

COUPE DES JEUNES

Compétition sur programme libre

1 GENERALITES

Compétition départementale ouverte aux gymnastes du CD88. Les CD54 et CD55 sont invités à participer à la compétition.

1.1 DROITS D'ENGAGEMENT

Les droits d'engagement sont de 7€ par gymnaste inscrite.

A noter : les forfaits déclarés **après** la date de clôture des inscriptions sont facturés.

1.2 QUOTAS DE JUGES

Afin que la compétition se déroule dans les meilleures conditions, les associations devront inscrire un juge pour 5 gymnastes inscrites, quelle que soit la catégorie (Aînées ou Jeunes) :

Les juges doivent être **présents toute la journée**.

1.2.1 NIVEAU DES JUGES PRIS EN COMPTE DANS LE QUOTA

- **1 à 5 gymnastes** : un juge J6 ou J2, ayant déjà jugé la Coupe des Jeunes (ou catégorie 1 FIG) et recyclé FIG lors de la saison en cours.

- **à partir de la 6ème gymnaste inscrite** : minimum J6, ayant déjà jugé la Coupe des Jeunes (ou catégorie 1 FIG) et recyclé FIG lors de la saison en cours.

1.2.2 JUGES NON PRIS EN COMPTE DANS LE QUOTA

Les juges "débutant libre" (minimum J2 et n'ayant jamais jugé la coupe des Jeunes) sont acceptés mais **ne rentrent pas dans le quota demandé**. Ils peuvent être inscrits uniquement pour se former.

Les juges J1 ne sont pas acceptés dans le quota demandé. Ils peuvent être inscrits, **hors quota**, pour remplir le rôle de chronométreur ou secrétaire d'agrès.

Les juges débutant ne sont pas acceptés.

1.2.3 SANCTION

Toute association ne présentant pas de juge, ou ne présentant que des juges ne répondant pas aux critères ci-dessus, ne sera pas autorisée à concourir.

Tout juge affecté dans le jury et absent le jour de la compétition suite à la défection de son association, qui surviendrait après la clôture des inscriptions, entraînera pour l'association l'ayant inscrit une **amende de 200€**.

Tout juge affecté dans le jury et absent le jour de la compétition sans excuse valable entraînera pour l'association l'ayant inscrit une **amende de 200€**.

Toutes les sanctions financières concernant les juges devront être prises d'un commun accord entre le responsable du plateau de compétition et le(s) président(s) de jury.

1.3 TENUE VESTIMENTAIRE

1.3.1 POUR LES GYMNASTES

- justaucorps ou académique (justaucorps une pièce avec les jambes couvertes des hanches aux chevilles), non transparent, avec ou sans manches. Possibilité de porter un collant de la même couleur que le justaucorps par-dessous ou dessus le justaucorps (pas de marque apparente, en grosse écriture).

- le décolleté du justaucorps/académique, doit être convenable devant et derrière, soit : pas plus bas que le milieu du sternum devant et pas plus bas que la ligne inférieure des omoplates derrière.

- les bretelles de moins de 2 cm ne sont pas autorisées. L'échancrure ne doit pas dépasser l'aîne. Les justaucorps style danse, ne sont pas autorisés.

- les brassières (*sous-vêtement*) sont autorisées

Le port du short est autorisé selon les directives de la CNGF (mars 2025).

Le port de bijoux (*bracelet, collier, montre*) est interdit. Seules les petites boucles d'oreilles (*type clous d'oreilles*) sont autorisées.

Le port du strapping (*bandage*) est autorisé, couleur beige ou de la peau.

Le port des maniques est autorisé.

Le port des chaussettes et/ou chaussons est autorisé.

1.3.2 ENTRAINEURS

Tenue uniforme pour toute l'association. Survêtement complet ou tee-shirt ou débardeur blanc ou aux couleurs de l'association et pantalon de survêtement, corsaire autorisé pour les monitrices.

Chaussures de sport blanches.

1.3.3 JUGES

Se référer au programme fédéral de Gymnastique Féminine de la saison en cours. La tenue des juges doit être décente.

Les juges qui ne respectent pas la tenue réglementaire :

- 1^{ère} fois : avertissement verbale

- à partir de la 2^{ème} fois : **amende de 50€** pour l'association l'ayant inscrit.

1.4 CONTROLE DES POINTS

Afin de limiter au maximum les éventuelles erreurs de palmarès, les clubs peuvent contrôler leur total de points en se présentant au secrétariat de compétition, après leur passage en compétition.

Dans le cas de non-exécution du contrôle de point, aucune réclamation ne sera prise en compte.

1.5 RECLAMATIONS NOTES

Les juges n'ont pas à répondre aux demandes de justification de note formulées directement par les entraîneurs. Les réclamations doivent être adressées au président de jury.

La décision du président de jury est sans appel.

Toute réclamation s'appuyant sur un enregistrement vidéo de la compétition ou déposée après lecture du palmarès ne sera pas prise en compte.

1.6 LECTURE DU PALMARES ET REMISE DES RECOMPENSES

Toutes les gymnastes ayant participé à la compétition doivent assister au palmarès en tenue.

Une gymnaste absente ne recevra pas sa récompense, celle-ci sera remise à la gymnaste suivante.

SAUF en cas de blessure ou cas de force majeure : prévenir le responsable du plateau de compétition qui validera ou non.

Aucune modification du palmarès après lecture de celui-ci. Le classement établi par le secrétariat restera seul valable.

2 REGLEMENT SPECIFIQUE A LA COMPETITION

2.1 CATEGORIE D'AGE ET NIVEAU

Cette compétition est ouverte aux Aînées (*nées en 2011 et avant*) et aux Jeunesses (*nées en 2012, 2013, 2014 et 2015*) ayant au minimum un niveau 4^{ème} degré.

Les gymnastes qui obtiennent les points pour se qualifier en ½ finale du tour des Coupes Nationales et/ou au Trophée National Individuel de la saison en cours, ne sont pas autorisés à s'inscrire à cette compétition.

2.2 EPREUVES

Pour le concours général : la gymnaste présente un mouvement libre sur les 4 agrès.

Pour le concours par agrès :

- la gymnaste présente un mouvement libre sur les 2 agrès de son choix (**2 agrès obligatoire**).
- il est possible de présenter les 2 agrès en catégorie Avenir **OU** 2 agrès en catégorie excellence **OU** 1 agrès en catégorie Avenir et 1 agrès en catégorie Excellence.

2.3 MUSIQUE DE SOL

Prévoir les musiques de sol (MP3) sur clé USB pour le jour de la compétition (1 clé USB par gym).

2.4 CLASSEMENT

2.4.1 CLASSEMENT INDIVIDUEL

Concours Avenir :

- Concours Général Avenir Aînées
- Concours Général Avenir Jeunesses
- Concours par Agrès Avenir Aînées
- Concours par Agrès Avenir Jeunesses

La note D doit être **inférieure à 5 points**, en saut.

La note D doit être **inférieure à 6 points**, en barres.

La note D doit être **inférieure à 7 points**, en poutre et sol.

Concours Excellence :

- Concours Général Excellence Aînées
- Concours Général Excellence Jeunesses
- Concours par Agrès Excellence Aînées
- Concours par Agrès Excellence Jeunesses

La note D doit atteindre **au minimum 5 points**, en saut.

La note D doit atteindre **au minimum 6 points**, en barres.

La note D doit atteindre **au minimum 7 points**, en poutre et sol.

Il n'y a pas de maximum pour la note D en Excellence.

Pour le concours Excellence : pas de pénalité si la note D est inférieure au minima indiqué.

Les gymnastes inscrites au 1^{er} tour des Coupes de la saison en cours (et dans la limite de l'article 2.1) devront s'inscrire au concours général Excellence.

Pour les concours Avenir et Excellence : la note D est composée de la valeur des 8 éléments réalisés et reconnus + les éventuelles liaisons bonifiées + les exigences de composition.

2.4.2 CHANGEMENT DE CATEGORIE

Les gymnastes classées aux **trois premières places du Concours Général Avenir** de la saison précédente devront changer de catégorie. Elles pourront s'inscrire au choix, au :

- Concours Général Excellence
- Ou Concours par Agrès Excellence

Les gymnastes classées aux **trois premières places du Concours par Agrès Avenir** de la saison précédente devront changer de catégorie. Elles pourront s'inscrire au choix, au :

- Concours Général Avenir
- ou Concours par Agrès Excellence
- ou Concours par Agrès Avenir (en changeant d'agrès)

A noter : les gymnastes 1^{ère} année Aînées pourront concourir en catégorie Avenir Aînées (CG ou CA).

Liste des gymnastes ne pouvant pas se réinscrire dans les catégories ci-dessous :

Concours Général Avenir Aînées :

CHARNOTET Jade - Bruyères
MARCHAL Camille - Nomexy
GEORGEL Cassandra - Raon l'Etape

SAUT Avenir Aînées :

SEMINATY Laly - St Mihiel
LALAUS Zoé - Bar-le-Duc
MORETTI Léa - Mirecourt

BARRES Avenir Aînées :

NIELE Amandine - Joeuf
DANQUIGNY Elyne - Toul
KNABE Nathalia - Rehon

POUTRE Avenir Aînées :

VARNEROT Valentine - Ancerville
MIGUET Solène - Mirecourt
NIELE Amandine - Joeuf

SOL Avenir Aînées :

PIGEARD Ambre - Bar-le-Duc
DUBOIS Mallaury - Ancerville
PERINO Louna - Longeville

Concours Général Avenir Jeunesses :

COMMENVILLE Camille - Champigneulles
LAURENT Léonie - Nomexy
MASSIN Axelle - Toul

SAUT Avenir Jeunesses :

HOEFFLIGER Camille - Raon l'Etape
FORICHER Alicia - Saulxures
SOMMA Tess - Mirecourt

BARRES Avenir Jeunesses :

CEAN Taïna - Toul
LEROY Julia - Epinal
VAXELAIRE Elia - Saulxures

POUTRE Avenir Jeunesses :

NICOLAS Ambre - St Mihiel
GEORGES Camille Lou - St Mihiel
MARCHAL Loane - Mont-Bonvillers

SOL Avenir Jeunesses :

NICOLAS Ambre - St Mihiel
GEORGES Camille Lou - St Mihiel
LEROY Julia - Epinal

2.5 HAUTEUR DES AGRES

- Table de saut, barres asymétrique et poutre : se référer au Programme Fédéral de Gymnastique Féminine de la saison en cours en fonction de la catégorie d'âge (Aînées ou Jeunesses).
- Sol : praticable, avec utilisation de toute la surface du praticable.

2.6 PENALITES POUR NON-RESPECT DU REGLEMENT

Une pénalité de 8 points sera appliquée par agrès en cas de non-respect du règlement spécifique à la compétition.

2.7 ACCES AU PLATEAU DE COMPETITION - INDISCIPLINE

L'accès au plateau de compétition est exclusivement réservé aux gymnastes et leurs entraîneurs, aux juges, au secrétariat technique (micro, saisie des notes, ramassage des notes, etc), aux bénévoles du club organisateur, aux officiels (responsable plateau, président de jury, personnes invitées pour la remise des récompenses, etc), aux journalistes.

A noter :

- les photographes, quels qu'ils soient, ne sont pas admis sur le plateau de compétition.
- le nombre d'entraîneur sur le plateau est limité à 3 par club (si le club est sur 2 agrès différents = 2 entraîneurs par agrès différent).
- seuls les gymnastes de l'horaire en cours, sont autorisées à être présentes sur le plateau de compétition.

Pour toutes sortes d'indiscipline et de comportements abusifs flagrants (personne non autorisée sur le plateau, agressivité, etc) : **1 point de pénalité** sur la note de la gymnaste à l'agrès et exclusion immédiate de la personne du plateau de compétition. Pénalité appliquée par le président de jury.

2.8 PRINCIPE DE BASE ET NOTATION

Les mouvements sont conçus librement par les gymnastes suivant les exigences de composition et en fonction de la grille d'éléments spécifique à chaque agrès.

Le jury délivre une note D et une note E qui s'ajoutent et donnent une note finale.

La note D est la note de **Difficultés**. Elle est composée de la valeur des 8 éléments réalisés et reconnus* + les éventuelles liaisons bonifiées + les exigences de composition.

La note E est celle de l'**Exécution**. Elle est de 10 points.

*** Seules les 8 éléments réalisés et reconnus de la plus haute valeur sont comptés en note D.** Les éléments supplémentaires ne sont pas pris en compte dans la note D mais les éventuelles fautes d'exécution sont déduites de la note E.

Pour chaque élément manquant (*moins de 8 éléments ou 6 aux barres*), **1 point est déduit** de la note finale.

Un même élément peut remplir plusieurs exigences mais il ne peut être comptabilisé qu'une fois en note D (sauf les bascules en barres) mais les éventuelles fautes d'exécution de l'élément répétés sont déduites de la note E.

La répétition d'un même élément est autorisée pour remplir une exigence. Exemple en sol : rondade + flip + flip. Le flip peut être répété pour remplir l'exigence "1 série acro de 3 éléments avec envol" mais il ne sera comptabilisé qu'une fois en note D et les éventuelles fautes d'exécution de l'élément répétés sont déduites de la note E.

Les liaisons bonifiées sont facultatives.

A noter :

Le système de notation de référence pour les fautes générales est le code FIG.

Un fascicule juge spécifique coupe des Jeunes a été mis en place pour aider les juges et entraîneurs.

Lexique grille des éléments :

AV = avant AR = arrière BI = barre inférieure BS = barres supérieure

SAUT

2 sauts identiques ou différents (*il est possible de n'effectuer qu'un seul saut*).

Note D : valeur du saut présenté (*voir tableau ci-dessous*)

Note E : sur 10 points

NOTE FINALE : la meilleure des notes finales (note D + note E)

	Tremplin double ou Trampo-tremp "hard"	Tremplin simple
Lune	1.5	2.5
Rondade (<i>reconnue si passage par la verticale</i>)	1.5	2.5
Lune carpé	3	4
Lune ½ vrille	5	6
½ - ½	5	6
½ - 1 tour	7	8
Lune vrille	7	8
Rondade flip + répulsion*	8	9
Tsukahara*	9	10
Lune salto avant*	10	11
Yurchenko*	10	11

*** Pour les sauts avec une étoile :** possibilité de monter la table de saut à 1m25 pour les Jeunesses, sur demande au moment des inscriptions.

BARRES

➤ **Note D :**

Le mouvement doit comporter au minimum 6 éléments de la grille.

A noter : si 7 ou 8 éléments sont réalisés et reconnus, ils sont comptés en note D.

Rappel :

Pour chaque élément manquant (*moins de 6 éléments*), **1 point est déduit** de la note finale.

Exigences de composition : (0.50 point par exigence - avec des éléments issus de la grille)

- 1 tour autour de la barre
- 1 élément avec une rotation longitudinale de 180°
- 1 bascule
- 2 éléments minimum à 0.50 pt

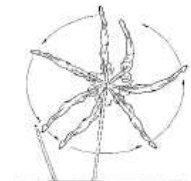
Il n'y a pas de liaisons bonifiées aux barres.

➤ **Note E :** sur 10 points

A noter :

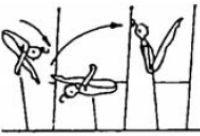
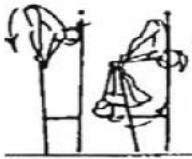
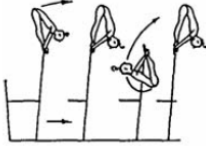
- pas de pénalité pour prise d'élan sous l'horizontale
- pénalité pour élan intermédiaire si balancer avant/arrière ou arrière/avant sans élément.
- balancer avant-arrière pour effectuer un retrait ou grand réta = SP
- une gym qui effectue le tour cavalier puis repasse sa jambe pour se remettre à l'appui, sera pénalisée de 0.50pt pour élément non caractéristique
- le renversement BI (enroulé) n'est pas dans la grille d'élément. S'il est réalisé : il n'est pas pris en compte dans la note D et pas pénalisé mais les éventuelles fautes d'exécution sont déduites de la note E.

BARRES - GRILLE D'ELEMENTS (1/3)

	0,30	0,50	0,80	1,20
Entrée et bascule	- oscillation (1 ou 2 jambes)  - course + appel sur tremplin + tour d'appui arrière BI - bascule une jambe  - balancé BI AV/AR (en entrée)	- bascule BI* - bascule BS* - bascule dorsale 	- saut vertical ½ tour + bascule BI - ballade BI (balancé + ½ tour + bascule)  - bascule fixe 	- saut vertical 1 tour + bascule  - franchissement par-dessus BI avec impulsion des mains pour saisir BS (groupé, écart ou tendu)  - temps suisse  - bascule coupée BI/BS 
Tour	- tour d'appui arrière	- tour d'appui arrière libre sous l'horizontal - tour d'appui avant  - baby soleil	- tour d'appui arrière libre à l'horizontal 	- tour d'appui arrière libre à l'ATR  - soleil  - lune 

* pour la bascule BI ou BS : elle peut être réalisée en entrée + en cours de mouvement et sera comptée 2x en note D.

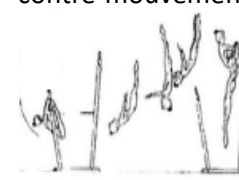
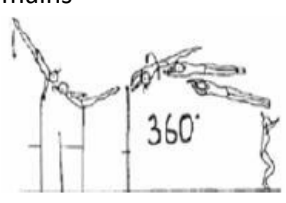
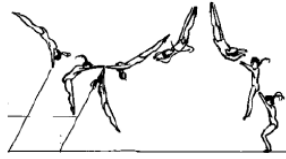
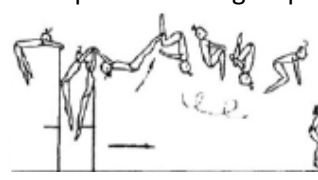
BARRES - GRILLE D'ELEMENTS (2/3)

	0,30	0,50	0,80	1,20
Élan circulaire	- tour cavalier 	- élan circulaire AR jambes fléchies - élan circulaire AV jambes fléchies	- de l'appui dorsal, tour en AV ou AR  - élan circulaire AR jambes tendues les $\frac{3}{4}$ du tour minimum (carpé ou carpé écarté)  - élan circulaire AV jambes tendues les $\frac{3}{4}$ du tour minimum (carpé ou carpé écarté) 	
Autre	- pose de pieds (pour attraper BS) 		- grand rétablissement 	
Elan en AR		- prise d'élan 45° au-dessus de l'horizontal	- ATR par placement dos (+/- 10°) 	- ATR (+/- 10°) 

A noter :

l'élément "pose de pieds" est comptabilisé en note D uniquement en cas de passage de BI à BS.

BARRES - GRILLE D'ELEMENTS (3/3)

	0,30	0,50	0,80	1,20
Lâcher		- baby retraits	- retrait  - schuschunova du pieds-mains	- retrait à l'ATR  - schuschunova de la suspension  - contre-mouvement 
Sortie (BS)	- filée départ de l'appui ou du pieds-mains	- échap' AR groupé  - filée ½ tour de l'appui ou du pieds-mains	- échap' AR carpée ou tendue - filée 1 tour départ de l'appui ou du pieds-mains 	- pieds mains salto AV  - échap' AR ½ vrille et + (groupée ou tendue)  - échap' double AR groupé 

POUTRE

Durée du mouvement : 1min30 maximum. Pénalité de 0.10pt pour dépassement du temps.

➤ **Note D :**

Le mouvement doit comporter au minimum 8 éléments de la grille.

Rappel :

Pour chaque élément manquant (*moins de 8 éléments*), **1 point est déduit** de la note finale.

Exigences de composition : (*0.50 point par exigence - avec éléments issus de la grille sauf EC4*)

- EC 1 : 1 série gymnique avec un saut à l'écart antéro-postérieur
- EC 2 : 1 pivot 360° ou plus
- EC 3 : 1 élément acrobatique autre que l'entrée ou la sortie
- EC 4 : 1 passage proche de la poutre (*lors des passages chorégraphiques, les gymnastes peuvent s'accrocher sous la poutre sans être pénalisées*).

Liaisons bonifiées : (+ 0.30 point par liaison - avec des éléments issus de la grille)

- 1 élément acrobatique (sauf les ATR et la roulade AV) en liaison avec une sortie
- liaison d'un élément acrobatique et d'un saut (sauf la ligne "ATR" et le saut vertical)
- liaison acrobatique de 2 éléments

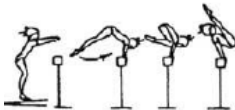
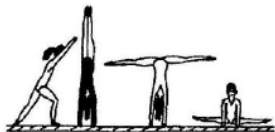
➤ **Note E :** sur 10 points

Il faut alterner les éléments acrobatiques et les éléments gymniques et lier le tout par de la chorégraphie.

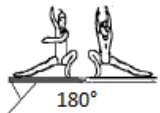
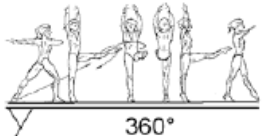
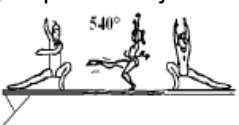
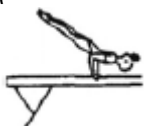
A noter :

- Les sauts exécutés en position latérale sont bonifiés de 0.10 pt par rapport à la position transversale.
- Si le même élément est exécuté en position transversale et latérale, il ne sera comptabilisé qu'une fois en note D et dans l'ordre chronologique.
- Un saut départ en position latéral et terminé en position transversale ou inversement, est considéré comme un élément exécuté en position transversale (l'ajout de 90° n'en fait pas un élément différent)

POUTRE - GRILLE D'ELEMENTS (1/2)

		0,30	0,50	0,80	1,20
Élément acrobatique	Entrée	- entrée du 3^{ème} degré poutre - passer 1 jambe entre les bras  - franchissement groupé  - équerre tenue en bout de poutre	- saut vertical (en bout de poutre ou sur le côté) - franchissement groupé, arrivée à l'équerre serrée (sans toucher les fesses, cuisses, etc entre le franchissement et l'équerre serrée) - équerre tenue en bout de poutre + ¼ tour	- roulade avant - saut vertical ½ tour (en bout de poutre ou sur le côté)	- placement du dos à l'ATR (<i>départ sur le tremplin</i>) - roue en bout de poutre - franchissement, arrivée à l'équerre renversée tenue (sans toucher les fesses, cuisses, etc entre le franchissement et l'équerre renversée) 
	Élément en arrière		- souplesse AR retour en fente	- souplesse AR retour libre (au siège, arrivée accroupie, en appui sur 1 jbe, à genoux, pied-pied, etc. sauf retour en fente) - souplesse AR départ au siège	- flip AR (retour 2 pieds ou pieds décalés) - flip AR poisson - salto AR
	Élément latéral	- roue	- roue pied-pied	- roue 1 main - ATR latéral retour libre (sauf équerre)	- rondade - ATR latéral retour en équerre 
	Élément en avant	- roulade AV arrivée libre	- roulade AV sans les mains	- souplesse AV - cloche	- saut de mains - salto AV - salto AV réception au siège
	ATR	- ATR non tenu	- ATR	- ATR roulade - ATR poisson	- ATR ½ valse

POUTRE - GRILLE D'ELEMENTS (2/2)

	0,30	0,50	0,80	1,20
Saut	- écart antéro postérieur - vertical double changement de jambes - saut de chat	- enjambé - sissone - groupé - vertical ½ tour	- écart ½ tour - groupé ½ tour - vertical 1 tour - cosaque (appel et réception 2 pieds)	- cosaque ½ tour (appel et réception 2 pieds) - groupé 1 tour - changement de jambes - carpé - tous les sauts pied-tête et saut de mouton
Pivot	- ½ tour sur 1 jambe	- 1 tour  - ½ tour à la station groupée sur 1 jambe 	- 1 tour à la station groupée sur 1 jambe 	- 1 tour ½ - 1 tour jambe libre à l'horizontale  - 1 tour ½ à la station groupée sur 1 jambe 
Élément de maintien (2s)	- équerre - planche - chandelle	- Y - appui facial corps à l'horizontal sur 1 ou 2 bras, jambes serrées ou écartées (ou en entrée) 	- équerre renversée - planche ou Y sur ½ pointes	
Sortie	- saut de mains	- salto AV groupé ou carpé - salto AR groupé ou carpé - salto costal - salto AV facial	- salto AR tendu - auerback sur le côté de la poutre	- salto AV tendu - twist - tous les saltos AV/AR avec ½ vrille ou + - auerback en bout de poutre

SOL

Durée du mouvement : 1min30 maximum, sur tout le praticable. Musique au choix.

➤ **Note D :**

Le mouvement doit comporter au minimum 8 éléments de la grille.

Rappel :

Pour chaque élément manquant (*moins de 8 éléments*), **1 point est déduit** de la note finale.

Exigences de composition : (*0.50 point par exigence - avec des éléments issus de la grille*)

- 1 liaison gymnique de 2 sauts différents, appel 1 pied, liés directement ou indirectement (avec des pas courus, pas chassés, etc) dont un saut à l'écart antéro-postérieur.
- 1 salto
- 1 série acrobatique de 3 éléments avec envol
- des éléments dans les 3 sens (avant, arrière, latéral)

Liaisons bonifiées : (*+ 0.30 point par liaison - avec des éléments issus de la grille*)

- saut de main + salto avant
- saut de main + flip avant
- salto avant pieds décalés + 2 éléments acrobatiques avec envol
- série de 3 éléments acrobatiques avec envol dont 1 élément acro avec un ½ tour minimum

A noter :

- si une liaison bonifiée est chutée, les 0.30pt ne sont pas accordés.
- un salto avant, arrivée sur 2 pieds + sursaut + élément acrobatique **OU** salto avant + roulade avant ne compte pas en liaison bonifiée.

➤ **Note E :** sur 10 points

Il faut alterner les éléments acrobatiques et les éléments gymniques et lier le tout par de la chorégraphie.

SOL - GRILLE D'ELEMENTS

	0,30	0,50	0,80	1,20
Elément en avant	- saut de mains - souplesse AV - cloche	- salto AV groupé - salto AV départ un pied réception au siège - flip AV	- salto AV carpé - salto AV pieds décalés - salto AV facial	- salto AV tendu - ½ vrille AV et + - twist
Elément en arrière	- flip - souplesse AR	- salto AR groupé ou carpé - tempo	- salto AR tendu	- ½ vrille AR et +
Elément latéral	- roue une main - rondade	- costal		- salto japonais
Maintien et souplesse	- grand écart tenu - planche tenue - Y tenu	- équerre tenue - Y ou planche tenu sur ½ pointes	- planche jambe à 180° (<i>verticale</i>)	- équerre renversée tenue
ATR	- ATR latéral, ATR roulade, ATR poisson - ATR ½ valse - roulade AR ATR	- valse - [souplesse arrière ou roulade arrière ATR] + ½ valse	- valse 1 tour ½ - [souplesse arrière ou roulade arrière ATR] + valse	- valse 2 tours et + - [souplesse arrière ou roulade arrière ATR] + valse 1 tour ½
Saut	- vertical 1 tour - enjambé - sissonne - écart - groupé - saut de chat	- carpé - cosaque (appel et réception, 1 ou 2 pieds) - changement de jambes	- cosaque ½ tour - écart ½ tour - groupé 1 tour - vertical 1 tour ½ et + - saut de chat 1 tour - schuschu 	- cosaque 1 tour - écart 1 tour - carpé 1 tour (<i>popa</i>) - grand jeté 1 tour - groupé 1 tour ½ - changement de jambes ½ tour ou + - changement de jambes avec ¼ tour - tous les sauts pieds tête [sissonne, mouton, changement de jambes]
Pivot	- 1 tour	- 1 tour ½ - 1 tour à la station groupée sur 1 jambe 	- 2 tours - 1 tour jambe libre à l'horizontale - 1 tour ½ à la station groupée sur 1 jambe	- 2 tours ½ et + - 1 tour ½ jambe libre à l'horizontale - 2 tours à la station groupée sur 1 jambe

Juillet 2025