				<p data-bbox="1756 804 1993 825">D 285 FREE ILLUSION</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 266 ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 				
<p>D 276 DOUBLE ILLUSION</p> 	<p>D 277 DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 278 DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		
<p>D 287 FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 288 FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 			
	<p>D 297 FREE DOUBLE ILLUSION</p> 	<p>D 298 FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 299 FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP D - BALANCE & FLEXIBILITY : HIGH LEG KICK FAMILY				
	<p data-bbox="504 225 898 272">D 302 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL</p> 	<p data-bbox="920 225 1314 296">D 303 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1/1 TURN</p> 		

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



CODE DE POINTAGE 2017 - 2020



Gymnastique aérobic

ANNEXE IV

Mars 2016

Ecriture symbolique

Le système d'écriture symbolique FIG

Introduction

Suivant les directives du comité exécutif pour établir une homogénéité de toutes les disciplines de la FIG, les symboles suivants ont été créés. Chaque fois que cela est possible, les symboles de la gymnastique artistique sont utilisés. Les principes de l'écriture symbolique sont similaires dans toutes les disciplines gymniques et permettent d'écrire uniquement les difficultés d'un mouvement de gymnastique aérobic.

C'est dans ce sens que la commission technique de gymnastique aérobic a créé le premier système officiel d'écriture symbolique. Ce système est utilisé les compétitions nationales et internationales. Comme annoncé et planifié lors du Symposium technique de Venise en mars 1998, le système était déjà utilisé dans les cours internationaux et fut appliqué lors du cours intercontinental en janvier 2001. La connaissance des symboles fut d'ailleurs demandée et évaluée lors des examens de juges pour le nouveau cycle 2005-2008.

Comme le sport continue à se développer et la création de nouveaux éléments permettent de dynamiser la Gymnastique Aérobic, le système d'écriture symbolique mis en place permet une logique dans la retranscription des routines.

Le comité technique de Gymnastique Aérobic attend avec impatience de voir la Gymnastique Aérobic prendre une place importante au sein des disciplines gymniques et d'apprécier la progression du niveau de performance tel qu'il a été démontré dans le passé depuis plus de 100 années de gymnastique.

Le comité technique de Gymnastique Aérobic a apprécié le soutien et l'aide des collègues pour la réalisation de ce document, revu et révisé pour le nouveau cycle.



John Atkinson
Former AER FIG TC President
Vice Honorary FIG Vice President

PRINCIPES DE L'ÉCRITURE SYMBOLIQUE

1. Position du corps



Droit



Carpé écarté



Carpé serré



Groupé



Cosaque

2. Place du corps

- Dans l'air = airborne 

- En appui = 

- Réception en appui = depuis une position aérienne vers le sol 

- Saut appel 2 pieds/ pieds ensemble = 

3. Rotation



1/2 (180)



1/1 (360)



1 1/2 (540)



2/1 (720)



2 1/2 (900)



3/1 (1080)



1/2 Twist (180)



1/1 Twist (360)



1 1/2 Twist (540)



2/1 Twist (720)



2 1/2 Twist (900)



3/1 Twist (1080)

4. Actions avec une forme



Saut enjambé changement de jambe



Carpé écarté



Equilibre



Libre, aucun support

1 Elément nécessitant 1 bras ou 1 jambe (1 sur la gauche du symbole signifie 1 jambe ou impulsion; 1 sur la droite du symbole signifie 1 bras ou réception).

Coude ●

Latéral



5. Convention

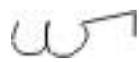
• Groupe A : Force dynamique



Pompe



Pompe Plio



Pompe Wenson



Coupé écarté



Forme en A explosive



Equerre renversée en V



Cercle de 2 jambes



Cercle Thomas



Helicoptère

• Groupe B : Force statique



Equerre écartée



Equerre serrée



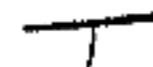
Equerre écartée en V



Equerre en V



Equerre en V renversée



Appui



Planche

• **Groupe C : Sauts**



Un tour en l'air



Chute libre



Gainer 1/2 twist



Planche faciale, envol pompe



Groupé



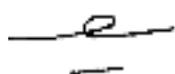
Cosaque



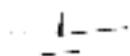
carpé serré



Carpé écarté



Saut enjambé grand écart



Saut enjambé facial



Saut enjambé changement de jambe



Saut ciseau



Saut ciseau 1/2 tour

• **Groupe D : Equilibre et souplesse**



Grand écart



Grand écart facial



Grand écart vertical



Pirouette 1/1 tour



Equilibre sagittal



Pirouette 1 tour pied dans la main



Illusion

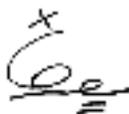


Illusion libre

6. Exemples



Cercle Thomas wenson



Hélicoptère au grand écart



Equerre écartée 1/1 tour



1/1 tour en l'air au grand écart



Saut carpé écarté pompe



Saut carpé serré 1/2 twist pompe



Illusion libre au grand écart vertical

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Code de Pointage 2017 – 2020



Gymnastique aérobic
ANNEXE V
Mars 2016

COMPÉTITIONS MONDIALES PAR GROUPE D'ÂGE

GYMNASTIQUE AÉROBIC FIG - PROGRAMME DES COMPÉTITIONS INTERNATIONALES PAR GROUPE D'ÂGE 2013 - 2016

	Développement National	Groupe d'Âge 1	Groupe d'Âge 2
AGE	9-11 ans dans l'année de la compétition	12-14 ans dans l'année de la compétition	15-17 ans dans l'année de la compétition
CATEGORIES	Individuels (co-ed), MP, TR, GR	IW, IM, MP, TR, GR AEROBIC DANCE (AD)	IW, IM, MP, TR, GR AEROBIC DANCE (AD)
PROGRAMME DE COMPETITION		• COMPETITIONS INTERNATIONALES (AG1 et AG2) - IM, IW, MP, TR, GR - AD (AG2 seulement 6 compétiteurs) QUALIFICATIONS Au choix de la Fédération organisatrice FINALES: Les 8 meilleurs unites dans chaque catégorie (max 2 unités par pays)	• Compétitions Mondiales par Groupes d'âges - IM, IW, MP, TR QUALIFICATIONS: 2 unités par pays et par catégorie FINALES: Les 8 meilleurs unites dans chaque catégorie - GR, AD QUALIFICATION: 1 par pays et par catégorie FINALE: Les 8 meilleurs par catégorie
INTERDITS	Pas de pompe 1 bras Pas d'appui 1 bras	Pas de pompe 1 bras Pas d'appui 1 bras	
DURÉE DE LA MUSIQUE	1 minute 15 sec. (+/- 5sec)		1 minute 20 sec. (+/- 5sec)
ELEMENTS DE DIFFICULTÉ	6 maximum	8 maximum	8 éléments (MP, TR,GR) /9 éléments (IM,IW) maximum
ELEMENTS ACROBATIQUES	2 éléments de A1 à A3 (facultatif) Sauf Off Axis interdit	2 éléments de A1 à A6 (facultatif) Sauf Off Axis interdit	2 éléments de A1 à A7 (facultatif)
COMBINAISON D'ÉLEMENTS DE DIFFICULTÉS	Pas de combinaison	1 combinaison de 2 difficultés autorisée	2 combinaisons de 2 difficultés autorisée
COEFFICIENT DE DIFFICULTÉS	Le score final sera divisé par 2	pour toutes les	catégories
ESPACE DE COMPÉTITION	7 X 7 : IND – MP – TR 10 X 10 : GR	7 X 7 : IM – IW – MP – TR 10 X 10 : GR	10 X 10 : toutes les catégories
ÉLÉMENTS IMPOSÉS (Doivent être réalisés en même temps sans combinaison)	4 A) Pompe B) Equerre écartée C) 1/1 tour en l'air D) Equilibre vertical	4 A) Hélicoptère arrivée : appui facial B) Équerre écartée (maximum 1/1 tour) C) 1/1 tour saut groupé D) 1/1 tour à l'équilibre vertical	4 A) Hélicoptère au grand écart ou Wenson B) Équerre écartée (maximum 2/2 tour) C) Saut carapé écart D) Illusion à l'équilibre vertical/illusion libre à l'équilibre vertical
VALEURS AUTORISÉES DES ÉLÉMENTS	0.1 – 0.4 (1 élément 0.5 pt possible)	0.1 – 0.6 (1 élément 0.7 pt possible)	0.2 – 0.7 (1 élément à 0.8 point possible)
ÉLÉMENTS AU SOL	Maximum 4	Maximum 5	Maximum 5
ÉLÉMENTS ARRIVÉE POMPE/ GRAND ÉCART	Maximum 1 saut arrivée en grand écart	Maximum 1 saut arrivée en grand écart Maximum 1 saut arrivée en pompe	Maximum 3 sauts arrivée grand écart ou pompe

FAMILLES D'ÉLÉMENTS	1 élément pour chaque groupe		
PORTERS	0	1 porter optionnel, pas de valeur	1 porter, pas de valeur
TENUE	Code de Pointage FIG (pas de maquillage) Collants en option Des "shorts" moulants sont autorisés pour les garçons et les filles .	Code de Pointage FIG (maquillage léger)	Code de pointage FIG
PANEL DE JUGES	2-4 ART, 2-4 EXEC, 1-2-DIFF, 2-LIGNE, 1-TEMPS, 1-JA à l'exception des compétitions mondiales par groupe d'âge : 4 ART, 4 EXEC, 2-DIFF, 2-LIGNE, 1-TEMPS, 1-JA selon les règlements FIG des juges, les Règlements Techniques FIG et le Code de Pointage de la Gymnastique Aérobic.		

GYMNASTIQUE AÉROBIC FIG - PROGRAMME DES COMPÉTITIONS INTERNATIONALES PAR GROUPE D'ÂGE 2013 - 2016

DÉDUCTIONS

	Développement National	Groupe d'Âge 1	Groupe d'Âge 2
ÂGE	9-11 ans l'année de la compétition	12-14 ans l'année de la compétition	15-17 ans l'année de la compétition
DÉDUCTIONS Par les juges de difficultés (-1.0 point chaque fois)	<ul style="list-style-type: none"> • Plus de 6 éléments • Éléments imposés : manquants ou réalisés en combinaison pas en même temps • Groupe manquant (non réalisé) • Plus de 4 éléments au sol • Éléments de valeur supérieure à 0.4 • Éléments en appui sur 1 bras • Éléments arrivée en pompe/sur 1 bras • Plus d'un élément arrivée grand écart • Combinaison d'éléments • Répétition d'éléments 	<ul style="list-style-type: none"> • Plus de 8 éléments • Éléments imposés : manquants ou réalisés en combinaison pas en même temps • Plus de 5 éléments au sol • Éléments de valeur supérieure à 0.7 • Éléments en appui sur 1 bras • Éléments arrivée pompe 1 bras • Plus d'un élément arrivée en pompe • Plus d'un élément arrivée grand écart • Plus d'une combinaison avec 2/3 éléments 	<ul style="list-style-type: none"> • Plus de 10 éléments • Éléments imposés : manquants ou réalisés en combinaison pas en même temps • Groupe manquant (non réalisé) • Plus de 5 éléments au sol • Plus d'un élément de valeur 0.8 • Éléments en appui sur 1 bras • Éléments arrivée pompe 1 bras • Plus de 3 élément arrivé en pompe/grand écart • Combinaison de 3 éléments

		<ul style="list-style-type: none"> • Répétition d'éléments 	<ul style="list-style-type: none"> • Répétition d'éléments
DÉDUCTIONS par le juge arbitre (0,5 point chaque fois)	<ul style="list-style-type: none"> • Réalisation d'un ou plusieurs porters • Réalisation d'éléments acrobatiques (A4 à A7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Plus de un porter • Réalisation d'éléments acrobatiques (A7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Plus ou moins d'un porter • Réalisation d'un salto 360° avec rotation

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



CODE DE POINTAGE 2017 - 2020



Gymnastique aérobic

ANNEXE VI

Mars 2016

Guide du jugement pour l'Aérobic Dance

Aérobic Dance

INFORMATION GÉNÉRALE

DÉFINITION

Chorégraphie de groupe de 8 compétiteurs, utilisant des mouvements aérobic de style Aérobic dance. La routine doit inclure de 32 à 64 temps de « Street Dance », comme deuxième style chorégraphique.

La routine peut inclure des éléments acrobatiques ou de difficulté mais ceux-ci ne recevront pas de valeur.

CATEGORIE:

GROUPE AEROBIC DANCE 8 compétiteurs

(Hommes/femmes/mixtes)

AGE

18 ans ou plus l'année de la compétition

TEMPS

1' 20" ± 5"

AIRE DE COMPÉTITION

10m x 10m

MUSIQUE

Tout style de musique



CODE VESTIMENTAIRE

- Avoir une apparence athlétique
- Combinaison ou tenues 2 pièces (Pantalons, caleçons longs, shorts et tops) sont permis.
- Les sous-vêtements ne doivent pas être montrés
- Les tenues peuvent être différentes entre tous les compétiteurs mais cela doit rester harmonieux.
- Les tenues "larges" ne sont pas permises
- Le compétiteur doit porter des chaussures d'aérobic ou chaussures de sport.
- Les cheveux doivent être attachés
- Des objets supplémentaires (tubes, bâtons, ballons, etc.), et des accessoires (ceintures, bretelles, rubans, etc.) ne sont pas permis
- Les tenues exprimant la guerre, la violence ou la religion sont interdites
- Les paillettes ne sont pas permises pour les hommes

PORTER

1 porter optionnel mais celui-ci ne recevra pas de valeur

ARTISTIQUE (10 points)

1. Composition (complexe & original):

- A. Musique et Musicalité
- B. Contenu spécifique Dance
- C. Contenu général
- D. Espace/Formation

2. Performance:

- E. Talent artistique

EXÉCUTION (10 points)

- Habileté technique 7 pts.
- Synchronisation 3 pts

JUGE ARBITRE

La routine peut inclure des mouvements d'autres disciplines mais sans utilisation excessive. Ceux-ci doivent être bien intégrés à la chorégraphie.

Combinaison d'éléments acrobatiques

2 éléments acrobatiques faits en combinaison peuvent être réalisés mais pas plus de trois fois.

Exemples: Rondade (ou roue) + flic flac + salto = DÉDUCTION

Rondade + salto = PAS DE DÉDUCTION

- Plus de 2 éléments acrobatiques réalisés dans une combinaison (= séries): -0.5 chaque fois
- Plus de 3 combinaisons acrobatiques (séries) dans la routine -0.5 chaque fois

JUGES

Juge Arbitre (1), Difficulté (2), Artistique (4), Exécution (4), Ligne (2), Temps (1)

ARTISTIQUE

1. COMPOSITION (Complexité / Originalité)

A) Musique & Musicalité:

Choix et composition :

Tout type de musique peut être utilisé. Un bon choix musical aidera à établir la structure et le rythme, aussi bien que le thème de la routine. Cela soutiendra et mettra en valeur la réalisation des éléments de difficulté exigés et facilitera leur exécution. Il doit y avoir une cohésion forte entre la performance générale et le choix de la musique.

Pour le second style, il est recommandé d'utiliser une musique différente du thème principal permettant ainsi de reconnaître un second style musical.

Composition & Structure:

Techniquement, la musique doit être parfaite, sans brusques coupures, fluide, avec un début et une fin clairement identifiés. Les effets sonores devront être bien intégrés (si ils existent). Les phrases musicales devront être respectées (Phrases de 8 temps ou pas), ainsi que la structure.

Usage (Musicalité):

La musicalité est l'aptitude pour un ou des compétiteurs à interpréter la musique et à proposer non seulement du rythme et de la vitesse, mais aussi de la fluidité, de la forme, de l'intensité et de la passion, à l'intérieur de la performance physique. Tous les mouvements doivent correspondre parfaitement avec le choix de la musique. La structure de la musique et la mélodie doivent mettre en avant l'idée de la chorégraphie. La composition des mouvements doit s'harmoniser avec la structure de la musique (rythme, battements, accents et phrases) et le rythme.

B) Contenu spécifique Dance :

Dans le contenu spécifique Dance, nous évaluons les séquences tout le long de la routine, ainsi que le second style.

Le contenu spécifique Dance doit avoir un haut niveau de relation entre le thème et le style de la musique.

Il est recommandé de montrer un haut niveau de créativité dans le contenu spécifique aérobic, spécialement par l'utilisation d'un style et des accents musicaux, sans répétitions néanmoins. Le second style doit être clairement différent du reste de la chorégraphie et doit aussi montrer un fort niveau de créativité.

C) Contenu général:

Les évaluations pour les autres composantes de la routine se font de la façon suivante :

- Transitions / Liaisons
- Partenariat, collaborations
- Porter (si inclus)
- D'autres mouvements de disciplines différentes (si inclus)

La routine doit inclure au minimum 4 mouvements (ou combinaison de mouvements) du contenu général.

Ces mouvements seront évalués selon les critères suivants :



Complexité/variété :

Les mouvements sont complexes quand ils sont créés avec de nombreuses parties du corps en mouvement qui les rendent compliqués et difficiles à réaliser. A ce titre, ils devraient être davantage récompensés dans la notation. Les athlètes choisissant cette option devraient en tirer des bénéfices.

Pour évaluer la variété des routines, les juges Artistique devront prendre en considération que tous les mouvements ont été réalisés sans répétition ou sans réitération de mouvements similaires.

Le mouvement devra inclure différentes actions, formes et types de mouvements ainsi que des capacités physiques diverses.

Fluidité :

Les connections de tous les mouvements doivent être fluides et lisses. Ce qui signifie que tous les mouvements présentés dans la routine sont liés sans pauses superflues, réalisés avec facilité et agilité, sans démontrer de la fatigue (réalisation laborieuse ou hésitante) ou de la lourdeur.

D) Espace

Utilisation de l'espace et des formations :

L'aire de compétition doit être utilisée avec équilibre et fréquence des déplacements. Les déplacements doivent être montrés dans toutes les directions et distantes.

Les trois niveaux doivent être utilisés sans qu'un niveau prédomine.

Les mouvements doivent être répartis de façon équilibrée sur la surface de compétition.

Toute la surface de compétition doit être utilisée de manière équilibrée.

Formations:

Les formations incluent les positions entre les partenaires et la manière avec laquelle ils changent de positions pour réaliser des formations différentes ou similaires, tout en réalisant des séquences aérobic ou d'autres mouvements, aussi bien que les distances entre les compétiteurs. Pendant la routine, des formations différentes et différentes positions de l'équipe doivent être montrées (incluant des distances variées entre les gymnastes ("proche et loin").

Les changements de formation doivent être fluides.

E) Talent artistique :

Le talent artistique est l'habileté pour les compétiteurs de transformer une composition bien structurée en une performance artistique.

Tous les membres du groupe doivent, par conséquence démontrés "Expression et Partenariat" ajoutés à une exécution impeccable de tous les mouvements.

Qualité de la performance :

Le ou les compétiteur(s) doivent donner une impression athlétique propre avec des mouvements de grande qualité, adaptée à l'aérobic Dance.

Originalité/créativité et expression :

L'originalité/créativité d'une routine, inclus non seulement le thème de l'exercice selon le choix de la musique mais aussi l'innovation et le caractère unique des autres mouvements (porter, partenariat, transitions etc...), réalisé avec une expression naturelle.

La routine doit être conçue contre une petite pièce d'art, laquelle doit laisser un souvenir mémorable, une histoire ou une impression, créée avec les fondements de la gymnastique aérobic.

Les routines peuvent être qualifiées de créatives quand toutes les composantes sont réalisées parfaitement en musique ou sur un thème, de manière sportive, cherchant à captiver et à intéresser l'audience

L'originalité du second style sera un facteur essentiel :

- L'originalité chorégraphique ~~et du thème choisi~~
- L'originalité du second style choisi et sa bonne intégration
- L'originalité par l'utilisation de mouvements d'une autre discipline

Il convient de proposer quelque chose de nouveau, de créatif et d'original dans les mouvements choisis (collaborations, transitions etc...)

Les compétiteurs doivent démontrer qu'ils forment une équipe unie en mettant en valeur le groupe au dépend d'une seule personne. Cela inclut donc un travail de partenariat entre tous les membres.

Comment un gymnaste ou un groupe d'athlètes se présentent au jury et au public.

L'attitude et le niveau d'émotion démontré pas seulement par des expressions du visage mais par une posture corporelle.

La capacité à maîtriser ses émotions durant la réalisation de mouvements ou difficultés complexes.

Evaluation:

Voir l'annexe 1 pour des exemples d'erreurs dans chaque critère, adaptés à l'Aérobic Dance

ECHELLE pour l'évaluation ARTISTIQUE

Critères	Inacceptable		Pauvre		Satisfaisant		Bien		Très bien		Excellent
Musique / Musicalité	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Contenu Dance	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Contenu général	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Espace / Formation	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Talent artistique	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

EXÉCUTION

EVALUATION

L'évaluation sera faite selon le code de pointage FIG de la gymnastique aérobic et de l'annexe II.

La note d'Exécution est sur 10 points et l'évaluation est composée de 2 critères.

Fonction

Le jugement de l'exécution se fait de la façon suivante :

- A. Eléments de difficulté et éléments acrobatiques (si inclus)
- B. Chorégraphie
- C. Synchronisation

1. Habileté technique (7 pts)

Les juges d'exécution évaluent l'habileté technique de tous les mouvements incluant les difficultés, éléments acrobatiques, chorégraphie (contenu Dance, transitions, liaisons, partenariat et porter)

L'habileté de démontrer : puissance, force explosive, souplesse et mouvements avec une exécution parfaite tout au long de la routine.

Capacités physiques

Forme, posture et alignement

- L'habileté à maintenir le contrôle de son corps

Précision

- Tous les mouvements doivent être réalisés avec un contrôle parfait.

Force, puissance, souplesse

- L'habileté à démontrer de la force et de la puissance.
- L'habileté à démontrer de la souplesse

2. Synchronisation (3pts)

Habilité à exécuter tous les mouvements comme une unité (-0,1 point chaque fois). Déduction maximum pour synchronisation : 3,0 point

A.1. Les éléments de difficultés/éléments acrobatiques (si inclus)

L'exécution des éléments de difficulté doit se faire en accord avec l'habileté technique requise par les compétiteurs (voir annexe II)

Déductions maximales par élément : -0.5

Déductions pour les éléments (si inclus)			
Petite	Moyenne	Grande	Chute
0.1	0.3	0.5	1.0

A.2. Chorégraphie

Déductions pour la chorégraphie	Petit	Moyen	Chute
Contenu Dance (chaque fois par 8 temps)	0.1	0.3	1.0
Transitions et liaisons (chaque fois)	0.1	0.3	1.0
Porter	0.1	0.3	1.0
Partenariat et collaboration	0.1	0.3	1.0

A.3. Synchronisation

La synchronisation est l'habileté à exécuter tous les mouvements ensemble (entre tous les membres), avec une amplitude identique, un début et une fin en même temps et de même qualité. Cela inclut aussi tous les mouvements de bras : chaque mouvement doit être précis et identique.

Déductions pour la synchronisation	
Chaque fois	0.1
Toute la routine	Maximum 3.0

JUGE ARBITRE

DÉDUCTIONS DONNÉES PAR LE JUGE ARBITRE POUR LES RAISONS SUIVANTES

Faute de présentation	0.2
Tenue vestimentaire	0,2 chaque fois
Emblème national manquant	0.3
Présentation sur l'aire de compétition après 20 secondes	0.5
Interruption de performance (par tous les compétiteurs) 2-10 secondes	0.5 chaque fois
Infraction de temps	0,2
Plus d'un porter	0,5 chaque fois
Faute de temps	0,5
Plus de 2 éléments acrobatiques réalisés en combinaison	0,5 chaque fois
Plus de 3 combinaisons d'éléments acrobatiques dans une routine	0,5 chaque fois
Porter plus haut que 2 personnes debout	0,5 chaque fois
Thèmes en contradiction avec la Charte Olympique et le Code de l'Ethique	2.0
Arrêt de performance (par tous les compétiteurs)	2,0
Présence dans une zone interdite/ Comportements inadmissibles	Avertissement
Non port du survêtement national (voir RT 2009 Art.10.4)	Avertissement
Non port de la tenue de compétition lors des cérémonies protocolaires voir RT 2009 Art.10.4)	Avertissement
Violation grave des Règlements Techniques, du CdP ou des statuts de la FIG	disqualification

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



CODE DE POINTAGE 2017 - 2020



Gymnastique aérobic

ANNEXE VII

Mars 2016

Guide pour le jugement de l'Aérobic Step

Aérobic Step

INFORMATION GÉNÉRALE

DEFINITION

Chorégraphie de groupe (7 compétiteurs: quelques soit la composition), utilisant les pas de base de l'aérobic sur un équipement de type step, le tout en musique. La routine ne doit pas inclure des éléments de difficultés ou d'acrobatie.

CATEGORIE:

GRUPE D'AÉROBIC STEP 8 compétiteurs (Hommes/Femmes/Mixte)

AGE

18 ans ou plus l'année de la compétition

EQUIPEMENT

Step (plateforme)

TEMPS

1' 20" ± 5"

AIRE DE COMPÉTITION

10m x 10m



MUSIQUE

Tout style de musique

CODE VESTIMENTAIRE

- Avoir une apparence athlétique
- Léotard, combinaison et tenue 2 pièces (Pantalons, caleçons longs, shorts et tops près du corps) sont permis.
- Les sous-vêtements ne doivent pas être montrés
- Les tenues peuvent être différentes entre tous les compétiteurs mais cela doit rester harmonieux.
- Les tenues "larges" ne sont pas permises

- Les compétiteurs doivent porter des chaussures adéquates à l'aérobic ou chaussures de sport.
- Les cheveux doivent être attachés
- Des objets supplémentaires (tubes, bâtons, ballons, etc.), et des accessoires (ceintures, bretelles, rubans, etc.) ne sont pas permis
- Les tenues exprimant la guerre, la violence ou la religion sont interdites
- Les paillettes ne sont pas permises pour les hommes

PORTERS

1 porter est optionnel. Aucune valeur de lui sera donné. (La propulsion durant les porters est interdite)

ARTISTIQUE (10 points)

1. Composition (complexe & original):

- A. Musique et Musicalité
- B. Contenu spécifique
- C. Contenu général
- D. Espace/Formation

2. Performance:

- E. Talent artistique

EXECUTION (10 points)

- Habileté technique 7 pts.
- Synchronisation 3 pts

JUGES

Juge Arbitre (1), Artistique (4), Exécution (4), Ligne (2), Temps (1)

ARTISTIQUE

La routine doit utiliser le Step au maximum tout au long de l'exercice avec les pas de base Aérobie de step (Step-up/Step-down, V-Step, Knee-lift, Kick, Step-touch, Tap-up/Tap-down, Turn Step, Over the Top, Lunge etc) en combinaison avec des mouvements de bras.

La routine doit inclure consécutivement 3x8 temps (soit 24 temps) sur le step par tous les membres du groupe sans déplacer les plateformes.

Les mouvements doivent être adaptés pour le step et inclure le maximum de pas de step et le moins possible de chorégraphie au sol.

L'équipe doit présenter une chorégraphie comme une unité.

Le travail doit être synchronisé, ou en canon mais l'équipe doit utiliser le step (plateforme) au maximum de ses possibilités. .
La chorégraphie doit montrer des changements de formations avec ou sans le step.

Empiler les Steps (plateformes) n'est pas autorisé à l'exception de la pause finale.

PORTER

Chaque routine peut inclure un porter. La ou les personnes portée(s) peut(vent) utiliser la plateforme pour être portée.

La propulsion est interdite.

CRITÈRES (se référer à l'annexe I, guide du jugement artistique)

1. COMPOSITION (Complexité / Originalité)

A) Musique & Musicalité:

Choix et composition :

Tout type de musique peut être utilisé. Un bon choix musical aidera à établir la structure et le rythme, aussi bien que le thème de la routine. Cela soutiendra et mettra en valeur la réalisation des éléments de difficulté exigés et facilitera leur exécution. Il doit y avoir une cohésion forte entre la performance générale et le choix de la musique.

Techniquement, la musique doit être parfaite, sans brusques coupures, donnant le sentiment d'un morceau de musique unique, fluide, avec un début et une fin clairement identifiés. Les effets sonores devront être bien intégrés (si ils existent). Les phrases musicales devront être respectées (Phrases de 8 temps ou autres), ainsi que la structure, ce qui apportera un sentiment d'unité. L'enregistrement et le mixage des musique doivent être de qualité professionnelle et bien intégrée.

Usage (Musicalité):

La musicalité est l'aptitude pour un ou des compétiteurs à interpréter la musique et à proposer non seulement du rythme et de la vitesse, mais aussi de la fluidité, de la forme, de l'intensité et de la passion, à l'intérieur d'une performance physique. Tous les mouvements doivent correspondre parfaitement avec le choix de la musique. La structure de la musique et la mélodie doivent mettre en avant l'idée de la chorégraphie. La composition des mouvements doit s'harmoniser avec la structure de la musique (rythme, battements, accents et phrases) et le rythme.

B) Contenu spécifique Step:

Dans le contenu spécifique step, nous évaluerons les séquences aérobies (AMP) réalisées sur le step. Tous les mouvements de base sont possibles dans la mesure où ceux-ci sont réalisés sur le step.

Le nombre de séquences

Durant la routine, les séquences utilisant le step doivent être démontrées.

La routine doit démontrer un nombre suffisant de séquences de step complètes. Le nombre minimum de séquences réalisées doit être de 8, incluant les 3x8 temps (24 temps) de travail sur le step réalisé par tous les membres du groupe, sans déplacer les plateformes.

Les séquences utilisant le step (plateforme) doivent être démontrées durant toute la routine au détriment de la chorégraphie, des transitions et des liaisons qui n'utilisent pas le step (pas plus de 8 temps).

Complexité/variété:

La complexité du travail sur le step doit être proposée en utilisant les critères de coordination (mouvements de bras et de jambes) gestuelle d'un très haut niveau.

Les séquences sur le step doivent inclure de nombreuses actions différentes avec le step associées à des mouvements de bras, sans répétitions consécutives, utilisant des pas de base pour produire des combinaisons complexes et le tout s'inscrivant dans la continuité.

Les changements d'orientation doivent être inclus dans une série avec le step ou autres. Cela signifie que les directions du corps doivent être variées (pas avec le visage mais la poitrine)

C) Contenu général:

Le contenu général signifie :

- Transitions / Liaisons
- Changement de step, d'un step vers un autre (« step transition »)
- Interactions physiques
- Porters

La routine doit inclure au minimum 4 mouvements (ou combinaison de mouvements) du contenu général.

Ces mouvements seront évalués selon les critères suivants :

Complexité/variété:

MOUVEMENTS COMPLEXES  NOTE ÉLEVÉE

MOUVEMENTS SIMPLES  NOTE FAIBLE

Pour évaluer la variété des routines, les juges Artistique devront prendre en considération que tous les mouvements ont été réalisés sans répétition ou sans réitération de mouvements similaires.

Le mouvement devra inclure différentes actions, formes et types de mouvements ainsi que des capacités physiques diverses.

Fluidité:

Tous les mouvements (step, actions avec le step, chorégraphie, transitions, liaisons, partenariats, etc...) doivent être fluides entre eux et avec le style et le rythme de la musique et avec une utilisation maximale du step, démontrant une intensité appropriée pour l'activité, énergie et vigueur. De petites pauses sont tolérées, et se justifient par la musique et le style de la chorégraphie.

Les mouvements doivent être réalisés sans à-coups.

D) Utilisation de l'espace et formations :

L'aire de compétition doit être utilisée dans son ensemble avec un équilibre des déplacements. Ceux-ci doivent être montrés dans toutes les directions et sur toutes les distances.

L'aire de compétition doit être utilisée à son maximum, avec des distances équilibrées entre les membres du groupe avec ou sans le step, par:

- des formations différentes
- des changements de position entre les membres
- des distances différentes entre les membres du groupe (petites à grandes)
- des changements de niveaux
- des orientations différentes

Formations:

Les formations se caractérisent par les positions des compétiteurs et la façon de changer de positions tout en variant les distances entre les compétiteurs.

Les changements de formation doivent être fluides et montrés de l'originalité et de la complexité.

Le déplacement des plateformes doit se faire de manière dynamique et fluide.

E) Le talent artistique:

- la qualité de la performance
- Originalité/créativité et expression

Qualité:

La qualité (maîtrise/perfection) de la routine est essentielle, dans le but de démontrer une exécution parfaite, avec une technique correcte pour tous les mouvements.

Le ou les compétiteur(s) doivent donner une impression athlétique propre avec des mouvements de grande qualité (clair et précis), adaptée à l'aérobic Step.

Originalité/créativité et expression :

La routine doit être conçue contre une petite pièce d'art, laquelle doit laisser un souvenir mémorable, une histoire ou une impression, créée avec les fondements de la gymnastique aérobic.

Les routines peuvent être qualifiées de créatives quand toutes les composantes sont réalisées parfaitement en musique ou sur un thème, de manière sportive, cherchant à captiver et à intéresser l'audience.

La présentation de mouvements nouveaux créatifs et originaux (collaborations, transitions, etc) est aussi un critère d'évaluation.

Les compétiteurs doivent démontrer ce que le travail en équipe apporte. Il inclut donc des relations entre tous les membres.

La présentation au jury et au public est un critère aussi d'évaluation

L'attitude et les émotions transmises, non uniquement par le visage, mais aussi par l'énergie corporelle seront prises en compte.

Les compétiteurs doivent démontrer de l'enthousiasme, durant toute la routine, des expressions faciales naturelles et plaisantes, cherchant à captiver l'audience de manière originale et créative, sans jamais perdre confiance.

Evaluation:

Voir l'annexe 1 pour des exemples de petites, moyennes et graves erreurs dans chaque critère, adaptés à l'aérobic Step.

ECHELLE pour l'évaluation ARTISTIQUE

Critère	Inacceptable		Pauvre		Satisfaisant		Bien		Très bien		Excellent
Musique/Musicalité	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Contenu step	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Contenu général	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Espace / Formation	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Talent artistique	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
TOTAL	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

EXÉCUTION

EVALUATION

L'évaluation sera faite selon le code de pointage FIG de la Gymnastique Aérobie et de l'annexe II, et des techniques spécifiques décrites dans cette annexe. La note d'Exécution est sur 10 points et l'évaluation est composée de 2 critères.

Fonction

Le jugement de l'exécution se fait de la façon suivante:

- A. Chorégraphie
- B. Synchronisation

1. Habileté technique (7 pts)

Les juges d'exécution évaluent l'habileté technique de tous les mouvements, incluant la chorégraphie (AMP, transitions, liaisons, partenariat et porters)

L'habileté à démontrer: force, puissance explosive, souplesse et des mouvements après une exécution parfaite durant la routine.

Capacités physiques

Forme, posture et alignement

- L'habileté à maintenir une posture et un alignement correct
- L'habileté à maintenir le contrôle de son corps

Précision

- Tous les mouvements doivent être réalisés avec un contrôle parfait

Force, puissance, flexibilité

- L'habileté à démontrer de la force et de la puissance.
- Le placement des steps au sol

2. Synchronisation (3pts.)

Habileté à exécuter tous les mouvements comme une unité (-0,1 pt chq fois).

Déduction maximum pour synchronisation: 3,0 points

Déductions pour l'exécution:

A.1. Chorégraphie

L'habileté à démontrer des mouvements avec le maximum de précision, tout en réalisant des AMP (sur le step), des transitions et des liaisons, des porters et des interactions physiques.

Déductions pour la chorégraphie			
Ecart par rapport à la perfection	Petit	Moyen	Chute
AMP (Chaque fois)	0.1	0.3	1.0
Transitions et liaisons (chaque fois)	0.1	0.3	1.0
Porters et interaction physique (chaque fois)	0.1	0.3	1.0
Manipulation du step			1.0

A.2. Synchronisation

La synchronisation est l'habileté à exécuter tous les mouvements ensemble (entre tous les membres), avec une amplitude identique, un début et une fin en même temps et de même qualité. Cela inclut aussi tous les mouvements de bras: chaque mouvement doit être précis et identique.

Déductions pour la synchronisation	
Chaque fois	0.1
Toute la routine	Maximum 3.0

JUGE ARBITRE

MOUVEMENTS INTERDITS: (Déduction -0.5 chaque fois)

- Propulsion (lancer en l'air) de(s) step(s) et de compétiteur(s)
- Violente manipulation de steps (coup de pied et/ou lancer de step en l'air ou vers un partenaire)
- Toutes les éléments acrobatiques et de difficulté.
- Saut d'un step vers un autre step
- Les éléments et mouvements interdits sont ceux listés dans le Code de Pointage FIG de Gymnastique Aérobic 2017-2020

Déductions données par le Juge Arbitre pour les raisons suivantes:

Faute de présentation	0.2
Tenue vestimentaire	0,2 chaque fois
Emblème national manquant	0.3
Présentation sur l'aire de compétition après 20 secondes	0.5
Interruption de performance (par tous les compétiteurs) 2-10 secondes	0.5 chaque fois
Infraction de temps	0,5
Plus d'un porter	0,5 chaque fois
Faute de temps	0,5
Mouvements interdits/Difficultés/ Éléments acrobatiques	0,5 chaque fois
Porter interdit (propulsion)	0,5 chaque fois
Porter plus haut que 2 personnes debout	0,5 chaque fois
Thèmes en contradiction avec la Charte Olympique et le Code de l'Ethique	2.0
Arrêt de la performance	2.0
Présence dans une zone interdite	Avertissement
Comportements inadmissibles	Avertissement
Non port du survêtement national (voir RT 2016 Art.10.4)	Avertissement
Non port de la tenue de compétition lors des cérémonies protocolaires voir RT 2016 Art.10.4)	Avertissement
Forfait	Disqualification
Violation grave des Règlements Techniques, du CdP ou des statuts de la FIG	Disqualification