

International Pole and Aerial Sports Federation

Championnats de Sports Aériens

Code des Points Cerceau Aérien 2021-2023



www.polesports.org

Copyright © 2021 IPSF

Ce document ne peut être utilisé que dans le cadre de compétitions reconnues par la Fédération Internationale de Pole Sports. La reproduction ou l'utilisation de ce Code des Points, sans autorisation préalable de l'IPSF, est illégale.



Table des Matières

INTRODUCTION	4
BONUS TECHNIQUES	5
PRESTATIONS SOLO – Points Bonus Individuels (attribués à chaque occurrence) :.....	5
PRESTATIONS DOUBLES - Points Bonus Individuels (attribués à chaque occurrence) :	6
PRESTATIONS SOLO - Points Bonus Généraux (attribués une seule fois) :.....	7
Points bonus additionnels (seulement pour prestation solo) :	7
PRESTATIONS DOUBLES - Points Bonus Généraux (attribués une fois) :.....	7
Points bonus additionnels (seulement pour les doubles) :	8
Déductions :.....	8
DEDUCTIONS TECHNIQUES	8
PRESTATIONS SOLOS/ DOUBLES - Deducions Individuelles (deduites à chaque occurrence) :	8
PRESTATIONS SOLOS/ DOUBLES - Deducions Generales (deduites une seule fois) :.....	9
PRESENTATION ARTISTIQUE ET CHOREGRAPHIQUE	9
PRESTATIONS SOLOS/ DOUBLES – Bonus Artistiques :.....	9
PRESTATIONS SOLOS/ DOUBLES – Bonus Chorégraphiques :	10
PRESTATIONS SOLOS/ DOUBLES - Deducions Individuelles (deduites a chaque occurrence) :	10
PRESTATIONS SOLOS/ DOUBLES - Deducions Generales (deduites une seule fois) :.....	11
ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES (COMPULSORY)	11
Exigence de points par catégorie	13
Exigences de points pour les elements obligatoires	13
Déductions sur les elements obligatoires.....	14
DEFINITIONS DES EXIGENCES MINIMALES DES ELEMENTS OBLIGATOIRES	15
MOUVEMENTS INTERDITS ET PENALITES:	16
PENALITES DU JUGE EN CHEF :	17
ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES SOLOS	19
Éléments de Flexibilité.....	19
Éléments de Force	45
Éléments en Equilibre.....	57
ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES DOUBLES	63
Éléments Synchronisés Parallèles.....	63
Éléments Synchronisés Entremêlés / En Équilibre	64
Éléments en Équilibre avec Partenaire.....	68
Éléments avec Partenaire Voltigeur – les deux partenaires doivent être en contact avec le cerceau	80
Éléments avec Partenaire Voltigeur – un seul partenaire a contact avec le cerceau.....	87
FORMULAIRE DES ELEMENTS OBLIGATOIRES	94
FORMULAIRE DES BONUS TECHNIQUES	98
GLOSSAIRE:	101
CHAMPIONNATS NATIONAUX / REGIONAUX – REGLES ET REGLEMENTATIONS CERCEAU AERIEN	108
DEFINITIONS	108
ELIGIBILITE	108
1. Division.....	108
2. Catégories	109
3. Age	109
4. Processus de sélection des athlètes.....	109

PROCESSUS DE CANDIDATURE	110
5. Candidature initiale.....	110
6. Choix de la musique.....	111
7. Formulaire.....	112
PROCEDURE D'ENREGISTREMENT	112
8. Enregistrement de l'athlète	112
CONCOURIR	113
9. Durée de la performance.....	113
10. Costume.....	113
11. Coiffure et Maquillage	115
12. Produits de grips	115
13. Scène.....	116
14. Cerceau Aérien.....	116
15. Prises de vue / Film	116
NOTATION	117
16. Juges et Système de Notation.....	117
17. Pénalités.....	118
18. Résultats.....	118
19. Titres	118
20. Entraîneurs.....	119
21. Disqualification	119
REGLEMENT MEDICAL ET DOPAGE	120
22. Sanctions en cas de dopage	120
23. Changement de sexe dans le sport	120
DROITS ET RESPONSABILITES	120
24. Droits et Responsabilités des Athlètes.....	120
25. Droits et Responsabilités de l'Organisateur.....	121
RECLAMATIONS ET APPELS	122
26. Système de notation	122
<u>RÈGLES POUR LES CHAMPIONNATS DU MONDE DE CERCEAU AÉRIEN SPORT</u>	135
ELIGIBILITE	135
1. Division - Élite.....	135
2. Catégories	135
4. Processus de sélection des athlètes.....	135
PROCESSUS DE CANDIDATURE	136
5. Candidature Initiale.....	136
6. Choix de la Musique.....	136
PROCESSUS D'ENREGISTREMENT	136
8. Enregistrement des athlètes	136
COMPETING	137
10. Costume.....	137
19. Titres	137
20. Entraîneurs.....	137

Introduction

Le système de notation de l'IPSF est constitué de 4 parties : les Bonus Techniques, les Déductions Techniques, la Présentation Artistique et Chorégraphique, et les éléments obligatoires (Compulsories) ; les athlètes sont jugés sur ces 4 sections. Le score final est la combinaison du score des éléments obligatoires, des bonus techniques, des déductions techniques, et de la présentation artistique et chorégraphique. En cas d'égalité, l'athlète avec le plus haut score en déductions techniques sera déclaré vainqueur. Il est important que les athlètes incluent et accordent de l'importance à toutes les sections dans leur chorégraphie, afin d'enregistrer un maximum de points. Le système de notation encourage non seulement les chorégraphies équilibrées, mais valorise également les athlètes qui sont les mieux entraînés et les plus complets. Le score minimum qui peut être attribué à un athlète est zéro. Tous les athlètes doivent utiliser un cerceau aérien d'une marque accréditée par l'IPSF, avec deux points d'attache. En ce qui concerne le diamètre, la hauteur et les autres caractéristiques du cerceau aérien, veuillez consulter les règles et réglementations IPSF, ainsi que le document présentant les normes des agrès (Apparatus norms). Pour la définition des différents termes utilisés dans ce document, consultez le glossaire.

Divisions

- Amateur
- Professionnelle
- Élite

Catégories

- Novice (Mixte)
- Junior (Mixte)
- Senior Femme 18+
- Senior Homme 18+
- Masters 40+ Femme
- Masters 40+ Homme
- Doubles Jeune (Mixte)
- Doubles Senior (Mixte)

Les catégories offertes pour chaque compétition sont à la discrétion de l'IPSF.

La liste ci-dessous est un résumé des éléments importants recherchés par les juges. Le détail des 4 sections se trouve plus loin dans ce document, dans le but d'aider les athlètes à composer la chorégraphie la plus réussie possible.

Bonus Techniques

- Des points individuels sont attribués à chaque fois qu'un élément/mouvement bonus est exécuté.
- Des points généraux sont attribués par rapport au niveau de difficulté global de la prestation.

Déductions Techniques

- Des points individuels sont déduits à chaque fois qu'une infraction aux règles est commise durant la routine.
- Des points généraux sont également déduits en cas d'infraction sur l'ensemble de la prestation.

Présentation Artistique et Chorégraphique

- Des points sont attribués pour l'aspect artistique et la qualité de la chorégraphie.
- Des points sont déduits pour chaque infraction commise durant la performance.

Éléments obligatoires (Compulsory)

- Neuf ou onze éléments obligatoires doivent être présentés, selon la division et la catégorie dans lesquelles l'athlète concourt. Veuillez consulter la section « Éléments obligatoires » pour le détail des éléments exigés par catégorie/division.

Pénalités du Juge en Chef

- Des pénalités sont données pour toute infraction et violation des règles et règlements
- Les pénalités peuvent être données avant, pendant ou après la performance de l'athlète.

Veillez consulter les Règles et Règlementations pour les restrictions concernant la musique, la coiffure, le maquillage, le costume ou les produits de grip.

Important à savoir : pour toutes les sections de notations à l'exception des pénalités du Juge en Chef, la notation commence quand la musique débute et se termine quand la musique se termine. Tous les éléments ou chorégraphie exécutés en dehors de la musique ne seront pas jugés.

Note : les athlètes qui n'adhèrent pas aux règles, règlementations et Code de conduite éthique de l'IPSF seront pénalisés. Ces pénalités peuvent être attribuées avant, pendant ou après la performance de l'athlète, et peuvent même être déduites après la fin de la compétition si cela est jugé nécessaire, ce qui peut affecter le classement final.

Bonus Techniques

Un maximum de 25.0 points peut être attribué pour les bonus techniques. Veuillez noter que tous les bonus techniques doivent être effectués en position aérienne, sauf indication contraire. Cette section permet aux juges d'évaluer le niveau de difficulté des combinaisons de figures, des mouvements dynamiques et des transitions pour entrer ou sortir des éléments. Ils jugent également l'équilibre/l'entremêlage/la synchronisation des athlètes performant en duo. Les juges recherchent des éléments exécutés avec aisance et grâce. Tous les athlètes doivent compléter le formulaire de bonus techniques, en indiquant les bonus techniques individuels dans l'ordre de leur performance ; les athlètes doivent soumettre leur formulaire, qu'ils décident ou non d'inclure ces éléments dans leur performance. La répétition d'un bonus individuel spécifique sera accordée au maximum deux fois, c'est-à-dire que les athlètes qui exécutent le même JO plusieurs fois ne seront récompensés que pour les deux premiers bonus. Toute répétition supplémentaire ne sera pas jugée. Un exemple de formulaire se trouve à la fin du Code des Points. Cette section est composée des sous-sections suivantes :

PRESTATIONS SOLO – POINTS BONUS INDIVIDUELS (ATTRIBUES A CHAQUE OCCURRENCE) :

Le total cumulé de tous les points bonus individuels indiqué sur le formulaire des Bonus Techniques ne doit pas dépasser 14.0.

Acrobatic catches: AC (Max +2.0 pts)

Les « Acrobatic catches » consistent à relâcher pendant un bref instant tout contact avec le cerceau (aucune partie du corps en contact avec le cerceau) puis à le rattraper (« catching »). L'athlète peut effectuer un mouvement de montée ou descente sur le cerceau et/ou changer de directions/positions durant l'exécution de l'« acrobatic catch ». **+0.5**

Combinaison de spins avec d'autres spins: SP (Max +3.0 pts)

Fait référence à tous les spins combinés avec un spin (voir la définition des spins). Chaque position en spin de cette combinaison doit faire une rotation complète de 720° avant de passer à la position spin suivante (qui doit inclure un changement dans la position du corps), et la transition doit être directe. La rotation est comptée à partir du moment où la position est fixée. **+0.5** Trois spins peuvent être combinés pour ce bonus technique. Lorsque trois spins sont combinés pour une valeur de 1.0, chaque spin doit être maintenu dans une position fixe pour une rotation de 720°, et doit inclure un changement de position du corps ; le code à utiliser est **SP/SP. +1.0**

Combinaisons dynamiques sur le cerceau: DC (Max +4.0 pts)

Les combinaisons dynamiques se réfèrent à une combinaison de deux mouvements dynamiques séparés (voir la définition de mouvement dynamique) durant laquelle le corps est en contrôle puissant de l'élan et du mouvement. L'athlète doit démontrer un haut niveau de contrôle de la force centripète avec au moins une partie du corps qui lâche le cerceau. Les mouvements dynamiques peuvent inclure des roulades, des acrobatic catches, des jump-outs, etc. Pour obtenir ce bonus, les deux mouvements dynamiques doivent être exécutés en succession rapide, sans pause entre les deux. **+0.5**

Contact Flip au sol (débute et/ou se termine au sol): FCF (Max +0.6 pts)

Un contact flip au sol désigne un flip exécuté sur le cerceau, débutant et/ou se terminant au sol, avec une rotation vers l'arrière, vers l'avant ou sur le côté. Pour ce flip, l'athlète doit avoir contact avec à la fois le sol et le cerceau. Le flip doit effectuer une rotation complète jambes par-dessus tête (c'est-à-dire une rotation complète de 360°), de manière dynamique et tout en maintenant contact avec le cerceau. Les vrilles sont interdites (voir les pénalités). **+0.3**

Drops sur cerceau: HD (Max+ 0.8 pts)

Se réfère à un mouvement rapide, contrôlé et soudain d'un élément à un autre sur le cerceau. Il ne doit y avoir aucun contact des mains avec le cerceau pendant le drop (le contact avec les mains est autorisé avant le début et/ou après la fin du drop). Au moins une partie du corps doit lâcher le cerceau pendant le drop. **+0.2**

Jump-out / Jump-on: JO (Max +1.2 pts)

Le Jump-out se réfère à un saut exécuté à partir d'une position sur le cerceau, et se terminant dans une position au sol, loin du cerceau. Le Jump-on se réfère à un saut exécuté à partir d'une position au sol, à distance du cerceau, et se terminant dans une position sur le cerceau. Aucun contact avec le cerceau n'est autorisé entre les positions initiales et finales, et le saut doit être dynamique (par exemple, il ne s'agit pas d'un simple lâcher du cerceau pour atterrir au sol). **+0.2**

Roulades : Doubles Roulades : DR (Max +0.8 pts)

Les doubles roulades se réfèrent à une combinaison de 2 rotations de 360° effectuées sur le cerceau, où le corps est en contrôle puissant de l'élan. Les doubles roulades doivent être effectuées en succession rapide sans pause entre les deux rotations pour obtenir ce bonus. Chaque rotation doit effectuer un 360° complet sans contact avec le sol. Une répétition de doubles roulades sera récompensée au maximum deux fois. Les doubles roulades peuvent être effectuées vers l'avant, vers l'arrière ou sur le côté. **+0.2**

Roulades : Roulades Simples : SR (Max +0.2 pts)

Les roulades simples se réfèrent à une rotation de 360° effectuée sur le cerceau, où le corps est en contrôle puissant de l'élan. Chaque rotation doit effectuer un 360° complet sans contact avec le sol. Les roulades simples peuvent être effectuées vers l'avant, vers l'arrière ou sur le côté. **+0.1**

PRESTATIONS DOUBLES - POINTS BONUS INDIVIDUELS (ATTRIBUES A CHAQUE OCCURRENCE) :

Note: toutes les explications de la catégorie Solo s'appliquent également aux Doubles. Le total cumulé des points bonus individuels indiqué sur le formulaire des Bonus Techniques ne doit pas excéder 10.0.

Acrobatic catches synchronisées : AC/SYN (Max +1.0 pts)

Les partenaires doivent exécuter leur « acrobatic catch » de manière synchronisée. **+0.5**

Combinaison de spins avec d'autres spins en synchronisation : SP/SYN (Max +1.0 pts)

Les partenaires doivent exécuter deux spins successifs et de manière synchronisée pour recevoir ce bonus. Les spins doivent être identiques ou en image miroir. Une rotation complète de 720° doit être effectuée et inclure un changement de position du corps d'un spin à l'autre (voir définition des spins). **+0.5**

Trois spins peuvent être combinés pour ce bonus technique. Les spins doivent être identiques ou en image miroir. Lorsque trois spins sont combinés pour une valeur de 1.0, chaque spin doit être maintenu en position fixe pour une rotation de 720° et inclure un changement de position du corps ; le code à utiliser est **SP/SP/SYN. +1.0**

Contact Flip au sol synchronisés (début et/ou se termine au sol): FCF/SYN (Max+ 0.6 pts)

Les partenaires doivent effectuer le contact flip au sol de manière parfaitement synchronisée pour obtenir ce bonus. **+0.3**

Drops sur cerceau synchronisés : HD/SYN (Max +0.8 pts)

Les drops sur cerceau doivent être exécutés de manière parfaitement synchronisée. **+0.2**

Jump-out / Jump-on synchronisés : JO/SYN (Max +1.2 pts)

Les sauts doivent être exécutés de manière parfaitement synchronisée. Les partenaires doivent commencer et terminer leur mouvement en même temps. **+0.2**

Rattrapage/lancer de partenaire du cerceau au partenaire ou du partenaire au cerceau – Base au sol : PCT (Max +0.8 pts)

Un « rattrapage de partenaire » est une situation où un athlète, partant d'une position sur le cerceau, saute dans les bras de son partenaire placé au sol. Un « lancer de partenaire » est une situation dans laquelle les deux partenaires démarrent au sol, et où un athlète lance son partenaire sur le cerceau (voir la définition de « lancer »). **+0.4**

Rattrapage de partenaire du cerceau au partenaire – Base sur le cerceau : HPC (Max +0.6pts)

Un « rattrapage de partenaire » est une situation où un athlète, partant d'une position sur le cerceau, relâche sa prise et est rattrapé par son partenaire, également placé sur le cerceau ; aucun contact avec le sol n'est autorisé. **+0.6**

Roulades : Doubles Roulades synchronisées : DR/SYN (Max +0.8 pts)

Les doubles roulades doivent être exécutées de manière parfaitement synchronisée. **+0.2**

Roulades : Roulades Simples synchronisées : SR/SYN (Max +0.2 pts)

Les roulades simples doivent être exécutées de manière parfaitement synchronisée. **+0.1**

Combinaisons dynamiques synchronisées sur le cerceau : DC/SYN (Max +2.0 pts)

Les combinaisons dynamiques doivent être exécutées de manière parfaitement synchronisée. **+0.5**

PRESTATIONS SOLO - POINTS BONUS GENERAUX (ATTRIBUES UNE SEULE FOIS) :

Le niveau de difficulté (LOD) se réfère aux éléments et combinaison d'éléments (voir la définition de LOD dans le glossaire). Veuillez noter que les athlètes se verront attribuer des points correspondant au niveau de difficulté moyen des éléments présentés durant la performance :

0 = simple 0.5 = modéré 1.0 = difficile 1.5 = très difficile 2.0 = extrêmement difficile

Éléments de flexibilité (Max +2.0)

La flexibilité fait référence à la souplesse des jambes, du dos, des hanches et des épaules. Afin de présenter le plus haut niveau de difficulté (LOD), l'athlète doit effectuer des mouvements, combinaisons et transitions avec une extension et une mobilité complètes.

Transitions sur le cerceau (Max +2.0)

Les transitions font référence aux entrées et sorties des éléments sur et hors du cerceau, du sol vers le cerceau et inversement. Afin de présenter le plus haut niveau de difficulté (LOD), l'athlète doit exécuter des mouvements fluides et avoir un bon placement du corps. Les transitions doivent être réalisées avec aisance et précision.

Éléments de force (Max +2.0)

La force fait référence à la force des bras, du tronc et des jambes. Afin de présenter le plus haut niveau de difficulté (LOD), l'athlète doit exécuter des éléments et des combinaisons exigeant à la fois de la force dans le haut du corps et dans le tronc. Tenir et contrôler un élément en force (par exemple une planche) pendant deux (2) secondes ou plus favoriseront l'attribution d'un niveau de difficulté (LOD) élevé.

Éléments en équilibre (Max +2.0)

Les éléments en équilibre se réfèrent à la capacité de l'athlète à se tenir en équilibre sur différentes parties du corps, par exemple le ventre, les hanches, le dos, les épaules, les jambes. Tenir et contrôler un élément en équilibre pendant deux (2) secondes ou plus favoriseront l'attribution d'un niveau de difficulté (LOD) élevé.

Mouvements & combinaisons dynamiques (Max +2.0)

Les mouvements et combinaisons dynamiques se réfèrent aux roulades autour du cerceau, aux mouvements de bascules et prises d'élan, aux changements de prise dynamiques, aux descentes rapides (drops) et autres éléments dynamiques, qui démontrent un haut niveau de contrôle du corps, ainsi que des compétences acrobatiques. Afin de démontrer le plus haut niveau de difficulté (LOD), l'athlète doit présenter une variété de mouvements dynamiques exigeant un contrôle extrême du corps.

POINTS BONUS ADDITIONNELS (SEULEMENT POUR PRESTATION SOLO) :

Les athlètes en prestation solo seront récompensés par le point bonus suivant :

- S'ils exécutent des éléments sur les trois niveaux du cerceau : sur la barre inférieure, à l'intérieur du cerceau et sur la barre supérieure. Voir le glossaire pour la définition des trois niveaux du cerceau. **+1.0**

PRESTATIONS DOUBLES - POINTS BONUS GENERAUX (ATTRIBUES UNE FOIS) :

Veuillez noter : toutes les explications de la catégorie Solo s'applique également aux Doubles. Une moyenne du niveau de difficulté (LOD) des deux partenaires sera calculée pour obtenir le score final.

Éléments de flexibilité (Max +2.0)

La flexibilité des deux partenaires sera prise en compte et une moyenne sera calculée.

Éléments de force (Max +2.0)

La force des deux partenaires sera prise en compte et une moyenne sera calculée.

Éléments avec partenaire voltigeur (Max +2.0)

Voir la définition dans le glossaire.

Transitions sur le cerceau (Max +2.0)

Les transitions des deux partenaires seront prises en compte et une moyenne sera calculée.

Mouvements et combinaisons dynamiques (Max +2.0)

Les mouvements des deux partenaires seront pris en compte et une moyenne sera calculée.

Éléments synchronisés parallèles, entremêlés et en équilibre (Max +2.0)

Voir la définition dans le glossaire.

Éléments d'équilibre avec partenaire (Max +2.0)

Voir la définition dans le glossaire.

POINTS BONUS ADDITIONNELS (SEULEMENT POUR LES DOUBLES) :

Les Doubles peuvent recevoir des points bonus si :

- Les deux partenaires démontrent une capacité à porter et voltiger de manière égale durant la performance. Ce bonus prend en compte tous les mouvements exécutés comprenant du portage et de la voltige, pas uniquement les éléments FLY. **+1.0**

DEDUCTIONS :

L'athlète peut recevoir une déduction pour un formulaire rempli de manière incorrecte. Le formulaire se compose de 3 parties, et toute erreur dans une de ces 3 parties engendrera une déduction. C'est une déduction unique et non cumulable (c'est-à-dire que la déduction maximale possible est -1).

- Une erreur dans la partie supérieure du formulaire entraînera une déduction de **-0.2**. La partie supérieure correspond à la partie où l'athlète/les athlètes doit/doivent indiquer nom, date, division, catégorie, pays, région et fédération.
- Une erreur dans la partie inférieure du formulaire entraînera une déduction de **-0.5**. La partie inférieure correspond à la partie où l'athlète/les athlètes doit/doivent indiquer leur signature, ainsi que celle d'un entraîneur approuvé par l'IPSF (le cas échéant), et/ou celle d'un parent ou représentant légal pour les athlètes jeunesse.
- Une erreur dans la partie principale du formulaire entraînera une déduction de **-1.0**. La partie principale correspond à la partie où l'athlète/les athlètes indiquent les bonus techniques individuels qu'ils incluront dans leur prestation.

Déductions Techniques

Un maximum de 25.0 points peut être déduit au titre de déductions techniques. Cette section traite de la déduction de points en raison d'une mauvaise exécution des éléments (y compris les éléments obligatoires). Les juges déduisent également des points lors de pertes d'équilibre, de chutes, et absence d'éléments requis. Le nombre de points déduits dépend du niveau de l'infraction. Les mouvements sont répartis selon les sous-sections suivantes :

PRESTATIONS SOLOS/ DOUBLES - DEDUCTIONS INDIVIDUELLES (DEDUITES A CHAQUE OCCURRENCE) :

Chute

La définition d'une chute est une descente rapide, soudaine et non contrôlée jusqu'au sol, pouvant subvenir depuis n'importe quelle position exécutée sur ou en-dehors du cerceau. **-3.0**

Manque de synchronisation des éléments (Doubles)

Le manque de synchronisation d'un élément fait référence à l'exécution non coordonnée/synchronisée et involontairement décalée dans le temps d'un élément par les deux athlètes. **-0.5**

Mauvaise exécution et lignes incorrectes

L'exécution des éléments sur le cerceau doit respecter les points suivants :

- *Alignement du genou et de l'orteil* – Le genou et l'orteil doivent être alignés en ligne droite depuis la rotule jusqu'au gros orteil. Le pied et l'orteil doivent être pointés. Les orteils ne doivent pas être crispés ou montrer une tension. L'athlète ne doit pas s'accrocher au cerceau de manière excessive ou inutile avec les orteils. **-0.1**
- *Propreté des lignes* – Les jambes et les bras doivent être positionnés correctement, en extension complète ; les pieds et les orteils doivent être pointés. Les doigts et les orteils ne doivent pas montrer de tension et les pieds ne doivent pas être en position « flex » sauf pour exécuter une marche aérienne ou par choix chorégraphique. **-0.1**
- *Extension* – Jambes, bras, dos, cou, poignets et torse doivent être entièrement allongés. Les épaules et/ou le dos ne doivent pas être voûtés ; le port de tête doit être haut et ne pas montrer de tension excessive. **-0.1**
- *Posture* – Un alignement correct du corps est requis sur et en dehors du cerceau. Tous les mouvements du corps doivent être contrôlés. **-0.1**

Mauvaise présentation d'un élément

Ceci désigne les éléments exécutés dans une position ou un angle défavorables, par exemple ne permettant pas aux juges de les voir dans leur totalité. Cela désigne également les éléments présentés avec un positionnement laissant entrevoir des parties inadéquates du corps. **-0.5**

Mauvaises transitions dans et hors des éléments, sur et en dehors du cerceau

Une mauvaise transition désigne l'incapacité de l'athlète à exécuter une entrée ou une sortie d'élément de manière fluide (par ex. une entrée/sortie abrupte non contrôlée, effectuée sans grâce ni aisance). Les transitions doivent paraître sans effort. **-0.5**

Glissade ou perte d'équilibre

Une glissade ou perte d'équilibre désigne le fait qu'un athlète perde temporairement et de manière involontaire le contrôle de son équilibre ou du positionnement de son corps/d'une partie de son corps sur et en-dehors du cerceau. Cela se produit pour un court instant et l'athlète est capable de rétablir son équilibre/sa position presque instantanément (voir Chute). **-1.0**

Toucher la structure porteuse durant la performance

Il est formellement interdit de toucher ou d'utiliser la structure porteuse durant la performance. Cela comprend le fait de toucher la toile de fond, tout éclairage pouvant se trouver derrière la scène ou sortir des limites de la scène. Les athlètes peuvent seulement avoir contact avec le cerceau, les élingues et le sol. **-1.0**

PRESTATIONS SOLOS/ DOUBLES - DEDUCTIONS GENERALES (DEDUITES UNE SEULE FOIS) :

Ne pas utiliser le cerceau en rotation (Solos & Doubles)

L'athlète/les athlètes seront pénalisés s'ils n'utilisent pas le cerceau en rotation au minimum deux fois pendant la performance (2x720° rotations avec momentum) (voir la définition de « utiliser le cerceau en rotation »). Pour les Doubles, les partenaires doivent utiliser le cerceau en rotation de manière synchronisée (2x720° rotations avec momentum). **-2.0**

Manque de synchronisation (Doubles)

Les athlètes recevront une déduction s'ils échouent à exécuter au moins 70% de leur performance en synchronisation avec leur partenaire, sur le cerceau et au sol. **-2.0**

Présentation Artistique et Chorégraphique

Un maximum de 20.0 points peut être attribué pour la présentation artistique et chorégraphique. Cette section permet aux juges d'évaluer l'aspect artistique de la performance, le niveau d'interprétation et la présence scénique. La présentation artistique désigne la façon dont l'athlète s'exprime et se présente face aux juges. Les juges vont évaluer la capacité de l'athlète à incarner une émotion et à s'exprimer à travers le mouvement. Les athlètes doivent être confiants, engageants, divertissants et montrer un haut niveau de présence scénique dans chaque élément de leur performance, sur le cerceau ou au sol. Le costume, la musique et la performance doivent former un tout cohérent. L'athlète doit créer une performance originale et proposer un style unique. Dans son ensemble, la performance doit être fluide, liée et paraître sans effort, avec des variations en termes d'intensité (gamme d'émotions). Les juges évaluent la capacité de l'athlète à danser et exécuter une chorégraphie acrobatique avec imagination, fluidité et style. Les juges prendront en compte à la fois le côté innovant et la variété amenée pour évaluer la présentation artistique et chorégraphique.

Le travail que l'athlète effectue sans contact avec le cerceau (Floorwork) doit être à un maximum de 40 secondes pour la totalité de la performance. Voir les pénalités du Juge en Chef en cas de dépassement.

PRESTATIONS SOLOS/ DOUBLES – BONUS ARTISTIQUES :

Le niveau de créativité est évalué sur l'ensemble de la chorégraphie, sur et en dehors du cerceau. Veuillez noter que les athlètes reçoivent des points selon la moyenne observée dans la performance.

0 = insuffisant	Presque non-existant, moins de 20% de la performance
0.5 = faible	Une petite proportion, entre 20 et 40% de la performance
1.0 = bon	Une proposition raisonnable, entre 40 et 60% de la performance
1.5 = très bon	Une grande proportion, entre 60 et 80% de la performance
2.0 = extrême	Plus de 80% de la performance

Equilibre de la performance (Max +2.0)

L'équilibre fait référence à la capacité de l'athlète à créer une chorégraphie bien équilibrée et qui présente une variété équivalente d'éléments. L'athlète doit créer une chorégraphie équilibrée entre les différents types de tricks, par exemple en éléments de flexibilité, force, équilibre, mouvements dynamiques, acrobaties et transitions, en intégrant ces éléments dans une chorégraphie avec une présence scénique et un contenu artistique, et en utilisant également le cerceau en rotation.

Confiance (Max +2.0)

La confiance fait référence au niveau d'assurance dont l'athlète fait preuve au cours de sa performance. L'athlète ne doit pas montrer de nervosité, mais plutôt se montrer engageant, maîtrisant sa scène et sachant capter l'attention de son public, rendant sa performance crédible.

Fluidité (Max +2.0)

La fluidité désigne la capacité de l'athlète à créer une performance fluide et qui semble être sans effort. L'athlète doit montrer de la fluidité sur le cerceau, du sol au cerceau et inversement, mais aussi dans les transitions d'une position au sol à debout et inversement. Toutes les séquences, les éléments, les transitions, la chorégraphie et/ou les mouvements acrobatiques et gymnastiques doivent s'enchaîner de manière fluide, facile, naturelle, sans coupure ni hésitation, et de manière gracieuse. Les mouvements d'entrée et de sortie des éléments doivent se poursuivre sans pause jusqu'à l'élément suivant. La performance ne doit pas présenter de césures ou de moments de flottement. Un athlète recevra une déduction s'il s'arrête pour recevoir des applaudissements après avoir exécuté un élément.

Interprétation (Max +2.0)

Se réfère à la capacité de l'athlète à interpréter sa musique, ses expressions faciales, ses émotions, sa chorégraphie et l'incarnation de son personnage ou de son histoire. L'athlète doit créer une chorégraphie qui souligne les accents, le sentiment et l'émotion de la musique. Ils doivent se connecter avec la musique et s'exprimer au travers de leur costume, de leur corps et de leurs expressions faciales. Ils doivent démontrer qu'ils peuvent exécuter leur chorégraphie en respectant le tempo et la mélodie de la musique.

Originalité de la performance dans son ensemble (Max +2.0)

Ceci fait référence à la variété, à l'originalité et à la créativité de la performance dans son ensemble, des tricks et combinaisons, des éléments et des mouvements originaux sur et hors du cerceau, de l'originalité de la chorégraphie dans son ensemble. L'athlète doit créer des combinaisons d'éléments originales et des nouveaux thèmes chorégraphiques. Les juges ne sont pas à la recherche seulement d'un ou deux éléments/comбинаisons uniques mais bien d'une démarche pointue d'originalité des éléments tout au long de la performance.

Originalité des éléments (Max +2.0)

Ceci se réfère à la variété, à l'originalité et à la créativité générale des éléments, mouvements et tricks exécutés sur le cerceau pendant l'ensemble de la performance. L'athlète recevra une note plus basse en cas d'éléments ou de mouvements utilisés de manière répétitive (par exemple, si les mêmes éléments/mouvements sont utilisés constamment au lieu d'une variété d'éléments, tricks et mouvements).

Originalité des transitions pour entrer et sortir des éléments (Max +2.0)

Ceci se réfère à la variété, à l'originalité et à la créativité de toutes les transitions, entrées, sorties des éléments et combinaisons, dans l'ensemble de la performance. L'athlète doit créer des mouvements innovants et originaux pour les transitions d'entrée et sorties des éléments, sur et en dehors du cerceau.

Présence scénique et charisme (Max +2.0)

L'athlète doit capturer l'attention des spectateurs. Il doit être en contrôle total de sa performance et faire preuve de style, de charisme et de présence.

PRESTATIONS SOLOS/ DOUBLES – BONUS CHOREGRAPHIQUES :**Originalité de la chorégraphie et de la composition de l'ensemble de la performance (Max +2.0)**

Le niveau de variété, d'originalité et de créativité de la chorégraphie et de la composition de la performance entière se réfère au niveau de créativité des mouvements sur et en dehors du cerceau. La chorégraphie est l'art de composer la danse, de planifier et organiser les mouvements, les pas et les styles. Les juges recherchent de l'originalité dans la composition, notamment dans la façon dont les éléments sont combinés.

Originalité du travail au sol (Max +2.0)

Le niveau de variété, d'originalité et de créativité du travail au sol (floorwork) se réfère à la combinaison chorégraphiée des pas de danse et des mouvements exécutés au sol, sans contact avec le cerceau. Cela comprend mais ne se limite pas à une chorégraphie de danse complexe, à la musicalité, la créativité et la fluidité. L'athlète doit créer des mouvements qui fonctionnent bien avec le rythme de la musique et sont cohérents avec la performance tout en étant engageants et divertissants.

PRESTATIONS SOLOS/ DOUBLES - DEDUCTIONS INDIVIDUELLES (DEDUITES A CHAQUE OCCURRENCE) :**Créer de la distraction par la voix**

La définition de « la voix » inclue le fait de parler, donner une indication, grogner, encourager et marmonner des mots, chacun de ces actes engendrant une distraction. **-1.0**

Dysfonctionnement du costume

On parle de dysfonctionnement du costume lorsqu'une partie du costume se détache accidentellement, tombe ou révèle une partie intime du corps, distrayant le public/les juges de la performance (cela ne concerne pas les décorations qui se détachent pendant la prestation, par exemple les diamants, les perles, les paillettes ou les plumes tombant des costumes). Ceci ne doit pas être confondu avec le fait d'enlever volontairement un vêtement, qui est une violation directe du règlement IPSF prohibant le fait d'enlever un élément de costume sur scène, et qui peut engendrer une disqualification immédiate. **-1.0**

Séchage des mains sur le costume, le corps, le cerceau ou le sol et/ou ajustement du costume/de la coiffure

Le fait d'essuyer ou de frotter ses mains sur son costume, sur son corps, sur le cerceau ou au sol, mais aussi de balayer les cheveux du visage/du cou, ainsi que de remettre en place son costume durant la performance représente une infraction. **-1.0**

Début ou fin illogique / Performance débutant avant ou se terminant après la musique

La musique doit impérativement être éditée de manière à correspondre parfaitement au début et à la fin de la chorégraphie. Le début et la fin de la chorégraphie doivent être logiques, en accord avec la musique. Les athlètes doivent commencer et terminer leur performance sur scène, visibles par les juges. Ils doivent débiter leur performance quand la musique commence, et la terminer lorsque la musique se termine. **-1.0**

PRESTATIONS SOLOS/ DOUBLES - DEDUCTIONS GENERALES (DEDUITES UNE SEULE FOIS) :

Ne pas faire d'effort pour le costume

L'athlète doit se présenter dans un costume adéquat pour une compétition, et non pour un entraînement. Il est nécessaire que le style, la coupe et la décoration fassent l'objet d'une vraie réflexion. **-1.0**

Éléments Obligatoires (Compulsory)

Les athlètes doivent exécuter le nombre requis d'éléments obligatoires. Une valeur technique entre +0.1 et +1.0 sera attribuée si les exigences minimales de l'élément sont respectées, par exemple, si la figure est bien tenue 2 secondes, et si l'angle d'écart/corps est correct. Il est de la responsabilité de l'athlète d'exécuter les éléments obligatoires de façon claire pour les juges. Il est de la responsabilité de l'athlète d'exécuter les éléments obligatoires de manière à ce que toutes les exigences minimales soient visibles pour les juges. Dans certains cas, cela peut vouloir dire exécuter l'élément en rotation pour montrer que tous les critères sont remplis. En cas de doute, le juge n'attribuera pas les points. Les éléments avec une valeur de +0.1 sont plus faciles que les éléments avec une valeur de +1.0. La valeur technique des éléments obligatoires autorisée dépend à la fois de la catégorie d'âge et de la division de compétition. Les juges prennent en considération uniquement le code de l'élément inscrit sur le formulaire des éléments obligatoires (et non le nom de l'élément) et seulement la première tentative de l'élément sera jugée. Un élément obligatoire ne comptera pas après la première tentative même s'il est exécuté correctement. Un élément obligatoire ne doit pas être répété (chaque élément individuel du Code ne peut être utilisé qu'une seule fois durant la performance). La répétition d'un même élément obligatoire ne sera pas comptée, entraînera une déduction pour remplissage incorrect du formulaire et une déduction pour élément manquant. Les éléments obligatoires doivent être tenus en position fixe, sauf en cas d'indication contraire. Tous les éléments obligatoires sont des positions aériennes. Voir la répartition par catégorie ci-dessous.

Code des Éléments Obligatoires

F = Éléments de flexibilité

S = Éléments de force

B = Éléments en équilibre

SYN = Éléments synchronisés avec partenaire

BLN = Éléments d'équilibre avec partenaire

FLY = Éléments avec partenaire voltigeur

Veillez noter : Lorsque les éléments doubles mentionnent spécifiquement « se référer aux critères minimums » ou un code d'élément solo, les critères minimums pour l'élément solo doivent être respectés. Si le nom de l'élément est indiqué, mais il n'est pas fait mention de « se référer aux critères minimums » ou un code d'élément solo, l'athlète doit présenter une position similaire à l'élément solo mais sans avoir à remplir tous les critères minimums.

Elite

Senior, Masters 40+ et Junior

Les athlètes doivent présenter 11 éléments :

- quatre (4) éléments de flexibilité
- quatre (4) éléments de force
- deux (2) éléments en équilibre
- un (1) élément au choix (choisi dans ce Code des points)

Novice

Les athlètes doivent présenter 9 éléments :

- trois (3) éléments de flexibilité
- trois (3) éléments de force
- un (1) élément en équilibre
- deux (2) éléments au choix (choisis dans ce Code des points)

Doubles - Senior et Jeunes

Les athlètes doivent présenter 9 éléments :

- quatre (4) éléments synchronisés avec partenaire, répartis de la manière suivante :
 - deux (2) éléments synchronisés parallèles
 - deux (2) éléments synchronisés entremêlés/en équilibre
- deux (2) éléments d'équilibre avec partenaire
- trois (3) éléments avec partenaire voltigeur, répartis de la manière suivante :
 - un (1) élément de voltige avec un seul partenaire en contact avec le cerceau
 - un (1) élément de voltige avec les deux partenaires en contact avec le cerceau
 - un (1) élément de voltige au choix (choisi dans ce Code des points)

Professionnelle*

Senior et Masters 40+

Les athlètes doivent présenter 11 éléments :

- quatre (4) éléments de flexibilité
- quatre (4) éléments de force
- deux (2) éléments en équilibre
- un (1) élément au choix (choisi dans ce Code des points)

Doubles - Senior

Les athlètes doivent présenter 9 éléments :

- quatre (4) éléments synchronisés avec partenaire, répartis de la manière suivante :
 - deux (2) éléments synchronisés parallèles
 - deux (2) éléments synchronisés entremêlés/en équilibre
- deux (2) éléments d'équilibre avec partenaire
- trois (3) éléments avec partenaire voltigeur, répartis de la manière suivante :
 - un (1) élément de voltige avec un seul partenaire en contact avec le cerceau
 - un (1) élément de voltige avec les deux partenaires en contact avec le cerceau
 - un (1) élément de voltige au choix (choisi dans ce Code des points)

***Veuillez noter: pas de catégorie Novice, Junior ou Doubles Jeunes**

Amateur

Senior, Masters 40+, Junior et Novice

Les athlètes doivent présenter 9 éléments :

- trois (3) éléments de flexibilité
- trois (3) éléments de force
- un (1) élément en équilibre
- deux (2) éléments au choix (choisi dans ce Code des points)

Doubles - Seniors et Jeunes

Les athlètes doivent présenter 9 éléments :

- quatre (4) éléments synchronisés avec partenaire, répartis de la manière suivante :
 - deux (2) éléments synchronisés parallèles
 - deux (2) éléments synchronisés entremêlés/en équilibre
- deux (2) éléments d'équilibre avec partenaire
- trois (3) éléments avec partenaire voltigeur, répartis de la manière suivante :
 - un (1) élément de voltige avec un seul partenaire en contact avec le cerceau
 - un (1) élément de voltige avec les deux partenaires en contact avec le cerceau
 - un (1) élément de voltige au choix (choisi dans ce Code des points)

EXIGENCE DE POINTS PAR CATEGORIE

Veillez noter que les athlètes ne peuvent pas sélectionner deux fois le même élément, même s’il est exécuté avec un angle d’écart ou un degré de tolérance de la position du corps différents.

Senior, Masters 40+ et Doubles Senior :

Elite Les athlètes doivent choisir des éléments obligatoires avec une valeur technique entre +0.5 et +1.0

Professionnelle Les athlètes doivent choisir des éléments obligatoires avec une valeur technique entre +0.3 et +0.8

Amateur Les athlètes doivent choisir des éléments obligatoires avec une valeur technique entre +0.1 et +0.5

Novice, Junior et Doubles Jeunes :

Elite Les athlètes doivent choisir des éléments obligatoires avec une valeur technique entre +0.3 et +0.8

Amateur Les athlètes doivent choisir des éléments obligatoires avec une valeur technique entre +0.1 et +0.5

Veillez noter : pas de division professionnelle pour les catégories Novice, Junior et Doubles Jeunes.

EXIGENCES DE POINTS POUR LES ELEMENTS OBLIGATOIRES

Veillez noter : Dans le cas où les exigences de points ne sont pas respectées, ou si le total de points maximum/minimum est en dehors de la gamme autorisée, une déduction de -3 points sera appliquée (voir Déductions sur les éléments obligatoires).

Exigences de points d’éléments obligatoires pour la division Elite

Senior Les athlètes doivent présenter un total de 7.7 à 11.0 points sur leur formulaire d’éléments obligatoires.

Masters 40+ Les athlètes doivent présenter un total de 6.6 à 11.0 points sur leur formulaire d’éléments obligatoires.

Doubles Senior Les athlètes doivent présenter un total de 6.0 à 9.0 points sur leur formulaire d’éléments obligatoires.

Junior Les athlètes doivent présenter un total de 5.5 à 8.8 points sur leur formulaire d’éléments obligatoires.

Novice Les athlètes doivent présenter un total de 4.4 à 7.2 points sur leur formulaire d’éléments obligatoires.

Doubles Jeunes Les athlètes doivent présenter un total de 4.4 à 7.2 points sur leur formulaire d’éléments obligatoires.

Exigences de points d’éléments obligatoires pour la division Professionnelle

Senior Les athlètes doivent présenter un total de 5.5 à 8.8 points sur leur formulaire d’éléments obligatoires.

Masters 40+ Les athlètes doivent présenter un total de 5.5 à 8.8 points sur leur formulaire d’éléments obligatoires.

Doubles Senior Les athlètes doivent présenter un total de 4.4 à 7.2 points sur leur formulaire d’éléments obligatoires.

Exigences de points d’éléments obligatoires pour la division Amateur

Amateur (toutes catégories confondues, y compris Doubles) Les athlètes doivent présenter un total de 1.1 à 4.5 points sur leur formulaire d’éléments obligatoires.

Division	Catégorie	Nombre d’éléments obligatoires	Gamme de valeurs techniques autorisées	Total de points autorisé
Amateur	Toutes les catégories (Novice, Junior, Senior, tous les Doubles)	9	entre +0.1 et +0.5	de 1.1 à 4.5
Professionnelle	Senior et Masters 40+	11	entre +0.3 et +0.8	de 5.5 à 8.8
Professionnelle	Doubles Senior	9	entre +0.3 et +0.8	de 4.4 à 7.2
Elite	Novice et Doubles Jeunes	9	entre +0.3 et +0.8	de 4.4 à 7.2
Elite	Junior	11	entre +0.3 et +0.8	de 5.5 à 8.8
Elite	Senior	11	entre +0.5 et +1.0	de 7.7 à 11.0
Elite	Masters 40+	11	entre +0.5 et +1.0	de 6.6 à 11.0
Elite	Doubles Senior	9	entre +0.5 et +1.0	de 6.0 à 9.0

DEDUCTIONS SUR LES ELEMENTS OBLIGATOIRES

L'athlète peut recevoir une déduction pour un formulaire rempli de manière incorrecte. Le formulaire se compose de 3 parties, et toute erreur dans une de ces 3 parties engendrera une déduction. C'est une déduction unique et non cumulable (c'est-à-dire que la déduction maximale possible est -1).

- Une erreur dans la partie supérieure du formulaire entraînera une déduction de **-0.2**. La partie supérieure correspond à la partie où l'athlète/les athlètes doit/doivent indiquer nom, date, division, catégorie, pays, région et fédération.
- Une erreur dans la partie inférieure du formulaire entraînera une déduction de **-0.5**. La partie inférieure correspond à la partie où l'athlète/les athlètes doit/doivent indiquer leur signature, ainsi que celle d'un entraîneur approuvé par l'IPSF (le cas échéant), et/ou celle d'un parent ou représentant légal pour les athlètes jeunesse.
- Une erreur dans la partie principale du formulaire entraînera une déduction de **-1.0**. La partie principale correspond à la partie où l'athlète/les athlètes indiquent les éléments obligatoires qu'ils incluront dans leur prestation.

Un athlète peut également subir une déduction supplémentaire dans les cas suivants :

- Echec dans l'exécution de l'un de ses éléments obligatoires ou si l'élément n'est pas reconnaissable en tant que tel. Cela est considéré comme un élément manquant et la déduction est appliquée à chaque occurrence. **-3.0**
- Non-respect de l'exigence minimale de total de points pour sa catégorie. Déduction appliquée une seule fois. **-3.0**
- Dépasser l'exigence maximale de total de points pour sa catégorie. Déduction appliquée une seule fois. **-3.0**
- Exécuter un élément dont la valeur technique est en dehors de la gamme de points autorisée. Dans ce cas, l'élément sera considéré comme manquant. **-3.0** par élément
- Ne pas exécuter l'élément correspondant au code indiqué sur son formulaire (même s'il correspond au nom de l'élément indiqué sur le formulaire). Dans ce cas, l'élément sera considéré comme manquant. **-3.0** par élément
- Commettre une erreur sur son formulaire dans le nom ou la valeur technique d'un élément par rapport à son code est considéré comme une erreur de remplissage. Déduction appliquée une seule fois. **-1.0**
- Ne pas exécuter un élément obligatoire dans l'ordre indiqué sur le formulaire*. Déduction appliquée à chaque occurrence. **-1.0**

*En cas d'inversion entre deux éléments annoncés à la suite sur le formulaire (par ex. si l'athlète exécute l'élément 1, puis l'élément 3, puis l'élément 2), les deux éléments ayant été inversés reçoivent 0 points et une pénalité de -1.0 sera donnée pour l'inversion. A chaque fois que cette situation se produit, une pénalité de **-1.0** est donnée. Si un élément est présenté dans la performance mais n'est pas au bon endroit dans l'ordre de la séquence annoncée, et s'il survient plus d'une place après sa place initiale, alors il est considéré comme un élément manquant et reçoit une déduction de **-3.0**.

Les points ne seront pas obtenus pour un élément obligatoire dans les cas suivants :

- *L'élément n'est pas fixé* : l'athlète ne recevra PAS de points si la position de l'élément obligatoire n'est pas tenue au minimum deux (2) secondes, en respectant les exigences minimales de l'élément en question décrites dans la partie 'Critères'. L'élément doit être exécuté sous un angle le rendant visible pour les juges.
- *L'angle d'écart ou de corps n'est pas respecté* : l'athlète ne recevra PAS de points si l'élément exécuté ne respecte pas les exigences minimales d'angle pour l'écart ou le positionnement du corps, décrites dans la partie 'Critères'.
- *D'autres exigences minimales ne sont pas respectées* : l'athlète ne recevra PAS de points si d'autres exigences minimales propres à l'élément et mentionnées dans la partie 'Critères' ne sont pas respectées.
- *Les éléments ne sont pas clairement montrés de manière individuelle* : l'athlète doit clairement montrer l'individualité de chaque élément ; le juge doit pouvoir facilement discerner la fin du premier élément, et le début du second. Il doit être clair qu'il s'agit de deux éléments distincts du code, et non pas de la simple continuation du premier élément présenté.

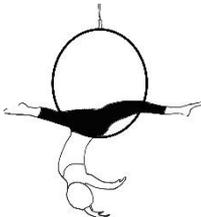
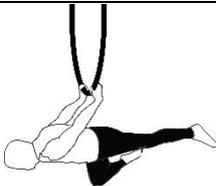
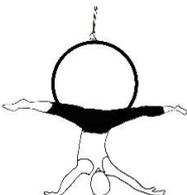
Définitions des exigences minimales des éléments obligatoires

Le bras ou la jambe intérieur(e) est le/la plus proche du cerceau. Le bras ou la jambe extérieur(e) est le/la plus éloigné(e) du cerceau.

Positionnement du corps:

- Jambe/pied/bras/main intérieur(e) VS Jambe/pied/bras/main extérieur(e)
- Avant, arrière, vers l'arrière, vers l'avant, vers le haut, vers le bas
- Inversé (tête en bas), à l'endroit, à l'horizontale

Positions des jambes:

	<p>Stag Les jambes sont pliées à 90° au niveau des genoux et ouvertes en position d'écart (minimum 90°)</p>		<p>Pike Les jambes sont tendues et fermées l'une à côté de l'autre à l'avant le corps, et forment un angle avec les hanches</p>
	<p>Tuck Les genoux sont repliés contre la poitrine et fermés</p>		<p>Ring Une jambe est pliée vers l'arrière en direction de la tête, soit en touchant la tête, soit par-dessus la tête.</p>
	<p>Pencil Les jambes sont tendues et fermées, le corps et les jambes forment une ligne droite (sans flexion des hanches)</p>		<p>Écart – Grand Écart Diagonal: Un grand écart où la ligne formée par les jambes est à un angle de 45° par rapport à l'axe vertical, avec une tolérance maximale de 20° sur la ligne entière, pas sur chaque jambe séparément. Les jambes doivent respecter l'angle d'écart exigé.</p>
	<p>Fang Les jambes sont pliées vers l'arrière, les pieds en direction de l'arrière de la tête, avec les genoux ouverts et les orteils en contact.</p>		<p>Écart – Grand Écart Frontal/Latéral: Les jambes sont tendues et ouvertes. La jambe avant est positionnée devant le haut du corps. La jambe arrière est derrière le haut du corps. Les jambes doivent respecter l'angle d'écart exigé.</p>
	<p>Passé Une jambe est pliée à 90° au niveau de la hanche, l'autre jambe est tendue.</p>		<p>Écart – Grand Écart Facial Les jambes sont tendues et ouvertes. Les jambes sont positionnées de chaque côté du haut du corps. Les jambes doivent respecter l'angle d'écart exigé.</p>
	<p>Écart – Demi Grand Écart Les jambes sont ouvertes en position de grand écart à l'angle exigé, avec une jambe devant le corps et une jambe vers l'arrière. Une jambe est complètement tendue, l'autre jambe est pliée.</p>		<p>Straddle Les jambes sont tendues et ouvertes.</p>

Mouvements interdits et pénalités:

- Tous les portés et équilibres dans lesquels le partenaire formant la base est debout avec les bras tendus pour porter le partenaire voltigeur sont interdits. Tous les portés dans lesquels le partenaire voltigeur est soulevé au-dessus du niveau des épaules sont interdits.
- Tous les portés utilisant le cerceau comme appui et fixant cette position sont interdits. Ces portés sont autorisés uniquement sous la forme d'une transition sur le cerceau, sans fixer la position.
- Il est interdit de lancer son partenaire dans les airs et de le rattraper, sans contact avec le cerceau.
- Le temps de performance où l'athlète n'a pas contact avec le cerceau est limité à un maximum 40 secondes sur la totalité de la prestation.
- Les saltos vrillés ainsi que l'exécution de deux saltos consécutifs ou plus sans contact avec le cerceau sont interdits. Une vrille est définie comme un changement de direction du corps au milieu du salto, c'est-à-dire que l'athlète utilise deux axes de rotation au lieu d'un seul.
- Aucun mouvement rotationnel tel que les sauts, pivots et pirouettes avec une rotation supérieure à 720° n'est autorisé.
- Pour la liste complète des mouvements interdits, se référer à l'Addendum 1.

Pénalité : une pénalité de -5 points sera donnée par le Juge en Chef pour chaque infraction à ces règles, et l'élément ne sera pas pris en compte pour les bonus techniques.

Pénalités du Juge en Chef :

Un athlète peut recevoir des pénalités sur décision du Juge en Chef durant la compétition, pour les infractions suivantes :

Critères	Limitations	Pénalité
Dépasser le temps maximum autorisé sans contact avec le cerceau	40 secondes	-5
Lancer un partenaire dans les airs	Le rattraper sans contact avec le cerceau	-5 par occurrence
Portés et équilibres avec bras tendus	Soulever son partenaire à partir d'une position debout	-5 par occurrence
Éléments interdits	Sur et hors du cerceau	-5 par occurrence
Envoi du formulaire des éléments obligatoires et/ou des bonus techniques hors délai	Entre 1 et 5 jours de retard	-1 par jour et par formulaire
	Avec plus de 5 jours de retard, mais moins de 48 heures avant la compétition	-5 par formulaire
	Dans les 48 heures précédant la compétition	Disqualification, peu importe le formulaire
Musique envoyée hors délai	Entre 1 et 5 jours de retard	-1 par jour
	Avec plus de 5 jours de retard, mais moins de 48 heures avant la compétition	-5
	Dans les 48 heures précédant la compétition	Disqualification
Musique ne respectant pas le règlement	Voir le Règlement	-3
Fournir des informations fausses ou incorrectes sur le formulaire	Une information fausse ou inexacte est fournie	-5 par occurrence
	Une information fausse ou inexacte est fournie à propos de l'âge, de la division ou de la catégorie	Disqualification
Se présenter en retard sur scène après avoir été annoncé	Jusqu'à 60 secondes de retard	-1
	Arrivée après 1 minute	Disqualification
Durée de la performance	5 secondes ou moins au-delà de la durée autorisée	-3
	Plus de 5 secondes au-delà de la durée autorisée	-5
Interférences	Athlètes interagissant avec le public (par des gestes, en parlant aux spectateurs, etc.) pendant leur performance	-1 par athlète et occurrence
	Athlètes surpris en train de recevoir des indications depuis les coulisses durant leur performance	-1 par occurrence
	Athlètes et/ou leur coach ou représentants approchant la table des juges et/ou la salle des juges ou obstruant la vue des juges durant la compétition	-3 par occurrence
Ne pas commencer ou terminer la performance sur scène	Ne pas commencer ou terminer la performance sur scène	-1 par occurrence
Produits de grip	Appliquer un produit de grip directement sur le cerceau	- 5
	Utiliser un produit de grip interdit	Disqualification
Présence de bijoux ou accessoires ne respectant pas le Règlement	Présence de bijoux/piercing (sauf boucles d'oreilles de type implants de couleur unie)	-3 par athlète
	Utiliser un accessoire ou un objet pendant la performance	-5 par athlète

Chorégraphie, costume coiffure ou maquillage inapproprié, ne respectant pas le Règlement	- Cheveux devant le visage - Costume ne respectant pas les règles	-1 par athlète
	- Slogans promotionnels, logos, connotations religieuses ou négatives - Porter un masque, utiliser de la peinture corporelle sur une partie du corps, par exemple une jambe, ou sur plus de la moitié du visage.	-3 par athlète
	- Costume provocant (incluant des textiles comme le cuir et le latex) - Utiliser de la peinture corporelle sur plusieurs parties du corps ou sur l'intégralité du visage, présenter une chorégraphie provocante	-5 par athlète
	- Utilisation de peinture corporelle sur tout le corps - Chorégraphie agressive et provocatrice, comportement inapproprié	Disqualification
Survêtements officiels (Tracksuits)	- Survêtements ne respectant pas les règles	-1 par athlète
	- Ne pas avoir un survêtement officiel - Ne pas porter son survêtement officiel dans la zone d'attente des résultats, ou durant la cérémonie de remise des médailles	-5 par athlète
Infractions générales	- Infraction générale aux Règles, à la discrétion du Juge en Chef en accord avec un conseil externe de Juges en Chef	Entre -1 et -5
	- Utiliser des gestes obscènes, de la grossièreté, ou un langage irrespectueux en privé ou en public à l'encontre de tout participant/officiel sportif	-10
	- Agression ou tentative d'agression envers un représentant officiel, un concurrent, un spectateur ou tout autre officiel sportif engageant intentionnellement ou incitant d'autres athlètes et / ou spectateurs à participer à une action abusive ou violente - Consommation de drogues (sauf à des fins médicales), consommation d'alcool avant ou pendant une compétition. - Exhibitionnisme avant, pendant ou après la compétition. - Infractions multiples ou sévères du Règlement	Disqualification
Cérémonie d'ouverture / de remise des médailles	- Les athlètes ne participant pas à la cérémonie d'ouverture ou à la remise des médailles sans une autorisation écrite de l'organisateur	-1
Enregistrement	- Les athlètes ne se présentant pas le jour de l'enregistrement officiel sans une autorisation écrite de l'organisateur	-1 par athlète

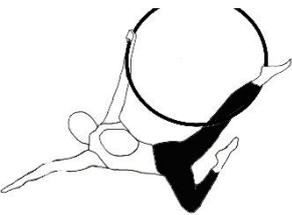
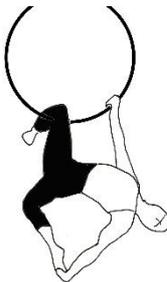
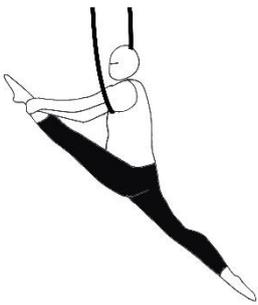
Blessure durant la performance

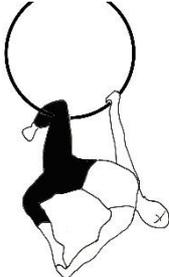
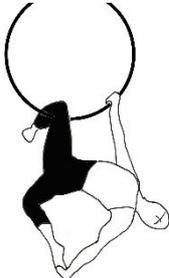
Si selon l'opinion du Juge en Chef, une intervention médicale est requise, le Juge en Chef peut décider de stopper la performance en cours si l'athlète ne l'a pas déjà fait. Si l'athlète est en mesure de reprendre son programme dans un délai d'une minute, alors il doit reprendre immédiatement au point d'interruption. Si cela n'est pas possible, il peut bénéficier d'une période de 10 secondes de récupération avant reprise. Si un athlète est dans l'impossibilité de continuer sa performance, aucun score ne lui sera attribué et la performance sera considérée comme « abandon ». Si l'athlète a la possibilité de continuer son programme mais à nouveau ne parvient pas le terminer, il est également en situation d'abandon et ne recevra aucun score. Une seule interruption est autorisée.

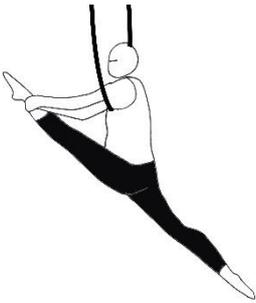
Il n'est pas permis de recommencer sa performance depuis le début, sauf en cas de problème avec la musique. Veuillez-vous référer aux Règles et Réglementations.

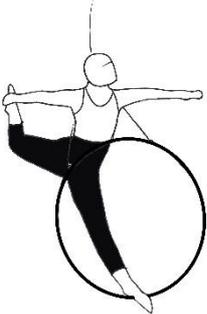
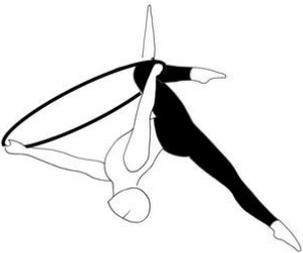
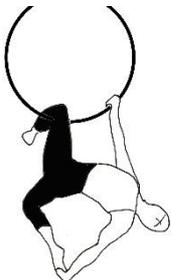
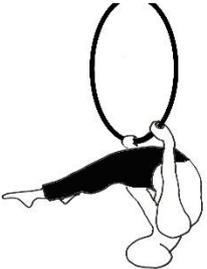
ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES SOLOS

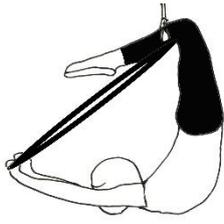
Veuillez noter que les illustrations sont uniquement à titre indicatif.
Il est primordial de remplir les exigences minimales décrites dans les critères.

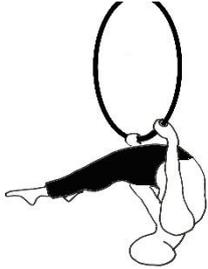
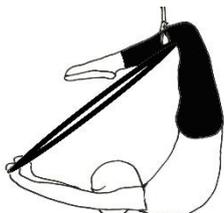
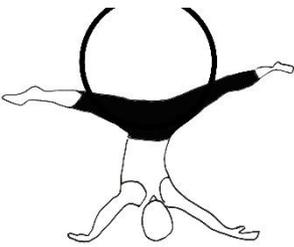
ÉLÉMENTS DE FLEXIBILITÉ				
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
F1	Angel Bent Leg		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : un tibia, pied et cheville, la main opposée - Position des bras : le bras tenant le cerceau est tendu, l'autre bras est dans une position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position des jambes : la jambe supérieure est complètement tendue et touche le cerceau, l'autre jambe est pliée - Position du corps : orienté vers le bas - Angle d'écart : un minimum de 160°
F2	Back Bend S 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, le creux du genou de la jambe avant, tibia ou cheville de la jambe arrière - Position des bras : les bras sont tendus, les mains tenant la barre supérieure - Position des jambes : les jambes sont pliées et en contact avec le cerceau. La jambe avant est en contact avec la barre supérieure et la jambe arrière est en contact avec la barre inférieure. - Position du corps : inversé, dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 160°
F3	Delilah 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : le creux d'un genou, main du même côté - Position des bras : les bras sont tendus, une main tient le cerceau, l'autre main tient le pied ou la cheville du même côté - Position des jambes : les jambes sont pliées - Position du corps : inversé, dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 160°
F4	Underarm Hold Split 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les aisselles, poitrine - Position des bras : les mains tiennent la cheville de la jambe avant - Position des jambes : les jambes sont tendues en position de grand écart frontal sans contact avec le cerceau - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : un minimum de 160°

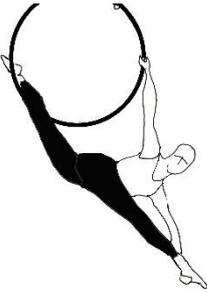
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
F5	Upright Balance Back Bend 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, pelvis, les cuisses, un pied et une cheville - Position des bras : un bras est complètement tendu, l'autre bras est plié et tient le cerceau par-dessus la tête - Position des jambes : une jambe est pliée vers l'arrière et le pied touche le sommet de la tête, l'autre jambe est dans une position fixe au choix - Position du corps : à l'endroit, dos cambré
F6	Birds Nest		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, les chevilles ou pieds, les tibias (facultatif) - Position des bras : les bras sont complètement tendus, et les mains sont en contact avec la barre inférieure - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues (pieds flex facultatif) - Position du corps : suspendu à la barre inférieure et orienté vers le bas, dos cambré
F7	Closed Delilah 1		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : le creux d'un genou, main opposée - Position des bras : les bras sont tendus, une main tient le cerceau et l'autre main tient le pied ou la cheville opposé(e) - Position des jambes : les jambes sont pliées - Position du corps : inversé, dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 160°
F8	Delilah 2		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : le creux d'un genou, main du même côté - Position des bras : les bras sont tendus, une main tient le cerceau, l'autre main tient le pied ou la cheville du même côté - Position des jambes : les jambes sont pliées - Position du corps : inversé, dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 180°
F9	Trapped Half Split 1		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une jambe, dos, une aisselle - Position des bras : les mains n'ont pas contact avec le cerceau, la main du même côté que la jambe arrière tient la cheville/tibia et le bras est complètement tendu, le bras opposé est dans une position fixe au choix - Position des jambes : en position de grand écart avec la jambe avant complètement tendue, la jambe arrière est pliée - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : un minimum de 160°

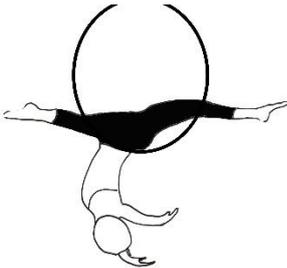
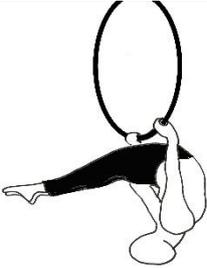
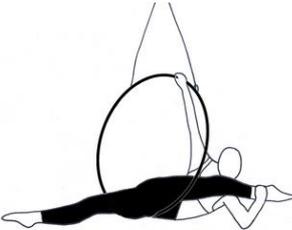
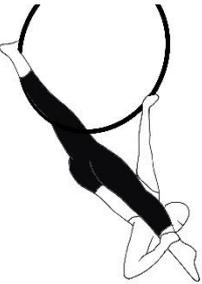
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
F10	Underarm Hold Split 2		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les aisselles, poitrine - Position des bras : les mains tiennent la cheville de la jambe avant - Position des jambes : les jambes sont tendues en position de grand écart frontal sans contact avec le cerceau - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : un minimum de 180°
F11	Yogini 1		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les biceps, les aisselles, les omoplates - Position des bras : tendus et tenant les jambes au niveau de la cheville/tibia - Position des jambes : les jambes sont pliées vers l'arrière, les chevilles sont repoussées loin des fesses - Position du corps : à l'endroit, dos cambré
F12	Angel 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : un tibia, un pied et une cheville, la main opposée - Position des bras : les bras sont complètement tendus. Une main tient le cerceau, l'autre main tient la jambe opposée à la cheville ou au pied. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal - Position du corps : orienté vers le bas - Angle d'écart : un minimum de 160°
F13	Arabesque 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, un tibia, cheville (facultatif) et pied - Position des bras : les bras sont tendus par-dessus la tête et les mains tiennent le cerceau - Position des jambes : la jambe en contact avec le cerceau est complètement tendue, le pied peut être flex (facultatif), l'autre jambe est en position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position du corps : orienté vers le bas, dos cambré
F14	Back Bend S 2		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, le creux du genou de la jambe avant, tibia ou cheville de la jambe arrière - Position des bras : les bras sont tendus, les mains tenant la barre supérieure - Position des jambes : les jambes sont pliées et en contact avec le cerceau. La jambe avant est en contact avec la barre supérieure et la jambe arrière est en contact avec la barre inférieure. - Position du corps : inversé, dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 180°

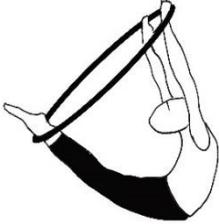
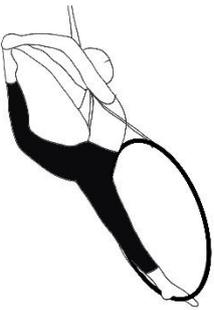
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
F15	Back Support Stag Split 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains et les bras, l'arrière d'une cheville, épaules/omoplates, talon (facultatif) - Position des bras : les mains tiennent les barres latérales - Position des jambes : les jambes sont en position stag, la cheville de la jambe avant est en contact avec la barre supérieure, l'autre jambe est pliée vers l'arrière - Position du corps : dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 160°
F16	Ballerina 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une plante de pied, l'avant du torse - Position des bras : pas de contact des mains avec le cerceau et les élingues, le bras du même côté que la jambe arrière tient la cheville/tibia et est complètement tendu, le bras opposé est dans une position fixe au choix. Pas de contact des mains avec les élingues. - Position des jambes : grand écart avec la jambe avant complètement tendue, la jambe arrière est pliée vers l'arrière - Position du corps : à l'endroit, debout sur la barre inférieure - Angle d'écart : un minimum de 160°
F17	Butterfly Half Split		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, creux d'un genou - Position des bras : les bras sont complètement tendus. Une main tient la barre inférieure, l'autre main tient la barre supérieure à côté de la jambe pliée. - Position des jambes : une jambe est pliée avec le creux du genou en contact avec la barre supérieure, l'autre jambe est complètement tendue et n'a pas contact avec le cerceau ou les élingues. - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 180°
F18	Closed Delilah 2		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : le creux d'un genou, main opposée - Position des bras : les bras sont tendus, une main tient le cerceau et l'autre main tient le pied ou la cheville opposé(e) - Position des jambes : les jambes sont pliées - Position du corps : inversé, dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 180°
F19	Mexican Straddle 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains - Position des bras : le bras avant est complètement tendu, l'autre bras est entre les jambes et peut être plié - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle, avec les chevilles et les pieds plus bas que les hanches - Position du corps : inversé, dos cambré

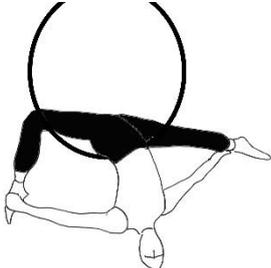
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
F20	Scarab Backwards 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, le creux des deux genoux - Position des bras : les bras peuvent être pliés et poussent la barre inférieure par-dessus la tête, avec les mains à la largeur des épaules (distance maximale) - Position des jambes : les jambes sont pliées et accrochées à la barre supérieure - Position du corps : inversé, dos cambré, le cerceau est derrière le corps et la barre inférieure au-dessus de la tête
F21	Back Balance Split 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une cheville/talon, haut du dos, les aisselles (facultatif) - Position des bras : position fixe au choix, pas de contact des mains avec le cerceau - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal, une cheville/talon est sur la barre supérieure - Position du corps : orienté vers le haut, dos cambré, le haut du dos en équilibre sur la barre inférieure - Angle d'écart : un minimum de 160°
F22	Back Support Split 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains et les bras, la cheville/talon de la jambe avant, omoplates - Position des bras : les mains tiennent les barres latérales - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal, la cheville/talon de la jambe avant est en contact avec la barre supérieure - Position du corps : dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 160°
F23	Ballerina 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une plante de pied, l'avant du torse - Position des bras : les bras ont contact avec les élingues, mais les mains n'ont pas contact avec le cerceau et les élingues. Les bras sont complètement tendus, et une main tient la jambe du même côté au niveau de la cheville/du tibia. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal - Position du corps : à l'endroit, debout sur la barre inférieure, le torse contre la barre supérieure - Angle d'écart : un minimum de 180°

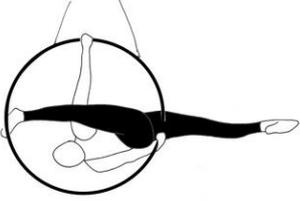
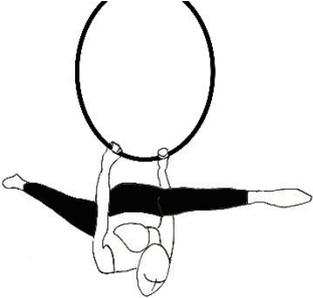
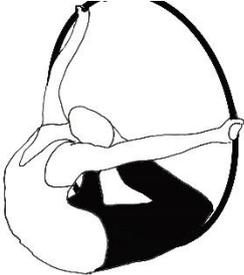
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
F24	Diagonal Split 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact: une main - Position des bras : un bras est complètement tendu et tient le cerceau, l'arrière de l'épaule est en contact avec la jambe du même côté. L'autre bras est plié et tient la cheville de la jambe opposée par-dessus la tête - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart diagonal - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : un minimum de 160°
F25	Elbow Hang Twisted Scissor		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : creux d'un coude - Position des bras : un bras est plié, suspendu au cerceau par le coude et tient la cheville opposée. L'autre bras est plié derrière la tête et tient la cheville de la jambe opposée derrière le corps. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et ouvertes, la jambe arrière est derrière le haut du corps et en contact avec l'épaule opposée - Position du corps : à l'endroit, en rotation
F26	Mexican Straddle 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains - Position des bras : un bras est complètement tendu, l'autre bras est entre les jambes - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle, avec les chevilles et les pieds plus bas que les hanches - Position du corps : inversé, dos cambré
F27	Scarab Backwards 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, le creux des deux genoux - Position des bras : les bras sont complètement tendus et poussent la barre inférieure par-dessus la tête, avec les mains à la largeur des épaules (distance maximale) - Position des jambes : les jambes sont pliées et accrochées à la barre supérieure - Position du corps : inversé, dos cambré, le cerceau est derrière le corps et la barre inférieure au-dessus de la tête
F28	Star on the Bar 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les jambes et le bas du dos - Position des bras : les bras sont en position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart facial - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 160°

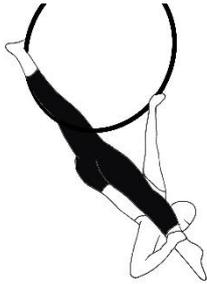
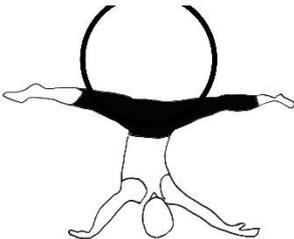
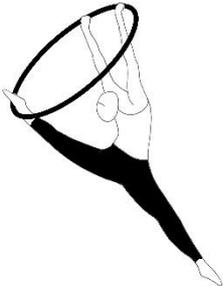
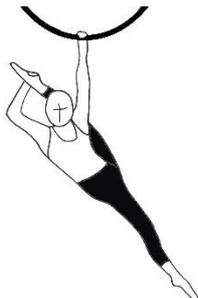
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
F29	Trapped Half Split 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une jambe, dos, une aisselle - Position des bras : les mains n'ont pas contact avec le cerceau, la main du même côté que la jambe arrière tient la cheville/tibia et le bras est complètement tendu, le bras opposé est dans une position fixe au choix - Position des jambes : en position de grand écart avec la jambe avant complètement tendue, la jambe arrière est pliée - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : un minimum de 180°
F30	Angel 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : un tibia, un pied et une cheville, la main opposée - Position des bras : les bras sont complètement tendus. Une main tient le cerceau, l'autre main tient la jambe opposée à la cheville ou au pied. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal - Position du corps : orienté vers le bas - Angle d'écart : un minimum de 180°
F31	Back Balance Split 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une cheville/talon, haut du dos, les aisselles (facultatif) - Position des bras : position fixe au choix, pas de contact des mains avec le cerceau - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal, une cheville/talon est sur la barre supérieure - Position du corps : orienté vers le haut, dos cambré, le haut du dos en équilibre sur la barre inférieure - Angle d'écart : un minimum de 180°
F32	Back Support Stag Split 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains et les bras, l'arrière d'une cheville, épaules/omoplates, talon (facultatif) - Position des bras : les mains tiennent les barres latérales - Position des jambes : les jambes sont en position stag, la cheville de la jambe avant est en contact avec la barre supérieure, l'autre jambe est pliée vers l'arrière - Position du corps : dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 180°
F33	Cocoon 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : creux du genou de la jambe avant - Position des bras : les bras sont complètement tendus par-dessus la tête, tenant le pied/la cheville de la jambe arrière - Position des jambes : la jambe arrière est complètement tendue par-dessus la tête - Position du corps : inversé, dos cambré

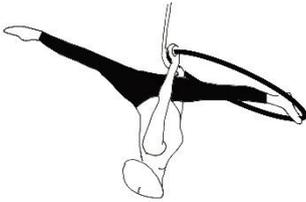
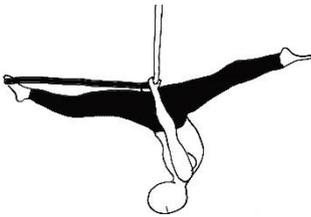
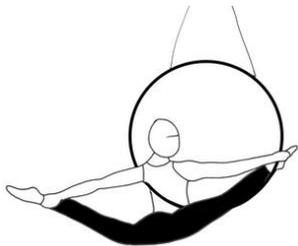
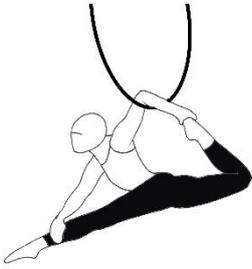
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
F34	Gazelle		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les jambes, une hanche, le bas du dos - Position des bras : les bras sont en position fixe au choix sans contact avec le cerceau, une main peut tenir la jambe avant (facultatif) - Position des jambes : les deux jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 160°
F35	Mexican Legs Closed		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains - Position des bras : un bras est complètement tendu, l'autre bras est entre les jambes - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et fermées, avec les pieds et les chevilles plus bas que les hanches - Position du corps : inversé, dos cambré
F36	One Arm Front Split Ring		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main, une cheville - Position des bras : un bras est complètement tendu et tient la barre supérieure. L'autre bras est plié au-dessus de la tête, tenant le pied de la jambe opposée par-dessus la tête. - Position des jambes : les jambes sont en position de grand écart frontal, une jambe est pliée et en position ring. - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : un minimum de 180°
F37	Optical Split		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main, bas du dos, fesses, cuisses - Position des bras : le bras intérieur tenant le cerceau est complètement tendu, le bras extérieur est plié tenant la cheville de la jambe opposée derrière la tête - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart, une jambe est derrière le corps et a contact avec l'épaule opposée - Position du corps : horizontal, dos au cerceau, en rotation - Angle d'écart : un minimum de 180°
F38	Reverse Angel 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : un pied, une jambe, arrière de la cuisse (facultatif), main opposée - Position des bras : un bras est complètement tendu et tient le cerceau, l'autre bras est plié et tient la cheville de la jambe opposée au-dessus de la tête - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart, la jambe inférieure est derrière l'épaule - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 160°

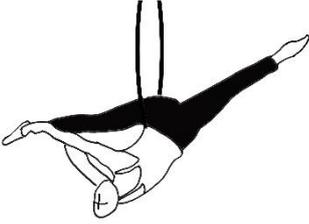
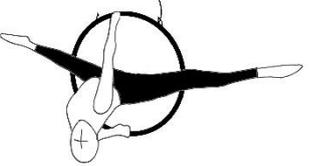
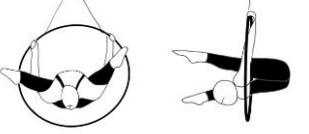
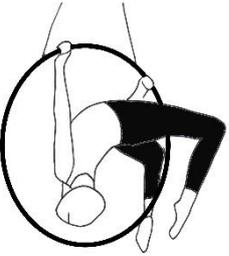
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
F39	Reverse Vertical Split Hang		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, dos, fesses, côté du torse, cheville/tibia de la jambe arrière - Position des bras : les bras sont tendus et les mains tiennent le cerceau - Position des jambes : les jambes sont tendues en position de grand écart frontal, le pied de la jambe arrière est positionné plus haut que la tête. La jambe arrière a contact avec la main/le bras du même côté et est entre la main/le bras et le cerceau. - Position du corps : à l'endroit, le cerceau est derrière le corps - Angle d'écart : un minimum de 160°
F40	Swallow 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains et les tibias - Position des bras : les bras sont complètement tendus et tiennent la barre supérieure - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et en contact avec la barre inférieure - Position du corps : à l'endroit, dos cambré
F41	Arabesque Split Twist		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main, la jambe opposée, dos (facultatif), autre jambe (facultatif) - Position des bras : un bras est complètement tendu et tient la barre supérieure. L'autre bras tient la jambe avant opposée à la cheville. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal, la jambe arrière est en contact avec l'élingue et la barre supérieure - Position du corps : inversé, orienté vers le bas - Angle d'écart : un minimum de 180°
F42	Back Support Split 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains et bras, cheville de la jambe avant, omoplates, talon (facultatif) - Position des bras : les bras tiennent les barres latérales - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal, la cheville (et talon facultatif) de la jambe avant a contact avec la barre supérieure - Position du corps : dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 180°
F43	Ballerina 3		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : plante de pied de la jambe avant, avant du torse - Position des bras : les bras sont par-dessus la tête et peuvent être pliés, tenant le pied de la jambe arrière - Position des jambes : position de grand écart avec la jambe avant complètement tendue, la jambe arrière est pliée vers l'arrière en position ring - Position du corps : à l'endroit, debout sur la barre inférieure, dos cambré

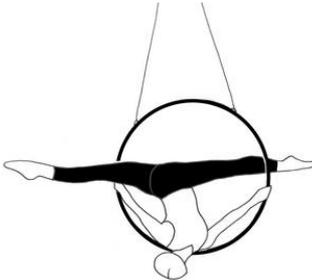
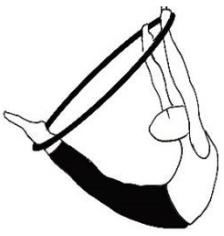
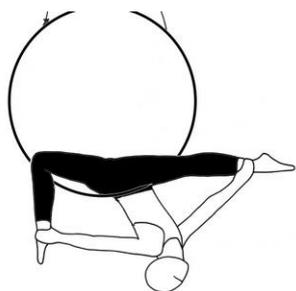
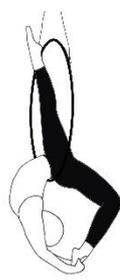
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
F44	Choke Hold 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains et bras, cheville de la jambe supérieure, poitrine (facultatif) - Position des bras : les bras sont complètement tendus, tenant le cerceau de l'intérieur - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal, le talon de la jambe avant est en contact avec la barre supérieure, la jambe arrière est derrière le corps - Position du corps : inversé, le cerceau est devant le corps - Angle d'écart : un minimum de 160°
F45	Drop Hang		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : mains, tibias, chevilles (facultatif), pieds (facultatif) - Position des bras : un bras est complètement tendu, l'autre bras peut être plié. Les mains tiennent une des barres latérales. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues - Position du corps : dos cambré
F46	Elbow Hang Ballerina		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main, creux d'un coude, tricep (facultatif), avant-bras (facultatif) - Position des bras : un bras est complètement tendu et en contact avec la barre inférieure avec la main seulement. L'autre bras est plié autour de la barre supérieure, tenant la jambe du même côté à la cheville/tibia, l'avant-bras en contact avec l'élingue (facultatif) - Position des jambes : grand écart frontal avec la jambe avant complètement tendue, la jambe arrière peut être pliée - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : un minimum de 160°
F47	Extreme Gazelle		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les jambes, une hanche, le bas du dos - Position des bras : pas de contact des mains avec le cerceau, la main du même côté que la jambe arrière tient le tibia/la cheville/le pied et le bras est complètement tendu. La main opposée tient la cheville de la jambe avant. - Position des jambes : la jambe avant est complètement tendue et horizontale, la jambe arrière est repliée vers l'arrière - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 180°

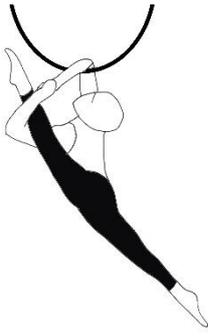
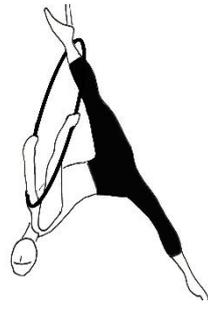
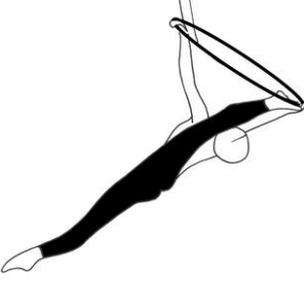
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
F48	Hanging Elbow Ring		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : creux d'un coude - Position des bras : suspendu par le creux d'un coude, le même bras est plié et la main tient la jambe opposée à la cheville ou tibia par-dessus la tête. L'autre bras est en position fixe au choix sans contact avec le cerceau ou le corps. - Position des jambes : les jambes sont pliées, une jambe est pliée vers l'arrière en position ring avec le pied au-dessus de la tête - Position du corps : à l'endroit, dos cambré
F49	Horizontal Front Split 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, plante du pied, arrière d'une cuisse, fesses (facultatif) - Position des bras : une main tient la barre supérieure avec le bras complètement tendu, l'autre main tient la barre latérale au niveau de la jambe - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal, la jambe avant est horizontale avec la plante du pied sur la barre latérale, et en contact avec l'arrière de l'épaule/du tricep du même côté - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 180°
F50	Jigsaw 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains - Position des bras : les bras sont tendus, le bras sur lequel repose la jambe peut être légèrement fléchi, mais pas plié - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal. La jambe avant est horizontale, elle est derrière le corps et s'appuie sur le bras du même côté. L'autre jambe pointe vers l'arrière - Position du corps : le torse est orienté vers le bas, les hanches sont éloignées du cerceau - Angle d'écart : un minimum de 160°
F51	O Bend		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains en contact avec la barre supérieure et l'avant des cuisses en contact avec la barre inférieure - Position des bras : les bras sont complètement tendus et tiennent la barre supérieure - Position des jambes : les genoux sont fléchis, les orteils touchant la tête ou les épaules. Les cuisses sont en contact avec la barre inférieure. - Position du corps : à l'endroit, dos cambré en position ring

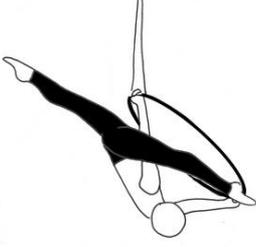
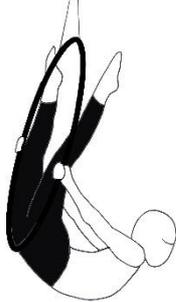
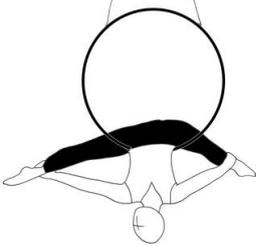
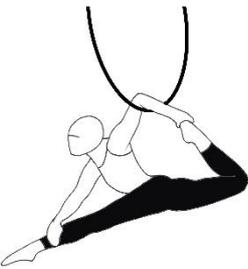
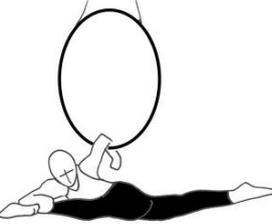
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
F52	Reverse Angel 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : un pied, une jambe, arrière de la cuisse (facultatif), main opposée - Position des bras : un bras est complètement tendu et tient le cerceau, l'autre bras est plié et tient la cheville de la jambe opposée au-dessus de la tête - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart, la jambe inférieure est derrière l'épaule - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 180°
F53	Star on the Bar 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les jambes et le bas du dos - Position des bras : les bras sont en position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart facial - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 180°
F54	Swallow Split 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains et le tibia de la jambe arrière - Position des bras : les bras sont complètement tendus et tiennent la barre supérieure - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal. Le tibia de la jambe arrière est en contact avec la barre inférieure. - Position du corps : à l'endroit, dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 160°
F55	Vertical Angel Split		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une épaule, main du bras opposé, jambe arrière, jambe avant (facultatif) - Position des bras : les bras sont complètement tendus, une main tient le cerceau derrière le corps, et l'autre main tient la cheville de la jambe avant opposée. - Position des jambes : les jambes sont en position de grand écart frontal, la jambe arrière est en contact avec la barre supérieure et le pied est en contact avec l'élingue (facultatif), la jambe avant peut être en contact avec la barre inférieure. - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 180°
F56	Diagonal Split 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main - Position des bras : un bras est complètement tendu et tient le cerceau, l'arrière de l'épaule est en contact avec la jambe du même côté. L'autre bras est plié et tient la cheville de la jambe opposée par-dessus la tête - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart diagonal - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : un minimum de 180°

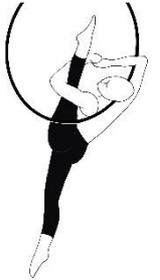
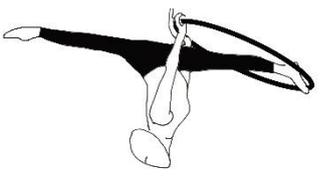
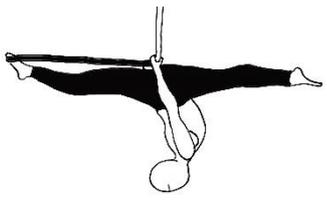
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
F57	Feet Hang Scarab		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les pieds, les chevilles, les mains, tibias (facultatif) - Position des bras : les bras sont complètement tendus et tiennent la barre inférieure avec les mains à largeur des épaules - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues vers l'arrière et ouvertes. - Position du corps : inversé, dos cambré, le cerceau est derrière le corps.
F58	Flying Russian Back 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, un pied - Position des bras : les bras sont tendus et tiennent la barre supérieure - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal droit. La jambe avant est horizontale avec le pied sur la barre inférieure. - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 160°
F59	Flying Russian Front 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, un pied - Position des bras : les bras sont tendus et tiennent la barre supérieure - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal droit. La jambe arrière est horizontale avec le pied sur la barre inférieure. - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 160°
F60	Front Amazon Oversplit		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une aisselle, une main, dos, intérieur de la cuisse et mollet d'une jambe, cheville, et pied (facultatif) - Position des bras : les bras sont complètement tendus. Une main tient le cerceau, l'autre tient la cheville / le tibia de la jambe du même côté. - Position des jambes : les jambes sont en position de grand écart frontal. La jambe avant est en contact avec le cerceau. - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : un minimum de 190°
F61	Hanging Elbow Half Split 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : creux d'un coude - Position des bras : le bras suspendu au cerceau par le coude tient la jambe opposée au niveau de la cheville ou du pied, la jambe arrière étant repliée vers l'arrière, l'autre bras tient la jambe avant au niveau du mollet ou de la cheville. - Position des jambes : les jambes sont en position de grand écart frontal, la jambe avant est complètement tendue, la jambe arrière est pliée - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : un minimum de 160°

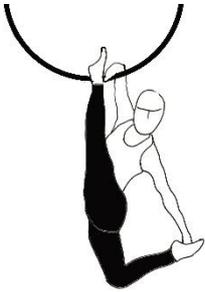
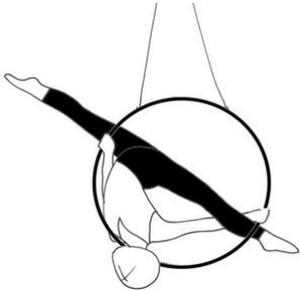
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
F62	Hip Split Balance 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une hanche - Position des bras : au moins une main tient la jambe avant au pied ou à la cheville - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal et la jambe avant est parallèle au sol avec une tolérance maximale de 20° - Position du corps : le torse est horizontal avec une tolérance de 20°, en équilibre sur une hanche. - Angle d'écart : un minimum de 160°
F63	Horizontal Box Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les jambes, les mains - Position des bras : les bras sont tendus. Une main tient la barre supérieure et l'autre main la barre inférieure - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et horizontales en position de grand écart facial avec les deux jambes en contact avec le cerceau - Position du corps : dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 180°
F64	Horizontal Front Split 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les jambes, les mains - Position des bras : les bras sont tendus. Une main tient la barre supérieure et l'autre main la barre inférieure - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal avec les deux jambes en contact avec le cerceau. La ligne des jambes est horizontale. - Position du corps : dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 180°
F65	Jigsaw Straddle		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains - Position des bras : les bras peuvent être pliés, les triceps/aisselles ont contact avec les jambes - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de straddle horizontal - Position du corps : horizontal
F66	Mexican Fang		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains - Position des bras : un bras est complètement tendu, l'autre bras est entre les jambes - Position des jambes : en position fang avec les jambes pliées vers l'arrière, les pieds doivent être à la hauteur des épaules ou plus bas, et les genoux doivent être à la hauteur des hanches ou plus bas - Position du corps : inversé, dos cambré

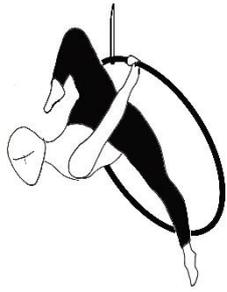
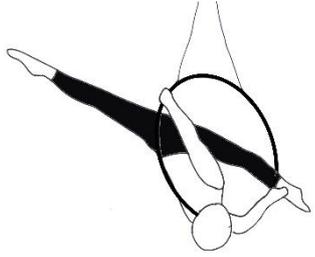
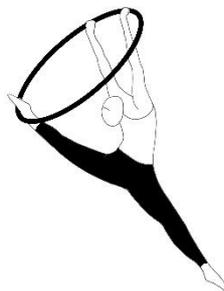
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
F67	Shoulder Balance Twisted Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, les jambes, épaule et côté du cou - Position des bras : les bras sont complètement tendus, avec le bras opposé à la jambe avant positionné à l'avant du corps, et l'autre bras vers l'arrière - Position des jambes : en position de grand écart frontal avec les jambes tendues. Les jambes sont positionnées sur des côtés opposés du cerceau. - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 180°
F68	Swallow 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, les pieds ou les chevilles (là où la cheville et le tibia se rejoignent), tibia (facultatif) - Position des bras : les bras sont complètement tendus et tiennent la barre supérieure - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et en contact avec la barre inférieure - Position du corps : à l'endroit, dos cambré
F69	Twisted Gazelle		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les jambes, une hanche, le bas du dos, fesses (facultatif) - Position des bras : les bras sont complètement tendus, une main tient le tibia/la cheville de la jambe arrière opposée. L'autre main tient la cheville de la jambe avant opposée. - Position des jambes : la jambe avant est complètement tendue et horizontale, la jambe arrière est pliée vers l'arrière - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 180°
F70	Back Balance Ring 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : le bas du dos sur la barre inférieure et un pied/cheville/talon sur la barre supérieure - Position des bras : les bras peuvent être pliés et tiennent le pied de la jambe arrière par-dessus la tête - Position des jambes : une jambe tendue et touche la barre supérieure. L'autre jambe est pliée vers l'arrière. - Position du corps : inversé, en équilibre sur le dos - Angle d'écart : un minimum de 160°

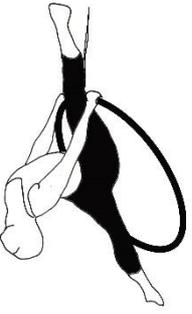
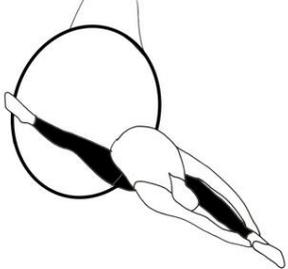
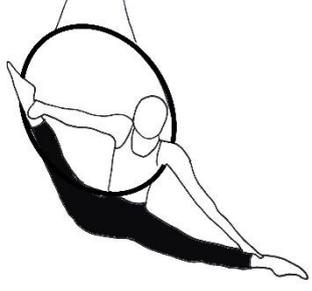
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
F71	Bird Of Paradise Upright		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : creux d'un coude - Position des bras : les bras sont pliés, les mains sont jointes. Un bras tient le cerceau par le creux du coude. L'autre bras n'a pas contact avec le cerceau, et est enroulé autour de la jambe du même côté, l'arrière du bras et l'avant-bras ont contact avec la jambe du même côté (le contact de l'épaule avec la jambe est facultatif) - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart diagonal - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : un minimum de 180°
F72	Choke Hold 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains et bras, cheville de la jambe supérieure, poitrine (facultatif) - Position des bras : les bras sont complètement tendus, tenant le cerceau de l'intérieur - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal, le talon de la jambe avant est en contact avec la barre supérieure, la jambe arrière est derrière le corps - Position du corps : inversé, le cerceau est devant le corps - Angle d'écart : un minimum de 180°
F73	Cocoon Handstand		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, une jambe/pied, fesses, côté du torse - Position des bras : les bras sont complètement tendus, une main pousse contre la barre inférieure, l'autre main tient la barre latérale - Position des jambes : une jambe est pliée autour des élingues. L'autre jambe est tendue vers l'arrière et est en contact avec le cerceau entre les bras. - Position du corps : inversé, dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 180°
F74	Flying Split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, un pied - Position des bras : les bras sont complètement tendus, la main opposée à la jambe en contact avec le cerceau tient la barre inférieure, et l'autre main tient la barre supérieure - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal. Le pied de la jambe avant est sur la barre inférieure. - Position du corps : orienté vers le haut - Angle d'écart : un minimum de 180°

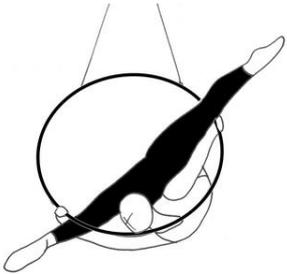
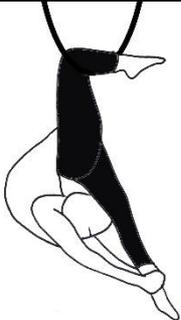
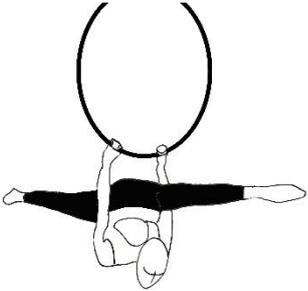
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
F75	Flying Split Inverted		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, un pied - Position des bras : les bras sont complètement tendus, une main tient la barre inférieure, et l'autre main tient la barre supérieure - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal. Le pied de la jambe avant (jambe opposée à la main tenant la barre inférieure) est sur la barre inférieure. - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 160°
F76	Front Bird Nest		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, les hanches, les tibias, les cuisses (facultatif), les pieds (facultatif) - Position des bras : les bras sont complètement tendus, tenant les barres latérales au niveau des genoux - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle - Position du corps : dos cambré, la tête est plus haute que les hanches
F77	Gazelle Oversplit		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les jambes, fesses, bas du dos - Position des bras : les bras sont complètement tendus et tiennent les jambes au niveau du tibia/mollet/cheville - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal. - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 190°
F78	Hanging Elbow Half Split 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : creux d'un coude - Position des bras : le bras suspendu au cerceau par le coude tient la jambe opposée au niveau de la cheville ou du pied, la jambe arrière étant repliée vers l'arrière, l'autre bras tient la jambe avant au niveau du mollet ou de la cheville. - Position des jambes : les jambes sont en position de grand écart frontal, la jambe avant est complètement tendue, la jambe arrière est pliée - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : un minimum de 180°
F79	Hanging Elbow Split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : creux d'un coude, avant-bras (facultatif), biceps (facultatif) - Position des bras : un bras tient le cerceau par le creux du coude, l'autre bras tient la jambe opposée au mollet/à la cheville - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et horizontales en position de grand écart. - Position du corps : le torse est orienté vers le bas - Angle d'écart : un minimum de 160°

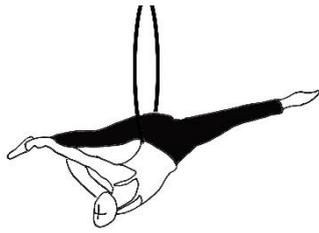
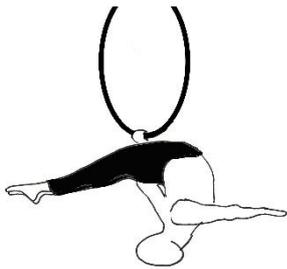
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
F80	Heel Hang Ring		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : un talon/arrière de la cheville, poignets (facultatif) - Position des bras : les bras sont tendus au-dessus de la tête, les mains tenant le pied d'une jambe - Position des jambes : la jambe arrière est pliée par-dessus la tête et en contact avec le cerceau avec le talon/arrière de la cheville, l'autre jambe est en position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position du corps : à l'endroit, dos cambré
F81	Eagle Oversplit		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : aisselles, biceps, omoplates - Position des bras : tendus et tenant les jambes au tibia/mollet/cheville - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : un minimum de 190°
F82	Elbow Hang Amazon Split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : creux d'un coude, cuisse de la jambe avant, côté du torse, dos, arrière du cou, arrière d'une épaule - Position des bras : les bras sont pliés, les mains jointes au-dessus de la tête - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart diagonal - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : un minimum de 180°
F83	Flying Russian Back 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, un pied - Position des bras : les bras sont tendus et tiennent la barre supérieure - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal droit. La jambe avant est horizontale avec le pied sur la barre inférieure. - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 180°
F84	Flying Russian Front 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, un pied - Position des bras : les bras sont tendus et tiennent la barre supérieure - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal droit. La jambe arrière est horizontale avec le pied sur la barre inférieure. - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 180°

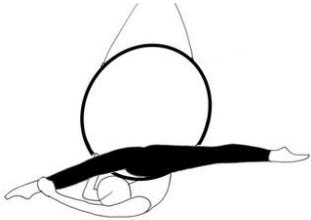
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
F85	Foot Hang Twisted Scissor		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : un pied, cheville (facultatif), poignet/côté de la main opposé (facultatif) - Position des bras : un bras est complètement tendu et la main tient le pied opposé. L'autre bras est plié et la main tient la cheville de la jambe opposée derrière la tête - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues. La jambe derrière la tête est en position horizontale - Position du corps : le haut du corps n'est pas orienté vers le bas
F86	Heel Hang Split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : cheville, talon, poignet (facultatif) - Position des bras : les bras sont complètement tendus, un poignet peut être en contact avec le cerceau avec la main tenant le pied de la jambe du même côté, l'autre bras tient le mollet de la jambe du même côté - Position des jambes : en position de grand écart frontal avec la jambe avant complètement tendue sans contact avec le cerceau, la jambe arrière est pliée avec la cheville/talon en contact avec le cerceau - Position du corps : le torse est orienté vers le bas - Angle d'écart : un minimum de 180°
F87	Hanging Elbow Half Split 3		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : creux d'un coude - Position des bras : un bras est plié, suspendu par le creux du coude et tient le tibia/cheville/pied opposé, l'autre bras est complètement tendu et tient la cheville/le pied de la jambe arrière derrière le corps - Position des jambes : les jambes sont en position de grand écart frontal, la jambe avant est complètement tendue, la jambe arrière est pliée vers l'arrière - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : un minimum de 180°
F88	Mexican stand split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, un bras (facultatif), les jambes, une épaule, poitrine (facultatif) - Position des bras : un bras est tendu et tient la barre latérale derrière le dos, l'autre bras tient le cerceau entre le corps et la jambe - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal, la jambe arrière est entre le bras et le cerceau - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 180°

Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
F89	Scorpio Split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les jambes, les mains - Position des bras : les bras sont tendus et tiennent la barre supérieure - Position des jambes : les jambes sont en position de grand écart frontal et en contact avec le cerceau. La jambe avant est complètement tendue, la jambe arrière est pliée vers l'arrière et le pied touche la tête. La jambe avant touche la barre inférieure, et la jambe arrière touche la barre supérieure. - Position du corps : dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 180°
F90	Shoulder Balance Split 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : au moins une main (les deux mains facultatif), un bras, le dos, les fesses et une épaule, cou (facultatif) - Position des bras : les bras peuvent être pliés. Un bras tient le cerceau derrière le dos, l'autre bras tient la cheville de la jambe opposée en s'enroulant autour du cerceau - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 180°
F91	Swallow Split 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains et une cheville (là où la cheville et le tibia se rejoignent) ou pied, tibia (facultatif) - Position des bras : les bras sont complètement tendus et tiennent la barre supérieure - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal. La cheville/pied/tibia de la jambe arrière est en contact avec la barre inférieure. - Position du corps : à l'endroit, dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 160°
F92	Underarm Hold Split 3		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une aisselle, bicep (facultatif) - Position des bras : les bras sont complètement tendus et tiennent les jambes du même côté sous le genou - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal sans contact avec le cerceau - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : un minimum de 180°
F93	Upright Balance Back Bend 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main, torse, pelvis, une cuisse, un pied, cheville (facultatif) - Position des bras : un bras tient le cerceau devant le corps, l'autre bras est tendu au-dessus de la tête, avec la main tenant le tibia/la cheville de la jambe arrière. - Position des jambes : la jambe avant est pliée et la jambe arrière est complètement tendue au-dessus de la tête et en contact avec le cerceau. - Position du corps : le haut du corps est en position dos cambré

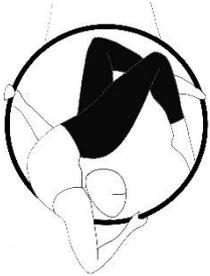
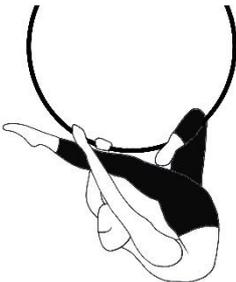
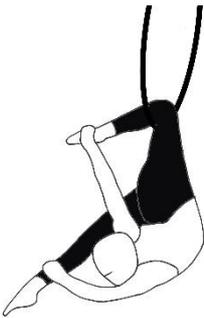
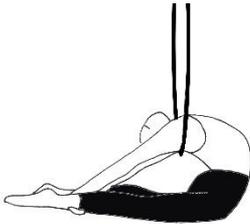
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
F94	Vertical Hang Back Bend		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, les jambes - Position des bras : les bras sont complètement tendus et tiennent la barre supérieure - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, l'avant des jambes a contact avec la barre inférieure. Les jambes et le corps sont du même côté du cerceau. - Position du corps : inversé, dos cambré
F95	Vertical Split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les jambes, les mains - Position des bras : les bras sont complètement tendus et les mains tiennent la barre supérieure. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal et en contact avec le cerceau. La jambe avant touche la barre supérieure et la jambe arrière touche la barre inférieure. - Position du corps : dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 180°
F96	Back Balance Needle 1		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : bas du dos, fesses, un pied - Position des bras : les bras sont tendus et tiennent le tibia/cheville de la jambe arrière au-dessus de la tête - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal. - Position du corps : le corps est position de dos cambré autour de la barre latérale avec un pied sur l'autre barre latérale. Le corps est incliné vers le bas.
F97	Back Bend in the Moon		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, un bras, abdominaux, hanches, une jambe (facultatif) - Position des bras : un bras est plié et tient la barre latérale devant le corps. L'autre bras est entre les jambes et tient la barre latérale opposée derrière le corps. - Position des jambes : les jambes sont en position fixe au choix et les genoux plus hauts que les épaules - Position du corps : en position dos cambré à l'intérieur du cerceau
F98	Capezio Split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : aisselle du bras intérieur, dos, jambe arrière, main du bras extérieur (facultatif) - Position des bras : le bras intérieur est complètement tendu et tient la jambe avant au niveau de la cheville/du tibia. Le bras extérieur est complètement tendu et tient la jambe arrière au niveau de la cheville/du tibia. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : un minimum de 180°

Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
F99	Chest Stand Split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, les jambes, la poitrine, menton (facultatif) - Position des bras : les bras sont tendus et tiennent le cerceau avec les mains - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal, la jambe arrière est au-dessus de la tête et entre la main/le bras et le cerceau - Position du corps : inversé, dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 180°
F100	Cocoon 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position: minimum 2 secondes - Points de contact : creux du genou de la jambe avant - Position des bras : les bras sont au-dessus de la tête et complètement tendus, tenant le pied/la cheville de la jambe arrière - Position des jambes : en position de grand écart, la jambe arrière est complètement tendue - Position du corps : inversé et dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 160°
F101	Jigsaw 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains - Position des bras : les bras sont tendus, le bras sur lequel repose la jambe peut être légèrement fléchi, mais pas plié - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal. La jambe avant est horizontale, derrière le corps et s'appuie sur le bras du même côté. L'autre jambe pointe vers l'arrière - Position du corps : le torse est horizontal - Angle d'écart : un minimum de 180°
F102	Flying Russian Back 3		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, un pied - Position des bras : les bras sont tendus et tiennent la barre supérieure - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal droit. La jambe avant est horizontale et le pied est sur la barre inférieure. - Position du corps : le haut du corps est horizontal - Angle d'écart : un minimum de 180°
F103	Foot Hang Split 1		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : un pied et cheville (facultatif) - Position des bras : dans une position fixe au choix, pas de contact des mains avec le cerceau, au moins une main tient la cheville/le pied de la jambe inférieure - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart, la jambe inférieure est en contact avec l'arrière de l'épaule du même côté - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 180°

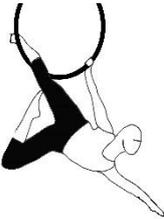
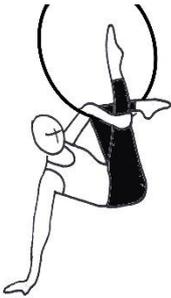
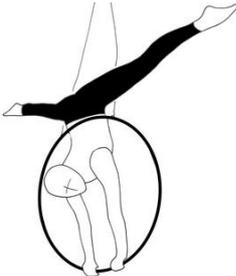
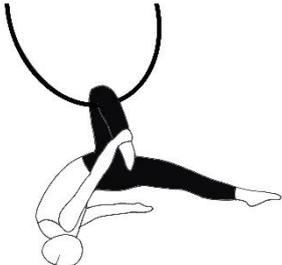
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
F105	Hip Split Balance 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une hanche - Position des bras : au moins une main tient la jambe avant au pied ou à la cheville - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal et parallèle au sol - Position du corps : le torse est horizontal avec une tolérance de 20°, en équilibre sur une hanche. - Angle d'écart : un minimum de 180°
F106	Marchenko in the Moon		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, creux d'un genou, mollet/cheville de l'autre jambe, torse - Position des bras : les mains tiennent la barre latérale au-dessus de la jambe tendue - Position des jambes : les jambes sont en position de demi grand écart, une jambe est pliée et accrochée à la barre latérale, l'autre jambe est tendue au-dessus de la tête, entre le bras du même côté et le cerceau, et horizontale - Position du corps : inversé, dos cambré
F107	Mexican Legs Closed One Hand		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main - Position des bras : un bras est tendu et tient le cerceau entre les jambes, l'autre bras en position fixe au choix - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et fermées avec les pieds et chevilles plus bas que les hanches. - Position du corps : inversé, dos cambré
F108	Neck Balance Split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : arrière des bras, arrière des épaules, cou, arrière de la tête (facultatif), haut du dos (facultatif) - Position des bras : les bras sont tendus au-dessus de la tête et tiennent le tibia/cheville de la jambe arrière - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal, avec la jambe arrière par-dessus la tête - Position du corps : à l'endroit, dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 160°
F109	Rainbow Gazelle		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : jambe avant entièrement en contact avec le cerceau (incluant le pied), bas du dos, fesses, cuisse/genou de la jambe arrière - Position des bras : complètement tendus, les mains tiennent la jambe - Position des jambes : les jambes sont en position de demi grand écart, avec la jambe arrière complètement tendue, et la jambe avant pliée - Position du corps : inversé, dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 180°

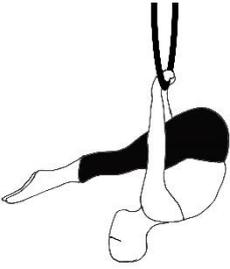
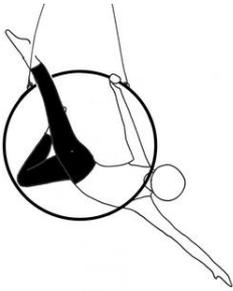
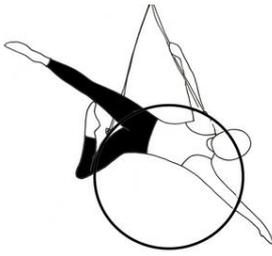
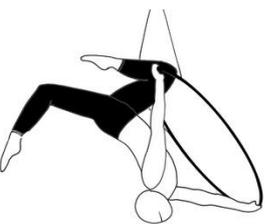
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
F110	Rainbow Marchenko		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les jambes, bas du dos, fesses, une main - Position des bras : un bras est complètement tendu sans contact avec le cerceau, avec la main tenant la jambe arrière au niveau de la cheville/tibia. La main de l'autre bras tient la barre inférieure. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position horizontale de grand écart - Position du corps : inversé avec le dos cambré, la poitrine est orientée vers le bas. - Angle d'écart : un minimum de 180°
F111	Reverse Meathook One Hand Split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main, jambe opposée (facultatif) - Position des bras : un bras est plié et la main tient le cerceau derrière le dos, l'autre bras tient la jambe du même côté - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal - Position du corps : le dos s'appuie sur un bras, le haut du corps est tourné vers le côté - Angle d'écart : un minimum de 180°
F112	Side Eagle Split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une aisselle, une main, haut du dos, une jambe, côté du torse (facultatif), cou (facultatif), pied (facultatif) - Position des bras : un bras est complètement tendu et tient le tibia du même côté, l'autre bras peut être plié et tient le cerceau autour de la jambe du même côté. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal. Une jambe est tendue vers l'arrière, l'autre jambe est tendue, en contact avec les barres latérale et supérieure et du même côté du cerceau que le bras ayant contact de la main. - Position du corps : le haut du corps est horizontal
F113	Tear Drop Feet Hook		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, les mollets (facultatif) - Position des bras : les bras sont tendus et les mains tiennent la barre supérieure - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues par-dessus la tête, les chevilles/pieds sont accrochés aux élingues. Les pieds peuvent être flex. - Position du corps : à l'endroit, dos cambré

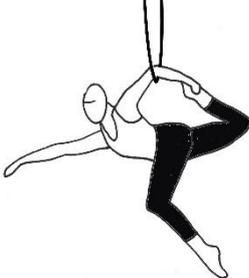
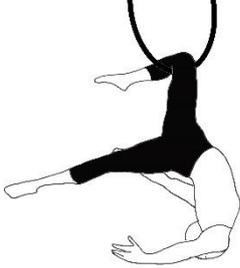
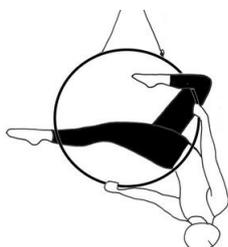
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
F114	Upright Balance Back Bend Split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main, torse, pelvis, une cuisse, un pied, cheville (facultatif) - Position des bras : un bras tient le cerceau devant le corps, l'autre bras est tendu au-dessus de la tête, avec la main tenant le tibia/la cheville de la jambe arrière. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal, avec la jambe arrière au-dessus de la tête et en contact avec le cerceau. - Position du corps : à l'endroit, dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 180°
F115	V Back Bend		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, un tibia, cheville (facultatif) et pied d'une jambe, tibia et/ou genou de l'autre jambe facultatif - Position des bras : les bras sont tendus par-dessus la tête et les mains tiennent le cerceau - Position des jambes : la jambe en contact avec le cerceau est complètement tendue, le pied peut être flex (facultatif), l'autre jambe est tendue au-dessus de la tête avec contact facultatif avec le cerceau - Position du corps : orienté vers le bas, le torse entièrement sous la barre inférieure, dos cambré
F116	Back Balance Split 3		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : bas du dos sur la barre inférieure et un pied/cheville/talon sur la barre supérieure - Position des bras : les bras complètement tendus et tenant le tibia/la cheville de la jambe arrière au-dessus de la tête - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal. - Position du corps : inversé, en équilibre sur le dos - Angle d'écart : un minimum de 180°
F117	Back Bend Pretzel		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : creux d'un coude - Position des bras : suspendu par le creux d'un coude, les bras sont pliés, les mains tiennent les jambes opposées au niveau de la cheville ou du pied par-dessus la tête - Position des jambes : les jambes sont pliées et en position ring - Position du corps : à l'endroit, dos cambré
F118	Chest Balance Rainbow		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : un bras (et main), épaule (facultatif), poitrine - Position des bras : un bras tient la barre latérale, l'autre bras tient la cheville de la jambe opposée par-dessus la tête - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal - Position du corps : inversé, en équilibre sur la poitrine - Angle d'écart : un minimum de 180°

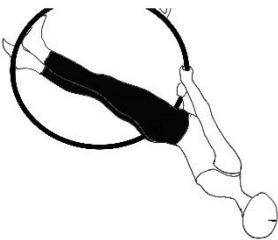
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
F119	Chest Stand Back Bend		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, les pieds, la poitrine, le cou (facultatif), le côté de la mâchoire (facultatif) - Position des bras : un bras tient la barre latérale du cerceau, l'autre bras tient la barre inférieure devant la tête - Position des jambes : les jambes sont pliées vers l'arrière, un pied touche la barre latérale au-dessus de la tête, l'autre pied touche la barre inférieure devant la tête - Position du corps : inversé, à l'intérieur du cerceau à l'exception d'un bras, dos cambré
F120	Knee Hook Rainbow Marchenko		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : le creux d'un genou, tibia de l'autre jambe, le genou (facultatif) de l'autre jambe, les mains - Position des bras : les bras peuvent être pliés, et les mains tiennent le cerceau au-dessus de la tête et au-dessus de la jambe - Position des jambes : une jambe est pliée, l'autre jambe est au-dessus de la tête - Position du corps : orienté vers le bas, dos cambré
F121	Needle Oversplit		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une plante de pied, dos, épaules (facultatif), fesses (facultatif) - Position des bras : les bras sont tendus au-dessus de la tête et tiennent le pied/la cheville de la jambe arrière - Position des jambes : position d'oversplit avec les jambes tendues, la jambe arrière et le pied doivent être tendus au-dessus de la tête - Position du corps : à l'endroit, debout sur la barre inférieure - Angle d'écart : un minimum de 190°
F122	Single Hox Cocoon		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : creux d'un genou - Position des bras : les mains ont contact avec les jambes opposées. Les bras sont complètement tendus. La main tenant la jambe pliée tient la cheville/ le pied, la main tenant la jambe tendue tient le tibia. - Position des jambes : une jambe est pliée, l'autre est complètement tendue - Position du corps : inversé, en rotation et dos cambré
F123	Yogini 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : aisselles (facultatif), omoplates - Position des bras : tendus au-dessus de la tête et tenant les jambes au niveau de la cheville/tibia - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, vers l'arrière et horizontales - Position du corps : à l'endroit, dos cambré

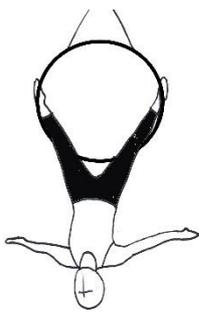
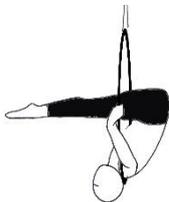
ÉLÉMENTS DE FORCE

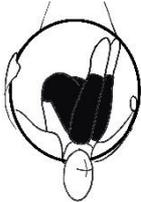
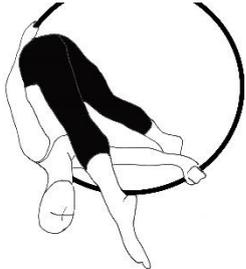
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
S1	Arabesque 2		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main et la jambe du même côté - Position des bras : un bras est complètement tendu et tient le cerceau. L'autre bras est en position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position des jambes : la jambe en contact avec le cerceau est tendue, le pied peut être flex (facultatif). L'autre jambe est pliée en position passé - Position du corps : orienté vers le bas, vertical ou en diagonale vers le bas
S2	Basic Invert		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position: minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, les cuisses - Position des bras : les bras sont complètement tendus - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues - Position du corps : inversé, le corps entier est en une seule ligne
S3	Elbow Hold Hang		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position: minimum 2 secondes - Points de contact : creux d'un coude, creux d'un genou, l'autre genou/mollet (facultatif) - Position des bras : un bras est accroché au cerceau avec un coude et tient la jambe opposée, l'autre bras est dans une position fixe au choix - Position des jambes : une jambe est pliée et en contact avec le cerceau, l'autre jambe est complètement tendue et à un angle de 90° par rapport au cerceau - Position du corps : à l'endroit
S4	Handstand Straddle 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : mains, bas du dos, fesses (facultatif) - Position des bras : les bras sont complètement tendus et poussent la barre inférieure - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle avec les cuisses en contact avec les élingues - Position du corps: inversé
S5	Knee Hang		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : creux d'un genou - Position des bras : en position fixe au choix sans contact avec le cerceau, une main tient la cheville de la jambe supérieure - Position des jambes : une jambe est pliée et tient le cerceau avec le creux du genou. La jambe arrière est horizontale. - Position du corps: inversé

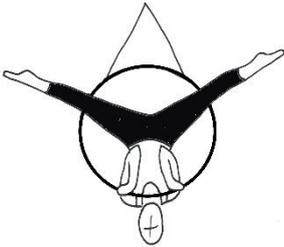
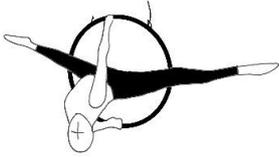
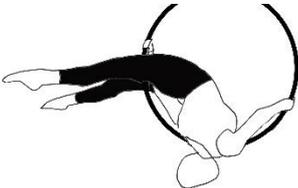
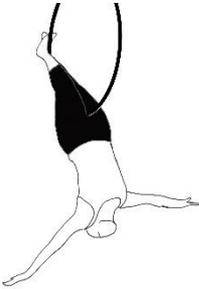
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
S6	Pike Hang		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains - Position des bras : les bras sont complètement tendus et tiennent la barre inférieure - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et fermées en position pike, entre les bras - Position du corps: inversé
S7	Single Point Flag		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, omoplates et haut du dos - Position des bras : les bras sont complètement tendus, l'un des bras est en position verticale et tient la barre supérieure, l'autre bras est en position horizontale et tient le côté du cerceau - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et fermées en position pencil - Position du corps : à l'endroit
S8	Arabesque 3		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main, la jambe opposée, dos (facultatif) - Position des bras : un bras est complètement tendu et tient la barre supérieure. L'autre bras est en position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position des jambes : la jambe en contact avec le cerceau est complètement tendue avec le pied/la cheville en contact avec l'élingue. L'autre jambe est pliée. - Position du corps : inversé, orienté vers le bas
S9	Arabesque on the Slings		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : arrière d'une épaule (facultatif), jambes, fesses (facultatif) - Position des bras : un bras est complètement tendu avec la main tenant une élingue, l'autre bras est en position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position des jambes : une jambe est complètement tendue et entre l'élingue et la barre supérieure (avant de la cuisse en contact avec l'élingue, fesses et arrière de la cuisse en contact avec le cerceau), l'autre jambe est pliée et en contact avec la barre latérale (contact facultatif de la fesse avec la barre latérale) - Position du corps : tourné vers le bas
S10	Butterfly		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, creux d'un genou - Position des bras : les bras sont complètement tendus. Une main tient la barre inférieure du cerceau, l'autre main tient la barre supérieure. - Position des jambes : les jambes sont pliées avec une jambe pliée autour de la barre supérieure. L'autre jambe est pliée à l'arrière du corps sans contact avec le cerceau. - Position du corps : inversé

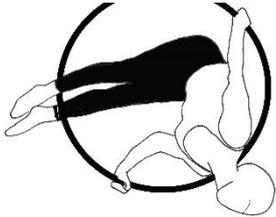
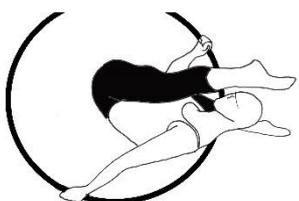
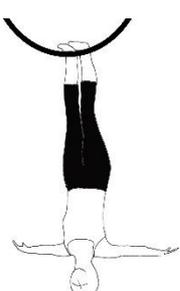
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
S11	Candlestick		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains et les jambes - Position des bras : les bras sont complètement tendus et tiennent le cerceau - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et les chevilles croisées tenant le cerceau entre les jambes. Les pieds peuvent être flex (facultatif) - Position du corps : inversé
S12	Elbow Hang		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : creux d'un coude - Position des bras : un bras est accroché au cerceau avec le coude et tient la jambe opposée à la cheville ou au pied, l'autre bras est dans une position fixe au choix - Position des jambes : les jambes sont pliées - Position du corps : orienté vers le bas
S13	Single Leg Hang		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : creux d'un genou - Position des bras : en position fixe au choix sans contact avec le cerceau ou les jambes - Position des jambes : une jambe est pliée et tient le cerceau avec le creux du genou. L'autre jambe est en position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position du corps: inversé
S14	Single Yogini		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une aisselle - Position des bras : le bras tenant le cerceau avec l'aisselle est tendu et tient le pied/ la cheville du même côté. L'autre bras est en position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position des jambes : une jambe est pliée et en contact avec un bras. L'autre jambe est en position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position du corps : à l'endroit
S15	Supported Outside Knee Hang		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, les jambes, côté du torse - Position des bras : les bras sont complètement tendus. Le bras extérieur tient la barre inférieure, le bras intérieur tient la barre latérale sous la jambe pliée. - Position des jambes : la jambe extérieure est pliée et tient le cerceau par le creux du genou. La jambe intérieure est complètement tendue en position horizontale. Les jambes sont du même côté du cerceau. - Position du corps: inversé

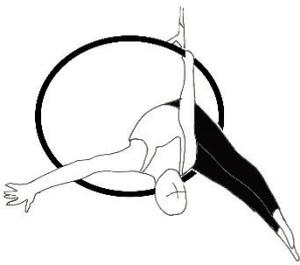
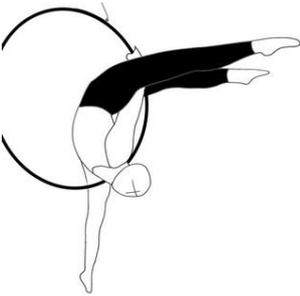
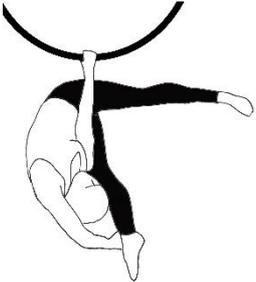
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
S16	Underarm pike		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les aisselles, la poitrine - Position des bras : les mains tiennent les mollets ou les chevilles - Position des jambes : les jambes sont en position Pike sans contact avec le cerceau et sont positionnées au même niveau que les hanches ou plus haut - Position du corps : à l'endroit
S17	Candlestick No Hands 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les jambes - Position des bras : position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et les chevilles croisées tenant le cerceau entre les jambes. Les pieds peuvent être flex (facultatif) - Position du corps : inversé
S18	Eagle		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les aisselles, le haut du dos, les biceps (facultatif) - Position des bras : les bras sont complètement tendus, tenant le cerceau avec les aisselles et le cerceau se trouvant derrière le dos - Position des jambes : les jambes sont en position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position du corps : à l'endroit
S19	Front Amazon		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main, le dos, une aisselle - Position des bras : les bras sont complètement tendus. Le bras intérieur tient le cerceau avec l'aisselle, et le bras extérieur est tendu sur le côté et tient le cerceau avec la main. - Position des jambes : les jambes sont en position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position du corps : à l'endroit
S20	One arm pike		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main - Position des bras : un bras est tendu et tient le cerceau avec la main, l'autre bras est enroulé autour des jambes - Position des jambes : les jambes sont tendues et fermées en position pike - Position du corps : à l'endroit
S21	Side stand		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, l'intérieur des cuisses, les pieds - Position des bras : les bras sont tendus et tiennent la barre latérale du cerceau - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues avec les pieds en appui sur la barre latérale. Les pieds peuvent être flex (facultatif) - Position du corps : entièrement étendu et orienté vers le haut

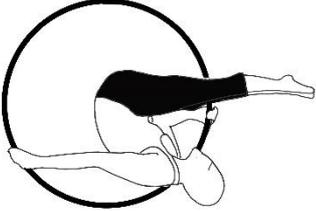
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
S22	Ankle Hang		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les jambes, les pieds - Position des bras : en position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues. Les pieds sont accrochés à l'arrière des barres latérales. Les jambes n'ont pas contact avec les élingues. - Position du corps : inversé, le torse est tourné dans la même direction que le cerceau. Le corps est devant le cerceau.
S23	Elbow Hold Straddle		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : creux d'un coude - Position des bras : un bras est plié et tient le cerceau avec le creux du coude, l'autre bras est en position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle, au moins un pied est plus haut des épaules - Position du corps : à l'endroit
S24	Handstand Gazelle		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, une jambe, fesses, côté du torse - Position des bras : les bras sont complètement tendus et poussent la barre inférieure - Position des jambes : une jambe est pliée et enroulée autour d'une des élingues. L'autre jambe est tendue vers l'arrière et en contact avec l'autre élingue. - Position du corps : inversé, dos cambré
S25	Side Amazon		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main, épaule opposée, côté du torse, dos, cou - Position des bras : les bras sont complètement tendus. Un bras est devant le corps et tient le cerceau avec la main, l'autre bras est en position fixe au choix sans contact avec le cerceau. - Position des jambes : jambes en position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position du corps : à l'endroit
S26	Shoulder Stand Pike		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : épaules, les bras, les mains, et le cou (facultatif) - Position des bras : tiennent les barres latérales - Position des jambes : les jambes sont en position pike, sans contact avec le cerceau. Les jambes complètement tendues et à l'horizontale ou plus bas - Position du corps : inversé

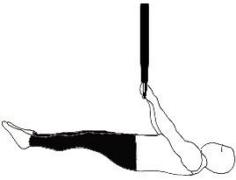
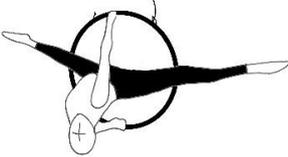
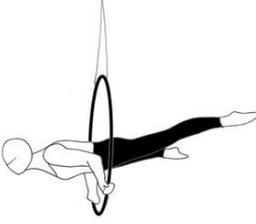
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
S27	Shoulder Stand Tuck		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : épaules, bras, mains, et cou (facultatif) - Position des bras : tiennent les barres latérales - Position des jambes : les jambes sont en position tuck, sans contact avec le cerceau. La poitrine a contact avec les cuisses. - Position du corps : inversé
S28	Walking Man		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les jambes - Position des bras : position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, à l'exception des pieds. Le cerceau se trouve entre les jambes, une jambe de chaque côté du cerceau - Position du corps : inversé
S29	Back Hang Pike		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, poignets, et avant-bras (facultatifs) - Position des bras : les bras sont complètement tendus et tiennent le cerceau derrière le corps - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position pike et parallèle au sol - Position du corps : à l'endroit, orienté vers le bas
S30	Elbow Hang Amazon 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : creux d'un coude, côté du cou (facultatif), côté du torse (facultatif), dos (facultatif), hanche (facultatif), jambe (facultatif) - Position des bras : le bras supérieur est plié et tient le cerceau au niveau de l'attache (contact avec les élingues autorisé) avec le creux du coude, l'autre bras est en position fixe (au choix) sans contact avec le cerceau - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et fermées - Position du corps : à l'endroit
S31	Feet Hang Pike		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les pieds - Position des bras : les mains tiennent les jambes - Position des jambes : les jambes sont tendues et en position pike. Les pieds tiennent le cerceau. - Position du corps : à l'endroit, en position pike, tenant le cerceau avec les pieds seulement
S32	Inverted Straddle		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, le dos et une épaule, le cou (facultatif) - Position des bras : un bras est en position verticale et tient le cerceau derrière le dos, l'autre bras est en position horizontale et tient le cerceau devant le corps - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle - Position du corps : inversé

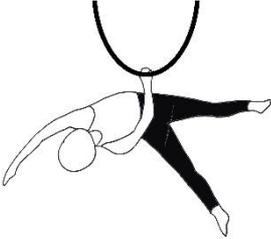
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
S33	Handstand Straddle 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains et les jambes, la poitrine (facultatif) - Position des bras : les bras sont pliés et devant la poitrine - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle et en contact avec les barres latérales - Position du corps : inversé
S34	Horizontal Straddle 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les jambes, les mains - Position des bras : les bras sont tendus. Une main tient la barre supérieure et l'autre main la barre inférieure. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle et en contact avec le cerceau - Position du corps : horizontal, dos cambré
S35	Meathook		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains - Position des bras : les bras sont complètement tendus et tiennent le cerceau. Un des bras est pressé entre le torse et les jambes. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position pike d'un côté du corps et s'appuient sur un bras. - Position du corps: inversé
S36	Mexican Stand		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains et une épaule, cou (facultatif), un bras (facultatif) - Position des bras : un bras s'appuie sur le cerceau avec l'épaule et tient le cerceau derrière le dos entre les jambes. L'autre bras tient le cerceau devant le corps. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle avec les pieds et les chevilles positionnés plus bas que la main tenant le cerceau derrière le dos et entre les jambes - Position du corps : inversé, dos cambré
S37	Candlestick No Hands 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les jambes - Position des bras : position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et les chevilles croisées tenant le cerceau entre les jambes. - Position du corps : inversé

Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
S38	Reverse Meathook		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains - Position des bras : les mains tiennent le cerceau, un bras est plié et derrière le dos, l'autre bras est tendu - Position des jambes : les jambes sont en position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position du corps : le dos s'appuie sur un bras et le haut du corps est en position horizontale.
S39	Shoulder Press Pike		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, une épaule, cou (facultatif), les chevilles/jambes - Position des bras : un bras est complètement tendu et tient le cerceau derrière le dos, l'autre bras est plié et tient le cerceau devant le corps. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et fermées en position pike (et horizontales) - Position du corps: inversé
S40	Shoulder Stand Stag		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : cou (facultatif), épaules, bras, mains (facultatif) - Position des bras : étendus sur les côtés ou tenant le cerceau - Position des jambes : les jambes sont pliées en position stag sans contact avec le cerceau - Position du corps : inversé
S41	Heel Hang Tuck		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les talons - Position des bras : enroulés autour des jambes - Position des jambes : les jambes sont pliées en position tuck - Position du corps : les bras amènent la poitrine vers les genoux
S42	Icarus Straddle		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, une épaule - Position des bras : le bras supérieur est plié et tient le cerceau, le bras inférieur est complètement étendu et tient le cerceau derrière le dos - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues dans une position de straddle uniforme et horizontale - Position du corps : à l'intérieur du cerceau s'appuyant sur une épaule sur la barre latérale, inversé avec les hanches plus hautes que la tête
S43	Feet Hang		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les pieds - Position des bras : les bras sont en position fixe au choix - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et fermées. Les pieds sont flex et tiennent le cerceau. - Position du corps : inversé et complètement étendu dans une ligne droite (incluant les hanches) ou avec le haut du corps cambré vers l'arrière, la tête doit être positionnée directement sous les hanches

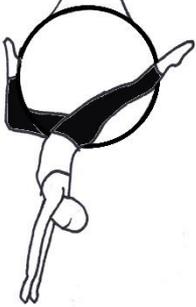
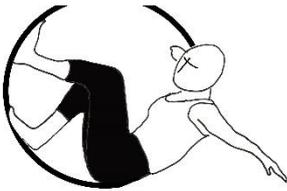
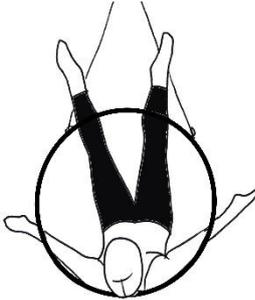
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
S44	Meathook Single Arm		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main - Position des bras : le bras est complètement tendu et tient le cerceau avec une main. Le bras tendu est pressé entre le torse et les jambes. L'autre bras est dans une position fixe au choix sans contact avec le cerceau. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et fermées en position pike d'un côté du corps et s'appuient sur un bras - Position du corps: inversé
S45	Mexican Stand One Hand		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main, une épaule, cou (facultatif), un bras (facultatif), fesses (facultatif) - Position des bras : un bras tient le cerceau derrière le dos et entre les jambes. L'autre bras est en position fixe au choix, avec l'épaule en contact avec le cerceau. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle avec les pieds et chevilles positionnées plus bas que la main tenant le cerceau derrière le dos et entre les jambes - Position du corps : inversé, dos cambré
S46	Shoulder Press Tuck		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, une épaule, cou (facultatif) - Position des bras : un bras est complètement tendu et tient le cerceau derrière le dos, l'autre bras est plié et tient le cerceau devant le corps - Position des jambes : les jambes sont pliées en position tuck - Position du corps: inversé
S47	Side Straddle Meat Hook		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main - Position des bras : le bras intérieur est complètement tendu et tient le cerceau pressé entre le torse et au moins une jambe. Le bras extérieur tient le pied / la cheville de la jambe opposée - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle d'un côté du corps - Position du corps : inversé
S48	Crocodile		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position: minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, une jambe (facultatif) - Position des bras : les bras sont pliés. Le bras inférieur soutient le corps et a contact avec la barre inférieure, le coude / bras supérieur s'appuie sur le torse, le bras supérieur tient la barre latérale du cerceau - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle, les pieds positionnés plus haut que la tête - Position du corps : le torse est horizontal

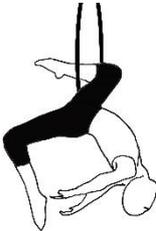
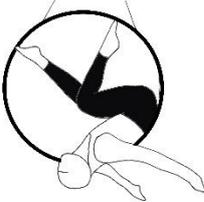
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
S49	Elbow Hang Amazon 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : creux d'un coude, côté du cou, côté du torse, dos, hanche (facultatif), jambe (facultatif) - Position des bras : le bras supérieur est plié et tient le cerceau avec le creux du coude (pas de contact autorisé avec les attaches ou élingues), l'autre bras est en position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et fermées - Position du corps : à l'endroit
S50	Icarus Pike		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, une épaule, les jambes - Position des bras : le bras supérieur est plié et tient le cerceau, le bras inférieur est complètement tendu et tient le cerceau derrière le dos - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, fermées en position pike et parallèles au sol - Position du corps : inversé et à l'intérieur du cerceau (sauf la tête et les jambes) s'appuyant avec une épaule sur un côté du cerceau
S51	Back Horizontal Plank Passé		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains - Position des bras : les bras sont complètement tendus et tiennent le cerceau - Position des jambes : une jambe est complètement tendue, l'autre jambe est en position passé - Position du corps : orienté vers le bas, la jambe tendue et le torse sont parallèles au sol
S52	Front Horizontal Plank Passé		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains - Position des bras : les bras sont complètement tendus et tiennent le cerceau - Position des jambes : une jambe est complètement tendue, l'autre jambe est en position passé - Position du corps : orienté vers le haut, la jambe tendue et le torse sont parallèles au sol
S53	Back Horizontal Plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains - Position des bras : les bras sont complètement tendus et tiennent le cerceau - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues - Position du corps : orienté vers le bas, les jambes et le torse sont horizontaux et dans une ligne droite

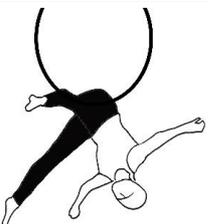
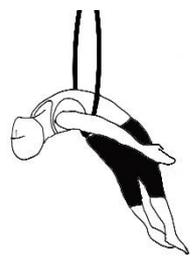
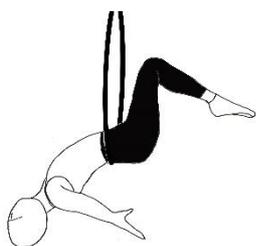
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
S54	Foot Hang		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : un pied et une cheville (facultatif) - Position des bras : les bras sont tendus dans une position fixe au choix - Position des jambes : une jambe est complètement tendue avec le pied flex tenant le cerceau. L'autre jambe est dans une position pliée au choix, le pied doit être plus bas que la barre inférieure - Position du corps : inversé, la tête doit être directement sous les hanches, le dos peut être cambré
S55	Front Horizontal Plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains - Position des bras : les bras sont complètement tendus et tiennent le cerceau - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et fermées - Position du corps : orienté vers le haut, les jambes et le torse sont horizontaux et dans une ligne droite
S56	Heel Hang		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les talons/chevilles - Position des bras : en position fixe au choix, sans contact avec le cerceau ou les jambes - Position des jambes : les jambes sont pliées - Position du corps : inversé, la tête doit être directement sous les hanches, le dos peut être cambré
S57	Horizontal Straddle 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains - Position des bras : les bras sont tendus. Une main tient la barre supérieure et l'autre main la barre inférieure. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle - Position du corps : le torse est horizontal, dos cambré
S58	Neck Hang		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : cou, nuque - Position des bras : en position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et fermées - Position du corps : à l'endroit
S59	Peacock Plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains - Position des bras : les bras sont pliés et tiennent la barre inférieure, le torse et les hanches s'appuient sur les coudes/le haut des bras - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de straddle horizontal sans contact avec le cerceau - Position du corps : les jambes et le torse sont horizontaux

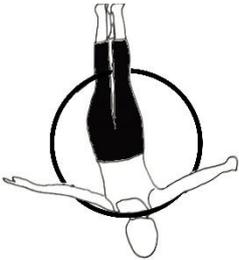
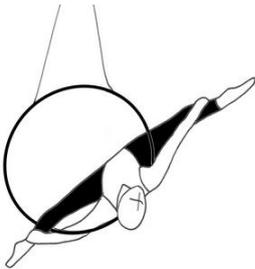
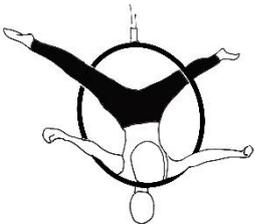
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
S60	Reverse Meathook One Hand		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main - Position des bras : une main tient le cerceau avec le bras plié derrière le dos, l'autre bras est dans une position fixe au choix - Position des jambes : les jambes sont en position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position du corps : le dos s'appuie sur le bras qui est positionné derrière le corps

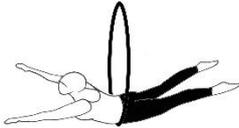
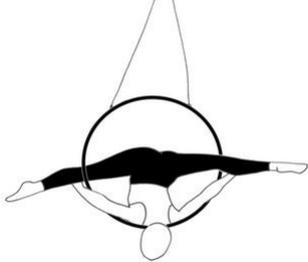
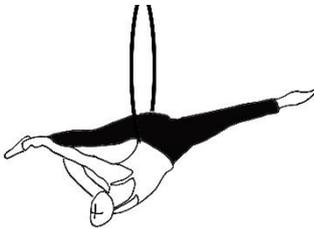
ÉLÉMENTS EN ÉQUILIBRE

Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
B1	Balance Gazelle		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : jambe avant, mollet ou tibia de la jambe arrière (facultatif), une hanche, bas du dos/fesses (facultatif) - Position des bras : bras en position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position des jambes : la jambe avant est pliée et enroulée autour du cerceau. La jambe arrière est complètement tendue - Position du corps : inversé
B2	Man in the Moon		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : le dos, les pieds, une épaule (facultatif), le côté du cou - Position des bras : les bras sont en position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position des jambes : les jambes sont fléchies et les pieds touchent l'intérieur du cerceau - Position du corps : à l'endroit, le corps entier est à l'intérieur du cerceau, sauf les bras
B3	Back Balance One Leg		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : le bas du dos sur la barre inférieure et un pied ou une cheville sur la barre supérieure - Position des bras : en position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position des jambes : une jambe tendue et touchant la barre supérieure (pied pointé). L'autre jambe est en position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position du corps : inversé, en équilibre sur le dos
B4	Chest Stand No Hands		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : poitrine, haut des bras, l'arrière des jambes, épaules (facultatif) - Position des bras : les bras sont complètement tendus et en contact avec la barre inférieure, pas de contact des mains avec le cerceau - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et en contact avec la barre supérieure (et les élingues). Les pieds ne doivent pas s'accrocher autour des élingues. - Position du corps : inversé, dos cambré
B5	Upright Balance		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : l'intérieur des cuisses - Position des bras : en position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position des jambes : complètement tendues et fermées, en position pencil - Position du corps : à l'endroit, la barre inférieure se trouve entre les jambes

Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
B6	Man in the Moon Straight Legs		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : dos, les chevilles, une épaule, le côté du cou - Position des bras : bras en position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position des jambes : les jambes sont tendues et croisées, les chevilles touchent le cerceau - Position du corps : à l'endroit
B7	Back Balance Stag		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : le bas du dos sur la barre inférieure - Position des bras : position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position des jambes : les jambes sont pliées en position stag - Position du corps : inversé, en équilibre sur le bas du dos
B8	Cocoon 3		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : creux du genou de la jambe avant - Position des bras : les bras sont au-dessus de la tête et peuvent être pliés, ils tiennent le pied de la jambe arrière - Position des jambes : les jambes sont fléchies, la jambe arrière est en position ring - Position du corps : inversé, dos cambré
B9	Hip Tuck Balance		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une hanche - Position des bras : position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position des jambes : position tuck - Position du corps : inversé, en équilibre avec une hanche sur la barre inférieure
B10	Inverted Man in the Moon		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : dos, les pieds, une épaule, côté du cou, fesses (facultatif) - Position des bras : bras en position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position des jambes : les jambes sont pliées et les pieds touchent l'intérieur du cerceau - Position du corps : inversé, le corps entier (à l'exception des bras et de la tête) se trouve à l'intérieur du cerceau
B11	Inverted Tree Balance		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une hanche, une cuisse, un pied/une cheville, torse (facultatif) - Position des bras : position fixe au choix sans contact avec le cerceau ou le corps - Position des jambes : une jambe est tendue et touche la barre supérieure au niveau du pied/de la cheville. L'autre jambe est pliée avec la cuisse et la hanche en contact avec la barre inférieure. - Position du corps : inversé et en équilibre sur la barre inférieure

Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
B12	Seated Balance 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : l'arrière du haut des cuisses - Position des bras : en position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position des jambes : les jambes sont pliées et fermées - Position du corps : à l'endroit, en équilibre assis sur la barre inférieure
B13	Shoulder Stand Half Split		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : cou (facultatif), épaules (facultatif), un talon/arrière de la cheville, bras, pas de contact des mains - Position des bras : étendus sur les côtés, pas de contact des mains autorisé - Position des jambes : une jambe est pliée et en contact avec la barre supérieure avec le talon/arrière de la cheville. L'autre jambe est complètement tendue vers l'arrière en position horizontale. - Position du corps : inversé
B14	Back Balance Ring 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : le bas du dos sur la barre inférieure et un pied/cheville/talon sur la barre supérieure - Position des bras : les bras peuvent être pliés et tiennent le pied de la jambe arrière au-dessus de la tête - Position des jambes : une jambe tendue et touchant la barre supérieure. L'autre jambe est repliée vers l'arrière - Position du corps : inversé, en équilibre sur le dos
B15	Hip Straddle Balance		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une hanche - Position des bras : position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position des jambes : position straddle - Position du corps : inversé, en équilibre avec une hanche sur la barre inférieure
B16	Back Balance Extended 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : le bas du dos sur la barre inférieure - Position des bras : position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et fermées, avec les jambes en dessous de la barre inférieure - Position du corps : le dos cambré, en équilibre sur le bas du dos
B17	Back Balance Bent Legs		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : le bas du dos sur la barre inférieure - Position des bras : position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position des jambes : les genoux sont pliés et fermés. Les pieds sont positionnés plus hauts que la barre inférieure - Position du corps : inversé, en équilibre sur le dos

Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
B18	Back Balance Extended 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : bas du dos, fesses (facultatif) - Position des bras : les bras sont complètement tendus vers l'arrière et les mains tiennent la jambe du même côté au niveau de la cheville/du tibia. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues - Position du corps : dos cambré, en équilibre sur le bas du dos, la tête positionnée plus bas que les fesses
B19	Hip Twisted Scissor Balance		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une hanche, les cuisses, côté du torse/dos (facultatif) - Position des bras : les mains tiennent les chevilles opposées, le bras intérieur est complètement tendu, le bras extérieur peut être plié - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et ouvertes, une jambe est en contact avec l'arrière de l'épaule - Position du corps : inversé, en rotation
B20	Shoulder Stand		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : cou (facultatif), les épaules, les jambes, les bras (facultatif). Aucun contact avec les mains n'est autorisé. - Position des bras : étendus sur les côtés - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues l'une devant l'autre, la barre supérieure se trouve entre les jambes - Position du corps : inversé et complètement étendu
B21	Shoulder Stand Straddle Balance		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : dos, épaules, jambes, un bras - Position des bras : un bras est complètement tendu et tient la jambe du même côté au niveau de la cheville/du mollet. L'autre bras s'enroule autour du cerceau par l'arrière et tient la jambe du même côté au niveau de la cheville/du tibia. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle. - Position du corps : inversé
B22	Shoulder Stand Straddle		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : cou (facultatif), épaules, les bras (facultatif), aucun contact avec les mains n'est autorisé. - Position des bras : étendus sur les côtés - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle, sans contact avec le cerceau - Position du corps : inversé

Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
B23	Aeroplane No Hands		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : hanches - Position des bras : en position fixe au choix sans contact avec le cerceau - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et positionnées plus haut que la barre inférieure - Position du corps : horizontal, en équilibre sur les hanches
B24	Shoulder Balance Split 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : cou, épaules, jambes, bras - Position des bras : un bras est enroulé autour du cerceau par l'arrière et tient la jambe du même côté, l'autre bras est tendu et tient la jambe du même côté - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal. - Position du corps : inversé
B25	Stag in the Moon		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les pieds, les genoux (le genou de la jambe supérieure est facultatif), une épaule, la poitrine - Position des bras : les bras sont complètement tendus sur les côtés - Position des jambes : les jambes sont en position stag. Les genoux (le genou de la jambe supérieure est facultatif) et les pieds s'appuient sur le cerceau - Position du corps : inversé, à l'intérieur du cerceau, à l'exception des bras, de la tête et du genou de la jambe supérieure (facultatif)
B26	Back Balance Needle 1		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : bas du dos, fesses, jambe avant, pied (facultatif) - Position des bras : les bras sont complètement tendus et tiennent la cheville/le tibia de la jambe arrière par-dessus la tête. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues. - Position du corps : inversé, sur la barre supérieure entre les élingues, dos cambré
B27	Hip Split Balance 3		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une hanche - Position des bras : au moins une main tient la jambe avant au pied ou à la cheville - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal et parallèle au sol - Position du corps : le torse est horizontal, en équilibre sur une hanche. - Angle d'écart : un minimum de 180°

Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
B28	Teardrop		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : bas du dos, fesses (facultatif) - Position des bras : les bras sont tendus et tiennent les jambes aux chevilles/pieds par-dessus la tête - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues - Position du corps : dos cambré, en équilibre sur le bas du dos, la tête positionnée plus bas que les fesses

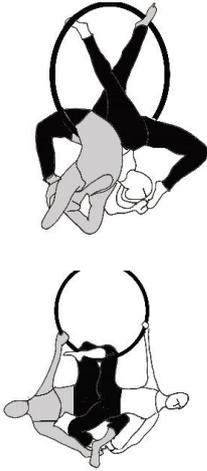


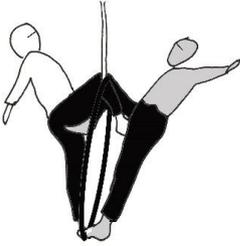
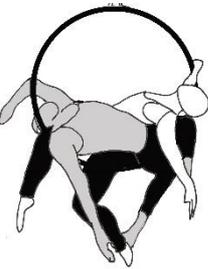
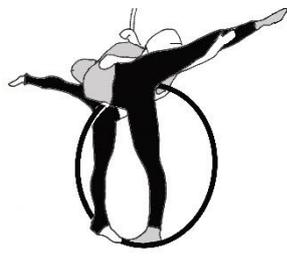
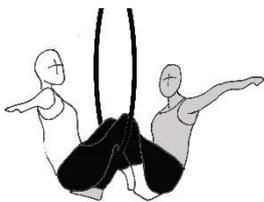
ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES DOUBLES

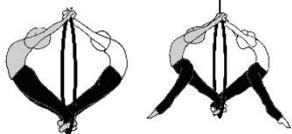
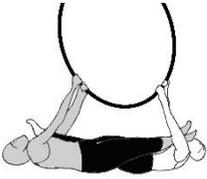
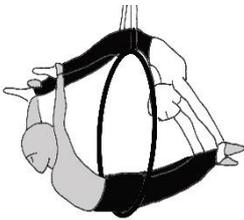
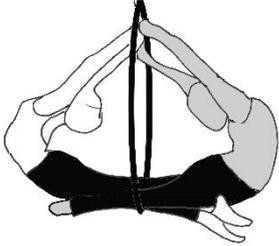
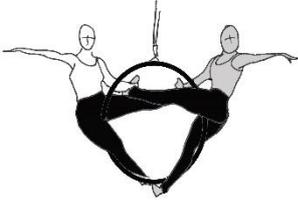
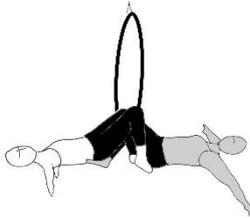
Veuillez noter que les illustrations sont uniquement à titre indicatif.
Il est primordial de remplir les exigences minimales décrites dans les critères.

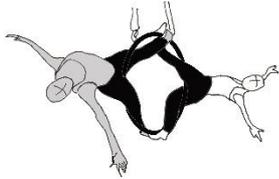
ÉLÉMENTS SYNCHRONISÉS PARALLÈLES				
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
SYN1	Different direction to the hoop OR Horizontal position OR Vertical to the hoop OR Mirror image		0.1/ 1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Cet élément doit être un élément de Flexibilité, de Force ou d'Équilibre choisi parmi les éléments obligatoires Solos. Le même élément doit être utilisé sauf pour les figures en image miroir. - Les partenaires doivent être parallèles l'un à l'autre. - Dans le cas où la version image miroir de SYN 1 est effectuée, où deux éléments parallèles sont constitués d'éléments différents, la Valeur Technique de l'élément avec la valeur la plus basse s'appliquera. - Veuillez inclure le code de l'élément dans le formulaire obligatoire (par exemple SYN1 / F10 ou SYN1 / S40, etc.). Veuillez indiquer uniquement le (s) nom (s) de l'élément individuel à réaliser.

ÉLÉMENTS SYNCHRONISÉS ENTREMÊLÉS / EN ÉQUILIBRE

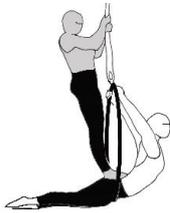
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
SYN2	Interlocked Strength/ Flexibility/ Balance Element of choice		0.1/ 1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Cet élément doit être un élément de Flexibilité, de Force ou d'Équilibre choisi parmi les éléments obligatoires Solos. Le même élément doit être utilisé, également pour les figures en image miroir. - Les partenaires doivent s'entremêler visiblement au moins avec une partie du corps (un seul pied ou une seule main ne seront pas comptés comme entremêlés). - Veuillez inclure le code de l'élément dans le formulaire des éléments obligatoires (par exemple SYN2/F10 ou SYN2/S40, etc.). Veuillez indiquer uniquement le(s) nom(s) de l'élément individuel à réaliser.
SYN3	Seated Balance 2		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position assise au choix sur la barre inférieure - Le partenaire en équilibre est positionné sur la barre supérieure, a contact avec le cerceau avec le pli de la hanche, les cuisses et le bas du ventre (facultatif), et s'appuie sur le dos du partenaire de soutien. - Les bras des deux partenaires sont complètement tendus et en contact avec les bras du partenaire, les mains n'ont pas contact avec le cerceau. - Les partenaires sont dos à dos et en image miroir. - Les partenaires ont contact avec le cerceau.
SYN4	Double X Position 1		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Les partenaires se font face en position assise avec les jambes ouvertes. - Une jambe repose sur l'épaule du partenaire. - Les jambes sont tendues ou pliées - Les partenaires doivent être en image miroir
SYN5	Leaning on Each Other Position 1		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Les partenaires sont assis l'un en dessous de l'autre et s'appuient l'un sur l'autre au niveau de la jambe / des jambes - La tête et le torse sont sur les côtés opposés du cerceau - Les partenaires doivent être en image miroir - Les mains tiennent le cerceau

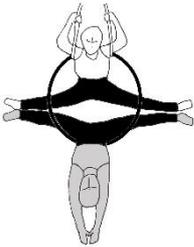
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
SYN6	Double X Position 2		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Les partenaires se font face dans une position à l'endroit avec les jambes ouvertes. Une jambe est complètement tendue et repose sur l'épaule du partenaire opposé. L'autre jambe est dans une position au choix sans contact avec le cerceau ou le partenaire. - Les partenaires sont en contact avec le cerceau et tiennent la barre supérieure avec les mains. - Les partenaires sont en image miroir.
SYN7	Interlocked Upright Balance		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Les partenaires se font face et se tiennent debout sur une jambe sur la barre inférieure - L'autre jambe est accrochée autour de la barre supérieure et les jambes sont entremêlées - Position des bras : position fixe au choix - Les partenaires doivent être en image miroir
SYN8	Tuck Balance		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position assise sur la barre inférieure et tient le cerceau à deux mains - Le partenaire en équilibre est en position tuck inversée et appuyé sur le dos du partenaire de soutien, tenant le cerceau à deux mains - Les partenaires se tournent le dos et sont en image miroir - Les partenaires ont contact avec le cerceau
SYN9	Leaning on Each Other Position 2		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Les partenaires sont assis l'un en dessous de l'autre et s'appuient l'un sur l'autre au niveau de la jambe / des jambes - La tête et le torse sont sur les côtés opposés du cerceau - Les partenaires doivent être en image miroir - Les mains n'ont pas contact avec le cerceau
SYN10	Standing Facing Away		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Les partenaires sont debout sur une jambe sur la barre inférieure et se tournent le dos dans une position entremêlée - L'autre jambe est relevée et tenue par le partenaire sans contact avec le cerceau - Les partenaires doivent être en image miroir
SYN11	Knee Crook Balance		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Les partenaires sont accrochés au cerceau avec le creux des genoux et se font face - Les pieds sont accrochés sous chaque partenaire - Les mains / bras ne sont pas en contact avec le cerceau - Les partenaires doivent être en image miroir

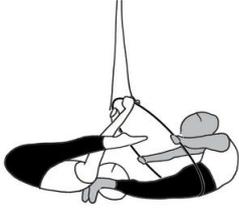
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
SYN12	OM- Circle		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Les partenaires se tiennent debout sur le cerceau avec une ou deux jambes, et se tournent le dos - Position du corps : dos cambré avec les bras et jambes tendus - Les partenaires doivent être en image miroir
SYN13	Hands Only Horizontal		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Les partenaires sont suspendus à la barre inférieure avec les mains uniquement et entremêlent leurs jambes sur le corps du partenaire - Position du corps : orienté vers le haut, le corps est complètement tendu et horizontal - Les partenaires doivent être en image miroir
SYN14	Circle Position		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire supérieur est cambré en arrière, tenant la cheville / les pieds du partenaire inférieur - Le partenaire inférieur est cambré en arrière, tenant la cheville / les pieds du partenaire supérieur - Les jambes et les bras sont complètement tendus - Les partenaires sont en image miroir et se tournent le dos
SYN15	Double Back Bend		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Les partenaires se tournent le dos et s'appuient sur la barre inférieure du cerceau avec leurs cuisses - Position du corps : dos cambré - Les jambes et les bras sont complètement tendus - Les partenaires doivent être en image miroir
SYN16	V- Triangle Vertical		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Les partenaires ont le cerceau entre les jambes et le torse orienté dans la même direction. La jambe inférieure est tendue et contre la barre inférieure du cerceau. La jambe supérieure est tendue et alignée avec la jambe du partenaire. Chaque partenaire tient la jambe supérieure de l'autre partenaire avec une main / un bras - La position du corps est verticale et les mains / bras n'ont pas contact avec le cerceau - Les partenaires doivent être en image miroir
SYN17	Knee Crook Horizontal		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Les partenaires sont accrochés au cerceau avec le creux des genoux et sont orientés vers le haut - Les pieds sont accrochés sous chaque partenaire - Les mains ne sont pas en contact avec le cerceau - Les partenaires doivent être en image miroir - Les torsos sont horizontaux

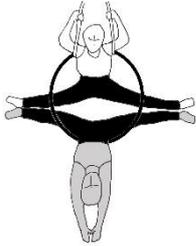
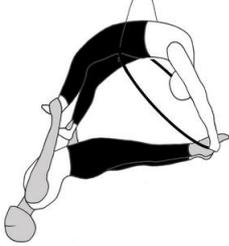
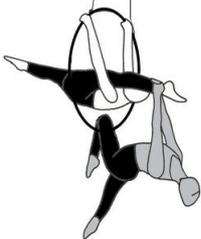
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
SYN18	V- Triangle Horizontal		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Les partenaires ont le cerceau entre les jambes et sont tournés dans la même direction. La jambe inférieure est tendue et contre la barre inférieure du cerceau. La jambe supérieure est tendue, entremêlée et tient la barre supérieure. - Position du corps : le haut du corps est horizontal et les mains n'ont pas contact avec le cerceau - Les partenaires doivent être en image miroir

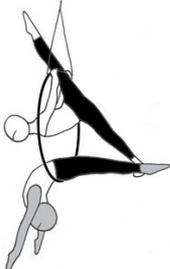
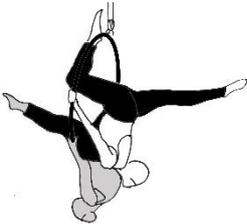
ÉLÉMENTS EN ÉQUILIBRE AVEC PARTENAIRE

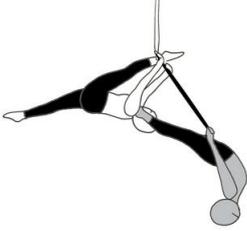
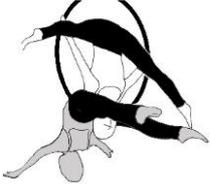
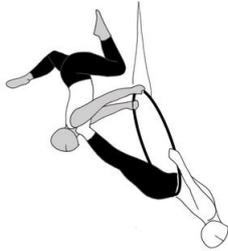
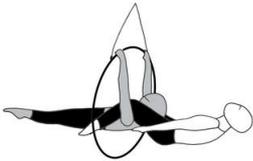
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
BLN1	Balance in Standing Position		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire inférieur est assis sur le cerceau avec les bras et les jambes tendus - Le partenaire supérieur est debout sur les pieds du partenaire inférieur - Les partenaires se font face - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
BLN2	Balance in Sitting Position		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position assise, tenant le cerceau avec les mains (avec les bras complètement tendus) et accroché avec le creux des genoux - Le partenaire en équilibre est couché en position horizontale sur le partenaire de soutien sans contact des mains / des bras avec le cerceau - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
BLN3	Standing Balance 1		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position aéroplane, les jambes sont horizontales et les bras sont complètement tendus - Le partenaire en équilibre est debout à l'endroit avec 1 ou 2 pieds sur le bas du dos du partenaire de soutien, tenant le cerceau ou les élingues - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.
BLN4	Feet Balance		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Partenaire de soutien : corps positionné à l'endroit avec le dos cambré. Les mains ont contact avec la barre supérieure et les plantes des pieds ont contact avec les pieds et chevilles du partenaire. Les bras et jambes sont complètement tendus. - Partenaire en équilibre : corps en position inversée. Les jambes sont pliées avec le creux des genoux en contact avec la barre inférieure et les pieds/chevilles en contact avec les plantes des pieds du partenaire. Les bras sont dans une position au choix sans contact avec le cerceau. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.
BLN5	Knee Hook Layback Balance		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire en équilibre est suspendu par le creux des genoux sur la barre supérieure, le haut du corps cambré vers l'arrière et les mains poussant contre les jambes du partenaire. - Le partenaire de soutien est en position layback sur la barre inférieure, avec le dos cambré et tenant ses chevilles/tibias avec les mains. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.
BLN6	Layback Support		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en équilibre sur la barre supérieure, les hanches en direction du sol. Le seul point de contact avec le cerceau est les hanches. Le partenaire de soutien tient l'autre partenaire au niveau des tibias. - L'autre partenaire est en équilibre sur la barre inférieure avec les fesses/cuisses, en position de layback. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.

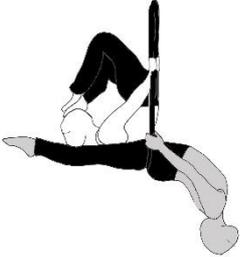
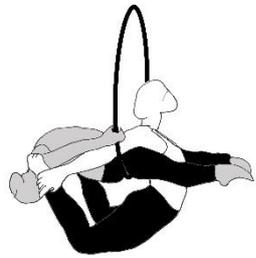
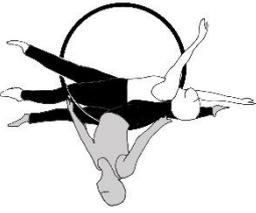
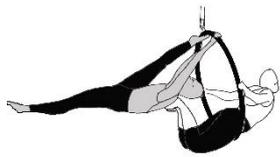
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
BLN7	Scarab Split 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position Scarab backwards, tenant le pied du partenaire en équilibre. Les bras sont tendus. - Le partenaire en équilibre est suspendu avec les deux mains et un talon / cheville sur la barre supérieure du cerceau et orienté vers le haut. Les jambes sont en position de grand écart frontal. L'angle minimum d'écart est de 160°. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
BLN8	Underarm Horizontal Balance		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position assise sur la barre supérieure, les mains touchent le cerceau ou les élingues - Le partenaire en équilibre est suspendu par les aisselles aux pieds du partenaire supérieur et a les pieds sur le cerceau. Les bras sont dans une position au choix, les mains peuvent toucher le partenaire - Le corps du partenaire en équilibre est complètement étendu en position horizontale. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
BLN9	Aeroplane Back Balance No Hands		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en équilibre sur la barre inférieure en position de Back balance extended (voir exigences minimales de B16), les jambes peuvent être ouvertes. - Le partenaire en équilibre est positionné sur le partenaire de soutien. Le dos est cambré, et les jambes et bras sont complètement tendus et en contact avec le cerceau. Pas de contact des mains avec le cerceau ou le partenaire de soutien. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau et sont positionnés dans des directions opposées.
BLN10	Delta Balance		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en équilibre sur la barre inférieure avec le haut du dos. Les bras sont en position fixe au choix sans contact avec le cerceau. - Le partenaire en équilibre tient les pieds ou chevilles de l'autre partenaire avec les mains, et est positionné de dos au partenaire. Les pieds sont accrochés aux aisselles/biceps du partenaire de soutien et ont contact avec le cerceau. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.
BLN11	Double Box Split 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est dans une position Star on the bar 1 (voir les critères de F28) - Le partenaire en équilibre est à l'endroit en position de grand écart facial, en équilibre sur les jambes du partenaire de soutien et tenant le cerceau ou les élingues avec les deux bras. - L'angle minimum d'écart est de 160° pour les deux partenaires. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau

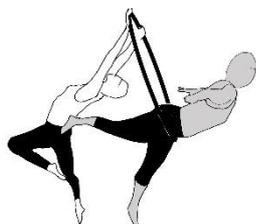
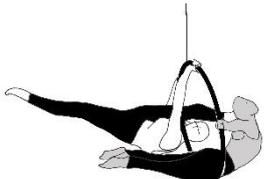
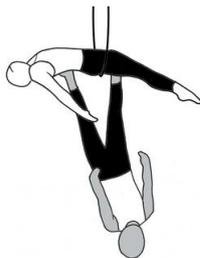
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
BLN12	Double Front Split		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est suspendu sous le cerceau en position inversée de grand écart frontal - Le partenaire en équilibre est à l'endroit en position de grand écart frontal, en équilibre sur les jambes du partenaire de soutien. - L'angle minimum d'écart est de 160° pour les deux partenaires. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
BLN13	Horizontal Hip Balance		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en équilibre sur la barre inférieure au niveau des hanches. Le corps est en position inversée. Les bras sont tendus avec une main derrière le cou du partenaire en équilibre et l'autre main entre ses jambes. Les jambes sont dans une position au choix sans contact avec le cerceau. - Le partenaire en équilibre n'a pas contact avec le cerceau. Le corps est en position horizontale. Les bras sont en position au choix. Les jambes sont complètement tendues avec possibilité de croiser les chevilles. - Un seul partenaire a contact avec le cerceau.
BLN14	Standing Balance 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien a les mains en contact avec la barre supérieure à l'arrière du corps, et la partie inférieure des jambes est entremêlée avec les jambes du partenaire en équilibre. Le corps est à l'endroit avec le dos cambré. Les bras et jambes sont complètement tendus. Les pieds sont en contact avec le cerceau. - Le partenaire en équilibre a les jambes complètement tendues, en contact avec le cerceau et entremêlées avec les jambes du partenaire de soutien. Le corps est en position inversée. Les bras sont en position fixe au choix.
BLN15	Aeroplane Straddle		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position aeroplane avec les mains en contact avec le cerceau - Le partenaire en équilibre tient la barre supérieure avec les mains et est en position straddle avec les jambes complètement tendues. Les épaules sont soutenues par les pieds du partenaire de soutien. Le haut du corps est horizontal et orienté vers le haut. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
BLN16	Ankle Hang Split Balance		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est dans une position Ankle hang (voir les critères de S22), avec les pieds (facultatif) - Le partenaire en équilibre est dans une position de grand écart au choix (frontal ou facial) sur les plantes des pieds du partenaire de soutien. Les aisselles peuvent toucher le cerceau et/ou les élingues. L'angle minimum d'écart est de 160°. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau

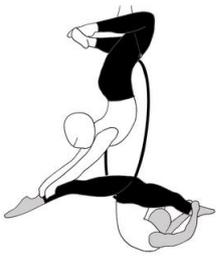
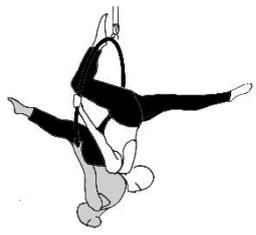
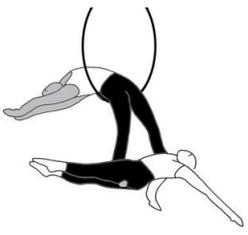
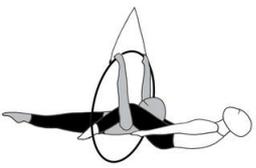
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
BLN17	Double Box Split 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est dans une position Star on the bar 2 (voir les critères de F53) - Le partenaire en équilibre est à l'endroit en position de grand écart facial, en équilibre sur les jambes du partenaire de soutien et tenant le cerceau ou les élingues avec les deux bras. - L'angle minimum d'écart est de 180° pour les deux partenaires. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
BLN18	Layback Balance 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire en équilibre est assis sur la barre supérieure et penché vers l'arrière avec le dos cambré. Les mains ont contact avec les pieds du partenaire de soutien - Le partenaire de soutien est suspendu par les mains aux pieds de l'autre partenaire. Le corps est en position horizontale. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
BLN19	Double Stag Balance		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire en équilibre est en position chest stand sur le torse du partenaire de soutien. Les jambes sont en position de grand écart frontal, pliées ou tendues. L'angle d'écart minimum est 160°. - Le partenaire de soutien est en position de Back Balance Stag (voir exigences minimales de B7). - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.
BLN20	Layback Balance 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est assis sur le cerceau et cambré vers l'arrière en position layback. Les bras sont en position fixe au choix sans contact avec le cerceau. Les jambes sont enroulées autour du partenaire en équilibre. - Le partenaire en équilibre est à l'endroit et tourne le dos au cerceau. Les bras et jambes sont dans une position fixe au choix sans contact avec le cerceau. - Un seul partenaire a contact avec le cerceau.
BLN21	Russian Split Supported Knee Hang		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en contact avec la barre inférieure avec le creux d'un genou et l'autre jambe est complètement tendue. Au moins une main tient la cheville de la jambe avant du partenaire. - Le partenaire en équilibre est dans une position de grand écart au choix, avec les deux mains tenant la barre supérieure et les bras complètement tendus. La jambe avant est en contact avec le partenaire de soutien, la jambe arrière est tendue. Le corps (de la tête aux orteils à l'exception des bras) est en position horizontale. L'angle d'écart minimum est 180°. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.

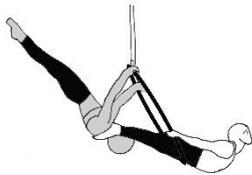
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
BLN22	Scarab Split 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position Scarab backwards, tenant le pied du partenaire en équilibre. Les bras sont tendus. - Le partenaire en équilibre est suspendu avec les deux mains et un talon / cheville sur la barre supérieure du cerceau et orienté vers le haut. Les jambes sont en position de grand écart frontal. L'angle minimum d'écart est de 180°. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
BLN23	Split Hang Back Balance		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est dans une position de back balance sans contact des mains avec le cerceau et avec les jambes parallèles au sol. Les jambes sont en contact avec le pied/la jambe du partenaire en équilibre. - Le partenaire en équilibre est suspendu sur la barre supérieure avec les mains et un tibia/une cheville en contact et orienté vers le bas. Les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal. L'angle d'écart minimum est 180°. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.
BLN24	Standing Balance 3		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien a les mains en contact avec les élingues et la partie inférieure des jambes est entremêlée avec les jambes du partenaire en équilibre. Le corps est à l'endroit avec le dos cambré. Les bras et jambes sont complètement tendus. Les pieds sont en contact avec le cerceau. - Le partenaire en équilibre a les jambes complètement tendues, en contact avec le cerceau et entremêlées avec les jambes du partenaire de soutien. Le corps est en position inversée. Les bras sont dans une position fixe au choix sans contact avec le cerceau.
BLN25	Star on the Bar Chest Balance 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes. - Le partenaire en équilibre est en position inversée de chest stand en équilibre sur le partenaire de soutien. Les jambes sont en position de grand écart frontal, pliées ou tendues. L'angle minimum d'écart est de 160°. - Le partenaire de soutien est en position Star on the Bar 1 (voir les critères de F28). L'angle minimum d'écart est de 160° - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
BLN26	Supported Extreme Gazelle		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position assise tenant le cerceau avec une main. L'autre bras est en position fixe au choix sans contact avec le cerceau ou le partenaire. - Le partenaire en équilibre est en position Extreme Gazelle, en équilibre sur le bras/l'épaule en contact avec le cerceau du partenaire de soutien. Les bras sont tendus et tiennent les jambes. Les mains n'ont pas contact avec le cerceau. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.

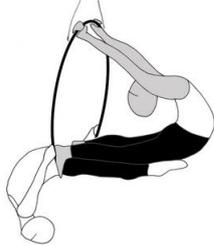
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
BLN27	Supported Russian Split 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position inversée face au cerceau. Les bras sont complètement tendus et tiennent la barre inférieure. - Le partenaire en équilibre est orienté vers le haut et soutenu au niveau des épaules par la plante des pieds du partenaire de soutien. Une cheville et les mains sont en contact avec la barre supérieure. L'autre jambe est ouverte en position de grand écart frontal. L'angle d'écart minimum est 180°. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.
BLN28	Walking Man Split Balance		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est suspendu en position inversée de Walking man (voir les critères de S28) - Le partenaire en équilibre est dans une position de grand écart au choix (frontal ou facial) sur les plantes des pieds du partenaire de soutien. Les aisselles peuvent toucher le cerceau et/ou les élingues. - L'angle minimum d'écart est de 160°. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
BLN29	Back Balance Inverted Straddle		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position de back balance sans contact des mains avec le cerceau. - Le partenaire en équilibre est en position inversée d'équilibre sur les épaules, sur les jambes du partenaire de soutien, les mains en contact avec le cerceau, les jambes en position straddle. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
BLN30	Back Balance Stand		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position de back balance et tient le cerceau avec les mains - Le partenaire en équilibre tient la barre supérieure avec les mains et la poitrine/les épaules sont en contact avec la plante des pieds du partenaire de soutien. Le corps est en position inversée au choix, les jambes n'ont pas contact avec le cerceau ou les élingues. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.
BLN31	Double Plank Balance 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position de front horizontal plank (voir exigences minimales pour S55), une tolérance de 20° est autorisée. - Le partenaire en équilibre n'a pas contact avec le cerceau. Le torse est orienté vers le haut et horizontal, une tolérance de 20° est autorisée. Les jambes sont pliées et accrochées autour du partenaire de soutien. - Les corps des deux partenaires sont alignés. - Un seul partenaire a contact avec le cerceau.

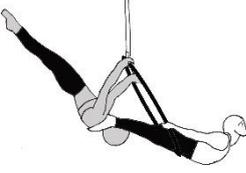
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
BLN32	Fang on Legs 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est dans une position de layback, les jambes sont horizontales, les mains touchent le cerceau - Le partenaire en équilibre est en position fang sur les jambes du partenaire de soutien, les mains en contact avec le cerceau, les pieds touchent la tête ou les épaules - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
BLN33	Layback Yogini		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est dans une position de layback avec les jambes tendues et ouvertes, les mains tiennent le cerceau, le dos est cambré - Le partenaire en équilibre est en position Yogini sur les jambes du partenaire de soutien, suspendu par les aisselles, et tenant ses pieds/chevilles avec les mains. Les bras sont tendus et en contact avec le cerceau. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
BLN34	Russian Split Supported Delilah		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est dans une position Delilah au choix, la barre inférieure est en contact avec le creux d'un genou. Une main tient la jambe avant du partenaire, l'autre main tient le pied ou la cheville opposé(e). L'angle d'écart minimum est 180°. - Le partenaire en équilibre est dans une position de grand écart au choix, avec les deux mains tenant la barre supérieure et les bras complètement tendus. La jambe avant est en contact avec le partenaire de soutien, la jambe arrière est tendue. Le corps (de la tête aux orteils à l'exception des bras) est en position horizontale. L'angle d'écart minimum est 180°. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.
BLN35	Split Lay Support		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position inversée de grand écart frontal ou facial sur la barre inférieure - Le partenaire en équilibre est allongé sur toute sa longueur sur les jambes du partenaire de soutien, sans contact des mains avec le cerceau. Le corps est horizontal. - L'angle minimum d'écart est de 180°. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
BLN36	Supported Russian Split 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position aeroplane avec les genoux pliés - Le partenaire en équilibre est orienté vers le haut et s'appuie avec les épaules sur les plantes des pieds du partenaire de soutien. Un pied et les deux mains sont en contact avec la barre supérieure. L'autre jambe est ouverte en position de grand écart frontal. L'angle minimum d'écart est de 180°. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau

Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
BLN37	Supported Vertical Split		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est suspendu en position inversée avec le creux des genoux sur la barre inférieure. - Le partenaire en équilibre tient la barre supérieure et se tient debout avec un pied sur les mains du partenaire de soutien. L'autre jambe est ouverte vers le haut en position de grand écart frontal. L'angle minimum d'écart est de 180°. La poitrine touche les jambes du partenaire de soutien. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
BLN38	Aeroplane Pushing Away		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position avion, les bras en position fixe au choix sans contact avec le cerceau. Le partenaire de soutien repousse le partenaire en équilibre en s'appuyant d'un pied sur le bas de son dos. - Le partenaire en équilibre est suspendu avec les deux mains sur le cerceau, le dos tourné au cerceau et les bras tendus. Les jambes sont en position fixe au choix. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
BLN39	Aeroplane Russian Split 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position avion, tenant le cerceau avec les mains, les jambes plus hautes que la barre inférieure - Le partenaire en équilibre est en position de Russian split orienté vers le haut avec les mains tenant la barre supérieure. Les bras sont tendus, le pied de la jambe avant est sur le dos / cou du partenaire de soutien. La jambe arrière est tendue vers l'arrière. La jambe avant est en position horizontale. L'angle minimum d'écart est de 180° - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
BLN40	Hip Balance Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en équilibre sur la barre inférieure au niveau des hanches, orienté vers le bas et tenant le partenaire en équilibre. Les jambes sont en position fixe au choix. - Le partenaire en équilibre est en position fixe de grand écart au choix sans contact avec le cerceau. Le torse doit être horizontal. L'angle minimum d'écart est de 160° - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
BLN41	Laying on the Clouds 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire du haut est allongé sur la barre inférieure et orienté vers le haut, les bras sont en position fixe au choix sans contact avec le cerceau. - Le partenaire du bas est en position verticale inversée avec les jambes tendues et les pieds flex. Une jambe supporte le dos du partenaire du haut, l'autre jambe est entre les cuisses du partenaire du haut. Les bras sont en position fixe au choix sans contact avec le cerceau. - Un seul partenaire a contact avec le cerceau.

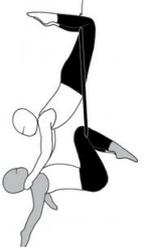
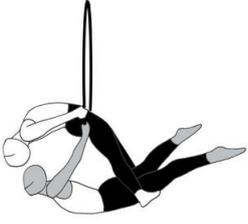
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
BLN42	Rainbow Marchenko Balance 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position inversée, suspendu aux élingues par le creux des genoux, et tient la jambe du partenaire en équilibre sans contact des mains ou bras avec le cerceau. - Le partenaire en équilibre est en position de rainbow Marchenko en équilibre sur la barre inférieure avec une hanche, la jambe avant (tenue par le partenaire) est horizontale. L'angle d'écart minimum est 180°. Les mains, les bras et l'autre jambe n'ont pas contact avec le cerceau. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.
BLN43	Star on the Bar Chest Balance 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes. - Le partenaire en équilibre est en position inversée de chest stand en équilibre sur le partenaire de soutien. Les jambes sont en position de grand écart frontal, pliées ou tendues. L'angle minimum d'écart est de 180°. - Le partenaire de soutien est en position Star on the Bar 2 (voir les critères de F53). L'angle minimum d'écart est de 180° - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
BLN44	Back Arch Horizontal No Hands		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est assis sur le cerceau avec le dos cambré vers l'arrière, sans contact des mains avec le cerceau. Les épaules sont au même niveau ou plus bas que les hanches. - Le partenaire en équilibre est dans une position horizontale au choix et a contact avec les jambes de l'autre partenaire - Un seul partenaire est en contact avec le cerceau
BLN45	Double Plank Balance 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position de front horizontal plank (voir critères de S55). - Le partenaire en équilibre n'a pas contact avec le cerceau. Le torse est horizontal et orienté vers le haut. Les jambes sont pliées et accrochées autour du partenaire de soutien. - Les corps des deux partenaires sont alignés. - Un seul partenaire a contact avec le cerceau.
BLN46	Icarus Straddle Support		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position de Icarus Straddle (voir les critères de S42) - Le partenaire en équilibre est à l'endroit et assis en position de straddle sur les jambes du partenaire de soutien, une seule main peut être en contact avec l'élingue ou le cerceau - Position des jambes : tendues, en straddle pour les deux partenaires - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau

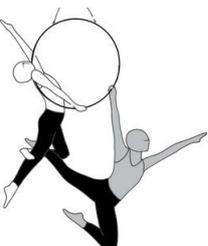
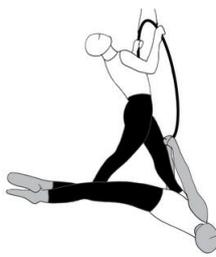
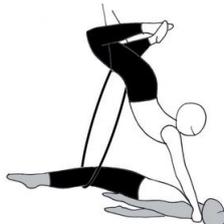
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
BLN47	Aeroplane Plank 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position aeroplane avec les mains sur le cerceau et les jambes plus hautes que la barre inférieure - Le partenaire en équilibre est suspendu par les mains à la barre supérieure et les épaules touchent les plantes des pieds du partenaire de soutien en Front horizontal plank position (voir les critères de S55). Le corps est en position horizontale avec une tolérance maximale de 45 ° par rapport à la position parallèle au sol - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
BLN48	Aeroplane Russian Split 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position aeroplane, tenant le cerceau avec les mains, les jambes plus hautes que la barre inférieure - Le partenaire en équilibre est en position de Russian split orienté vers le haut avec les mains tenant la barre supérieure. Les bras sont tendus, le pied de la jambe avant est sur le dos / cou du partenaire de soutien. La jambe arrière est tendue. Les jambes sont horizontales. L'angle minimum d'écart est de 180° - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
BLN49	Aeroplane Supported Split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position aeroplane avec les mains sur le cerceau - Le partenaire en équilibre est inversé et soutenu par les épaules sur les plantes de pied du partenaire de soutien, en position de grand écart frontal aérien sans contact du pied avec le cerceau ou les élingues. Seules les mains touchent le cerceau. L'angle minimum d'écart est de 180° - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
BLN50	Fang on Legs 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est dans une position de layback, les jambes sont parallèles au sol, les mains touchent le cerceau - Le partenaire en équilibre est en position fang sur les jambes du partenaire de soutien, les mains en contact avec le cerceau, les pieds touchent la tête ou les épaules - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
BLN51	Layback Feet Hang		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position de layback sur le cerceau, penché vers l'arrière avec la tête plus basse que les hanches. Le partenaire de soutien tient les pieds du partenaire en équilibre entre les cuisses. Les bras sont en position fixe au choix sans contact avec le cerceau. - Le partenaire en équilibre est en position pencil inversée, les jambes sont droites sans flexion au niveau des hanches, suspendu par les pieds à l'autre partenaire. Les bras sont en position fixe au choix. Pas de contact des pieds ou mains avec le cerceau. - Un seul partenaire a contact avec le cerceau.

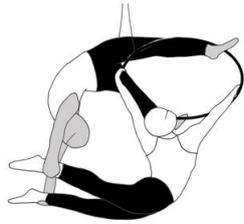
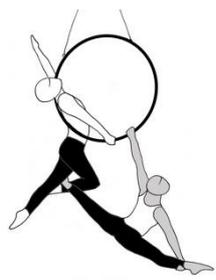
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
BLN52	Pencil Balance		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position de layback et tient le cerceau avec les mains - Le partenaire en équilibre est en position inversée d'équilibre sur les épaules, sur les jambes du partenaire de soutien, les mains en contact avec le cerceau, les jambes en position pencil à 90° par rapport au sol - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
BLN53	Rainbow Marchenko Balance 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position inversée, positionné sur la barre supérieure au niveau des hanches et tient la jambe du partenaire en équilibre. Pas de contact des mains ou bras avec le cerceau. - Le partenaire en équilibre est en position de Rainbow Marchenko avec les jambes complètement tendues, en équilibre sur la barre inférieure avec une hanche. La jambe tenue par le partenaire (jambe avant) est horizontale. L'angle d'écart minimum est 180°. Les mains, les bras et l'autre jambe n'ont pas contact avec le cerceau. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.
BLN54	Star on the Bar Fang 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes. - Le partenaire en équilibre s'appuie sur la poitrine en position fang sur le partenaire de soutien, touchant ses propres épaules ou sa tête avec les pieds. Le partenaire en équilibre n'a contact avec le cerceau qu'avec ses mains. - Le partenaire de soutien est en position Star on the bar 1 (voir les critères de F28). L'angle minimum d'écart est de 160° - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
BLN55	Swallow Balance		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position de layback, le dos cambré, les jambes parallèles au sol, les mains en contact avec le cerceau - Le partenaire en équilibre est en position Swallow, allongé sur les jambes du partenaire de soutien, les jambes sont horizontales et ouvertes de chaque côté du corps du partenaire de soutien. Le partenaire en équilibre presse contre la barre inférieure avec les pieds, et a contact des tibias et cuisses avec le partenaire de soutien. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
BLN56	Aeroplane Plank Passé		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position aeroplane avec les mains sur le cerceau et les jambes plus hautes que la barre inférieure du cerceau - Le partenaire en équilibre est suspendu par les mains à la barre supérieure, les épaules touchant les plantes des pieds du partenaire de soutien en position Front horizontal plank passé (voir les critères de S52). Le corps est horizontal - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.

Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
BLN57	Star on the Bar Fang 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes. - Le partenaire en équilibre s'appuie sur la poitrine en position fang sur le partenaire de soutien, touchant ses propres épaules ou sa tête avec les pieds. Le partenaire en équilibre n'a contact avec le cerceau qu'avec ses mains. - Le partenaire de soutien est en position Star on the bar 2 (voir les critères de F53). L'angle minimum d'écart est de 180° - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
BLN58	Aeroplane Plank 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position aeroplane avec les mains sur le cerceau et les jambes plus hautes que la barre inférieure - Le partenaire en équilibre est suspendu par les mains à la barre supérieure et les épaules touchent les plantes des pieds du partenaire de soutien en Front horizontal plank position (voir les critères de S55). Le corps est parallèle au sol - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
BLN59	Laying on the Clouds 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire du haut est allongé sur la barre supérieure en position horizontale et orienté vers le haut, les bras sont en position fixe au choix sans contact avec le cerceau ou les élingues - Le partenaire du bas est en position verticale inversée avec les jambes tendues et les pieds flex. Une jambe supporte le dos du partenaire du haut, l'autre jambe est entre les cuisses du partenaire du haut. Pas de contact des mains ou des bras avec le cerceau

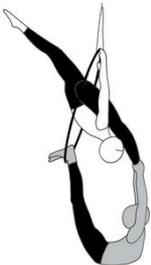
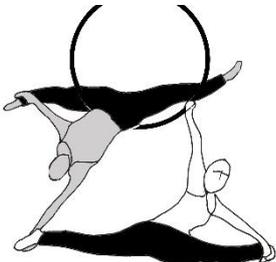
ÉLÉMENTS AVEC PARTENAIRE VOLTIGEUR – LES DEUX PARTENAIRES DOIVENT ÊTRE EN CONTACT AVEC LE CERCEAU

Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
FLY1	Climber with Contact		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est suspendu avec les mains à la barre supérieure et avec le creux d'un genou à la barre inférieure - Le partenaire voltigeur est suspendu avec une main au cerceau et une jambe sur la jambe du partenaire porteur en position fixe au choix - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
FLY2	Knee Hook Knee Hang		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position inversée, suspendu par le creux des genoux à la barre supérieure (contact facultatif avec les élingues) et tenant le partenaire voltigeur par le cou. - Le partenaire voltigeur est suspendu à la barre inférieure par le creux des genoux, orienté vers le haut avec le torse en position horizontale. Les bras sont en position fixe au choix, sans contact avec le cerceau ou le partenaire. Le partenaire voltigeur a contact avec le partenaire porteur seulement au niveau du cou. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.
FLY3	Supported Horizontal Hold		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est suspendu à la barre supérieure par les mains, et soutient le partenaire voltigeur par les pieds. Le corps est à l'endroit. - Le partenaire voltigeur tient le cerceau par une main, les jambes reposant sur les pieds du partenaire porteur. Les jambes sont horizontales. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.
FLY4	Layback Hold Horizontal		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est assis sur la barre inférieure et penché vers l'arrière avec le dos cambré, tenant les jambes du partenaire voltigeur avec les pieds. - Le partenaire voltigeur est suspendu en position horizontale orientée vers le bas, tenant le cerceau avec les mains. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.
FLY5	Man in the Moon Upright Hold		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position Man in the moon (voir les critères de B2) avec une main sur le cerceau, l'autre main tient une jambe du partenaire voltigeur - Le partenaire voltigeur est suspendu avec une seule main au cerceau et une jambe dans la main du partenaire porteur. Le corps est à l'endroit en position fixe au choix - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau

Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
FLY6	Aeroplane Horizontal Hold		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position aeroplane, les jambes plus hautes que la barre inférieure, une jambe pliée - Le partenaire voltigeur est suspendu en position horizontale en tenant le cerceau d'une main et suspendu à la jambe pliée du partenaire porteur avec un pied. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
FLY7	Side Amazon Hold		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position de Side Amazon avec les mains, le côté du cou, le côté du torse et le dos en contact avec le cerceau. Les jambes sont croisées et tiennent la jambe arrière du partenaire voltigeur. - Le partenaire voltigeur est à l'endroit et suspendu par une main au cerceau. Une jambe est pliée, l'autre jambe est complètement tendue entre les jambes du partenaire porteur. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.
FLY8	Hands Holding Horizontal Support		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est suspendu par les mains à la barre supérieure, les jambes complètement tendues, tenant le partenaire voltigeur par les pieds au niveau du cou et entre les jambes - Le partenaire voltigeur est suspendu au cerceau par les mains avec les bras et jambes complètement tendus. Les jambes doivent être horizontales. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.
FLY9	Knee Hold Back Arch Fly		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position inversée, suspendu par le creux des genoux à la barre supérieure (contact facultatif avec les élingues). Les mains tiennent les chevilles du partenaire voltigeur. Les bras sont complètement tendus. - Les mains du partenaire voltigeur ont contact avec le cerceau. Les jambes sont complètement tendues et horizontales. Le dos est cambré et en position inversée. Les bras sont complètement tendus. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.
FLY10	Knee Hook Horizontal Support		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position inversée, suspendu par le creux des genoux sur les élingues, tenant le partenaire voltigeur par le cou/aisselles - Le partenaire voltigeur est en équilibre sur la barre inférieure, le corps est horizontal, les jambes doivent être tendues avec l'arrière des jambes en contact avec le cerceau - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.

Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
FLY11	Layback Hold		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est assis sur la barre inférieure et penché en arrière, tenant le cerceau d'une main et tenant les jambes du partenaire voltigeur de l'autre main. - Le partenaire voltigeur est suspendu en position fixe au choix, tenant d'une main le cerceau et de l'autre la jambe / les jambes du partenaire. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
FLY12	Back Arch Circle		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est assis sur la barre supérieure, les jambes s'accrochant autour des barres latérales, penché vers l'arrière avec le dos cambré et tenant les jambes du partenaire voltigeur à chaque jambe/pied. - Le partenaire voltigeur est à l'endroit, tenant la barre supérieure avec une main et la barre inférieure avec l'autre, le dos est cambré et les jambes sont tenues par le partenaire porteur. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
FLY13	Bird Support Split		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur tient la barre supérieure avec les mains. Une cuisse est en contact avec la barre inférieure, l'autre jambe est pliée et sans contact avec le cerceau. - Le partenaire voltigeur est à l'endroit en position de grand écart frontal, tenant le cerceau avec une main et la jambe avant avec l'autre main. La jambe arrière est suspendue sur la jambe pliée du partenaire voltigeur. - Angle d'écart: minimum 180° - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.
FLY14	Side Amazon Hold Split		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est dans une position de Size Amazon avec une main, le côté du cou, le côté du torse et le dos en contact avec le cerceau. Les jambes sont croisées et tiennent la jambe arrière du partenaire voltigeur. - Le partenaire voltigeur est à l'endroit en position de grand écart frontal, avec une main tenant le cerceau et l'autre main tenant la jambe avant. La jambe arrière est entre les jambes du partenaire porteur. Angle d'écart minimum de 180°. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.
FLY15	Trapped Split Half Split 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position Trapped Half Split 1 (voir les critères de F9) sur la barre inférieure - Le partenaire voltigeur est à l'endroit et dans une position horizontale de grand écart frontal tenant le cerceau d'une main et la jambe avant de l'autre main. La jambe arrière repose dans l'anneau formé par le partenaire. L'angle d'écart est au minimum 160°. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau

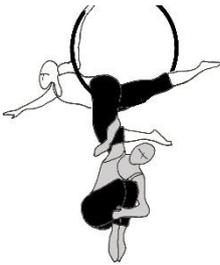
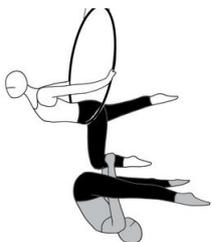
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
FLY16	Double Gazelle 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position Gazelle (voir les critères de F34) tenant la jambe avant avec la main. L'autre main tient le pied ou la cheville du partenaire voltigeur. - Le partenaire voltigeur est à l'endroit suspendu par une main au cerceau et un pied dans la main du partenaire porteur. Le partenaire voltigeur est en grand écart horizontal tenant la jambe avant. - L'angle d'écart est au minimum 160° pour les deux partenaires - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
FLY17	Front Amazon Support Split		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position de Front Amazon et tient le pied du partenaire voltigeur entre les chevilles/tibias/mollets. - Le partenaire voltigeur est suspendu en position de grand écart au choix, avec une main sur le cerceau et un pied en contact avec les pieds/jambes du partenaire porteur. Le corps est horizontal. Angle d'écart minimum de 180°. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
FLY18	Inverted Walk		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est assis sur la barre supérieure et tient les élingues avec une main - Le partenaire voltigeur est en position inversée, une jambe entre les cuisses du partenaire et l'autre jambe repoussant le cerceau. Les mains n'ont pas contact avec le cerceau. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
FLY19	Back Arch Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est assis sur le cerceau et penché vers l'arrière avec le dos cambré. Les jambes ont contact avec le cerceau. Les deux mains tiennent la jambe arrière du partenaire voltigeur au niveau de la cheville. - Le partenaire voltigeur est à l'endroit en position de grand écart frontal, suspendu à la barre supérieure par les mains. Le pied de la jambe avant est en contact avec le cerceau. Angle d'écart minimum de 180°. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.
FLY20	Back Bend Supported Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est dans une position de back balance, avec un pied sur la barre supérieure/latérale. L'autre pied supporte le partenaire voltigeur. Les jambes sont complètement tendues. - Le partenaire voltigeur est en position de grand écart frontal, avec une main tenant le cerceau et l'autre main tenant la jambe avant. La jambe arrière repose sur le pied du partenaire. Angle d'écart minimum de 180°. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.

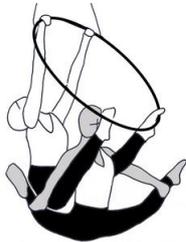
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
FLY21	Man in the Moon Inverted Hold		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position Man in the moon (voir les critères de B2) avec une main sur le cerceau (facultatif), l'autre main tient une main du partenaire voltigeur - Le partenaire voltigeur est suspendu avec une seule main sur le cerceau et l'autre main tient la main du partenaire porteur. Le corps est inversé dans une position fixe au choix. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
FLY22	Split Hang Back Arch 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est suspendu à la barre supérieure en position de grand écart. Le partenaire porteur a contact avec le cerceau uniquement avec les mains. La jambe avant est en contact avec le partenaire voltigeur, la jambe arrière est tendue vers l'arrière. Angle d'écart minimum de 160°. - Le partenaire voltigeur est dans une position dos cambré avec les mains tenant la jambe avant du partenaire porteur. Les pieds et les chevilles ont contact avec le cerceau (les pieds peuvent être flex). Les jambes et les bras sont complètement tendus. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.
FLY23	Underarm Fly		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est assis sur la barre supérieure et penché en arrière avec le dos cambré. Les mains ne sont pas en contact avec le cerceau ou les élingues - Le partenaire voltigeur est à l'endroit suspendu aux pieds du partenaire avec les aisselles. Une jambe touche le cerceau, l'autre jambe est tendue vers l'arrière en position de grand écart frontal. Un seul pied est en contact avec le cerceau - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau
FLY24	Double Gazelle 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position Gazelle avec un angle d'écart de 180° et tient la jambe avant avec la main. L'autre main tient le pied ou la cheville du partenaire voltigeur. - Le partenaire voltigeur est à l'endroit suspendu par une main au cerceau et un pied dans la main du partenaire porteur. Le partenaire voltigeur est en grand écart horizontal tenant la jambe avant. - L'angle d'écart est au minimum 180° pour les deux partenaires - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau

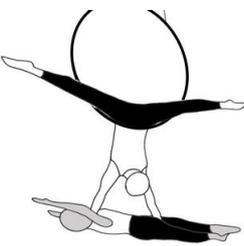
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
FLY25	Back Bend Split Fly 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position de Back Balance one leg (voir critères de B3) avec les bras et jambes tendus. Les mains tiennent une jambe du partenaire voltigeur à la cheville/tibia. - Le partenaire voltigeur est à l'endroit en position de grand écart frontal, tenant le cerceau avec une main. Une jambe est en équilibre sur le pied du partenaire porteur, l'autre jambe est tenue par le partenaire porteur. Angle d'écart minimum de 180°. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.
FLY26	Split Hang Back Arch 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est suspendu à la barre supérieure en position de grand écart et orienté vers le bas. La jambe avant est en contact avec le partenaire voltigeur, la jambe arrière est tendue vers l'arrière et en contact avec le cerceau. Angle d'écart minimum de 180°. - Le partenaire voltigeur est dans une position dos cambré avec les bras complètement tendus, tenant la jambe avant du partenaire porteur au niveau du pied ou de la cheville, et tournant le dos au partenaire porteur. Les pieds ont contact avec le cerceau et peuvent être flex (facultatif). Les jambes sont complètement tendues. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.
FLY27	Split Hang Back Arch 3		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est suspendu à la barre supérieure en position de grand écart. Le partenaire porteur a contact avec le cerceau uniquement avec les mains. La jambe avant est en contact avec le partenaire voltigeur, la jambe arrière est tendue vers l'arrière. Angle d'écart minimum de 180°. - Le partenaire voltigeur est dans une position dos cambré avec les mains tenant la jambe avant du partenaire porteur. Les pieds ont contact avec le cerceau (les pieds ne peuvent pas être flex). Les jambes et les bras sont complètement tendus. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.
FLY28	Trapped Split Half Split 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position Trapped Half Split 2 (voir les critères de F29) sur la barre inférieure - Le partenaire voltigeur est à l'endroit et dans une position horizontale de grand écart frontal tenant le cerceau d'une main et la jambe avant de l'autre main. La jambe arrière repose dans l'anneau formé par le partenaire. L'angle d'écart est au minimum 180°. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau

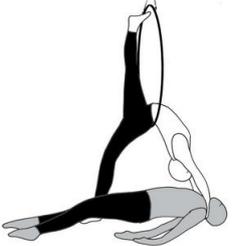
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
FLY29	Back Bend Support Split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position Back balance ring 2 (voir les critères de B14) en tenant le pied d'une seule main. L'autre main tient un pied ou une cheville du partenaire voltigeur - Le partenaire voltigeur est suspendu avec une main sur la barre inférieure et un pied est dans la main du partenaire porteur. Le partenaire voltigeur est dans une position horizontale de grand écart au choix. L'angle d'écart est au minimum de 160°
FLY30	Split Hang Back Arch 4		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est suspendu à la barre supérieure en position de grand écart. Le partenaire porteur a contact avec le cerceau uniquement avec les mains. La jambe avant est en contact avec le partenaire voltigeur, la jambe arrière est tendue vers l'arrière. Angle d'écart minimum de 180°. - Le partenaire voltigeur est dans une position dos cambré avec les mains tenant la jambe avant du partenaire porteur. Un pied/une cheville est en contact avec le cerceau. L'autre jambe est entre les bras et en contact avec la tête. Les jambes et les bras sont complètement tendus. - Les deux partenaires ont contact avec le cerceau.

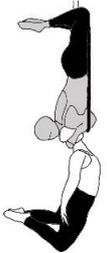
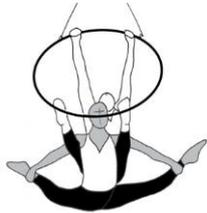
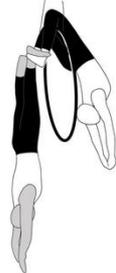
ÉLÉMENTS AVEC PARTENAIRE VOLTIGEUR – UN SEUL PARTENAIRE A CONTACT AVEC LE CERCEAU

Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
FLY31	Sitting Invert		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position assise sur le cerceau, tenant la barre supérieure avec les mains et la barre inférieure avec le creux des genoux. - Le partenaire voltigeur tient le partenaire porteur dans une position inversée fixe au choix - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
FLY32	Mermaid Knee Hold		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est allongé sur le cerceau et orienté vers le bas. Les jambes sont du même côté du cerceau, une jambe est pliée, l'autre jambe est tendue. Le torse est de l'autre côté du cerceau. Position horizontale avec une main tenant le cerceau. - Le partenaire voltigeur est suspendu à un genou du partenaire porteur en position à l'endroit au choix. - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
FLY33	Climber Horizontal		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est suspendu par une main à la barre supérieure, par l'aisselle opposée à la barre latérale, et par le creux d'un genou à la barre inférieure - Le partenaire voltigeur est suspendu par une main au pied du partenaire porteur et avec les cuisses sur l'autre du partenaire. Le corps est horizontal - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
FLY34	Aeroplane Cocoon 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position aeroplane avec les mains en contact avec les barres latérales, une jambe est complètement tendue et positionnée plus haut que la barre inférieure, l'autre jambe est pliée et en contact avec le partenaire voltigeur - Le partenaire voltigeur est suspendu sur le creux du genou de la jambe pliée du partenaire porteur dans une position cocoon (voir critères minimums de B8). - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
FLY35	Aeroplane Supported Straddle		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position aeroplane avec les mains en contact avec le cerceau et une jambe pliée. La jambe tendue et le torse sont positionnés plus haut que la barre inférieure. - Le partenaire voltigeur n'a pas contact avec le cerceau et est suspendu sur la jambe pliée du partenaire porteur. Les mains tiennent le mollet du partenaire porteur. Le corps est inversé. Les jambes sont en position au choix. - Un seul partenaire a contact avec le cerceau

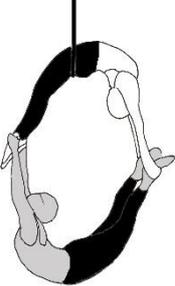
Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
FLY36	Underarm Balance		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est suspendu par le creux des genoux en position inversée - Le partenaire voltigeur est suspendu en position à l'endroit par les aisselles sur les pieds du partenaire porteur - Les mains des deux partenaires sont connectées - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
FLY37	Back Arch Invert		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est assis sur le cerceau et penché vers l'arrière, les mains tiennent le cerceau - Le partenaire voltigeur est suspendu en position inversée au choix sur les pieds flex du partenaire porteur - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
FLY38	Hanging Seat Straddle		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur tient la barre supérieure avec les mains et repousse le cerceau avec les pieds sur la barre inférieure. - Le partenaire voltigeur est en position straddle avec les mains tenant les chevilles/mollets et avec les aisselles suspendues sur les tibias/genoux du partenaire. - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
FLY39	Star on the Bar Invert		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position Star on the bar 1 (voir critères de F28) et tient le partenaire par les mains. L'angle d'écart est minimum 160° - Le partenaire voltigeur est suspendue en position inversée de grand écart facial et tient les mains du partenaire porteur - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
FLY40	Underarm Inverted Fly		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position inversée suspendu par le creux des genoux sur les élingues. Les bras sont complètement tendus et repoussent le cerceau loin du corps. - Le partenaire voltigeur est suspendu aux aisselles du partenaire porteur dans une position inversée au choix. Les bras sont dans une position au choix. Le partenaire voltigeur n'a pas contact avec le cerceau. - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
FLY41	Aeroplane Cocoon 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position aeroplane avec les mains en contact avec les barres latérales, une jambe est complètement tendue et positionnée plus haut que la barre inférieure, l'autre jambe est pliée et en contact avec le partenaire voltigeur - Le partenaire voltigeur est suspendu sur le creux du genou de la jambe pliée du partenaire porteur dans une position cocoon 1 (voir critères minimums de F33). - Un seul partenaire a contact avec le cerceau

Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
FLY42	Back Arch Horizontal		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est assis sur le cerceau avec le dos cambré vers l'arrière, les mains tenant la barre latérale/inférieure. - Le partenaire voltigeur est dans une position horizontale au choix et a contact avec les jambes du partenaire porteur. - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
FLY43	Knee Hook Fly 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position inversée suspendu par le creux des genoux sur les élingues et repousse le cerceau avec les mains sur la barre inférieure. - Le partenaire voltigeur est suspendu dans une position au choix et a contact avec le partenaire porteur uniquement avec les jambes/pieds. - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
FLY44	Star on the Bar Horizontal Support		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position de Star on the bar 1 (voir critères de F28). Une main soutient le cou du partenaire voltigeur et une main est entre les jambes du partenaire voltigeur. - Le partenaire voltigeur n'a pas contact avec le cerceau. Le corps est horizontal. Les bras sont dans une position au choix. Les jambes sont complètement tendues. - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
FLY45	Thigh Hold Inverted Split		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est assis sur le cerceau et tient un pied du partenaire voltigeur entre les cuisses. - Le partenaire voltigeur est en position inversée verticale de grand écart au choix. L'angle d'écart minimum est de 160° - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
FLY46	Back Bend Balance Horizontal Support 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position de Back balance one leg (voir critères minimums de B3). Une main soutient le cou du partenaire voltigeur et une main est entre les jambes du partenaire voltigeur. - Le partenaire voltigeur n'a pas contact avec le cerceau. Le corps est horizontal. Les bras sont dans une position au choix. Les jambes sont complètement tendues. - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
FLY47	Feet Hang Pike on the Moon		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est allongé sur la barre inférieure à l'intérieur du cerceau et tient les pieds et chevilles du partenaire voltigeur. - Le partenaire voltigeur est dans une position de feet hang pike, suspendu par les pieds qui sont tenus par le partenaire porteur. Les jambes sont complètement tendues et ouvertes. Le corps est à l'endroit. - Un seul partenaire a contact avec le cerceau

Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
FLY48	Knee Hook Fly 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position inversée suspendu par les genoux aux élingues et tenant le partenaire voltigeur par la taille - Le partenaire voltigeur est suspendu en position fixe au choix - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
FLY49	Knee Supported Single Leg Hang		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en équilibre sur les hanches sur la barre inférieure, le dos cambré avec la tête positionnée plus haut que les hanches. Les bras sont complètement tendus, tenant les barres latérales au niveau des genoux. Une jambe est complètement tendue, en contact avec la barre supérieure, l'autre jambe est pliée et en contact avec le partenaire voltigeur. - Le partenaire voltigeur est en position de single leg hang sans contact avec le cerceau et en contact avec le partenaire porteur avec une jambe seulement. - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
FLY50	Star on the Bar Back Bend		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position de Star on the bar 1 (voir critères de F28) et tient les jambes du partenaire. L'angle d'écart minimum est de 160°. - Le partenaire voltigeur est dans une position à l'endroit avec le dos cambré, les jambes complètement tendues vers l'arrière et la poitrine en contact avec la poitrine du partenaire porteur. Les bras sont sur les côtés dans une position au choix. - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
FLY51	Back Bend Balance Horizontal Support 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position de backbend, les jambes en position de grand écart, un pied en contact avec le cerceau, et tient le partenaire voltigeur par le cou. - Le partenaire voltigeur est en position de planche et horizontal, l'intérieur des cuisses enroulé autour du pied du partenaire porteur. - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
FLY52	Delilah Split Fly		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position Delilah, la main et le pied libres tiennent les jambes du partenaire voltigeur - Le partenaire voltigeur est à l'endroit en position de grand écart frontal sur le pied et la main du partenaire porteur, et peut tenir le torse ou la jambe du partenaire porteur. L'angle d'écart minimum est de 180°. - Un seul partenaire a contact avec le cerceau

Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
FLY53	Knee Hook Neck Hold		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position inversée suspendu par les genoux aux élingues et tient le partenaire voltigeur par le cou/aisselles - Le partenaire voltigeur est en position verticale à l'endroit, suspendu par le cou/aisselles dans les bras du partenaire, les jambes et les bras sont en position fixe au choix - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
FLY54	Underarm Inverted Feet Hang		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position inversée suspendu par le creux des genoux sur les élingues. Les bras sont complètement tendus et repoussent le cerceau loin du corps. - Le partenaire voltigeur est suspendu aux aisselles du partenaire porteur en position de feet hang. Le corps est inversé et les bras sont dans une position au choix. Le partenaire voltigeur n'a pas contact avec le cerceau. - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
FLY55	Back Arch Eagle Oversplit		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position de layback sur la barre supérieure et penché vers l'arrière avec le dos cambré, tenant les barres latérales. Les bras sont tendus. Les pieds soutiennent le partenaire voltigeur sous les aisselles. - Le partenaire voltigeur n'a pas contact avec le cerceau et est en position d'eagle oversplit (F81 sans contact avec le cerceau). Le partenaire voltigeur est soutenu par les pieds du partenaire porteur au niveau des aisselles. - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
FLY56	Hanging Eagle Oversplit		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur tient la barre supérieure avec les mains et repousse le cerceau avec les pieds sur la barre inférieure. - Le partenaire voltigeur est en position d'eagle oversplit (voir critères de F81) avec les aisselles suspendues sur les tibias/genoux du partenaire. - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
FLY57	Knee Hold Meathook		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position inversée suspendu par les genoux sur les élingues et tient le partenaire voltigeur par une main. L'autre main repousse la barre inférieure. - Le partenaire voltigeur tient la main/poignet du partenaire porteur et est en position Meathook ou Reverse Meathook (voir critères de S35 ou S38). Les bras peuvent être pliés. - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
FLY58	Knee Hook Supported Feet Hang		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position inversée suspendu par le creux des genoux sur la barre supérieure, tenant le partenaire voltigeur par les pieds. Les bras sont dans une position au choix sans contact avec le cerceau. - Le partenaire voltigeur est suspendu aux pieds du partenaire porteur en position de Feet Hang (S43). - Un seul partenaire a contact avec le cerceau

Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
FLY59	Back Arch Underarm Eagle Oversplit Fly		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en contact avec le cerceau par le creux des genoux. Le corps est inversé avec le dos cambré. Les bras sont complètement tendus avec les mains tenant les hanches/dessus des cuisses du partenaire. Les pieds (chevilles/tibias facultatifs) supportent le partenaire voltigeur sous les aisselles. - Le partenaire voltigeur n'a pas contact avec le cerceau et est en position d'eagle oversplit (F81 sans contact avec le cerceau). Le partenaire voltigeur est soutenu par les pieds du partenaire porteur (chevilles/tibias facultatifs) au niveau des aisselles. - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
FLY60	Back Bend Split Balance Horizontal support		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position de backbend, les jambes en position de grand écart avec un angle d'écart de 160°, un pied en contact avec le cerceau, et tient le partenaire voltigeur par le cou. - Le partenaire voltigeur est en position de planche et parallèle au sol, l'intérieur des cuisses enroulé autour du pied du partenaire porteur. - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
FLY61	Back Bend Split Fly 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position de Back Balance one leg (voir critères de B3) avec les bras et jambes tendus. Les mains tiennent une jambe du partenaire voltigeur à la cheville. L'autre jambe du partenaire voltigeur est en équilibre sur le pied du partenaire porteur. - Le partenaire voltigeur est à l'endroit en position de grand écart frontal, en équilibre sur le pied et les mains du partenaire porteur. L'angle d'écart minimum est de 190°. - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
FLY62	Double Back Bend Fly		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position de Back Balance one leg (voir critères de B3). Une main tient la cheville du partenaire, l'autre main tient la main du partenaire. - Le partenaire voltigeur est en position dos cambré à l'endroit, les mains tenant une cheville et une main du partenaire - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
FLY63	Knee Hold Teardrop		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position inversée suspendu par le creux des genoux sur les élingues, tenant le partenaire voltigeur par la taille. - Le partenaire voltigeur est en position Teardrop (B28) avec les bras tenant les chevilles. Les bras et les jambes sont complètement tendus. - Un seul partenaire a contact avec le cerceau

Code No.	Nom	Élément	Valeur Tech.	Critères
FLY64	Knee Supported Cocoon		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en équilibre sur les hanches sur la barre inférieure, le dos cambré avec la tête positionnée plus haut que les hanches. Les bras sont complètement tendus, tenant les barres latérales au niveau des genoux. Une jambe est complètement tendue, en contact avec la barre supérieure, l'autre jambe est pliée et en contact avec le partenaire voltigeur. - Le partenaire voltigeur est dans une position dos cambré sans contact avec le cerceau et en contact avec le partenaire porteur avec une jambe seulement. Le partenaire voltigeur tient la jambe arrière à la cheville et la jambe arrière a contact avec la tête. - Un seul partenaire a contact avec le cerceau
FLY65	Flying Circle		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position au minimum 2 secondes - Le partenaire porteur est en position de back balance sur la barre inférieure et tient les pieds ou chevilles du partenaire voltigeur avec les mains. - Le partenaire voltigeur tient les pieds ou chevilles du partenaire porteur avec les mains, tournant le dos au partenaire porteur - Un seul partenaire a contact avec le cerceau

Formulaire des éléments obligatoires

Instructions pour remplir le formulaire de score des éléments obligatoires : un formulaire mal rempli est pénalisé d'une déduction de -1. Veuillez noter que le formulaire doit être saisi dans Microsoft Word, avec une couleur de police noire. Seul le formulaire officiel IPSF des éléments obligatoires peut être soumis ; l'utilisation d'un mauvais formulaire sera sanctionnée par une déduction de -1.

Nom à donner au formulaire pour l'envoyer:

Pays_Discipline_Division_Catégorie_Éléments obligatoires_Prénom_Nom de famille

Athlètes:

Insérez le nom complet de l'athlète (Prénom et Nom de famille) en cas de prestation Solo ou les noms complets des deux athlètes en cas de prestation Double (Prénom et Nom de famille). Veuillez indiquer d'abord le prénom, puis le nom de famille.

Pays/Région:

Insérez le pays ou la région d'origine de l'athlète ou des athlètes.

L'athlète doit indiquer son pays uniquement pour les compétitions internationales.

Pour les compétitions nationales et Open, l'athlète doit également indiquer sa région / province / comté.

Veuillez vous référer au lien suivant pour la liste des régions applicables à votre pays:

<http://www.polesports.org/federation-members/ipsf-regions/>

Division:

Insérez la division à laquelle l'athlète participera parmi les options suivantes : Amateur, Professionnelle ou Élite.

Veuillez vous référer aux règles et règlements pour la répartition complète des divisions.

Catégorie:

Insérez la catégorie à laquelle l'athlète/les athlètes participeront parmi les options suivantes : Novice (Mixed), Junior (Mixed), Senior Women, Senior Men, Masters 40+ Women, Masters 40+ Men, Doubles Youth (Mixed), Doubles Senior (Mixed)

Date:

Insérez la date d'envoi du formulaire. Si un nouveau formulaire est envoyé, la nouvelle date d'envoi doit être insérée.

Fédération:

Insérez la fédération nationale approuvée par l'IPSF que l'athlète représente. Si une fédération nationale approuvée par l'IPSF n'a pas encore été établie, laissez ce champ vide.

Élément n°:

Cela fait référence aux éléments obligatoires qu'un athlète doit effectuer dans sa prestation.

Élément no 1 = premier élément obligatoire exécuté durant la prestation.

Élément no 2 = deuxième élément obligatoire exécuté durant la prestation, etc.

Code de l'élément:

Il est important de noter les codes des éléments obligatoires comme dans le code de points, dans l'ordre correct de séquence où ils seront exécutés pendant la prestation (Voir les exemples de formulaires remplis).

Pour les Doubles: Le numéro de code SYN1 doit être écrit avec le code de l'élément obligatoire choisi, par ex. SYN1 / F123.

Les juges chercheront toujours l'élément par son code. Cela s'applique également si le nom de l'élément inscrit est incorrect.

Nom de l'élément:

Il est important de renseigner le nom de l'élément tel qu'il apparaît dans le code des points. Celui-ci doit correspondre exactement au numéro de code. Si le nom de l'élément ne correspond pas au code de l'élément inscrit sur le formulaire, le numéro de la figure indiquée est l'élément qui sera jugé et l'athlète recevra une pénalité pour ne pas avoir rempli le formulaire correctement.

Valeur Technique:

L'athlète doit remplir la valeur technique de l'élément obligatoire figurant dans le code des points. Il est important que l'athlète fournisse la valeur technique correcte correspondant à l'élément choisi.

*Doubles: la valeur technique du Code No SYN1 qui est indiquée doit être celle de l'élément Solo choisi, par exemple SYN1/F123 = Valeur technique de +1.0

Signature de l'athlète(s) :

Le formulaire doit être signé ou le nom de l'athlète /des athlètes doit être saisi électroniquement.

Signature de l'entraîneur :

Si un athlète a un entraîneur reconnu par l'IPSF, sa signature peut être ajoutée. Dans le cas d'un athlète novice ou junior, la/les signature(s) d'un parent ou d'un représentant légal est/sont requise(s) si l'athlète n'a pas d'entraîneur reconnu par l'IPSF.

Veillez vous référer au lien suivant pour confirmer que votre entraîneur est reconnu par l'IPSF:

<http://www.polesports.org/courses/register/certified-coaches/>



FORMULAIRE DES ELEMENTS OBLIGATOIRES

Veillez indiquer les éléments dans l'ordre où ils seront présentés pendant la performance. Veillez utiliser une couleur de police noire.

Athlète: Prénom et Nom de famille				Date: 32 Décembre 2032	
Pays: Australie		Région: New South Wales		Fédération: APSF	
Division: Élite		Catégorie: Senior Femme		Nom du juge :	
Element N°	Code de l'élément	Nom de l'élément	Valeur Technique	Score (réservé aux juges)	Notes (réservé aux juges)
1	S55	Front Horizontal Plank	1.0		
2	S36	Mexican Stand	0.5		
3	F95	Vertical Split	0.8		
4	S40	Shoulder Stand Stag	0.6		
5	F83	Flying Russian Back 2	0.8		
6	F87	Hanging Elbow Half Split 3	0.8		
7	S42	Icarus Straddle	0.7		
8	F91	Swallow Split 2	0.8		
9	S54	Foot hang	1.0		
10	B27	Hip Split Balance 3	1.0		
11	B23	Aeroplane No Hands	0.8		
Formulaire rempli de manière incorrecte					
Éléments présentés dans le désordre					
SCORE TOTAL					
Signature de l'athlète: Prénom et Nom de Famille			Signature du coach: Entraîneur reconnu par l'IPSF ou Parent/représentant légal (pour les athlètes de moins de 18 ans uniquement)		



FORMULAIRE DES ELEMENTS OBLIGATOIRES

Veillez indiquer les éléments dans l'ordre où ils seront présentés pendant la performance. Veillez utiliser une couleur de police noire.

Athlète 1 : Prénom et Nom de famille				Date: 32 Décembre 2032	
Athlète 2 : Prénom et Nom de famille					
Pays: Australie		Région: New South Wales		Fédération: APSF	
Division: Élite			Catégorie: Doubles senior (Mixte)		Nom du juge :
Element N°	Code de l'élément	Nom de l'élément	Valeur Technique	Score (réservé aux juges)	Notes (réservé aux juges)
1	FLY23	Double Gazelle 2	0.8		
2	FLY48	Knee Hook Fly 2	0.6		
3	SYN1/ B27	Hip Split Balance 3	1.0		
4	BLN52	Pencil Balance	0.8		
5	BLN46	Icarus Straddle Support	0.8		
6	FLY65	Flying Circle	0.9		
7	SYN17	Knee Crook Horizontal	0.9		
8	SYN1/ F47	Extreme Gazelle	0.6		
9	SYN16	V- Triangle Vertical	0.8		
10					
11					
Formulaire rempli de manière incorrecte					
Éléments présentés dans le désordre					
SCORE TOTAL					
Signatures des athlètes: Prénom et Nom de famille Prénom et Nom de famille			Signature des coachs: Entraîneur reconnu par l'IPSF ou Parent(s)/représentants légaux (pour les athlètes de moins de 18 ans uniquement)		

Formulaire des bonus techniques

Instructions pour remplir le formulaire des bonus techniques : un formulaire mal rempli est pénalisé d'une déduction de -1. Veuillez noter que le formulaire doit être saisi dans Microsoft Word, avec une couleur de police noire. Seul le formulaire officiel IPSF des bonus techniques peut être soumis. L'utilisation d'un mauvais formulaire sera sanctionnée par une déduction de -1.

Nom à donner au formulaire pour l'envoyer:

Pays_Discipline_Division_Catégorie_Formulaire des Bonus Techniques_Prénom_Nom de famille

Athlètes:

Insérez le nom complet de l'athlète (Prénom et Nom de famille) en cas de prestation Solo ou les noms complets des deux athlètes en cas de prestation Double (Prénom et Nom de famille). Veuillez indiquer d'abord le prénom, puis le nom de famille.

Pays/Région:

Insérez le pays ou la région d'origine de l'athlète ou des athlètes. L'athlète doit indiquer son pays uniquement pour les compétitions internationales. Pour les compétitions nationales et Open, l'athlète doit également indiquer sa région / province / comté. Veuillez vous référer au lien suivant pour la liste des régions applicables à votre pays:

<http://www.polesports.org/federation-members/ipsf-regions/>

Division:

Insérez la division à laquelle l'athlète participera parmi les options suivantes : Amateur, Professionnelle ou Élite. Veuillez vous référer aux règles et règlements pour la répartition complète des divisions.

Catégorie:

Insérez la catégorie à laquelle l'athlète/les athlètes participeront parmi les options suivantes : Novice (Mixed), Junior (Mixed), Senior Women, Senior Men, Masters 40+ Women, Masters 40+ Men, Doubles Youth (Mixed), Doubles Senior (Mixed)

Date:

Insérez la date d'envoi du formulaire. Si un nouveau formulaire est envoyé, la nouvelle date d'envoi doit être insérée.

Fédération:

Insérez la fédération nationale approuvée par l'IPSF que l'athlète représente. Si une fédération nationale approuvée par l'IPSF n'a pas encore été établie, laissez ce champ vide.

Ordre:

Cela fait référence aux bonus techniques qu'un athlète choisit d'effectuer dans sa prestation. Ordre n°1 = premier bonus technique réalisé dans la prestation. Ordre n°2 = deuxième bonus technique effectué dans la prestation, etc.

Code du Bonus Technique:

Les athlètes doivent remplir le code des bonus techniques qui correspond aux bonus qu'ils souhaitent réaliser, tels qu'ils figurent dans le code des points. Il est important de les lister dans l'ordre suivant lequel ils seront exécutés pendant la prestation. Si un athlète choisit de combiner deux ou plusieurs bonus techniques, il doit les écrire dans la même case. Les combinaisons de 2 ou 3 bonus techniques peuvent être écrites sur la même ligne ; de longues séquences de bonus techniques peuvent être écrites sur plusieurs lignes. Le bonus réalisé en premier dans la combinaison doit être indiqué en premier. (Voir les exemples de formulaire de bonus techniques).* Les bonus et leurs codes sont à trouver dans la section bonus techniques sous « Points Bonus Individuels ».

Valeur technique :

L'athlète doit remplir la valeur technique du bonus technique telle que spécifiée dans le Code des points. Il est important pour l'athlète de remplir la bonne valeur technique correspondant au bonus technique qu'il a choisi. Si un athlète choisit de combiner deux ou plusieurs bonus techniques, il doit écrire les valeurs techniques dans la même case. Le bonus réalisé en premier dans la combinaison doit être indiqué en premier. * Les bonus et leurs valeurs techniques se trouvent dans la section bonus techniques sous « Points Bonus Individuels ».

Signature de l'athlète(s) :

Le formulaire doit être signé ou le nom de l'athlète /des athlètes doit être saisi électroniquement.

Signature de l'entraîneur :

Si un athlète a un entraîneur reconnu par l'IPSF, sa signature peut être ajoutée. Dans le cas d'un athlète novice ou junior, la/les signature(s) d'un parent ou d'un représentant légal est/sont requise(s) si l'athlète n'a pas d'entraîneur reconnu par l'IPSF. Veuillez-vous référer au lien suivant pour confirmer que votre entraîneur est reconnu par l'IPSF:

<http://www.polesports.org/courses/register/>



FORMULAIRE DES BONUS TECHNIQUES SOLO

Veuillez indiquer les bonus dans l'ordre où ils seront présentés pendant la performance. Vous pouvez ajouter une page si nécessaire.
Veuillez utiliser une couleur de police noire.

Athlète: Prénom et Nom et famille			Date: 32 Décembre 2032	
Pays: Australie		Région: New South Wales		Fédération: APSF
Division: Élite		Catégorie: Senior Femme		Juge:
Ordre n°	Code du Bonus Technique	Valeur Technique du Bonus	Score (réservé aux juges)	Notes (réservé aux juges)
1	AC + AC	0.5 + 0.5		
2	DC	0.5		
3	DR + DR	0.2 + 0.2		
4	JO + JO	0.2 + 0.2		
5	JO	0.2		
6	JO	0.2		
7	SP	0.5		
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
Total des Point Bonus Individuels (Maximum +14)			+	
Points Bonus Généraux (réservé aux juges)				
0 = simple, 0.5 = modéré, 1.0 =difficile, 1.5 = très difficile, 2.0 = extrêmement difficile				
			Score (réservé aux juges)	Notes (réservé aux juges)
Eléments de flexibilité		Max +2		
Eléments de force		Max +2		
Eléments en équilibre		Max +2		
Transitions sur le cerceau		Max +2		
Mouvements/combinaisons dynamiques		Max +2		
Total des Points Bonus Généraux (Maximum +10)			+	
Utiliser les 3 niveaux du cerceau		+1	+	
Formulaire rempli de manière incorrecte		-1	-	
TOTAL		Max 25		
Signature de l'athlète: Prénom et Nom de Famille		Signature du coach: Entraîneur reconnu par l'IPSF ou Parent/représentant légal (pour les athlètes mineurs uniquement)		

EXEMPLE: COMMENT REMPLIR LE FORMULAIRE DES BONUS TECHNIQUES POUR UNE PRESTATION DOUBLES



FORMULAIRE DES BONUS TECHNIQUES DOUBLES

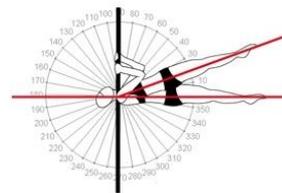
Veuillez indiquer les bonus dans l'ordre où ils seront présentés pendant la performance. Vous pouvez ajouter une page si nécessaire.
Veuillez utiliser une couleur de police noire.

Athlète 1 : Prénom et Nom et famille			Date: 32 Décembre 2032	
Athlète 2 : Prénom et Nom et famille				
Pays: Australie		Région: New South Wales		Fédération: APSF
Division: Élite		Catégories: Doubles Senior (Mixed)		Juge:
Ordre n°	Code du Bonus Technique	Valeur Technique du Bonus	Score (réservé aux juges)	Notes (réservé aux juges)
1	AC/SYN	0.5		
2	JO/SYN + JO/SYN	0.2 + 0.2		
3	DR/SYN	0.2		
4	HPC	0.6		
5	PCT	0.4		
6	SP/SYN	0.5		
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
Total des Point Bonus Individuels (Maximum +10)			+	
Points Bonus Généraux (réservé aux juges)				
0 = simple, 0.5 = modéré, 1.0 =difficile, 1.5 = très difficile, 2.0 = extrêmement difficile				
			Score (réservé aux juges)	Notes (réservé aux juges)
Éléments de flexibilité		Max +2		
Éléments de force		Max +2		
Éléments avec partenaire voltigeur		Max +2		
Éléments synchronisés		Max +2		
Éléments d'équilibre avec partenaire		Max +2		
Transitions sur le cerceau		Max +2		
Mouvements/combinaisons dynamiques		Max +2		
Total des Points Bonus Généraux (Maximum +14)			+	
Les deux partenaires portent et voltigent de manière équivalente dans la performance		+1	-	
Formulaire rempli de manière incorrecte		-1	-	
TOTAL		Max 25		
Signatures des athlètes: Prénom et Nom de famille Prénom et Nom de famille			Signature des coachs: Entraîneur reconnu par l'IPSF ou Parent(s)/représentants légaux (pour les athlètes mineurs uniquement)	

Glossaire:

20° (degré) de tolérance

La tolérance de 20° n'est applicable que si mentionnée dans les exigences minimales. Les éléments seront toujours valides si l'angle/degré du corps ne varie pas de plus de 20° par rapport à l'angle/degré requis. Par exemple, si un élément ayant un angle requis de 90° par rapport au sol est exécuté à un angle de 70°, celui-ci sera toujours validé à condition que toutes les autres exigences minimales soient satisfaites.



Position aérienne

Une position aérienne se réfère à une position où l'athlète est en contact avec le cerceau uniquement et sans contact avec le sol. Dans le cas des Doubles, les partenaires peuvent avoir contact l'un avec l'autre et avec le cerceau, mais pas contact avec le sol.

Tourné vers l'extérieur

Le corps est en rotation visant à s'éloigner du cerceau, mais n'est pas totalement dos au cerceau (c'est-à-dire pas une rotation de 180°).

Éléments d'équilibre avec partenaire (Doubles BLN 1 – 59)

Les éléments en équilibre avec partenaire se réfèrent aux éléments qui ne peuvent être exécutés sans les deux partenaires et où les partenaires sont dans des positions différentes, à moins qu'il n'en soit spécifié autrement dans les critères.

Éléments en équilibre (Solos uniquement)

Les éléments en équilibre se réfèrent aux éléments où l'athlète n'a pas les mains en contact avec le cerceau et se maintient en équilibre sur le cerceau avec le corps.

Début de la musique

Le début de la musique est défini comme la première note de musique utilisée. Les athlètes ont le droit d'utiliser un signal sonore/bip qui ne fait pas partie de leur musique pour indiquer le début de la performance. Ce signal sonore peut être émis jusqu'à 3 secondes avant le début de la prestation.

Changement de position

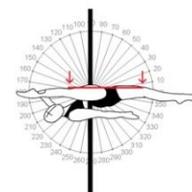
Changer de position se réfère à changer la position complète du corps sur le cerceau, par exemple d'une position à l'endroit à une position inversée, changer de côté sur le cerceau, changer d'orientation par rapport au cerceau, changer de direction verticalement et horizontalement. Un changement des points de contact est également nécessaire.

Catégories

Ce sont les catégories d'âge telles que définies dans les Règles et Réglementations.

Jambes fermées

Avoir les jambes fermées se réfère à une position des jambes où les genoux et pieds sont joints.

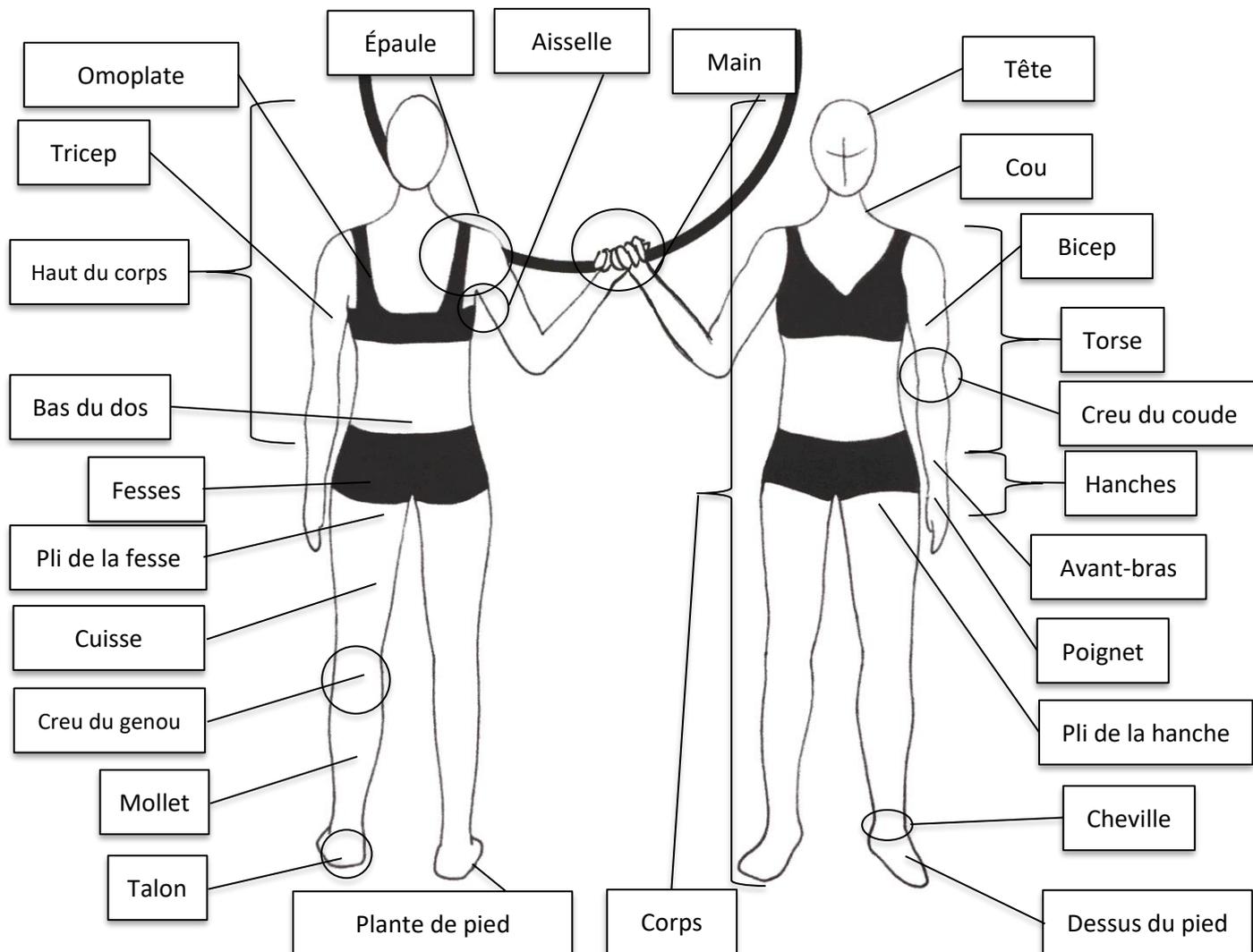


Angles d'écart corrects

L'angle / degré d'écart est mesuré par les lignes formées par l'intérieur des cuisses en alignement avec les hanches et les genoux.

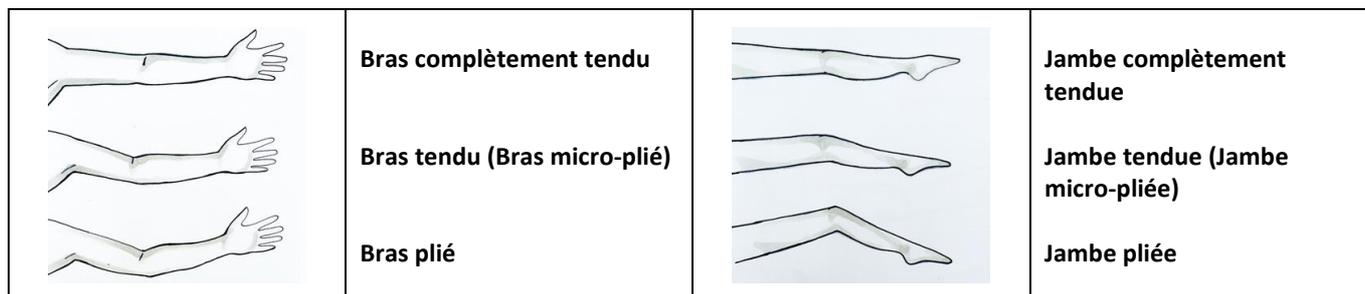
Description du corps

Vous trouverez ci-dessous un schéma et une description des parties du corps auxquelles les exigences minimales font référence. Veuillez noter que ce schéma sert de guide de référence seulement, il n'est pas une reproduction 100% correcte d'un point de vue anatomique.



Main: du bout des doigts au poignet
Partie inférieure du bras: du poignet au coude
Partie supérieure du bras: du coude à l'épaule
Bras: du poignet à l'épaule
Corps: de la tête aux orteils
Haut du corps: de la tête aux hanches (en incluant la tête)
Torse: des épaules aux hanches

Pied: des orteils à la cheville
Partie inférieure de la jambe: de la cheville au genou
Tibia: de la cheville au genou, à l'avant de la jambe
Mollet: de la cheville au genou, à l'arrière de la jambe
Partie supérieure de la jambe/Cuisse: du genou à l'os de la hanche
Jambe: de la cheville à l'os de la hanche



Transition directe

Une transition directe est une transition où l'athlète passe d'un élément à un autre avec un temps minimal entre les mouvements, ainsi qu'un contact minimal avec le cerceau (ou avec le partenaire dans le cas des doubles). L'athlète ne doit pas maintenir d'éléments additionnels pendant la transition, et la transition doit être continue sans interruptions ou pauses. Le mouvement doit être continu.

Division

Ce sont les divisions dans lesquelles les athlètes peuvent concourir aux championnats nationaux de Sports Aériens approuvé par l'IPSF. Celles-ci dépendent du niveau de compétence et de l'expérience.

Mouvement Dynamique

Un mouvement dynamique (basé sur le cerceau ou au sol) est un mouvement rapide qui a de la force et où le corps est en contrôle puissant de l'élan - l'athlète ne peut pas s'arrêter à mi-chemin. L'athlète doit démontrer un haut niveau de contrôle de la force centripète et relâcher au moins une partie du corps du cerceau. Une fois que l'athlète est capable de s'arrêter, le mouvement est terminé.

Position "dos à"

Il s'agit d'une position où le haut du corps de l'athlète est tourné vers l'extérieur du cerceau ou du partenaire à un angle de 180°, et où le dos fait face au cerceau ou au partenaire.

Position fixe

Une position fixe est lorsqu'un élément est maintenu sans mouvement, vacillement ou glissement d'une partie du corps (par exemple, les rotations du poignet dans un élément). L'élément doit être fixé complètement, sans mouvement du corps, pour être jugé.

Travail au sol

Le travail au sol (floorwork) est défini comme l'ensemble des mouvements effectués sur le sol sans contact avec le cerceau. Le travail au sol est uniquement destiné à être utilisé pour la présentation et l'expression de la musique, et pour se reposer entre des performances sur le cerceau. Le temps au sol peut être utilisé uniquement pour des éléments de danse et des éléments de base de gymnastique et ne doit pas être une performance de gymnastique.

Éléments avec partenaire voltigeur (Doubles FLY 1-65)

Ceci se réfère à un partenaire portant/soulevant l'autre partenaire qui touche ou ne touche pas le cerceau. Afin de démontrer le plus haut niveau de difficulté (LOD) aux juges, les athlètes doivent effectuer des portés composés d'éléments de force ou de souplesse difficiles.

Toute la longueur du corps

La longueur totale du corps englobe la tête, le torse, les jambes et les pieds.

Position horizontale

La position horizontale est applicable uniquement lorsque cela est indiqué dans les exigences minimales. Les éléments seront valides si l'angle/le degré de positionnement du corps ne dépasse pas maximum 20° (degrés) par rapport à la position parallèle.

Maintenir une position pendant deux secondes

Un élément obligatoire sera compté à partir du moment où l'athlète est dans la position requise. La position finale doit être fixée pendant deux secondes. La transition d'entrée et de sortie de l'élément obligatoire ne sera pas prise en compte pour le maintien d'une position. Veuillez noter : ceci est destiné à un jugement équitable, permettant aux athlètes de démontrer correctement la forme, l'exécution et la force pour leurs éléments obligatoires, sans impacter négativement la fluidité de la performance.

Position entremêlée (Doubles)

Une position entremêlée se réfère à une position où la même partie du corps (au moins un bras ou une jambe) des partenaires est accrochée l'un autour de l'autre. Les partenaires doivent être en contact avec le cerceau et l'un avec l'autre.

Position inversée

La position inversée se réfère à la position où les hanches sont positionnées plus haut que les épaules, et où les épaules sont positionnées plus haut ou au même niveau que la tête.

Layback

Le layback est une position où le pli de la fesse est en contact avec le cerceau – la position des mains est définie dans les critères. La poitrine doit être positionnée plus bas que les jambes et les hanches.

Représentant légal

Un représentant légal est une personne qui a été nommée par un tribunal ou qui a l'autorité légale (et le devoir correspondant) de veiller aux intérêts personnels et patrimoniaux d'une autre personne.

LOC

LOC fait référence au niveau de créativité de la prestation. Un athlète fait preuve de créativité en produisant ou en utilisant des idées originales et innovantes pour créer sa performance. Plus le niveau de créativité est élevé, plus le nombre de points attribués pour cet élément est élevé.

(0 = Insuffisant, 0.5= Faible, 1 = Bon, 1.5 = Très bon et 2 = Extrême)

Ceci se réfère à l'étendue ou la quantité du critère spécifique jugé qui est trouvé tout au long de la prestation.

- 0 = Insuffisant, presque non-existant dans la performance
- 0.5 = Faible, se réfère à une petite proportion, moins de la moitié de la performance
- 1.0 = Bon, se réfère à une proportion raisonnable, à peu près la moitié de la performance
- 1.5 = Très bon, se réfère à une grande proportion, plus de la moitié de la performance
- 2.0 = se réfère à la quasi-totalité de la performance

LOD

LOD fait référence au niveau de difficulté d'un élément. Plus le niveau de difficulté est élevé, plus le nombre de points attribués pour cet élément est élevé.

LOD pour les Points Bonus Généraux (Bonus Techniques)

(0 = Simple, 0.5= Modéré, 1.0 = Difficile, 1.5= Très difficile and 2.0 = Extrêmement difficile):

Ceci se réfère au niveau général d'un certain type d'éléments tout au long de la prestation.

- 0 = Simple, fait référence aux éléments ayant une valeur technique de 0.1 à 0.2
- 0.5 = Modéré, fait référence aux éléments ayant une valeur technique de 0.3 à 0.4
- 1.0 = Difficile, fait référence aux éléments ayant une valeur technique de 0.5 à 0.6
- 1.5 = Très difficile, fait référence aux éléments ayant une valeur technique de 0.7 à 0.8
- 2.0 = Extrêmement difficile, fait référence aux éléments ayant une valeur technique de 0.9 à 1.0

Majorité

Cela fait référence au pourcentage général d'un certain aspect dans la prestation d'un athlète, par ex. 70% ou plus.

Position « Meathook »

Le Meathook (différent du Reverse Meathook, voir définition plus bas) se réfère à une position où le corps est inversé (hanches au-dessus des épaules), avec au moins un bras complètement tendu et tenant le cerceau devant ou sur le côté du torse (la position de l'autre bras dépend des critères de l'élément) ; les jambes sont complètement tendues, soit en position straddle soit en position pencil (selon les critères de l'élément), et positionnées à l'opposé du haut du corps ; le bras tenant le cerceau est en contact avec l'avant du torse et les hanches.

Image miroir

Cela se réfère à des partenaires en Doubles effectuant un mouvement identique, comme un reflet de l'autre dans un miroir, et où les partenaires ont les mêmes points de contact ainsi que leurs parties du corps en extension placées parallèlement les unes avec les autres avec un maximum de 20° de tolérance. Cela peut faire référence à un miroir par rapport à un plan (où, par exemple, les mêmes jambes se connectent autour de la pôle), un miroir par rapport à un point (où par exemple, les jambes opposées se connectent autour de la pôle), ou un miroir parallèle (où les deux partenaires performant le même élément dans la même direction) – voir exemples ci-dessous.

Exemples de différentes position en image miroir:



Image miroir par rapport à un plan



Image miroir par rapport à un point



Image miroir en parallèle

Utiliser le cerceau en rotation avec momentum

Le momentum désigne la vitesse acquise en exécutant un mouvement rotatif (spin). Un bon momentum signifie que la rotation est exécutée à haute vitesse et de manière intentionnelle. Un manque de momentum signifie que la rotation est à vitesse réduite. Le momentum doit être maintenu sur 720° de rotation au minimum et à vitesse constante sans que la rotation ralentisse pour être considéré comme rotation avec momentum dans un spin (voir la définition du spin).

Position du corps parallèle

La position parallèle du corps fait référence à la ligne imaginaire qui passe au milieu du corps entier. Cette ligne doit faire un angle de 90° avec le cerceau ou le sol, selon les critères requis par chaque élément individuel.

Mauvaise présentation de l'élément

Cela se réfère aux éléments exécutés avec un mauvais positionnement ou un mauvais angle par rapport aux juges qui empêche l'élément d'être complètement visible. Cela se réfère également aux éléments présentés en montrant une partie défavorable du corps.

Reverse Meathook

Le Reverse Meathook (différent du Meathook, voir la définition plus haut) se réfère à une position dans laquelle le torse est horizontal, avec au moins un bras tenant le cerceau derrière le corps (l'autre bras est positionné selon les critères de l'élément) ; les jambes sont complètement tendues soit en position straddle soit en position pencil (selon les critères de l'élément), et positionnées à l'opposé du haut du corps ; le bras tenant le cerceau a contact avec le dos.

Spin

La position finale d'un élément spin sur le cerceau doit être fixée pour une rotation complète de 720°. Les transitions d'entrée et de sortie du spin ne sont pas prises en compte dans la rotation minimale requise. Les rotations peuvent être effectuées dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, et dans des positions à l'endroit, inversées ou horizontales. Il est également important de noter que pour les combinaisons de spin dans la section bonus techniques, chaque spin doit être effectué correctement pour obtenir un bonus.

Synchronisation / synchronicité (Doubles)

La synchronisation / synchronicité se réfère à la synchronisation de la performance dans son ensemble. Cela inclut tout ce qui est présenté sur et hors du cerceau, autour du cerceau et sur la scène ainsi que la façon dont les partenaires travaillent ensemble tout au long de la performance. La synchronisation se réfère également au niveau d'exécution des tricks ou combinaisons par les partenaires. Afin de démontrer le plus haut LOD aux juges, les athlètes doivent être à l'unisson dans le timing, l'exécution et l'amplitude de mouvement.

Éléments synchronisés entremêlés et en équilibre (SYN 2 – 18)

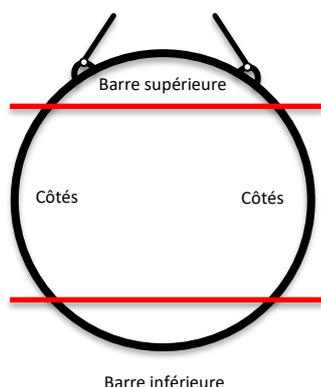
Les éléments synchronisés entremêlés et en équilibre se réfèrent aux deux partenaires qui se connectent ensemble par contact par accrochage / assemblage pour former une position synchronisée sur le cerceau. Les athlètes doivent utiliser des éléments en image miroir. Voir la définition sous synchronisation.

Éléments synchronisés parallèles (Doubles SYN 1)

Cet élément doit être choisi parmi les éléments obligatoires de flexibilité, de force ou en équilibre de la section des Solos. Un élément parallèle synchronisé se réfère aux deux partenaires l'exécutant dans la même direction, dans la direction opposée ou en image miroir sur le cerceau. Les deux éléments doivent être effectués au même angle par rapport au cerceau. Voir la définition sous synchronisation.

Trois niveaux du cerceau

Un élément doit être fixé pour un minimum de 2 secondes sur le niveau du cerceau utilisé pour être considéré comme utilisant la barre inférieure / la barre supérieure / l'intérieur du cerceau. Utiliser la barre supérieure signifie que l'athlète doit utiliser principalement la barre supérieure pour maintenir l'élément. Utiliser la barre inférieure signifie que l'athlète n'est pas à l'intérieur du cerceau mais suspendu sous le cerceau.



Suspendu sous la barre inférieure	A l'intérieur du cerceau, sur la barre inférieure	Utilisant la barre supérieure

Lancer sur le cerceau (Doubles)

Les deux partenaires doivent commencer au sol. Le partenaire porteur doit jeter le partenaire voltigeur sur le cerceau avec force. Il doit y avoir un moment où le partenaire voltigeur n'est en contact ni avec le sol, ni avec le partenaire, ni avec le cerceau, avant d'atterrir sur le cerceau. Un lancé doit être exécuté avec élan de la part du partenaire lancé mais aussi du partenaire lançant – cela ne doit pas être seulement un saut assisté par le partenaire.

Transition

Une transition est un mouvement de liaison entre les éléments, le travail au sol (floorwork), le travail sur scène, les inversions et les portés. Une transition directe est celle qui intègre le moins de mouvement et de temps d'un élément à l'autre. Il est nécessaire qu'elle soit effectuée de manière fluide sans mouvements inutiles.

Position « à l'endroit »

À l'endroit fait référence à une position où les hanches sont positionnées plus bas que les épaules et où le haut du corps n'est pas en position horizontale.

Pour plus de détails ou pour clarifier des points de ce document, veuillez contacter aerialsports@polesports.org.

Championnats Nationaux / Régionaux
Cerceau Aérien
Règles et Règlements



www.polesports.org



COPYRIGHT© IPSF Octobre 2021

Ceci est un document de travail ouvert et sujet à des modifications à la discrétion de l'IPSF.

Définitions

Athlète se réfère à la personne invitée à participer à la compétition.

Catégorie se réfère au groupe d'âge et au genre de chaque division.

Compétition se réfère à toutes les compétitions qui se tiennent sous l'égide de l'IPSF.

Discipline se réfère à la compétition spécifique à laquelle l'athlète participe. Par exemple, Pole Aérienne Sports, Pole Sports, Pole Artistique, Ultra Pole, Cerceau Aérien Artistique et Cerceau Aérien Sports sont des disciplines séparées.

Division se réfère aux niveaux de difficulté au sein de la compétition.

Document se réfère à ce document dans son ensemble.

IPSF se réfère à l'International Pole Sports Federation.

Organisateur se réfère à l'organisateur d'une compétition approuvée par l'IPSF.

Prestation se réfère au programme de l'athlète, du début à la fin et qui doit inclure des éléments spins, des transitions, des inversions, des figures, des tricks, des portés, des mouvements acrobatiques, des montées, des catches, des descentes rapides, des grands écarts et du travail au sol.

WASC se réfère aux Championnats du Monde de Sports Aériens.

WPAC se réfère aux Championnats du Monde de Pole et Sport Aériens, et couvre toutes les disciplines.

Eligibilité

1. DIVISION

- Elite
- Professionnelle
- Amateur

1.1 Amateur

Les athlètes avec une expérience basique dans cette discipline et étant uniquement en mesure de choisir des éléments avec une valeur technique basse peuvent concourir en division Amateur. Tout athlète répondant aux critères suivants ne peut pas postuler en division Amateur:

- A concouru dans une division Professionnelle ou Elite dans les années précédentes dans n'importe quelle compétition de Cerceau Aérien Sports IPSF nationale et/ou
- S'est placé deux fois dans les trois premières places de la division Amateur dans les années précédentes à une compétition de Cerceau Aérien Sports IPSF nationale et/ou
- Est ou a été instructeur / enseignant / entraîneur en sport aérien / danse aérienne / acrobaties aériennes et/ou
- A reçu une compensation financière pour des performances aériennes ou de la promotion.

1.2 Professionnelle

Les athlètes ayant un certain niveau d'expérience dans cette discipline et capables de choisir des éléments avec une plus haute valeur technique peuvent concourir en division Professionnelle s'ils:

- Sont des élèves de niveau intermédiaire/avancé et/ou
- Sont ou ont été instructeurs / enseignants / entraîneurs et/ou
- Ont concouru dans une division Professionnelle dans les années précédentes dans n'importe quelle compétition de Cerceau Aérien Sports IPSF nationale et/ou
- Se sont placés deux fois dans les trois premières places de la division Amateur dans les années précédentes à une compétition de Cerceau Aérien Sports IPSF nationale et/ou
- Ont reçu une compensation financière pour des performances aériennes ou de la promotion.

Ne sont pas admissibles en division Professionnelle les athlètes:

- Ayant concouru en division Elite dans les années précédentes à une compétition de Cerceau Aérien Sports IPSF nationale et/ou
- Se sont placés deux fois dans les trois premières places de la division Professionnelle dans les compétitions nationales IPSF précédentes

*À noter: Les athlètes Professionnels se plaçant dans le top 3 peuvent concourir dans la même division pour une seconde année.

1.3

Elite

La division Elite est réservée aux meilleurs athlètes, capables de choisir des éléments de la plus haute valeur technique, prêts à affronter d'autres athlètes de haut niveau et devenir membre de leur équipe nationale pour représenter leur pays dans cette discipline. Les athlètes Elite sont typiquement :

- Des élèves de niveau avancé et/ou
- Des instructeurs / enseignants / entraîneurs, dans le passé ou actuellement, et/ou
- Des athlètes ayant concouru en division Elite précédemment dans une des compétitions nationale IPSF de Cerceau Aérien Sport de et/ou
- Des athlètes s'étant placés dans le top 3 à deux reprises dans une catégorie Professionnelle d'une compétition nationale IPSF de Cerceau Aérien Sport dans les années précédentes

Toutes les compétitions Open doivent offrir la division Elite pour toutes les catégories. Les catégories Professionnelle et Amateur peuvent être disponibles pour les athlètes en compétition Open si l'organisateur le décide.

2. CATÉGORIES

Chacune des catégories Elite ci-dessous doit être ouverte en compétition nationale pour permettre une qualification au WASC.

- Senior Femme
- Senior Homme
- Junior Mixte
- Novice Mixte
- Masters 40+ Femme
- Masters 40+ Homme
- Doubles Jeune Mixte
- Doubles Senior Mixte

** Doubles Jeunes est une catégorie d'âge mixte pour les athlètes âgés de 10 à 17 ans, par exemple, impliquant un athlète junior et un athlète novice, ou deux athlètes novices, ou encore deux athlètes juniors.*

*** Doubles Senior est la catégorie pour les athlètes âgés de +18 ans au premier jour du WASC.*

3. AGE

L'âge d'admissibilité pour chaque catégorie est déterminé par l'âge de l'athlète à la fin de l'année de compétition, c'est-à-dire au premier jour du championnat du monde.

- Novice - 10 à 14 ans au premier jour du WASC
- Junior - 15 à 17 ans au premier jour du WASC
- Senior - +18 ans au premier jour du WASC
- Masters – +40 ans au premier jour du WASC
- Doubles – la règle des Novice, Junior et Senior s'applique. Pour les groupes d'âges mixtes, l'âge minimum exigé pour les athlètes Elite s'applique.

**Exemple: Si un athlète junior qui aura 17 ans pour les compétitions régionales ou nationales dans son pays, mais qui aura 18 ans le premier jour du WASC, cet athlète doit concourir dans la catégorie Senior Homme/Femme pour les compétitions régionales et nationales. Un athlète Junior concourant en Elite peut concourir au niveau Professionnel lorsqu'il atteint 18 ans pour une année supplémentaire, s'il le décide.*

***À noter: les athlètes concourant dans une catégorie d'âge incorrecte feront face à une disqualification.*

4. PROCESSUS DE SELECTION DES ATHLETES

- 4.1. Tous les candidats aux compétitions nationales doivent avoir la citoyenneté ou résidence dans le pays où ils concourent, à l'exception des athlètes concourant en compétition Open.
- 4.2. Les délais doivent être strictement respectés. Un athlète envoyant sa candidature avec du retard ne pourra pas concourir. En cas d'envoi tardif des formulaires ou de la musique, des déductions seront appliquées
- 4.3. La participation de l'athlète est garantie par qualification, par exemple en éliminatoires ou sélections régionales. La procédure de sélection peut être spécifiée par l'Organisateur de la compétition nationale.

- 4.4. Les athlètes doivent être dans la catégorie d'âge correcte.
- 4.5. L'ordre de passage des athlètes sera déterminé par tirage au sort. Cela sera enregistré par l'Organisateur de la compétition.
- 4.6. Un athlète peut recommencer sa performance seulement dans les cas suivants :
- Un problème technique avec la musique.
 - Un problème de sécurité, par un exemple un problème d'équipement dangereux comme un cerceau qui tombe ou un liquide de nettoyage sur le sol. Cela n'inclue pas un cerceau glissant car cela est propre au ressenti de chaque athlète.
 - Sur décision du Juge en Chef.

**À noter: Si un athlète choisit de continuer leur prestation malgré une problème technique (par exemple de musique), il ne sera pas autorisé à recommencer sa performance.*

- 4.7. Les gagnants sont les athlètes avec les plus hauts scores dans leur catégorie. En cas d'égalité, l'athlète avec le plus haut score en déductions techniques sera déclarée vainqueur. En cas d'égalité du score de déductions techniques, l'athlète avec le plus haut score en bonus techniques sera déclaré vainqueur.
- 4.8. Le titre de Champion National en Cerceau Aérien 20XX ou Champion Open en Cerceau Aérien 20XX (le cas échéant) dans toutes les catégories sera un titre attribué à vie, à moins qu'une sanction soit annoncée envers l'athlète.
- 4.9. Les athlètes qui se classent 1^{er} dans la catégorie Élite lors d'une compétition nationale approuvée par l'IPSF seront automatiquement qualifiés pour participer au WASC. Le 2^{ème} athlète de la catégorie Élite se qualifiera, à condition qu'il satisfasse à l'exigence de score minimum déterminée chaque année par l'IPSF. Le minimum de points devant être reçu à la compétition qualificative nationale/open pour la saison de compétition actuelle est de 25 points pour toutes les catégories, à l'exception des Senior Homme et Senior Femme ; pour ces deux catégories, le minimum de points requis est de 30 points. Les athlètes placés 3^{ème} et 4^{ème} peuvent être admis au WASC en tant qu'athlètes de réserve dans le cas où les athlètes placés 1^{er} et/ou 2^{ème} ne soient pas capables de concourir au WASC. Le minimum de points requis peut être ajusté à tout moment sur décision de l'IPSF. Les athlètes seront informés en temps et en heure par l'organisateur de la compétition le cas échéant.
- 4.10. Les athlètes de pays n'ayant pas de compétition nationale sont autorisés à concourir en compétition Open afin de se qualifier pour le WASC. Les deux athlètes avec les plus hauts scores pour leur pays se qualifieront pour le WASC, à la condition que l'athlète placé 2^{ème} atteigne le minimum de points nécessaires déterminé par l'IPSF chaque année.

Processus de candidature

5. CANDIDATURE INITIALE

Le non-respect des points suivants peut entraîner une disqualification de la compétition. (Voir aussi Pénalités du Juge en Chef dans le code des points.)

- 5.1. Tous les athlètes sélectionnés doivent :
- Télécharger le formulaire d'inscription sur le site web de l'organisateur, le remplir, le compléter, le signer et le retourner à l'adresse mail de l'organisateur en respectant le délai d'envoi. Si le formulaire n'est pas disponible sur le site web, contacter l'organisateur pour l'obtenir. Ceci s'applique également aux athlètes en compétition Open.
 - Payer les frais d'inscriptions, qui ne sont pas remboursables. Les tarifs d'inscription et les détails de paiement se trouvent sur le formulaire d'inscription.
 - Envoyer leur musique au format mp3 à l'adresse mail indiquée dans le dossier d'inscription, en respectant le délai d'envoi (Voir Pénalités du Juge en Chef dans le code des points).
 - Envoyer leur formulaire des éléments obligatoires et formulaire des bonus techniques en respectant le délai d'envoi indiqué par l'organisateur (voir Pénalités du Juge en Chef dans le code des points). Les athlètes peuvent changer leur formulaire des éléments obligatoires entre les qualifications et la finale. Les nouveaux formulaires doivent être soumis dans l'heure suivant la fin des qualifications ou à l'heure définie par l'organisateur de la compétition.

**À noter : un formulaire rempli à la main ne sera pas accepté sauf dans le cas où l'organisateur le spécifie pour une modification du formulaire entre les qualifications et la finale. Les signatures peuvent être électroniques.*

- Si les athlètes souhaitent que leur formulaire soit vérifié par le Juge en Chef, des frais additionnels seront facturés. La date de soumission des formulaires pour vérification sera toujours fixée à minimum deux (2) semaines avant la date finale de soumission pour la compétition. Veuillez utiliser la manière officielle qui vous sera communiquée.
 - Fournir des informations à propos de leur genre légal. Une copie du certificat de naissance peut être exigée.
- 5.2. Toutes les inscriptions doivent être complétées dans la langue nationale du pays organisateur (ou le langage le plus pertinent défini par l'organisateur). Les inscriptions pour les compétitions Open doivent être remplies en anglais.
- 5.3. Tous les athlètes doivent être en bonne santé et forme physique, et ne pas être sciemment enceintes. Il peut être demandé à l'athlète de présenter un certificat médical attestant de la bonne santé et d'un niveau athlétique suffisant pour concourir. Ces informations seront tenues confidentielles.
- 5.4. Les athlètes souhaitant utiliser des gants d'accroche doivent fournir une lettre de leur médecin, datant de l'année de saison de compétition, attestant d'une hyperhidrose (transpiration excessive des mains) ou d'un problème similaire.
- 5.5. Tous les athlètes doivent divulguer le fait d'avoir été disqualifié d'une compétition IPSF précédente.
- 5.6. Les athlètes peuvent concourir dans une compétition nationale seulement s'ils ont la citoyenneté et/ou la résidence permanente dans le pays concerné. Dans le cas d'une double citoyenneté, les athlètes peuvent représenter seulement un pays au WASC. Les athlètes souhaitant modifier leur pays de représentation doivent laisser passer une année complète de compétition avant que le changement soit effectif. Les athlètes en Double peuvent représenter seulement un pays et les deux athlètes doivent être en mesure de le prouver et d'adhérer à ces conditions. Il est également important de noter que, si un des athlètes en Double a concouru pour un pays spécifique durant l'année de compétition (ou l'année précédente), les deux athlètes doivent concourir pour ce même pays. Les athlètes peuvent seulement concourir dans une compétition nationale par année de compétition.
- 5.7. Les candidats âgés de moins de 18 ans peuvent s'inscrire à la compétition uniquement avec un accord signé par un/des parent(s) ou par un/des représentant(s) légal(aux). La documentation correspondante doit être fournie sur demande.
- 5.8. Toute inscription ne satisfaisant pas aux règles énoncées ci-dessus dans le respect des délais, ne sera pas prise en considération.

6. CHOIX DE LA MUSIQUE

- 6.1. Les athlètes peuvent choisir leur musique ; il peut s'agir d'un mélange de plusieurs musiques et artistes.
- 6.2. La musique doit être uniquement instrumentale. Aucune paroles/mots dans aucune langue ou dialecte ne sont autorisés, et aucune connotation religieuse n'est autorisée. Des chœurs peuvent être autorisés seulement s'ils constituent un accompagnement à titre instrumental, et qu'aucun mot n'est chanté.
- 6.3. La même musique peut être utilisée pour les qualifications et la finale.
- 6.4. La musique doit être soumise en respectant le délai ou une pénalité s'appliquera. Si la musique n'a pas été reçue 48 heures avant le début de la compétition, l'athlète sera disqualifié.
- 6.5. La musique doit être soumise en format MP3 ou dans le format spécifié par l'organisateur, dans le respect du délai imposé, et le nom du fichier doit comporter le nom et la catégorie de l'athlète.
- 6.6. Une copie sur CD ou clé USB, clairement étiquetée avec le nom et la catégorie de l'athlète, doit être fournie au moment de l'enregistrement. Si cela n'est pas fait, l'athlète risque de ne pas être autorisé à participer.

7. FORMULAIRES

- 7.1. Les athlètes doivent respecter les règles suivantes :
- Les athlètes doivent compléter leur formulaire d'éléments obligatoires et formulaire des Bonus Techniques dans le respect des délais.
 - Les formulaires doivent être complétés électroniquement en police de couleur noire ; les formulaires remplis à la main ne seront pas acceptés sauf dans le cas où l'organisateur le spécifie.
 - Les athlètes doivent signer chaque formulaire ; les entraîneurs approuvés par IPSF peuvent également y apposer leur signature.
 - Une pénalité de -1 sera donnée pour chaque jour de retard et chaque formulaire, jusqu'à un maximum de 5 points ; après cela, l'athlète sera disqualifié.
 - Les formulaires doivent être remplis avec une police de couleur noire et complétés électroniquement uniquement dans les documents Microsoft Word fournis. Tout autre format sera pénalisé d'une déduction. Les signatures doivent être électroniques (tapées à l'ordinateur).
 - Les formulaires doivent être soumis à l'organisateur de la compétition dans les délais indiqués.

Procédure d'enregistrement

8. ENREGISTREMENT DE L'ATHLÈTE

Si un athlète ne se présente pas à l'enregistrement sans raison valable, il sera exclu de toute compétition IPSF dans le monde pour une période d'un an. Le nom de l'athlète exclu sera publié sur www.polesports.org. Les athlètes peuvent annuler leur participation sans pénalité jusqu'à 21 jours avant la date de la compétition. Des exceptions seront faites pour des raisons médicales ou urgences, auquel cas un certificat médical et une preuve des frais de déplacement doivent être présentés à l'organisateur au moins 1 jour avant la compétition. Les athlètes ne pouvant pas se présenter le jour de l'enregistrement en raison d'une urgence auront jusqu'à un maximum de 7 jours après la fin de la compétition pour fournir les preuves nécessaires. Aucune exception ne sera faite. *Voir également : Politique de non-présentation lors des compétitions IPSF (plus loin dans ce document).*

- 8.1. Tous les athlètes doivent arriver et s'enregistrer dans les temps désignés par l'organisateur, sauf permission écrite donnée par l'Organisateur.
- 8.2. Si dans le pays d'origine de l'athlète, un passeport et une carte d'identité sont tous deux d'usage, l'athlète doit présenter les deux documents.
- 8.3. Tous les athlètes, y compris en Double, doivent présenter une preuve de citoyenneté, résidence ou visa de travail du pays de la compétition (ou qu'ils représentent en cas de compétition Open). La preuve doit être du format accepté dans le pays, par exemple Green Card, passeport, carte d'identité, certificat de résidence, etc.
- 8.4. Tous les athlètes doivent signer une confirmation écrite sur les points suivants, pendant l'enregistrement :
- Les Règles et Réglementations sont lues et acceptées.
 - Le Code d'éthique de l'IPSF est lu, accepté et l'athlète s'engage à se comporter en tant que sportif professionnel responsable.
 - Toutes les dépenses occasionnées par l'athlète sont de sa propre responsabilité et pas de celle de l'organisateur.
 - De céder leur droit à l'image pour leur utilisation dans un cadre de promotion des sports aériens dans le monde entier menée par l'IPSF et/ou une Fédération nationale affiliée à l'IPSF. Les athlètes ne recevront aucune compensation pour les photos et vidéos faites durant la compétition.
 - D'accepter d'être interviewé, filmé et photographié par les médias approuvés par l'Organisateur.
 - D'accepter de se soumettre au test antidopage conformément au Code WADA.
 - De participer au championnat national ou Open à leurs propres risques. Toute blessure ou accident relève de la responsabilité de l'athlète et non de l'organisateur ou de l'IPSF.
 - De respecter les plannings de répétition et de performance.
 - De revêtir leur équipement régional / de club en tout temps, sauf durant leur performance.
 - Être présent à la cérémonie de remise des médailles, sauf en cas d'urgence médicale.
- 8.5. Dans le cas où l'athlète empêche le bon déroulement de la compétition, il pourra recevoir des pénalités ou être disqualifié, en respect aux présentes Règles et Réglementations.
- 8.6. Les athlètes qui ne se présentent pas le jour de l'inscription sans autorisation écrite préalable de l'organisateur recevront une déduction de -1 par le Juge en Chef.
- 8.7. Veuillez noter que tous les sites de compétition IPSF sont des zones non fumeuses - il est interdit de fumer dans un périmètre de 100m autour du site accueillant la compétition.

Concourir

Ces règles s'appliquent à toutes les compétitions IPSF.

9. DURÉE DE LA PERFORMANCE

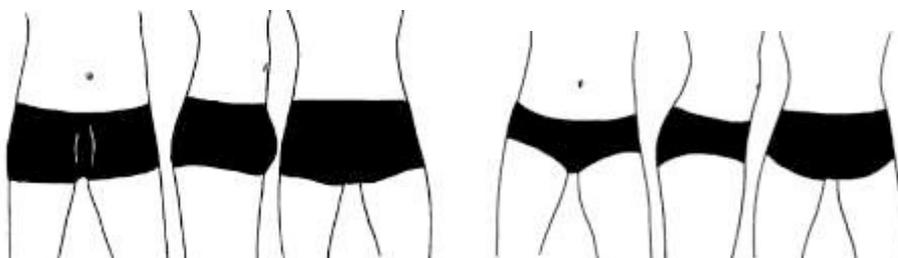
Les athlètes doivent respecter les règles suivantes :

- 9.1. En catégorie Senior/Doubles/Master/Junior, les performances doivent durer au minimum trois minutes et cinquante secondes (3.50) et au maximum quatre (4) minutes.
- 9.2. En catégorie Novice et Doubles Jeunes, les performances doivent durer au minimum trois minutes et vingt secondes (3.20) et au maximum trois minutes et trente secondes (3.30).
- 9.3. La première note de musique indique le début.
- 9.4. La dernière note de musique indique la fin. La dernière note ne doit pas dépasser le temps autorisé pour chaque catégorie.
- 9.5. Le non-respect du minimum de temps ou le dépassement de la durée maximale sera pénalisé par une déduction de -3 / -5, en fonction de la gravité.

10. COSTUME

Les costumes doivent être appropriés pour un sport de compétition athlétique. Ils doivent couvrir entièrement le pelvis et le fessier pour tous les athlètes, et la poitrine pour les athlètes femmes. Les athlètes seront pénalisés d'une déduction s'ils ne respectent pas les critères suivants pour leur costume :

- 10.1. Le costume doit être de nature sportive.
- 10.2. Le costume doit être près du corps afin que les juges puissent voir et juger correctement l'alignement du corps.
- 10.3. Un justaucorps deux pièces ou avec découpes est autorisé pour tous les athlètes ; un bas une pièce est autorisé pour les hommes uniquement.
- 10.4. Chez les femmes, le haut doit couvrir complètement la poitrine et ne doit pas montrer de décolleté supplémentaire ou non nécessaire. Il ne doit pas être plus court qu'un top court avec une taille de bretelles (définie comme la partie du costume qui attache l'avant du costume à l'arrière du costume, typiquement par-dessus l'épaule) d'au moins dix (10) millimètres de largeur. Les hauts de type « dos nu » sont aussi acceptés. Un décolleté de moins de quatre-vingts (80) millimètres à partir de la partie la plus basse de la clavicule est autorisé. Veuillez noter que les hauts à lacets (semblables à des corsets) ne sont pas autorisés.
- 10.5. Les hommes peuvent porter une veste, un top court, un justaucorps avec découpes ou être torse nu.
- 10.6. La coupe du bas ne doit pas remonter plus haut que le pli de la hanche à l'avant (là où la cuisse et la hanche se rejoignent), et doit couvrir complètement les os du bassin. Ils doivent couvrir entièrement les fessiers. Il ne doit pas y avoir de parties découpées (par exemple pas de morceaux de tissus à jour) sur les bas.
- 10.7. Le bas doit être un short, justaucorps ou culotte, qui sont appropriés pour une compétition de nature sportive. Le bas doit recouvrir le pli fessier sur toute la largeur du corps (c.-à-d. le pli formé à l'endroit où la région fessière et la cuisse se rejoignent doit être intégralement couvert).

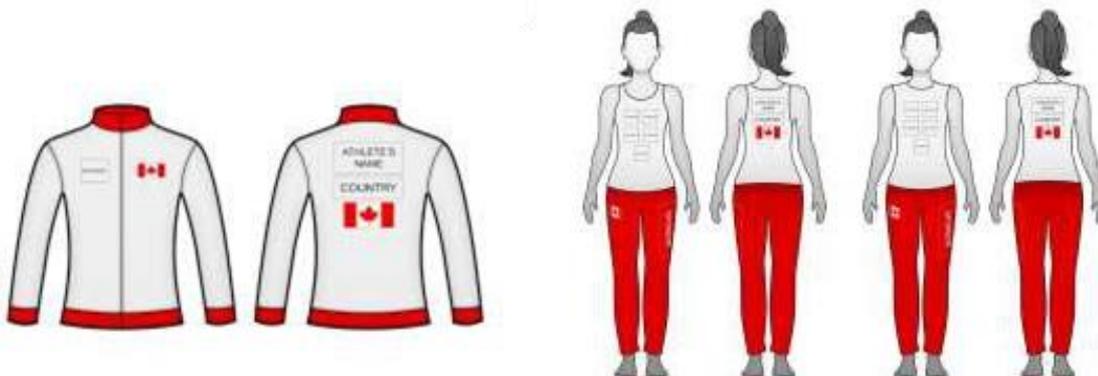


Couverture minimale exigée pour les hommes Couverture minimale exigée pour les femmes

- 10.8. Toutes les mesures ci-dessus représentent les exigences minimales qui doivent être remplies par le costume. Dans les sports aériens, les pantalons longs, les leggings, les manches et les combinaisons complètes sont autorisés et recommandés, à condition qu'ils restent près du corps.
- 10.9. Les jupes de tout type sont interdites. Les tutus de ballet et les jupes avec tulle imitant les tutus ne sont pas autorisés.

- 10.10. Toutes les décorations doivent être attachées au costume (non détachable) et l'utilisation d'accessoires supplémentaire n'est pas autorisée. Tout accessoire pouvant perturber la sécurité ou distraire l'athlète de sa performance est interdit. Cela inclut piercings, cheveux détachés, boucles d'oreille, bracelets, colliers ou tout autre type de bijoux. Aucun accessoire de cou ou de poignet n'est autorisé. Les pièces de tissu attachées au costume ne doivent pas descendre plus bas que 3 cm sous la zone pelvienne.
- 10.11. Les bandes adhésives médicales ne peuvent pas être utilisées, sauf si elles sont de couleur chair. Tout support articulaire doit être approuvé au préalable, avec une documentation médicale.
- 10.12. Chaussures : les athlètes peuvent performer pieds nus ou avec des protections de la plante des pieds conçus pour la gymnastique/danse/acrobaties aériennes. Les talons, les chaussures de ballet, chaussons et/ou chaussure de type pantoufle etc. ne sont pas autorisés.
- 10.13. Les costumes ne doivent pas comprendre :
- De sous-vêtements.
 - Tout type de vêtement qui donne l'illusion de sous-vêtements est interdit.
 - Un tissu de couleur chair ne peut pas être utilisé s'il est exactement de la même couleur que la peau des athlètes.
 - La nudité implicite est interdite (cela inclut les tissus en résille de couleur chair)
 - Les tissus en dentelle et résille sont autorisés tant qu'ils ne suggèrent pas la nudité ou ne donnent pas l'illusion de sous-vêtements.
 - De maillots de bain ou bikinis.
 - De tissu transparent qui ne couvre pas la poitrine, le pelvis et le fessier.
 - De bijoux et piercings de tout type ; les petits clous et bouchons d'oreille sont autorisés.
 - Tout élément interférant avec la performance ou pouvant créer un danger de santé ou sécurité.
 - De peinture sur l'ensemble du visage.
 - De peinture corporelle ou huile sur une partie quelconque du corps (le maquillage et les embellissements ne peuvent être utilisés que sur le visage.)
 - D'accessoires tels que chapeaux ou cannes, ou tout autre élément n'étant pas attaché au costume.
 - Des capuches ne peuvent pas être attachées au costume.
- 10.14. Critères supplémentaires:
- Les costumes peuvent inclure des paillettes et des sequins ; les pompons, attaches de type pompon et franges doivent être gardés au minimum, ne pas excéder 3cm de long et sont uniquement autorisés comme décor.
 - Les costumes et décorations pour les catégories Jeunes (Novice et Junior) doivent être appropriés à l'âge.
- 10.15. Il est formellement interdit de concourir avec un costume de nature non sportive, et aucune partie du costume ne doit être enlevée de manière intentionnelle. Le non-respect de ces règles entraînera une disqualification.
- 10.16. Les costumes ne doivent pas comprendre de logos de sponsors ou de lettrage/texte.
- 10.17. Tous les athlètes doivent avoir des survêtements en accord avec les exigences de leur Fédération Nationale:
- Les survêtements doivent être des survêtements de sport et doivent inclure un pantalon (les leggings ne sont pas autorisés), un t-shirt/débardeur et une veste assortis. Les sweats à capuche ou hauts avec capuche ne sont pas autorisés.
 - Par temps chaud, il est acceptable de porter le t-shirt ou débardeur à la place de la veste, sauf lors de la cérémonie de remise des médailles.
 - Les survêtements nationaux à utiliser pendant le WASC doivent suivre les Règles et Réglementations pour le WASC comme décrites en Addendum 2.
 - Des baskets doivent être portées avec le survêtement. Les pieds nus sont également autorisés. Aucun autre type de chaussures n'est autorisé.
 - Les membres représentant la même équipe doivent tous porter le même survêtement. Si l'athlète ne représente pas une équipe / un club / une école / un studio / une région spécifique, l'athlète devra acheter un survêtement de la Fédération (il ne s'agit pas du survêtement national).
 - Les logos d'équipe / club / école / studio / région doivent être portés sur le survêtement, à l'avant ou à l'arrière. La taille du logo ne peut pas dépasser 10x10cm.

- Un logo de sponsor individuel peut être porté sur la veste et un maximum de cinq (5) logos de sponsor peuvent être portés sur le t-shirt / débardeur. La taille des logos ne doit pas dépasser 10x10 cm et doit être inférieure à celle du logo de l'équipe / club / école / studio / région.
- Lorsque la marque du survêtement est visible, les mêmes règles s'appliquent que pour les logos de sponsor – c'est-à-dire que la taille des logos ne doit pas dépasser 10x10cm, et doit être inférieure à celle du logo de l'équipe / club / école / studio / région. De plus, lorsque le logo de la marque est visible, le survêtement peut seulement inclure quatre (4) logos de sponsor supplémentaires sur le t-shirt / débardeur. Le logo de la marque peut être présent en plus du (1) logo de sponsor autorisé sur la veste.
- Les logos de sponsor ne doivent pas prendre une place proéminente par rapport au logo du studio.
- Le nom de l'athlète est autorisé sur le survêtement et sur le t-shirt/débardeur ; la hauteur des lettres ne doit pas dépasser 10cm.
- D'autres logos, images ou écriture ne peuvent pas être représentés sur le survêtement. Les noms des athlètes et le pays peuvent être affichés sur le survêtement.
- Les athlètes participant aux compétitions Open devront porter leurs survêtements nationaux. Tous les athlètes Open représentant le même pays doivent se coordonner et porter le même survêtement. Veuillez contacter l'IPSF si vous avez besoin d'aide pour arranger cela.
- Seuls les athlètes et les entraîneurs reconnus par l'IPSF sont autorisés à porter le survêtement officiel.
- Aucun sac à main/ autre type de sacs n'est autorisé dans la zone "Kiss and Cry" ou sur la scène pendant la cérémonie de remise des médailles.



11. COIFFURE ET MAQUILLAGE

**À noter : Le non-respect de ces restrictions engendrera une déduction.*

- 11.1. Les cheveux doivent être tirés en arrière et laisser la nuque et le visage dégagés, de manière à permettre aux juges de voir clairement les expressions du visage et l'alignement du cou. Il ne faut pas que l'athlète soit distrait par le besoin de balayer ses cheveux loin du visage ou du cou.
- 11.2. Le maquillage pour la catégorie Jeunesse est autorisé mais il doit uniquement mettre en valeur les lignes naturelles et doit donc être utilisé avec parcimonie. La seule exception à cette règle est si la performance a un thème chorégraphique particulier.
- 11.3. Le maquillage pour les adultes doit refléter la performance. Cela peut inclure, mais ne se limite pas aux faux-cils, embellissement, strass etc. La peinture faciale est autorisée tant qu'elle ne couvre pas plus de la moitié du visage. Il est également interdit de porter un masque, de porter de la peinture faciale sur l'ensemble du visage ou tout type de peinture corporelle.
- 11.4. Les perruques sont interdites.

12. PRODUITS DE GRIPS

- 12.1. Tout produit de grip qui est difficile à retirer/nettoyer du cerceau est interdit. Veuillez noter qu'AUCUN produit de grip ne peut être appliqué sur le cerceau. Les produits de grip peuvent être appliqués uniquement sur le corps de l'athlète.
- 12.2. Les gants grippants peuvent uniquement être utilisés avec un certificat médical (tel que précisé sous la section 10 : Costumes).

13. SCÈNE

- 13.1 La scène présente un espace de minimum trois (3) mètres devant, sur les côtés et derrière le cerceau. Si la compétition est une compétition combinée de pole sports et sports aériens, les barres peuvent être laissées en place sur scène durant la compétition de cerceau, à condition que la distance minimale requise entre le cerceau et les barres soit respectée.
- 13.2 Matelas de sécurité : le sol sera recouvert d'un tapis de gymnastique sous le cerceau sur une zone de 2 mètres par 2 mètres. Le tapis fait environ 4cm d'épaisseur et a pour but de protéger les athlètes en cas de chute ; il est néanmoins assez dur pour ne pas perturber l'exécution du travail au sol.

14. CERCEAU AÉRIEN

- 14.1. Les cerceaux aériens utilisés en compétition sont faits d'un tube métallique d'un diamètre de 25mm.
- 14.2. L'athlète peut choisir parmi 3 diamètres de cerceau fourni par l'organisateur pour leur performance : 90cm, 95cm et 100cm.
- 14.3. Veuillez vous référer au document Apparatus Norms pour les dernières mises à jour concernant la structure porteuse et les exigences pour le cerceau aérien.
- 14.4. La surface du cerceau doit être un revêtement en poudre. Aucune bande d'accroche n'est appliquée sur le cerceau. Le cerceau sera nettoyé avant chaque athlète.
- 14.5. L'organisateur proposera différentes hauteurs de suspension. Pendant les répétitions, l'athlète choisira la hauteur qu'il préfère pour sa performance. Le cerceau doit au minimum être au niveau du menton de l'athlète. Pour les Doubles, le cerceau doit être au minimum au niveau du menton de l'athlète le plus grand.
- 14.6. Toutes les informations relatives au cerceau seront communiquées par l'organisateur de la compétition.
- 14.7. Nettoyage du cerceau:
 - Le cerceau sera nettoyé avant le passage de chaque athlète. Le cerceau sera entièrement nettoyé ; d'abord avec un dégraissant, ensuite avec un chiffon sec.
 - Les athlètes ont le droit de vérifier le cerceau et la hauteur de suspension avant de concourir, et peuvent demander un second nettoyage ou un ajustement de la hauteur.
 - Les athlètes peuvent nettoyer eux-mêmes le cerceau s'ils le préfèrent, mais doivent utiliser les produits fournis par l'organisateur.
 - Les athlètes ont interdiction d'utiliser leurs propres produits pour nettoyer le cerceau. La seule exception à cette règle est une allergie sévère qui doit être attestée par un certificat médical.

15. PRISES DE VUE / FILM

- 15.1. Tous les athlètes confirment, en participant à un championnat National ou Open, qu'ils cèdent leurs droits à l'image (vidéos et photos) et qu'ils ne recevront aucune compensation pour les photos et vidéos prises durant l'événement. Tous les athlètes doivent accepter l'utilisation de leurs images à des fins de publicité, entraînement, promotions et fins commerciales par l'IPSF et/ou les fédérations nationales adhérant à l'IPSF.
- 15.2. Tous les athlètes acceptent d'être interviewés, filmés et photographiés par les médias approuvés par l'IPSF.
- 15.3. Tous les athlètes doivent accepter d'être filmés/photographiés lors de tous les événements dans lesquels ils apparaissent avant, pendant et après la compétition et qui sont en rapport avec cette dernière (ateliers, interviews, performances, etc...)
- 15.4. Il est interdit de filmer et photographier dans les zones de vestiaire, sauf avec autorisation expresse de l'Organisateur.
- 15.5. Toutes les prises de vue photo et vidéo sont la propriété de l'Organisateur.

Notation

16. JUGES ET SYSTEME DE NOTATION

- 16.1. Une fois que la notation est terminée et que toute plainte / appel immédiat ont été traités, plus aucune modification ne sera apportée aux résultats.
**Voir: système de réclamations et appels.*
- 16.2. Les scores des éliminatoires et des finales ne sont pas additionnés.
- 16.3. Les juges doivent rester à l'écart des athlètes et des spectateurs en tout temps.
- 16.4. Les juges et les athlètes seront disqualifiés s'ils sont surpris en train de discuter ensemble à tout moment de la compétition, quelque soit le sujet de la discussion.
- 16.5. Les juges ne sont pas autorisés à concourir la même année où ils jugent. De la même manière, les juges ne sont pas autorisés à être entraîneurs approuvés par l'IPSF à une compétition la même année où ils jugent. Les organisateurs de compétitions/membres du comité de la Fédération ne peuvent pas concourir, juger ou être entraîneur approuvé par l'IPSF à une compétition qu'ils organisent (à moins que des circonstances atténuantes ne soient présentées par écrit à l'IPSF).

	Athlete	Coach	Chaperone	Judge	Head Judge	Competition Organiser	Federation President
Athlete	X	X	X				
Coach	X	X	X				
Chaperone	X	X	X				
Judge				X	X		
Head Judge				X	X		
Competition Organiser						X	X
Federation President						X	X

Le tableau ci-dessus présente un aperçu de ce qui est acceptable (en VERT), interdit (en NOIR) et sujet à discussion avec le comité exécutif IPSF ou sujet aux conditions ci-dessous (en ROUGE).

- 16.6 Le président de la Fédération peut concourir si le comité exécutif de l'IPSF est informé au moins 3 mois avant la compétition et si les exigences suivantes sont remplies :
- Le président de la Fédération ne doit pas avoir d'interaction avec les juges ou avec les athlètes.
 - Le président de la Fédération ne doit avoir aucun contact avec les formulaires/musique/costumes des athlètes ni avoir accès à des informations confidentielles en rapport.
 - Le président de la Fédération ne doit pas faire d'annonces pour/représenter visuellement la fédération pendant la compétition.
 - Le président de la Fédération doit concourir en premier, afin de pouvoir aider pendant le reste du weekend.
 - Le président de la Fédération doit fournir la preuve de l'existence d'un comité d'organisation en charge de toutes les interactions avec les juges et les athlètes.
 - Le président de la Fédération doit fournir la preuve que l'organisateur réel de la compétition est en charge complète de tout ce qui est lié à la compétition.

Si ces règles ne sont pas respectées, le président de la Fédération fera face à une pénalité et une possible suspension.

17. PÉNALITÉS

Un athlète peut être pénalisé par le Juge en Chef durant la compétition pour les infractions suivantes :

**Voir aussi: Pénalités du Juge en Chef*

- 17.1. Ne pas respecter les règles, réglementations et le code d'éthique. Les pénalités dépendent de l'infraction.
- 17.2. Fournir des informations fausses ou inexactes sur le formulaire d'inscription. Les pénalités dépendent de l'infraction.
- 17.3. Comportement anti-sportif ou anti-social.
- 17.4. Non-respect de la durée minimale et maximale exigée pour la performance.
- 17.5. Toucher la structure porteuse pendant leur prestation. Cela inclut la toile de fond.
- 17.6. Entrer en contact direct avec le public depuis la scène (faire des gestes, parler aux spectateurs, etc.)
- 17.7. Chorégraphie, costume, cheveux et maquillage inappropriés (tel que spécifié plus haut). Les pénalités dépendent de l'infraction.
- 17.8. Présence de bijoux et accessoires (tel que spécifié plus haut).
- 17.9. Ne pas se soumettre au règlement concernant le survêtement ou porter un survêtement inapproprié (tel que spécifié plus haut).
- 17.10. Arriver en retard à l'enregistrement et aux répétitions sans accord préalable.
- 17.11. Arriver en retard en coulisses avant la performance.
- 17.12. Arriver en retard sur la scène après avoir été annoncé.
- 17.13. Les athlètes étant surpris en train de bénéficier d'aide depuis les coulisses pendant la performance (cela inclut bénéficier d'aide de la part du public).
- 17.14. Les athlètes et / ou leurs entraîneurs / représentants approchant la table/salle des juges ou leur obstruant la vue à tout moment durant la compétition.
- 17.15. Le Juge en Chef se réserve le droit d'appliquer des pénalités à tout moment durant la compétition ou après si jugé nécessaire. Si cela devait résulter dans une modification du podium, l'Organisateur en prendra acte et réattribuera les médailles en fonction des corrections nécessaires.
- 17.16. Ne pas se présenter à l'enregistrement le jour prévu pour l'enregistrement sans accord préalable.

18. RÉSULTATS

- 18.1. Tous les résultats sont collectés par ordinateur.
- 18.2. Les résultats sont collectés et fournis comme décrit dans le système de notation national.
- 18.3. Les résultats des éliminatoires sont donnés aux athlètes lorsque les scores sont annoncés.
- 18.4. Les athlètes doivent attendre leur score dans la zone désignée à cet effet. Seuls les entraîneurs approuvés par l'IPSF sont autorisés à accompagner les athlètes. Les athlètes et les entraîneurs doivent être vêtus de leur survêtement pendant l'attente des résultats.
- 18.5. Les athlètes et les entraîneurs ne doivent pas avoir de sacs avec eux dans la zone « kiss and cry » ou sur scène. L'organisateur mettra à disposition des athlètes un endroit sûr où ils pourront laisser leurs effets personnels.
- 18.6. Tous les résultats seront publiés sur le site web de l'organisateur dans les vingt-quatre (24) heures suivant la cérémonie de remise des médailles.
- 18.7. Tous les athlètes qualifiés pour le WASC seront listés sur le site web de l'IPSF dans les vingt-quatre (24) heures.

19. TITRES

- 19.1. Lors des championnats nationaux, chaque athlète concourt pour le titre de Champion National de Cerceau Aérien 20XX. Lors des championnats Open, chaque athlète concourt pour le titre de Champion Open de Cerceau Aérien 20XX.
- 19.2. Seuls sont autorisés les baskets / chaussures de sport ou pieds nus sur scène lors de la remise des médailles.
- 19.3. Le gagnant de chaque catégorie dans chaque division recevra une médaille d'or.
- 19.4. Les athlètes placés second et troisième recevront respectivement une médaille d'argent et de bronze.
- 19.5. Tous les autres athlètes recevront un certificat de participation.
- 19.6. De l'argent liquide et d'autres cadeaux ne peuvent pas être offerts en dehors d'une situation de sponsoring ou soutien. Tous les accords de sponsoring en relation avec les athlètes doivent être annoncés par l'Organisateur avant la compétition, aussitôt que possible après qu'un accord ait eu lieu et avant que les finales de la compétition commencent.

20. ENTRAÎNEURS

- 20.1. Pour être un entraîneur approuvé par IPSF, l'entraîneur doit avoir suivi au moins une formation Code de points ainsi qu'une formation qualifiante en Anatomie (qui couvre l'échauffement le refroidissement, et inclue un examen final - cela peut être un cours universitaire ou le cours d'anatomie, de physiologie et de biomécanique dispensé par l'IPSF). Une formation d'entraîneur est aussi fortement recommandée. L'entraîneur doit ensuite soumettre ces qualifications à l'IPSF et devra payer des frais d'enregistrement. Ces frais sont applicables par année.
- 20.2. Tous les entraîneurs qui signent les formulaires des éléments obligatoires et de bonus techniques des athlètes doivent être des entraîneurs approuvés par l'IPSF. Seul l'entraîneur reconnu par l'IPSF qui signe les formulaires sera considéré comme l'entraîneur de l'athlète et, par conséquent, seul cet entraîneur bénéficiera des privilèges qui accompagnent le titre.
- 20.3. Tous les entraîneurs doivent compléter leur certification au moins 2 semaines avant la compétition à laquelle ils souhaitent représenter leur athlète. Les entraîneurs doivent soumettre cette preuve 2 semaines avant la compétition (en d'autres termes, si l'entraîneur doit suivre un cours exigeant que les examens soient notés, les délais de ce cours doivent être respectés ; pour tous les cours IPSF qui contiennent des examens sur vidéo, 2 semaines sont nécessaire à leur notation).
- 20.4. L'entraîneur doit porter le survêtement correspondant à son club / école (pour le championnat national) ou de son pays (lors des compétitions internationales).
- 20.5. Seul un entraîneur approuvé par l'IPSF peut accompagner l'athlète dans l'espace "Kiss and Cry" et, comme l'athlète, il doit porter son survêtement et des baskets/pieds nus seulement.
- 20.6. Les athlètes Jeunesse (tout athlète âgé de moins de 18 ans) peuvent avoir un entraîneur approuvé par l'IPSF avec eux sur le canapé "Kiss and Cry", même si cet entraîneur n'est pas leur entraîneur enregistré pour la compétition.
- 20.7. Les entraîneurs feront face à des sanctions s'ils commettent des infractions aux règles et règlements pour ou au nom de leur athlète.

21. DISQUALIFICATION

Un athlète peut être disqualifié avant, pendant ou après la compétition. L'IPSF se réserve également le droit de révoquer le titre de l'athlète dans le cas des infractions suivantes :

- 21.1. Ne pas respecter les règles, les réglementations ou le code d'éthique. La disqualification dépend de l'infraction.
- 21.2. Fournir des informations inexactes ou fausses sur le formulaire d'inscription. La disqualification dépend de l'infraction.
- 21.3. Comportement anti-sportif ou portant atteinte à la réputation de la compétition, de l'organisateur ou de l'IPSF.
- 21.4. Menacer la vie ou la santé d'un athlète, organisateur, juge ou spectateur.
- 21.5. Ne pas se présenter sur scène.
- 21.6. Utiliser un produit de grip interdit.
- 21.7. Chorégraphie, costume, cheveux et maquillage inapproprié (tel que spécifié plus haut). La disqualification dépend de l'infraction.
- 21.8. Retirer intentionnellement une partie des vêtements durant la performance.
- 21.9. Utiliser intentionnellement la structure porteuse pour exécuter leur performance.
- 21.10. Se faire accompagner par une personne non autorisée sur scène.
- 21.11. Contacter directement les juges pour parler de la compétition, ou influencer directement ou indirectement la décision des juges avant ou pendant la compétition.
- 21.12. Utiliser un langage ou des gestes vulgaires à l'encontre d'un représentant de l'IPSF.
- 21.13. Être testé positif pour des substances contrôlées (voir Règlement Médical et Dopage).
- 21.14. Refuser de se soumettre à un test anti-dopage en cas de demande.
- 21.15. Les athlètes peuvent être bannis en cas d'infraction grave aux règles.

Règlement Médical et Dopage

22. SANCTIONS EN CAS DE DOPAGE

Tous les athlètes Elite et les entraîneurs approuvés par l'IPSF doivent obtenir la certification WADA concernant les règles anti-dopage. Il est fortement recommandé aux athlètes amateurs et professionnels d'en faire de même. Les athlètes de moins de 18 ans doivent avoir un parent(s) ou représentant(s) légal(aux) qui complètent cette formation. En cas de résultat positif ou de refus d'un contrôle anti-dopage, les pénalités suivantes s'appliquent de manière définitive :

- 22.1. Un athlète avec un test positif pendant la compétition est automatiquement suspendu pour le reste du championnat et aucun remplacement n'est autorisé.
- 22.2. Les points d'une équipe acquis au travers d'un athlète dopé ne sont pas valides.
- 22.3. Un athlète avec un test positif sera suspendu de toutes les compétitions approuvées par l'IPSF pour une période de temps déterminé par le Code WADA.
- 22.4. Un résultat positif aux stéroïdes anabolisants aura pour conséquence une suspension de toutes les compétitions approuvées par l'IPSF pour une période de quatre ans. Un athlète dopé ne peut recevoir ni médaille ni titre.
- 22.5. Dans tous les cas positifs de dopage, les recommandations de la WADA sont prépondérantes par rapport à toute action disciplinaire décidée par l'IPSF.
- 22.6. Les athlètes sous le coup d'une sanction anti-dopage peuvent se voir retirer les titres précédemment gagnés.

23. CHANGEMENT DE SEXE DANS LE SPORT

L'IPSF a adopté les conseils, recommandations, règles et réglementation de la Commission Médicale du CIO – Changement de sexe dans le sport. Veuillez-vous référer à la dernière mise à jour de la réglementation CIO à cet égard. Il est entendu qu'une évaluation confidentielle au cas par cas aura lieu. Dans le cas où le sexe d'un athlète concourant est mis en doute, le délégué médical (ou équivalent) de l'organisme sportif concerné aura l'autorité de prendre toutes les mesures appropriées pour déterminer le sexe d'un athlète.

Droits et responsabilités

24. DROITS ET RESPONSABILITÉS DES ATHLÈTES

- 24.1. Tous les athlètes doivent lire les règles, les réglementations et leurs mises à jour.
- 24.2. Tous les athlètes doivent se comporter en accord avec les règles, les réglementations et le Code d'éthique IPSF.
- 24.3. Tous les athlètes doivent signer le Code d'éthique IPSF et se comporter en adéquation avec celui-ci.
- 24.4. Les athlètes âgés de moins de 18 ans doivent avoir un chaperon approuvé (parent/représentant légal/entraîneur approuvé par l'IPSF) avec pouvoir de signature.
- 24.5. Tous les athlètes doivent apporter des documents d'identité avec eux à la compétition.
- 24.6. Tous les athlètes sont entièrement responsables de leur condition physique personnelle et de leur capacité à concourir. Afin d'éviter des blessures, les athlètes ne doivent pas entreprendre de réaliser des éléments qu'ils ne savent pas exécuter en toute confiance et de manière sûre.
- 24.7. Tous les athlètes participent aux championnats nationaux ou Open à leurs propres risques et reconnaissent que toute blessure ou accident qui se produisent relève de leur responsabilité.
- 24.8. Tous les athlètes doivent assister à la cérémonie d'ouverture et à la cérémonie des résultats des éliminatoires (si applicable) sauf en cas d'urgence médicale ou dans le cas où ils sont l'un des deux premiers athlètes à devoir concourir. Tous les finalistes doivent assister à la cérémonie de remise des médailles sauf en cas d'urgence médicale.
- 24.9. La consommation d'alcool ou de toute substance bannie ou contrôlée avant ou pendant la compétition est formellement interdite.
- 24.10. Tous les athlètes doivent accepter de se soumettre au test anti-dopage en accord avec le Code WADA. Voir <https://www.wada-ama.org> pour la liste des produits interdits. Le fait de ne pas fournir un échantillon lorsque cela est demandé aura pour conséquences pour l'athlète une disqualification de la compétition, la révocation de tout titre gagné et la possibilité d'être banni des futures compétitions IPSF.

- 24.11. Toutes les dépenses encourues par l'athlète sont de sa propre responsabilité et non celle de l'Organisateur. Lors de l'enregistrement, une confirmation sur ce point devra être signée.
- 24.12. Les athlètes participant à un championnat Open international doivent acheter/demander le visa pertinent pour entrer dans le pays où la compétition a lieu. Si l'athlète a besoin d'assistance, veuillez contacter l'organisateur de la compétition.
- 24.13. Tous les athlètes ont le droit de recevoir toutes les informations publiques concernant le système de notation ou la compétition en général, qui figurent sur le site web de l'IPSF : www.polesports.org.
- 24.14. Durant les éliminatoires et les finales :
 - Tous les athlètes doivent concourir dans la catégorie de genre correspondant à leur sexe, sauf dans le cas des athlètes en Double ou dans le cas d'une catégorie mixte.
 - Les athlètes doivent être en coulisse au minimum deux athlètes avant leur propre passage.
 - Les athlètes doivent attendre hors de scène et ne monter sur scène que lorsqu'ils ont été appelés.

25. DROITS ET RESPONSABILITES DE L'ORGANISATEUR

L'IPSF et/ou l'Organisateur se réservent les droits suivants :

- 25.1. De modifier les règles et réglementations de la compétition ou leurs annexes en tout temps. Tout changement sera immédiatement annoncé sur www.polesports.org
- 25.2. De reporter au Juge en Chef tout athlète en infraction aux règles, réglementations et Code d'éthique dans le but d'appliquer des pénalités ou une disqualification.
- 25.3. De reporter au Juge en Chef tout juge en infraction aux règles, réglementations et Code d'éthique dans le but d'appliquer une disqualification.
- 25.4. De prendre toutes les décisions qui n'ont pas déjà été abordées dans les règles, réglementations et Code d'éthique avant ou pendant la compétition.
- 25.5. L'Organisateur fournira les premiers soins de base dans le cas d'un incident ou accident et une assistance médicale durant la compétition en cas de blessure plus sérieuse. Le représentant médical a la décision finale quant à savoir si la blessure de l'athlète l'empêche de participer ou de poursuivre la compétition.
- 25.6. L'IPSF et l'Organisateur ne peuvent pas être tenus responsables pour la perte ou l'endommagement des biens personnels des athlètes ou des représentants officiels.

L'Organisateur a l'obligation de:

- 25.7. Publier tous les critères de compétition tels que décrits ci-dessus.
- 25.8. Annoncer tous les changements par rapport à la compétition sur le site web de l'Organisateur.
- 25.9. Fournir des vestiaires pour les athlètes afin qu'ils se changent et s'échauffent, avec des WC séparés de ceux utilisés par les juges et les spectateurs.
- 25.10. Fournir un espace vestiaire séparé pour les athlètes jeunesse ou fixer une période de temps durant laquelle le vestiaire leur est entièrement réservé.
- 25.11. Vérifier l'installation du cerceau et la tester.
- 25.12. Fournir trois tailles de cerceaux et différentes options de hauteur selon la norme des agrès pour les athlètes.
- 25.13. Donner aux athlètes l'opportunité de s'entraîner avec le cerceau avant le début de la compétition.
- 25.14. Organiser le nettoyage du cerceau entre chaque performance.
- 25.15. Fournir aux juges toutes les informations nécessaires concernant la compétition.
- 25.16. Fournir une aide médicale d'urgence en cas d'incident ou d'accident.
- 25.17. Fournir un test antidopage en accord avec le Code WADA (www.wada-ama.org).

Réclamations et appels

26. SYSTÈME DE NOTATION

- 26.1. En cas de réclamations au sujet des scores, les athlètes doivent déposer un appel dans les 10 minutes après l'annonce de leur score personnel, en respect de la procédure d'appels pour les compétitions nationales de l'IPSF. Passé ce délai, aucune modification des scores ne pourra être effectuée. Déposer un appel est payant ; la somme perçue sera remboursée si la réclamation / l'appel aboutit.
**Voir: Information sur la notation pour les compétitions nationales IPSF ci-dessous.*
- 26.2. Toute autre réclamation concernant d'autres problèmes doit parvenir à l'organisateur dans les 7 jours ouvrables.
- 26.3. Pour plus d'informations, veuillez contacter l'organisateur de la compétition.
- 26.4. La procédure de réclamation est la suivante :
- 26.4.1. Manifester votre intention de déposer un appel dans les 10 minutes suivant l'annonce de votre score.
- 26.4.2. Vous serez autorisé à visionner la vidéo de votre performance auprès de l'Organisateur afin de décider si vous souhaitez continuer avec votre appel ou non. Vous aurez 5 minutes pour regarder la vidéo. Vous serez autorisé à regarder votre vidéo seul ou avec votre entraîneur reconnu par l'IPSF et une personne de soutien technique, si nécessaire (personne de soutien technique liée à l'équipement et non à l'athlète/la compétition). Les athlètes jeunesse peuvent être accompagnés par leur chaperon.
- 26.4.3. Une somme non remboursable sera demandée pour regarder la vidéo. Le montant sera déterminé par l'Organisateur de la compétition en collaboration avec l'IPSF.
- 26.4.4. Une fois votre décision prise de contester, il vous sera demandé de payer les frais pour dépôt de réclamation déterminés par l'Organisateur en collaboration avec l'IPSF. L'Organisateur de la compétition communiquera les détails de ce processus.
- 26.4.5. Veuillez noter que ces frais sont applicables par section de notation – c'est-à-dire que vous devrez payer cette somme par section que vous souhaitez contester. Par exemple – si vous souhaitez contester à la fois les Éléments Obligatoires et les Déductions Techniques, vous devrez payer séparément pour chacune de ces sections.
- 26.4.6. Une fois votre paiement reçu, le Juge en Chef de la compétition en question gèrera votre réclamation. Cela se produira seulement lorsque la confirmation de votre paiement aura été reçue. Le Juge en Chef jugera la vidéo en privé et expliquera la décision par la suite, si nécessaire.
- 26.4.7. Dans le cas où votre réclamation/appel aboutit, l'organisateur de la compétition vous remboursera. Dans le cas où votre score/résultat reste le même ou descend, vous ne serez pas remboursé.
- 26.4.8. Votre score sera mis à jour dès que possible pour l'organisateur de la compétition, avant la cérémonie finale de remise des médailles.
- 26.4.9. La décision du juge en charge de la réclamation est finale et aucune négociation ne pourra être faite.

Systeme de notation IPSF (Reclamations)

Ceci est une information sur le système de notation utilisé lors des Championnats Nationaux, destiné aux athlètes et entraîneurs. Ceci explique comment les scores sont attribués, à quel moment les résultats finaux seront annoncés et d'autres informations supplémentaires importantes.

Scores personnels

Votre score total sera annoncé dans les 10 minutes suivant la fin de votre prestation. Après avoir concouru, vous devez attendre avec votre entraîneur/chaperon, en revêtant votre survêtement, pour recevoir vos scores. Un score vous sera donné pour chaque section.

Finalistes

Les résultats pour toutes les catégories le jour des finales seront annoncés à la fin de la compétition pendant la cérémonie de remise des médailles. Les athlètes doivent porter leur survêtement et être prêts à monter sur scène dès qu'annoncés, approximativement 15 minutes après que le dernier athlète ait concouru. Chaque catégorie sera invitée sur scène et les vainqueurs seront annoncés ainsi que leur score total. Tous les scores seront également affichés sur le site web de la compétition et sur le classement mondial IPSF pour les athlètes se qualifiant au WASC.

Feedback

Aucun feedback ne sera donné sur les performances individuelles ; toutes les vidéos seront publiées en ligne aussi tôt que possible après la compétition, afin de permettre aux athlètes et à leurs entraîneurs de faire leur propre autocritique.

Aide à la compréhension de vos scores

Éléments obligatoires – Un score bas signifie que les critères minimums de chaque figure n'ont pas été remplis, qu'un élément était manquant ou que les éléments ont été réalisés dans le mauvais ordre. Aucun point ne sera attribué pour des éléments "limites". Les éléments doivent être exécutés dans le respect de tous les critères minimums.

Bonus Techniques – Un score bas signifie que le niveau de difficulté des mouvements proposés dans la prestation était bas.

Déductions Techniques – Un score bas indique en général une mauvaise exécution des mouvements et des lignes, mais aussi que les exigences spécifiques du Code des Points n'ont pas été remplies ou n'ont pas été complètement respectées.

Présentation Artistique et Chorégraphie – Un score bas indique des scores bas dans les sections telles que "Fluidité", "Confiance", "Costume", etc.

Vos scores

Si vous avez une réclamation concernant le score d'une section spécifique, vous avez la possibilité de contester le score reçu, à la condition d'enregistrer votre réclamation dans les 10 minutes suivant la réception de vos scores. Seules les réclamations et appels visant une section spécifique sont recevables dans les 10 minutes. Veuillez suivre la procédure citée dans la partie "Plaintes et appels" du présent document si vous souhaitez contester le score.

Frais – définis par la Fédération Nationale et l'IPSF

Des frais s'appliquent pour enregistrer une réclamation concernant les scores ; dans le cas où le score est corrigé vers une note supérieure (c'est-à-dire si la réclamation est réussie), ces frais seront immédiatement remboursés à l'athlète. Les frais doivent être payés avant que le Juge en Chef ne ré-évalue la/les section(s) contestée(s). Les frais doivent être payés pendant l'enregistrement de la réclamation en liquide, avec paypal ou par carte de crédit/débit à la Fédération Nationale (pour les compétitions nationales et open) ou à l'IPSF (pour les championnats du monde) – l'organisateur de la compétition arrangera les moyens de paiement. Les frais sont applicables par section de notation contestée.

POLITIQUE DE NON-PRESENTATION LORS DES COMPETITIONS IPSF

Objectif

Cette politique définit la position de l'IPSF vis-à-vis des athlètes inscrits à des compétitions nationales et internationales mais qui ne se présentent pas aux événements.

Contexte

Cette politique a été introduite en raison des nombreuses situations où les athlètes ne se présentent pas aux compétitions auxquelles ils se sont pourtant inscrits, sans en informer les organisateurs. Le but de ce document est d'éliminer les problèmes suivants :

- Empêcher d'autres athlètes de participer aux compétitions
- Causer des retards pour l'organisateur
- Décevoir les fans et les spectateurs
- Perturber le programme de la compétition
- Créer des problèmes avec les sponsors

Attentes concernant les informations à donner à l'organisateur de la compétition

Les athlètes qui ne sont pas en mesure de se présenter aux compétitions auxquelles ils sont inscrits doivent obligatoirement faire au moins l'**une** des choses suivantes, selon la raison pour laquelle ils ne peuvent pas participer et selon le temps restant avant la compétition pour laquelle ils souhaitent annuler leur participation :

1. Les athlètes doivent informer les organisateurs des compétitions nationales et internationales qu'ils ne participeront pas. La date limite pour l'annulation de la participation est fixée à **trois semaines** avant la date de compétition. Il est de la responsabilité de l'athlète de connaître la date limite.
2. Les athlètes devant annuler leur participation après cette date limite **doivent** informer l'organisateur de la compétition dès que possible (il est autorisé de mandater une tierce personne pour le faire). Un certificat médical (avec une copie traduite en anglais si l'original est dans une autre langue) doit être fourni à l'organisateur de la compétition.
3. Les athlètes n'ayant pas de raison médicale pour ne pas se présenter à la dernière minute devront soumettre une explication à l'organisateur de la compétition afin qu'elle soit soumise pour acceptation par le Comité Exécutif de l'IPSF. Si tel n'est pas le cas, les sanctions suivantes seront appliquées envers l'athlète.

Procédures de notification IPSF

1. Les athlètes ont jusqu'à **sept jours** après la date de compétition pour soumettre leur explication telle que décrite ci-dessus.
2. Si un formulaire n'est pas soumis dans les **sept jours**, l'IPSF notifiera l'athlète qu'il est désormais enregistré sous le statut « **ne s'est pas présenté** ».
3. Sans réponse de la part de l'athlète, l'IPSF enregistrera l'athlète comme « **ne s'est pas présenté** » avec les sanctions suivantes (voir détails ci-dessous).
4. Pour déposer un appel, l'athlète doit le faire dans les **sept jours** suivant la réception de la notification d'enregistrement en tant que « **ne s'est pas présenté** ». L'appel sera examiné par le Comité Exécutif de l'IPSF.

Sanctions

Les athlètes ne respectant pas les critères de la politique de non-présentation lors de compétitions IPSF nationales ou internationales seront enregistrés comme athlètes « **ne s'est pas présenté** » et seront bannis de toutes compétitions régionales, nationales et internationales pour une période d'un an à partir de la date de la compétition. Tous les détails (noms et compétitions) seront publiés sur les sites web nationaux et internationaux de l'IPSF.

ADDENDUM 1

ÉLÉMENTS/MOUVEMENTS INTERDITS

Ces éléments et mouvements sont totalement interdits et s'ajoutent aux mouvements interdits et aux éléments énumérés dans le Code des Points. Cette interdiction est faite en accord avec la Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) pour permettre la coexistence des deux disciplines, et est issue directement du code des points de Gymnastique Aérobique FIG (ainsi que les stipulations concernant les autres codes de gymnastique déjà énumérés dans ce document). Veuillez noter les pénalités qui s'appliqueront par infraction.

En cas de doute, visitez le site internet de l'IPSF pour les liens vers les vidéos de ces éléments (ou utilisez les liens ci-dessous).

ÉLÉMENTS/MOUVEMENTS INTERDITS		
CODE NR.	NOM	LIEN
A 184	EXPLOSIVE A-FRAME	https://www.fig-aerobic.com/A-184-EXPLOSIVE-A-FRAME_a600.html
A 186	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN	https://www.fig-aerobic.com/A-186-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN_a602.html
A 194	EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-194-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-SPLIT_a1144.html
A 196	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-196-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-SPLIT_a1042.html
A 198	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN ½ TWIST TO BACK SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-198-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TWIST-TO-BACK-SUPPORT_a1145.html
A 205	EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-205-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-WENSON_a601.html
A 206	EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-206-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-LIFTED-WENSON_a1146.html
A 207	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-207-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-WENSON_a603.html
A 208	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-208-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a604.html
A 215	STRADDLE CUT	https://www.fig-aerobic.com/A-215-STRADDLE-CUT_a607.html
A 216	STRADDLE CUT TO L-SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-216-STRADDLE-CUT-TO-L-SUPPORT_a608.html
A 217	STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-217-STRADDLE-CUT-TO-STRADDLE-V-SUPPORT_a1147.html
A 218	STRADDLE CUT TO V-SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-218-STRADDLE-CUT-TO-V-SUPPORT_a609.html
A 219	STRADDLE CUT ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/A-219-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-PUSH-UP_a610.html
A 220	STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON OR LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-220-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-WENSON-OR-LIFTED-WENSON_a611.html
A 225	HIGH V-SUPPORT TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-225-HIGH-V-SUPPORT-TO-FRONTAL-SPLIT_a1149.html
A 226	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-226-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TO-SPLIT_a614.html
A 227	HIGH V SUPPORT ½ TURN TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-227-HIGH-V-SUPPORT-TURN-TO-FRONTAL-SPLIT_a615.html
A 228	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-228-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TURN-TO-SPLIT_a1150.html

A 237	HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/A-237-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-PUSH-UP_a620.html
A 239	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html
A 240	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-240-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-LIFTED-WENSON_a619.html
A 309	FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	https://www.fig-aerobic.com/A-309-FLAIR-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1160.html
A 310	FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA) OR TO WENSON (KIM)	https://www.fig-aerobic.com/A-310-FLAIR-TURN-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU-PIMPA-OR-TO-WENSON-KIM_a1161.html
A 326	FLAIR TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-326-FLAIR-TO-WENSON_a625.html
A 327	FLAIR ½ TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-327-FLAIR-TURN-TO-WENSON_a626.html
A 328	FLAIR 1/1 TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-328-FLAIR-1-1-TURN-TO-WENSON_a627.html
A 329	FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-329-FLAIR-1-1-SPINDLE-TO-WENSON_a1044.html
A 337	FLAIR TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-337-FLAIR-TO-LIFTED-WENSON_a629.html
A 338	FLAIR ½ TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-338-FLAIR-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a630.html
A 339	FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-339-FLAIR-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a631.html
A 364	HELICOPTER	https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPTER_a637.html
A 365	HELICOPTER TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPTER-TO-WENSON_a641.html
A 366	HELICOPTER TO LIFTED WENSON BOTH SIDE	https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPTER-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDE_a1282.html
A 368	HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html
A 374	HELICOPTER TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPTER-TO-SPLIT_a640.html
A 375	HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPTER-1-2-TURN-TO-SPLIT_a1162.html
B 104	STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-104-STRADDLE-SUPPORT-1-1-TURN_a650.html
B 106	STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	https://www.fig-aerobic.com/B-106-STRADDLE-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a652.html
B 114	1 ARM STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-114-1-ARM-STRADDLE-SUPPORT_a653.html
B 115	1 ARM ½ TURN STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-115-1-ARM-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a654.html
B 116	1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)	https://www.fig-aerobic.com/B-116-1-ARM-1-1-TURN-STRADDLE-SUPPORT-LACATUS_a655.html
B 117	1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-117-1-ARM-1-1-2-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a656.html
B 124	STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-124-STRADDLE-L-SUPPORT-1-1-TURN_a1180.html

B 126	STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)	https://www.fig-aerobic.com/B-126-STRADDLE-L-SUPPORT-2-1-TURN-MOLDOVAN_a1181.html
B 134	L-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-134-L-SUPPORT-1-1-TURN_a664.html
B 136	L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	https://www.fig-aerobic.com/B-136-L-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a666.html
B 145	STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-145-STRADDLE-V-SUPPORT-1-1-TURN_a672.html
B 147	STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-147-STRADDLE-V-SUPPORT-2-1-TURN_a674.html
B 157	V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-157-V-SUPPORT-1-1-TURN_a677.html
B 159	V-SUPPORT 2/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-159-V-SUPPORT-2-1-TURN_a679.html
B 170	HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-170-HIGH-V-SUPPORT-1-1-TURN_a1187.html
B 186	STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-186-STRADDLE-PLANCHE_a695.html
B 187	STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/B-187-STRADDLE-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a696.html
B 200	PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-200-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1262.html
B 208	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES	https://www.fig-aerobic.com/B-208-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES_a1190.html
B 210	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-210-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1191.html
B 218	PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-218-PLANCHE_a699.html
B 219	PLANCHE TO PUSH-UP	https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html
B 220	PLANCHE TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html
C 108	3/1 AIR TURNS	https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR-TURNS_a769.html
C 118	2 ½ AIR TURNS TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html
C 119	3/1 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a775.html
C 153	GAINER ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html
C 156	GAINER 1 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html
C 159	GAINER 2 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html
C 144	GAINER ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html
C 147	GAINER 1 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html
C 150	GAINER 2 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html
C 193	TUCK JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html
C 194	½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html

C 325	STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html
C 326	½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html
C 327	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html
C 328	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html
C 336	STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html
C 337	½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html
C 338	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html
C 339	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html
C 347	STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html
C 348	½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html
C 349	1/1 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html
C 350	1 ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html
C 365	FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html
C 366	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html
C 367	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html
C 368	1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html
D 250	BALANCE 3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html
C 376	FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)	https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html
C 377	FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html
C 378	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU	https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html
C 379	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PU	https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html
C 395	SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html
C 396	½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html
C 397	1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html
C 398	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html

C 406	SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html
C 407	½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html
C 408	1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html
C 409	1 ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT (ENGEL)	https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html
C 416	SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html
C 417	½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html
C 418	1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html
C 419	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html
C 435	SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html
C 436	SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html
C 446	SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html
C 476	SCISSORS LEAP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html
C 477	SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html
C 478	SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html
C 487	SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)	https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html
C 488	SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html
C 497	SCISSORS LEAP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html
C 498	SCISSORS LEAP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html
C 500	SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)	https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZEZON_a921.html
C 505	SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html
C 506	½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html
C 555	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html
C 556	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html
C 558	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html
C 566	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html

C 567	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-567-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1250.html
C 569	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-569-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1251.html
C 570	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-570-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a931.html
C 584	BUTTERFLY	https://www.fig-aerobic.com/C-584-BUTTERFLY_a932.html
C 587	BUTTERFLY 1/1 TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-587-BUTTERFLY-1-1-TWIST_a933.html
C 590	BUTTERFLY 2/1 TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-590-BUTTERFLY-2-1-TWIST_a934.html
D 146	3/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-146-3-1-TURNS_a715.html
D 157	3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-157-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a720.html
D 168	3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-168-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a725.html
D 189	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-189-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a1197.html
D 200	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-200-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a1198.html
D 228	BALANCE 3/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-228-BALANCE-3-1-TURNS_a1050.html
D 239	BALANCE 3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-239-BALANCE-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a1200.html

ÉLÉMENTS/MOUVEMENTS LIMITÉS

Les éléments et mouvements suivants sont limités, c'est-à-dire qu'ils ne peuvent pas être exécutés plus d'une fois pendant la prestation, et s'ajoutent aux mouvements et éléments interdits énumérés dans le Code de Points. Cela signifie que les athlètes ne peuvent pas exécuter chaque mouvement plus d'une fois par performance. Cette limitation est faite en accord avec la Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) pour permettre la coexistence des deux disciplines, et est issue directement du code des points de Gymnastique Aérobique FIG (ainsi que les stipulations concernant les autres codes de gymnastique déjà énumérés dans ce document). Veuillez noter les pénalités qui s'appliqueront par infraction.

En plus des éléments présentés ci-dessous, les éléments suivants sont aussi limités à seulement un mouvement de ce type par performance :

- Pirouettes (telles qu'exécutées en gymnastique rythmique, en particulier les pirouettes horizontales, en attitude ou en aiguille)
- Walkovers (en avant et en arrière, y compris partant du sol)
- Mouvements de Capoeira
- Roues de tout type
- Round-offs

En règle générale, aucun élément / mouvement avec une rotation de plus de 720° n'est autorisé. En cas de doute, visitez le site internet de l'IPSF pour les liens vers les vidéos de ces éléments (ou utilisez les liens ci-dessous).

ÉLÉMENTS LIMITÉS		
CODE NR.	NOM	LIEN
A 265	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html
A 266	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html
A 267	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html
A 268	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html
A 277	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html
A 278	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html
A 279	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html
A 285	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html
A 287	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html
A 305	FLAIR (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html
A 315	FLAIR TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html
A 317	FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html
A 319	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-319%E2%99%A9FLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html

A 320	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR	https://www.fig-aerobic.com/A-320-%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html
A 330	FLAIR BOTH SIDES	https://www.fig-aerobic.com/A-330-FLAIR-BOTH-SIDES_a628.html
C 103	1/1 AIR TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html
C 105	2/1 AIR TURNS	https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html
C 113	1/2 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html
C 114	1/1 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html
C 115	1 ½ AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html
C 116	2/1 AIR TURNS TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html
C 182	TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html
C 184	1/1 TURN TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html
C 186	2/1 TURNS TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html
C 223	COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html
C 225	1/1 TURN COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html
C 227	2/1 TURNS COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html
C 264	PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html
C 266	1/1 TURN PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html
C 268	2/1 TURNS PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html
C 314	STRADDLE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-314-STRADDLE-JUMP_a859.html
C 316	1/1 TURN STRADDLE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP_a861.html
C 318	2/1 TURNS STRADDLE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-STRADDLE-JUMP_a1223.html
C 354	FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html
C 356	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html
C 358	2/1 TURNS FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html
C 384	SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html

C 386	1/1 TURN SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html
C 388	2/1 TURNS SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html
C 424	SWITCH SPLIT LEAP	https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html
C 465	SCISSORS LEAP	https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html
C 466	SCISSORS LEAP ½ TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html
C 467	SCISSORS LEAP 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html
C 545	1/2 TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html
C 546	1/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html
C 548	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html
C 549	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html
D 142	1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html
D 144	2/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html
D 153	1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html
D 155	2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html
D 164	1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html
D 166	2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html
D 185	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html
D 187	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html
D 196	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a740.html
D 198	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a745.html
D 207	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-207-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a742.html
D 209	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-209-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a744.html

D 224	BALANCE 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/D-224-BALANCE-1-1-TURN_a727.html
D 226	BALANCE 2/1TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-226-BALANCE-2-1TURNS_a729.html
D 235	BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-235-BALANCE-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a730.html
D 237	BALANCE 2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-237-BALANCE-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a732.html
D 246	BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-246-BALANCE-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a733.html
D 248	BALANCE 2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-248-BALANCE-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a735.html
D 264	ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-264-ILLUSION_a746.html
D 265	ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-265-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a747.html
D 266	ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-266-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a748.html
D 276	DOUBLE ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-276-DOUBLE-ILLUSION_a753.html
D 277	DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-277-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a754.html
D 278	DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-278-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a755.html
D 285	FREE ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-285-FREE-ILLUSION_a749.html
D 286	FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-286-FREE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a750.html
D 287	FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-287-FREE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a751.html
D 297	FREE DOUBLE ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-297-FREE-DOUBLE-ILLUSION_a756.html
D 298	FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-298-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a757.html
D 299	FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-299-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a758.html

ADDENDUM 2

RÈGLES POUR LES CHAMPIONNATS DU MONDE DE CERCEAU AÉRIEN SPORT

Les règles ci-dessous servent d'addendum au Règlement national et s'appliquent aux championnats du monde de cerceau aérien. Ces règles doivent être lues parallèlement aux règlements nationaux. En cas de contradiction entre les règles ci-dessous et les règles nationales, les règles ci-dessous prévalent pour les performances aux championnats du monde de cerceau aérien.

Veillez noter que toute communication avec l'organisateur des championnats se fera via athletes@polesports.org.

Eligibilité

1. DIVISION - ÉLITE

- Seuls les athlètes élités se qualifiant dans les compétitions approuvées par l'IPSF sont éligibles pour se qualifier pour les championnats du monde de Sports Aériens (WASC).
- Les athlètes qui se classent premier (1^{er}) dans une catégorie Élite aux championnats nationaux se qualifieront automatiquement pour le WASC. Les athlètes qui arrivent en 2^e position se qualifieront si le minimum de points requis est atteint. L'IPSF se réserve le droit d'ajouter des critères de qualification supplémentaires, qui seront annoncés avant le WASC.
- Les athlètes Élités de réserve peuvent se porter candidats pour le WASC dans le cas où un des athlètes qualifiés n'est pas en mesure de participer/concourir.

2. CATÉGORIES

Chacune des catégories Elite ci-dessous sera représentée au WASC selon ce qui est déterminé et décidé par l'IPSF. Seuls deux athlètes du même pays peuvent concourir dans chaque catégorie.

- Senior Femme
- Senior Homme
- Junior Mixte
- Novice Mixte
- Masters 40+ Femme
- Masters 40+ Homme
- Doubles Jeunes
- Doubles Senior

4. PROCESSUS DE SELECTION DES ATHLETES

- 4.1 Tous les candidats au WASC doivent avoir la nationalité ou être résident dans le pays qu'ils représentent.
- 4.3 La participation des athlètes se fait par qualification lors des championnats nationaux ou Open.
- 4.8 Le titre de Champion du Monde de Cerceau Aérien 20XX dans toutes les catégories sera un titre attribué à vie, à moins qu'une sanction ne soit appliquée à l'athlète.
- 4.9 Un maximum de deux athlètes par catégorie peut représenter chaque pays.
- 4.10 Les athlètes placés en 3^{ème} ou 4^{ème} position peuvent être acceptés comme athlètes de réserve au WASC. (Les athlètes de réserve doivent s'inscrire au WASC en respectant les mêmes conditions de participation).

Processus de candidature

5. CANDIDATURE INITIALE

- 5.1. Tous les athlètes qualifiés doivent :
 - Remplir le formulaire d'inscription en ligne. Le lien sera fourni à tous les athlètes dans le dossier d'inscription.
- 5.2. Toutes les candidatures doivent être faites en anglais.
- 5.6. Les athlètes doivent représenter le pays dans lequel ils se sont qualifiés lors de leur compétition nationale ou qu'ils ont déclaré pour une compétition Open. Dans le cas d'une double citoyenneté, les athlètes peuvent représenter seulement un pays au WASC. Les athlètes souhaitant modifier leur pays de représentation doivent laisser passer une année complète de compétition avant que le changement soit effectif. Les athlètes en Double peuvent représenter seulement un pays et les deux athlètes doivent être en mesure de le prouver et d'adhérer à ces conditions. Il est également important de noter que, si un des athlètes en Double a concouru pour un pays spécifique durant l'année de compétition (ou l'année précédente), les deux athlètes doivent concourir pour ce même pays.
- 5.9. Pour les Doubles, si l'un des partenaires se blesse avant le WASC et est dans l'incapacité de participer (avec certificat médical à l'appui), aucun remplacement de partenaire ne sera autorisé. Le Double sera obligé de se retirer de la compétition si un des partenaires ne peut pas concourir.

6. CHOIX DE LA MUSIQUE

- 6.5. La musique doit être soumise en format MP3 dans le délai indiqué dans le dossier de bienvenue à athletes@polesports.org.
- 6.7. Si l'athlète souhaite récupérer son CD ou sa clé USB, veuillez l'indiquer pendant les répétitions et le retirer à la réception dans l'heure qui suit la dernière catégorie le dernier jour de la compétition.

Processus d'enregistrement

8. ENREGISTREMENT DES ATHLÈTES

- 8.2. Tous les athlètes doivent apporter leur passeport avec une (1) photocopie de celui-ci à fournir lors de l'enregistrement. Si dans le pays d'origine de l'athlète, un passeport et une carte d'identité sont utilisés, les deux doivent être apportés pour l'enregistrement.
- 8.4. Tous les athlètes doivent signer une confirmation de ce qui suit pendant l'enregistrement :
 - Toutes les dépenses encourues par l'athlète sont de la responsabilité de l'athlète et non de l'IPSF.
 - Accepter d'être interviewé, filmé et/ou photographié par les médias approuvés par l'IPSF.
 - Participer aux Championnats du Monde de Sports Aériens à leurs propres risques. Toute blessure ou accident pouvant survenir relève de la responsabilité de l'athlète et non de l'organisateur ou de l'IPSF.
 - Porter leur survêtement national en tout temps sauf pendant leur performance
- 8.8. Tous les athlètes doivent fournir une preuve d'assurance accident personnelle / couverture médicale si applicable qui les couvre pour la durée de la compétition. Cela devrait commencer le jour des répétitions du WASC et être valable pendant toute la compétition. Veuillez fournir cette preuve en anglais, ou fournir une traduction avec l'original.

Concourir

10. COSTUME

- 10.15. Le drapeau du pays représenté peut être porté sur le costume mais ne doit dépasser les dimensions 10x10cm.
- 10.17. Tous les athlètes doivent avoir des survêtements remplissant les exigences suivantes:
- Les athlètes doivent porter un survêtement représentant leur pays.
 - Les survêtements doivent inclure : un pantalon (les leggings ne sont pas autorisés sur scène), un t-shirt/débardeur et une veste assortis. Les sweats à capuche ou hauts avec capuche ne sont pas autorisés.
 - Par temps chaud, il est acceptable de porter le t-shirt ou débardeur à la place de la veste, sauf lors de la cérémonie de remise des médailles.
 - Un logo de sponsor individuel peut être porté sur la veste et un maximum de cinq (5) logos de sponsor peuvent être portés sur le t-shirt / débardeur. La taille des logos ne doit pas dépasser 10x10 cm.
 - Les équipes nationales doivent s'assurer que tous les athlètes portent les mêmes survêtements assortis. Le logo des Fédérations Nationales peut être représenté. La taille du logo ne doit pas dépasser 10x10cm.
 - D'autres logos, images ou écriture ne peuvent pas être représentés sur le survêtement. Les noms des athlètes et le pays peuvent être affichés sur le survêtement.
 - Tous les athlètes représentant le même pays doivent porter le même survêtement. S'il n'y a pas de fédération officielle pour le pays représenté (c'est-à-dire pour les athlètes qualifiés par compétition Open), les athlètes doivent se coordonner pour porter le même survêtement. Veuillez contacter l'IPSF si vous avez besoin d'aide pour arranger cela.
 - Seuls les athlètes et les entraîneurs reconnus par l'IPSF sont autorisés à porter le survêtement officiel.
 - Le drapeau du pays peut être représenté sur le survêtement et t-shirt / débardeur. Le drapeau ne doit pas dépasser 10cm de hauteur.
 - Les logos de sponsor ne doivent pas être plus grands que le drapeau du pays représenté, et ne doivent pas prendre une place proéminente par rapport au drapeau et au logo de la fédération.
 - Le nom de l'athlète et le nom du pays sont autorisés sur le survêtement et sur le t-shirt/débardeur ; la hauteur de lettre ne doit pas dépasser 10 cm.

19. TITRES

- 19.1 Au WASC, chaque athlète concourt pour le titre de Champion du Monde de Cerceau Aérien 20XX.

20. ENTRAÎNEURS

- 20.8 Lors des championnats du monde, l'IPSF acceptera un entraîneur national par discipline par pays, qui prendra la responsabilité de l'équipe nationale dans son entier. Cet entraîneur devra effectuer la formation nécessaire (ce qui inclut le Code des Points de niveau 2 pour entraîneurs) et recevra tous les privilèges liés à son statut d'entraîneur lors des Championnats du monde.