



TABLEAU DES VALEURS DES ELEMENTS DE LANCER

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

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














Fonctionnement : la valeur d'un lancer est composée de la somme des éléments qui composent ce lancer.





Il en va de même pour la nature du lancer. Si un lancer est composé de différents éléments de nature différente, vous devez vous reporter à la grille ci-dessus pour en déterminer la nature. Exemples :




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




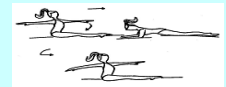










"1 tour Attitude": 1 tour (Pivot) + Attitude (Sur place Danse). Pivot + Sur place Danse => Sur place. La nature de ce lancer est donc un sur place.



"1 tour Illusion Roue" : 1 tour (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.






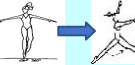






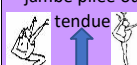
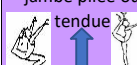

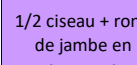
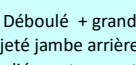
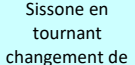
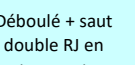
N1 toute catégorie	0	0	0,5	1,5	2	2,5	3,5
N2 toute catégorie	0	0	1,5	3	4	5	NON AUTORISE
N3 toute catégorie	1	2	2,5	5	6	8	
ELEMENTS SUR PLACE	Pose 4ème relevée  "Lancer simple" Cet élément peut se combiner à un engagement ou à un rattrapage, mais pas à un autre élément		Pose "piqué"  3	4	Grand battement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



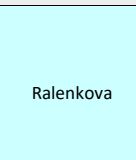
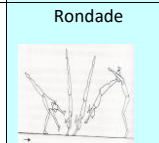


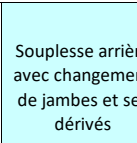







N1 toute catégorie	2,5		3,5		5	
N2 toute catégorie	5		NON AUTORISE			
N3 toute catégorie	6		NON AUTORISE			
PIVOTS AVEC JAMBE A L'HORIZONTALE	38	Attitude en tournant 				
	40	Arabesque en tournant 				
PIVOTS AVEC JAMBE AU DESSUS DE L' HORIZONTAL			44	Pivot en Grand battement devant ou côté avec maintien  	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			50	Passage au sol (fin au sol)	46	Grand écart latéral 	47	Grand écart facial 	48	Descente en grand écart, écart + changement de jambe + autre grd écart																		
					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 		59	Roulade avant / arrière et dérivés  		60						Debuter 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			
DEPLACEMENTS DE BASE	72	Marche sur 1/2 pointe (minimum 4)	73	Pas chassés (minimum 2)	76	1 déboulé 	77	Tour 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 tous ses dérivés 					111	Costal 			112	Ralenkova 				
	114	Rondade 	122	Souplesse avant et ses dérivés 	119	Souplesse arrière 	121	Souplesse arrière avec changement de jambes et ses dérivés 	113	Virgule (départ debout) 						
			123													
			124													
		129	Saut de main 	130	Souplesse changement de jambe 	131	Remonter en souplesse arrière départ au sol 	126	Salto Facial arrivée au sol 	125	Salto Facial 	127	Flip arrière 	128	Salto arrière tendu 