



TABLEAU DES VALEURS DES ELEMENTS SOUS LE LANCER Octobre 23

NATURE DES LANCERS		
PIVOT	SUR PLACE	DEPLACEMENT
Jaune	Jaune + vert Rose + rose Vert + vert Violet SP + vert Violet SP + Violet SP	Toute combinaison contenant bleu ou violet

PIVOT	SUR PLACE : DANSE	SUR PLACE : ACRO / GYM	DEPLACEMENT	MIXTE SUR PLACE ET DEPLACEMENT
-------	-------------------	------------------------	-------------	--------------------------------

LA VALEUR d'un lancer est composée de la somme des éléments qui composent ce lancer.



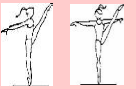












LA NATURE du lancer. Si un lancer est composé de différents éléments de natures différentes, vous devez vous reporter à la grille ci-dessus pour en déterminer la nature.





Exemples :




"1 T Illusion": 1 T (Pivot) + Illusion (Sur place Gym). Pivot + Sur place Gym => **Sur place**. La nature de ce lancer est donc un Sur place.




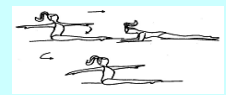








"1 T Attitude": 1 T (Pivot) + Attitude (Sur place Danse). Pivot + Sur place Danse => **Sur place**. La nature de ce lancer est donc un sur place.



"1 T Illusion Roue" : 1 T (Pivot) + Illusion (Sur place Gym) + Roue (Déplacement). Pivot + Sur place Gym => Sur place / Sur place + Déplacement => **Déplacement**. La nature de ce lancer est donc un Déplacement.






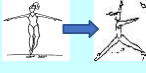






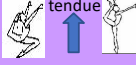
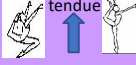

N1 toute catégorie	0	0	0,5	1,5	2	2,5	3,5				
N2 toute catégorie	0	0	1,5	3	4	5	NON AUTORISE				
N3 toute catégorie	1	2	2,5	5	6	8					
ELEMENT SUR PLACE	2	Pose 4ème relevée 	3 Pose "piqué" 	4 Grand battement Devant/côté 	42 Rond de jambe 	5 Grand battement devant ou côté (Y) avec maintien 					
		"Lancer simple" Cet élément peut se combiner à un engagement ou à un rattrapage, mais pas à un autre élément	6 Toute pose avec ou sans bras avec repère visuel - dégagé 1/2 pointe - fente minimum 2 temps	8 Pied tête 	9 Pied tête avec maintien 						
		10 Pose jambe devant ou côté ou derrière en dessous de l'horizontale 	11 Attitude 	12 Attitude en sautant 							
		13 Descente sur les 2 genoux : un genou après l'autre.	14 Arabesque 	15 Arabesque en sautant 	16 Cambré 						
N1 toute catégorie	0,5	1,25	1,5	3,5	4						
N2 toute catégorie	1	2,5	3	NON AUTORISE							
N3 toute catégorie	2	4	NON AUTORISE								
PIVOT SIMPLES	18	1/2 T	19	1 T Twirling 	20	1 T en l'air : saut vertical de 360° (appel 2 pieds) 	23	Axel 2 T en l'air appel sur 1 pied, atterrissage sur l'autre	24	Axel 2 T en l'air arrivée au sol directe sans appui	
PIVOT AVEC SAUT											
PIVOT AVEC JAMBE AU DESSOUS DE L'HORIZONTALE			25	1T sur les genoux	26	Pivot avec mobilisation d'un membre inférieur avec jambe au dessous de l'horizontal avec repère visuel Ex. T piqué, T plané					
					29						
					31						












N1 toute catégorie	2,5		3,5		5	
N2 toute catégorie	5		NON AUTORISE			
N3 toute catégorie	6		NON AUTORISE			
PIVOTS AVEC JAMBE A L'HORIZONTALE	38	Attitude en Tnant 				
	40	Arabesque en Tnant 				
PIVOTS AVEC JAMBE AU DESSUS DE L' HORIZONTAL			44	Pivot en Grand battement devant ou côté avec maintien  	45	Grand battement 1 T 1/2 devt et côté avec maintien

N1 toute catégorie	2		2,5	
N2 toute catégorie	4		5	
N3 toute catégorie	5,5		NON AUTORISE	
ILLUSIONS	134	Penché (1) sans aide des mains 	135	Illusion endroit ou envers  

N1 toute catégorie	1	1,25	1,5	2	2,5	3	3,5						
N2 toute catégorie	1,5	2,5	3	4	5	NON AUTORISE							
N3 toute catégorie	2,5	4	4,5	5,5	NON AUTORISE								
SOL			46	Grand écart latéral 	47	Grand écart facial 	48	Descente en grand écart, écart + changement de jambe + autre grd écart					
		50	Passage au sol (fin au sol)	51	Roulade costale 								
				55	Roulade au sol sur soi même jambes tendues ou sur pointes 			56	Onde complète sur coup de pied en partant du sol et remontant sur pointes (Dubois) ou contraire / pieds joints  	57	Idem que mouvement précédant avec cambré		
				58	Roulade sol éventail 					60	Debiter debout, flexion dorsale du buste sur les avant bras, jambes tendues 	61	Même mouvement avec pied à la tête 
	62	Glissade au sol sur les genoux		63	Roulade avant / arrière et dérivés  			65	Roulade poisson départ debout ou au sol			136	Roulade avant sur une épaule départ au sol avec passage à la verticale ("crevette")
	67	Descente 1/2 écart sur place, jambe derrière pliée, bassin relevé		68	Glissade en déplacement, jambe derrière pliée, bassin relevé 			69	1/2 T + Glissade en grand écart latéral avec perte de repère visuel				
				71	Glissade jambe croisée tendue			70	Glissade arrière, allongé sur le sol à plat ventre, en déplacement				

N1 toute catégorie	0		0,5		1,25		1,5	
N2 toute catégorie	0		1,5		2,5		3	
N3 toute catégorie	1,5		2		4		Non autorisé	
DEPLACEMENTS DE BASE	72	Marche sur 1/2 pointes (minimum 4)	73	Pas chassés (minimum 2)	76	1 déboulé 	77	T déboulé sauté 
	74	Course talon aux fesses (minimum 2)	75	Pas de bourrée	28	1T sur les genoux ("déboulé à genoux")		

N1 toute catégorie	0,5		1		1,5		2		2,5		3,5		4		4,5		5		
N2 toute catégorie	1,25		2,5		3		4		5		6		NON AUTORISE						
N3 toute catégorie	1,75		3,5		4		7												
SAUTS AVEC JAMBE EN DESSOUS DE L'HORIZONTALE	78	Saut groupé	79	Jeté jazz avec jambes pliées 	80	Ciseaux avant ou arrière 													
	86	Saut de chat: Ciseaux avec jambes pliées face ou latéral 	83	Petit jeté (amplitude minimum 135°) 	87	Cabriole devant, côté et derrière 	85	Sissonne en déplacement 											
SAUTS AVEC JAMBE A L'HORIZONTALE							90	Grand jeté 	91	Saut carpé 	92	Grand jeté facial 	137	Grand jeté latéral avec corps cambré (tête à la jambe arrière)					
					93	Saut de biche 	94	Saut de biche avec Cambré 	95	Saut cosaque 									
SAUTS DIVERS ET SAUTS EN TOURNANT							96	1/2 ciseau + battement en sautant F.HONORINE 	97	Saut Pied tête jambe pliée ou tendue 	98	Grand jeté pied tête 							
									99	1/2 ciseau + rond de jambe en tournant	101	Déboulé + grand jeté jambe arrière pliée en tournant		103	Sissone en tournant changement de jambe	107	Déboulé + saut double RJ en tournant		

N1 toute catégorie	2,5		3		3,5		4		4,5		5		5,5		6,5		
N2 toute catégorie	5		5,5		6		7		NON AUTORISE								
N3 toute catégorie																	
MOUVEMENTS ACROBATIQUES	108	Roue et ses dérivés 					111	Costal 			112	Ralenkova 					
	109																
	118																
	114	Rondade 	122	Souplesse avant et ses dérivés	123		119	Souplesse arrière et ses dérivés 	121	Souplesse arrière avec changement de jambes et ses dérivés	113	Virgule (départ debout)					
		129	Saut de main	130	Souplesse changement de jambe et ses dérivés 	131	Remonter en souplesse arrière départ au sol 	126	Salto Facial arrivée au sol 	125	Salto Facial 	127	Flip arrière 	128	Salto arrière tendu		