

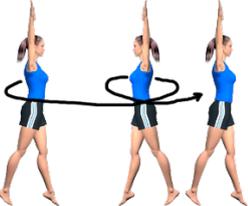
SOL FILLES			
A	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		De la fente avant, venir à l'ATR une jambe à la verticale, puis revenir en fente AV.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 SM		De la station couchée dorsale, extension dorsale pour arriver en position assise, dos droit, jambes 1/2 fléchies. Onde dorsale	⇒ Manque d'extension (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 SM		Grand battement jambe à l'horizontale, jambe d'appui tendue.	⇒ Si jambe sous l'horizontale = élément non comptabilisé
4 SM		Élément de maintien sur 1 pied, jambe d'appui tendue, tenu 2 sec, bras libres Attitude AV ou AR ou arabesque	⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
5 LG		Tour naturel sur 1/2 pointes, bras libres.	
6 LG		1 pas chassé AV sur 1/2 pointes, bras libres.	
7 LG		Saut vertical, appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Départ sur les pieds, roulade AR, arrivée sur les pieds, jambes tendues, écartées.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9 AC		Départ libre, roulade AV arrivée sur 1 ou arrivée sur 2 pieds.	⇒ Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50)
10 AC		Départ fente, bras dans le prolongement du corps, roue arrivée libre.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL FILLES			
B	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		Départ accroupi mains au sol et placement de dos jusqu'à l'ATR. Ou de la fente avant, venir à l'ATR, jambes serrées ou écartées, retour en fente.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
2 SM		De la station couchée dorsale, s'établir en pont (tenu 2 sec.), jambes serrées et tendues.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
3 SM		Chandelle tenue 2 sec, bras tendus en appui au sol.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
4 SM		Planche faciale, jambe d'appui tendue, tenue 2 sec, jambe libre minimum à l'horizontale.	⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé ⇒ Si jambe sous l'horizontale = élément A4
5 LG		1/2 tour sur 1 pied sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente.	
6 LG		Impulsion 2 pieds, saut groupé.	⇒ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 LG		Saut vertical avec 1/2 tour, appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Roulade AR groupée, arrivée jambes fléchies.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9 AC		Départ libre, roulade AV arrivée jambes écartées avec ou sans l'aide des mains entre les jambes.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10 AC		Roue pied-pied. Le 2 <sup>ème</sup> pied vient se placer à côté du 1 <sup>er</sup> pied puis saut vertical.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL FILLES			
C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		Départ libre et ATR roulade Ou 1/2 tour à l'ATR (180°) jambes serrées tendues.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si 1/2 tour non terminé à l'ATR = élément B1
2 SM		ATR puis descente en pont avant (tenu 2 sec) ou de la station debout, descente en pont arrière (tenu 2 sec).	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
3 SM		Grand écart antéropostérieur sans appui des mains au sol (tenu 2 sec) ou Écrasement facial (tenu 2 sec).	⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé ⇒ Écart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 SM		Pied dans la main (Y tenu 2 sec.)	⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
5 LG		Tour sur 1 pied sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente.	⇒ Si tour non terminé = élément B5
6 LG		Impulsion 2 pieds, saut cosaque. Ou Impulsion 2 pieds, saut sissone.	⇒ Saut cosaque : genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Saut sissone : écart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 LG		Saut de chat.	⇒ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Roulade AR jambes tendues et serrées durant tout l'élément.	⇒ Appui supplémentaire des mains (0,50) ⇒ Si jambes fléchies ou décalées = élément B1
9 AC		Saut de mains.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10 AC		Du saut, rondade + saut vertical ou suivie d'un autre élément avec envol.	⇒ Corps cassé à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

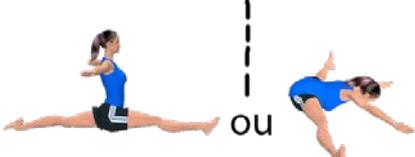
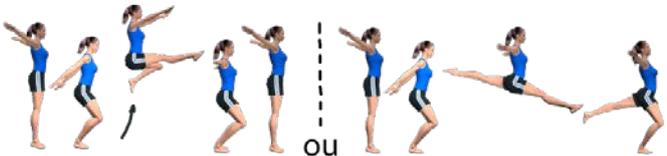
SOL FILLES			
D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		De la fente AV, venir à l'ATR puis 1 tour à l'ATR jambes serrées et tendues.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si tour non terminé = élément C1
2 SM		Départ debout renversement avant, pose d'un pied au sol et revenir à la position initiale. Tic-Tac.	⇒ Arrêt (0,30)
3 SM		Souplesse AR d'une jambe.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 SM		Souplesse AV d'une jambe.	
5 LG		1 Tour et 1/2 sur 1 pied sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente.	⇒ Si tour et 1/2 non terminé = élément C5 ou B5
6 LG		Grand jeté AV au grand écart ou Saut changement de jambe.	⇒ Écart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Écart de jambes inférieur à 135° = élément non comptabilisé
7 LG		Appel 2 pieds, saut vertical tour complet réception 2 pieds ou Saut de chat 1/2 tour.	⇒ Si tour complet non terminé = Élément B7 ⇒ Si saut de chat 1/2 tour non terminé = élément C7 ⇒ Genoux sous l'horizontale au saut de chat (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Flic Flac AR arrivée sur 1 ou 2 pieds.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9 AC		Salto AV groupé, carpe ou tendu réception 2 pieds ou pieds décalés.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10 AC		Salto AR groupé ou tendu ou Salto AR tempo.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

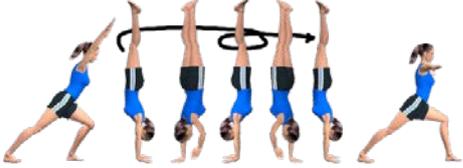
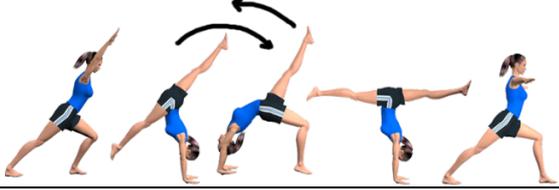
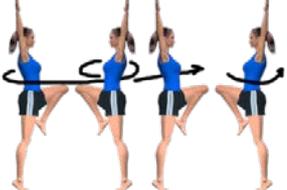
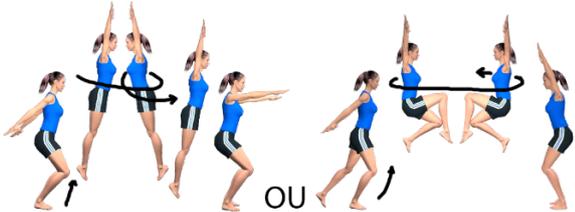
## SOL FILLES

A	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		<p>De la fente avant, venir à l'ATR <b>une jambe</b> à la verticale, puis revenir en fente AV.</p>	<p>⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
2 SM		<p>De la station couchée dorsale, extension dorsale pour arriver en position assise, dos droit, jambes ½ fléchies. <b>Onde dorsale</b></p>	<p>⇒ Manque d'extension (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
3 SM		<p><b>Grand battement</b> jambe à l'horizontale, jambe d'appui tendue.</p>	<p>⇒ Si jambe sous l'horizontale = élément non comptabilisé</p>
4 SM		<p><b>Élément de maintien</b> sur 1 pied, jambe d'appui tendue, tenu 2 sec, bras libres Attitude AV ou AR ou arabesque</p>	<p>⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé</p>
5 LG		<p><b>Tour naturel</b> sur ½ pointes, bras libres.</p>	
6 LG		<p><b>1 pas chassé AV</b> sur ½ pointes, bras libres.</p>	
7 LG		<p><b>Saut vertical</b>, appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.</p>	<p>⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
8 AC		<p>Départ sur les pieds, <b>roulade AR</b>, arrivée sur les pieds, jambes tendues, écartées.</p>	<p>⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
9 AC		<p>Départ libre, <b>roulade AV</b> arrivée sur 1 ou arrivée sur 2 pieds.</p>	<p>⇒ Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50)</p>
10 AC		<p>Départ fente, bras dans le prolongement du corps, <b>roue</b> arrivée libre.</p>	<p>⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>

SOL FILLES			
B	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		Départ accroupi mains au sol et <b>placement de dos jusqu'à l'ATR</b> . Ou de la fente avant, venir à l'ATR, jambes serrées ou écartées, retour en fente.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 SM		De la station couchée dorsale, s'établir en <b>pont</b> (tenu 2 sec.), jambes serrées et tendues.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ☐ Si non tenu = <b>élément non comptabilisé</b>
3 SM		<b>Chandelle</b> tenue 2 sec, bras tendus en appui au sol.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = <b>élément non comptabilisé</b>
4 SM		<b>Planche faciale</b> , jambe d'appui tendue, tenue 2 sec, jambe libre minimum à l'horizontale.	⇒ Si non tenu = <b>élément non comptabilisé</b> ⇒ Si jambe sous l'horizontale = <b>élément A4</b>
5 LG		<b>1/2 tour sur 1 pied</b> sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente.	
6 LG		Impulsion 2 pieds, <b>saut groupé</b> .	⇒ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 LG		<b>Saut vertical avec 1/2 tour</b> , appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		<b>Roulade AR groupée</b> , arrivée jambes fléchies.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9 AC		Départ libre, <b>roulade AV</b> arrivée jambes écartées avec ou sans l'aide des mains entre les jambes.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10 AC		<b>Roue pied-pied</b> . Le 2 <sup>ème</sup> pied vient se placer à côté du 1 <sup>er</sup> pied puis saut vertical.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

## SOL FILLES

C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 <b>ATR</b>		Départ libre et ATR roulade Ou ½ tour à l'ATR (180°) jambes serrées tendues.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si ½ tour non terminé à l'ATR = <b>élément B1</b>
2 <b>SM</b>		ATR puis descente en <b>pont avant</b> (tenu 2 sec) ou de la station debout, descente en <b>pont arrière</b> (tenu 2 sec).	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = <b>élément non comptabilisé</b>
3 <b>SM</b>		Grand écart antéropostérieur sans appui des mains au sol (tenu 2 sec) ou <b>Écrasement facial</b> (tenu 2 sec).	⇒ Si non tenu = <b>élément non comptabilisé</b> ⇒ Écart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 <b>SM</b>		<b>Pied dans la main</b> (Y tenu 2 sec.)	⇒ Si non tenu = <b>élément non comptabilisé</b>
5 <b>LG</b>		<b>Tour sur 1 pied</b> sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.	⇒ Si tour non terminé = <b>élément B5</b>
6 <b>LG</b>		Impulsion 2 pieds, <b>saut cosaque</b> . Ou Impulsion 2 pieds, <b>saut sissone</b> .	⇒ Saut cosaque : genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Saut sissone : écart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 <b>LG</b>		<b>Saut de chat.</b>	⇒ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 <b>AC</b>		<b>Roulade AR</b> jambes tendues et serrées durant tout l'élément.	⇒ Appui supplémentaire des mains (0,50) ⇒ Si jambes fléchies ou décalées = <b>élément B1</b>
9 <b>AC</b>		<b>Saut de mains.</b>	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10 <b>AC</b>		Du sursaut, rondade + saut vertical ou suivie d'un autre élément avec envol.	⇒ Corps cassé à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL FILLES			
D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		De la fente AV, venir à l'ATR puis <b>1 tour</b> à l'ATR jambes serrées et tendues.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si tour non terminé = élément C1
2 SM		Départ debout renversement avant, pose d'un pied au sol et revenir à la position initiale. <b>Tic-Tac.</b>	⇒ Arrêt (0,30)
3 SM		<b>Souplesse AR</b> d'une jambe.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 SM		<b>Souplesse AV</b> d'une jambe.	
5 LG		<b>1 Tour et 1/2 sur 1 pied</b> sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente.	⇒ Si tour et 1/2 non terminé = élément C5 ou B5
6 LG		<b>Grand jeté AV</b> au grand écart ou <b>Saut changement de jambe.</b>	⇒ Écart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Écart de jambes inférieur à 135° = élément non comptabilisé
7 LG		Appel 2 pieds, <b>saut vertical tour complet</b> réception 2 pieds ou <b>Saut de chat 1/2 tour.</b>	⇒ Si tour complet non terminé = Élément B7 ⇒ Si saut de chat 1/2 tour non terminé = élément C7 ⇒ Genoux sous l'horizontale au saut de chat (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		<b>Flic Flac AR</b> arrivée sur 1 ou 2 pieds.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9 AC		<b>Salto AV groupé, carpé ou tendu</b> réception 2 pieds ou pieds décalés.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10 AC		<b>Salto AR groupé ou tendu</b> ou <b>Salto AR tempo.</b>	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

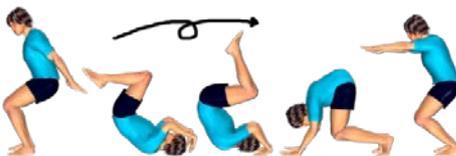
SOL GARÇONS			
A	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		Départ accroupi mains au sol, placement du dos jusqu'à l'ATR.	⇒Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 ATR		Départ de la fente, ATR passager.	⇒Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 SM		Planche faciale jambes écartées. (Tenue 2 sec)	⇒ Dos rond (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
4 AP		De l'appui facial tendu, 1/2 tour à l'appui dorsal tendu en passant par l'appui costal passager sur un bras.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 AC AV		Roulade AV arrivée 2 pieds, arrivée pieds serrés.	⇒ Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50)
6 AC AV		De la fente AV rouler en AV avec passage par la chandelle, arrivée 2 pieds serrés.	⇒ Manque d'ouverture (0,50) ⇒ Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50)
7 AC AR		Roulade AR groupée, arrivée jambes fléchies.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC LAT		Roue.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9		Saut vertical, appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Saut, impulsion 1 jambe, ciseaux de jambes, revenir sur la jambe libre.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL GARÇONS			
B	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, placement du dos, corps groupé genoux serrés jusqu'à l'ATR.	⇒Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 ATR		ATR passager et valse. (valse : 1/2 tour en ATR = 180°)	⇒Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si moins de 180° = élément A2
3 SM		Chandelle bras tendus en appui au sol (tenue 2 sec).	⇒Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
4 AP		De l'appui facial tendu, 1 tour complet à l'appui facial tendu en passant par l'appui dorsal tendu passager.	⇒Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 AC AV		Roulade Avant jambes écartées, arrivée jambes tendues écartées.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AC AV		ATR roulade.	⇒Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC AR		Roulade Arrière, arrivée jambes tendues écartées ou serrées.	⇒ Si jambes fléchies = élément A7 ⇒ Appui supplémentaire des mains (0,50)
8 AC LAT		Rondade.	⇒ Corps cassé à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9		Appel 2 pieds saut vertical avec 1/2 tour et réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Appel 2 pieds saut groupé, genoux poitrine et réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

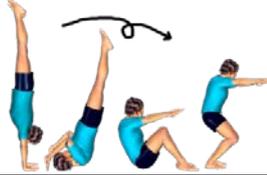
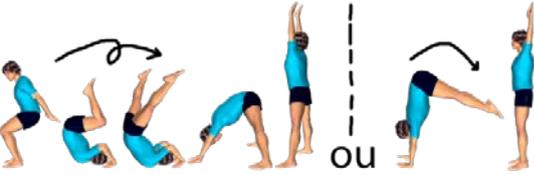
SOL GARÇONS			
C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, placement du dos, monter les jambes tendues serrés à l'ATR.	⇒Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 ATR		De l'ATR, tour complet en appui sur 1 bras pour se retrouver en appui dorsal sur 1 jambe. (Healy Quirl)	⇒Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 SM		Sur 1 pied planche faciale ou Y tenu 2 secondes ou planche costale, tenue 2 sec. Jambe libre au minimum à l'horizontale	⇒ Hauteur insuffisante de la jambe libre (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
4 AP		De l'appui tendu facial, 1/2 cercle à l'appui tendu dorsal.	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non terminé = élément non comptabilisé
5 AC AV		Roulade Avant jambes tendues et serrées.	⇒ Appui supplémentaire (0,50) ⇒ Si Jambes fléchies = élément A5
6 AC AV		Saut de mains, réception 2 pieds.	⇒Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC AR		Roulade Arrière bras fléchis passage à l'ATR jambes serrées et tendues.	⇒ Si non passage à l'ATR = élément B7
8 AC LAT		Flic Flac Arrière.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9		Appel 2 pieds saut vertical avec 1 tour et réception 2 pieds. (1 tour de 360°)	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si tour non terminé = élément B9
10		Appel 2 pieds saut carpié, jambes écartées et tendues à l'horizontale et réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Position carpiée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL GARÇONS			
D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		ATR en force passager.	⇒Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 ATR		ATR passager et 2 vales. (2 vales = 1 tour en ATR = 360°)	⇒Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si moins de 360° = élément B2 ⇒ Si moins de 180° = élément A2
3 SM		Grand écart antéro-postérieur (tenu 2 sec) ou Écrasement facial jambes écartées (tenu 2 sec).	⇒ Écart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
4 AP		De l'appui tendu facial, 1 cercle à l'appui tendu facial.	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non terminé = élément C4
5 AC AV		Saut de l'Ange corps tendu et Roulade Avant.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AC AV		Salto Avant groupé, carpié ou tendu, réception 2 pieds ou pieds décalés.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC AR		Roulade Arrière bras tendus passage à l'ATR jambes serrées et tendues.	⇒ Si corps non à la verticale ou si bras fléchis = élément C7
8 AC LAT		Salto Arrière groupé ou tendu.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9		Appel 2 pieds saut vertical avec 1 tour 1/2 et réception 2 pieds. (1 tour de 540°)	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si tour 1/2 non terminé = élément C9
10		Appel 2 pieds, saut carpié, jambes serrées et tendues à l'horizontale et réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Position carpiée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

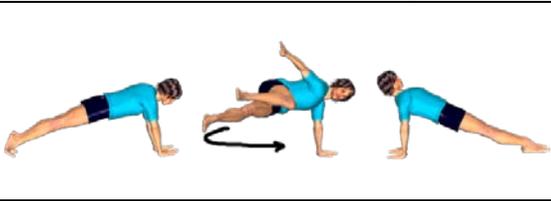
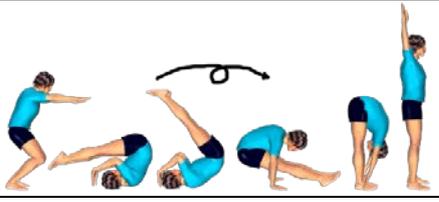
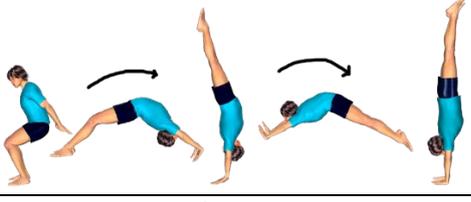
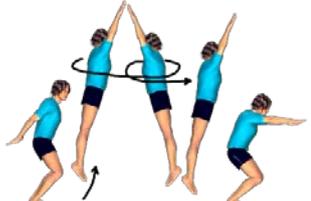
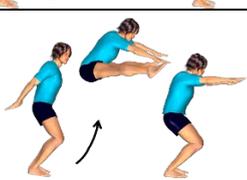
## SOL GARCONS

A	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		Départ accroupi mains au sol, <b>placement du dos jusqu'à l'ATR.</b>	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 ATR		Départ de la fente, <b>ATR passager.</b>	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 SM		<b>Planche faciale jambes écartées.</b> (Tenue 2 sec)	⇒ Dos rond (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
4 AP		De l'appui facial tendu, ½ tour à l'appui dorsal tendu en passant par l'appui costal passager sur un bras.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 AC AV		<b>Roulade AV arrivée 2 pieds, arrivée pieds serrés.</b>	⇒ Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50)
6 AC AV		De la fente AV rouler en AV avec passage par la chandelle, arrivée 2 pieds serrés.	⇒ Manque d'ouverture (0,50) ⇒ Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50)
7 AC AR		<b>Roulade AR groupée, arrivée jambes fléchies.</b>	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC LAT		<b>Roue.</b>	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9		<b>Saut vertical, appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.</b>	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		<b>Saut, impulsion 1 jambe, ciseaux de jambes, revenir sur la jambe libre.</b>	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

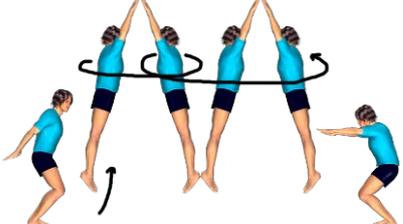
## SOL GARCONS

B	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 <b>ATR</b>		De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, <b>placement du dos, corps groupé genoux serrés jusqu'à l'ATR.</b>	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 <b>ATR</b>		<b>ATR passager et valse.</b> (valse : 1/2 tour en ATR = 180°)	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si moins de 180° = <b>élément A2</b>
3 <b>SM</b>		<b>Chandelle</b> bras tendus en appui au sol (tenue 2 sec).	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = <b>élément non comptabilisé</b>
4 <b>AP</b>		De l'appui facial tendu, <b>1 tour complet à l'appui facial tendu en passant par l'appui dorsal tendu passager.</b>	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 <b>AC</b> <b>AV</b>		<b>Roulade Avant</b> jambes écartées, arrivée jambes tendues écartées.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 <b>AC</b> <b>AV</b>		<b>ATR roulade.</b>	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 <b>AC</b> <b>AR</b>		<b>Roulade Arrière</b> , arrivée jambes tendues écartées ou serrées.	⇒ Si jambes fléchies = <b>élément A7</b> ⇒ Appui supplémentaire des mains (0,50)
8 <b>AC</b> <b>LAT</b>		<b>Rondade.</b>	⇒ Corps cassé à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9		<b>Appel 2 pieds saut vertical</b> avec 1/2 tour et réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		<b>Appel 2 pieds saut groupé</b> , genoux poitrine et réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

## SOL GARCONS

C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 <b>ATR</b>		De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, <b>placement du dos, monter les jambes tendues serrés à l'ATR.</b>	⇒Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 <b>ATR</b>		De l'ATR, tour complet en appui sur 1 bras pour se retrouver en appui dorsal sur 1 jambe. ( <b>Healy Quirl</b> )	⇒Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 <b>SM</b>		Sur 1 pied <b>planche faciale</b> ou Y tenu 2 secondes ou <b>planche costale</b> , tenue 2 sec. Jambe libre au minimum à l'horizontale	⇒Hauteur insuffisante de la jambe libre (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <b>Si non tenu = élément non comptabilisé</b>
4 <b>AP</b>		De l'appui tendu facial, 1/2 cercle à l'appui tendu dorsal.	⇒Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <b>Si non terminé = élément non comptabilisé</b>
5 <b>AC AV</b>		Roulade Avant jambes tendues et serrées.	⇒ Appui supplémentaire (0,50) ⇒ <b>Si Jambes fléchies = élément A5</b>
6 <b>AC AV</b>		Saut de mains, réception 2 pieds.	⇒Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 <b>AC AR</b>		Roulade Arrière bras fléchis passage à l'ATR jambes serrées et tendues.	⇒ <b>Si non passage à l'ATR= élément B7</b>
8 <b>AC LAT</b>		Flic Flac Arrière.	⇒Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9		Appel 2 pieds saut vertical avec 1 tour et réception 2 pieds. (1 tour de 360°)	⇒Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <b>Si tour non terminé= élément B9</b>
10		Appel 2 pieds saut carapé, jambes écartées et tendues à l'horizontale et réception 2 pieds.	⇒Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒Position carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

## SOL GARCONS

D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 <b>ATR</b>		ATR en force passager.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 <b>ATR</b>		ATR passager et 2 valeses. (2 valeses = 1 tour en ATR = 360°)	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si moins de 360° = élément B2 ⇒ Si moins de 180° = élément A2
3 <b>SM</b>		Grand écart antéro-postérieur (tenu 2 sec) ou Écrasement facial jambes écartées (tenu 2 sec).	⇒ Écart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
4 <b>AP</b>		De l'appui tendu facial, 1 cercle à l'appui tendu facial.	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non terminé = élément C4
5 <b>AC</b> <b>AV</b>		Saut de l'Ange corps tendu et Roulade Avant.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 <b>AC</b> <b>AV</b>		Salto Avant groupé, carpé ou tendu, réception 2 pieds ou pieds décalés.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 <b>AC</b> <b>AR</b>		Roulade Arrière bras tendus passage à l'ATR jambes serrées et tendues.	⇒ Si corps non à la verticale ou si bras fléchis = élément C7
8 <b>AC</b> <b>LAT</b>		Salto Arrière groupé ou tendu.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9		Appel 2 pieds saut vertical avec 1 tour ½ et réception 2 pieds. (1 tour de 540°)	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si tour 1/2 non terminé = élément C9
10		Appel 2 pieds, saut carpé, jambes serrées et tendues à l'horizontale et réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Position carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)