

International Pole and Aerial Sports Federation

Championnats de Pole Sports *Code des Points 2021 – 2024*



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 – POINT BONUS INDIVIDUELS (ATTRIBUES A CHAQUE OCCURRENCE) :.....	7
PRESTATIONS SOLO - POINTS BONUS GENERAUX (ATTRIBUES UNE SEULE FOIS) :.....	8
PRESTATIONS DOUBLES - POINTS BONUS GENERAUX (ATTRIBUES UNE SEULE FOIS) :.....	8
POINTS BONUS ADDITIONNELS (SEULEMENT POUR LES DOUBLES) :.....	9
DEDUCTIONS:.....	9
DEDUCTIONS TECHNIQUES	9
PRESTATIONS SOLOS/DOUBLES – DEDUCTIONS INDIVIDUELLES (DEDUITES A CHAQUE OCCURRENCE) :.....	9
PRESTATIONS SOLOS / DOUBLES – DEDUCTIONS GENERALES (DEDUITES UNE SEULE FOIS) :.....	10
PRESENTATION ARTISTIQUE ET CHOREGRAPHIQUE	11
PRESTATIONS SOLOS / DOUBLES – BONUS ARTISTIQUES :.....	11
PRESTATIONS SOLOS / DOUBLES – BONUS CHOREGRAPHIQUES :.....	12
PRESTATIONS SOLOS / DOUBLES – DEDUCTIONS INDIVIDUELLES (DEDUITES A CHAQUE OCCURRENCE) :.....	12
PRESTATIONS SOLOS / DOUBLES – DEDUCTIONS GENERALES (DEDUITES UNE SEULE FOIS).....	12
ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES	13
EXIGENCES DE POINTS PAR CATEGORIES	15
EXIGENCES DE POINTS POUR LES ELEMENTS OBLIGATOIRES	15
DEDUCTIONS SUR LES ELEMENTS OBLIGATOIRES.....	16
BONUS DES ELEMENTS OBLIGATOIRES.....	17
DEFINITION DES EXIGENCES MINIMALES DES ELEMENTS OBLIGATOIRES	18
MOUVEMENTS INTERDITS ET PENALITES	21
PENALITES DU JUGE EN CHEF	22
ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES SOLOS	24
ÉLÉMENTS DE FLEXIBILITE	24
ÉLÉMENTS DE FORCE.....	50
ÉLÉMENTS SPINS SUR BARRE STATIQUE	71
ÉLÉMENTS SPINS SUR BARRE SPINNING	77
MONTÉES EN FORCE.....	92
MONTEES EN FORCE.....	93
ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES DOUBLES	95
ÉLÉMENTS SYNCHRONISES PARALLELES.....	95
ELEMENTS SYNCHRONISES ENTREMELES	96
ELEMENTS SYNCHRONISES EN ÉQUILIBRE	97
ELEMENTS D'ÉQUILIBRE	98
ELEMENTS EN EQUILIBRE AVEC PARTENAIRE DE SOUTIEN	105
ELEMENTS DE VOLTIGE – UN SEUL PARTENAIRE A CONTACT AVEC LA BARRE.....	109
ELEMENTS DE VOLTIGE – LES DEUX PARTENAIRES ONT CONTACT AVEC LA BARRE	112
ELEMENTS AVEC PARTENAIRE DE SUPPORT.....	119
ELEMENTS AVEC PARTENAIRE BASE AU SOL.....	122
FORMULAIRE DES ELEMENTS OBLIGATOIRES	128
FORMULAIRE DES BONUS TECHNIQUES	132
GLOSSAIRE :	136
NATIONAL / REGIONAL CHAMPIONSHIPS RULES AND REGULATIONS	143
DEFINITIONS	143
ÉLIGIBILITE	143
1. DIVISION	143
2. CATEGORIES.....	144
3. AGE.....	144
4. PROCESSUS DE SELECTION D'ATHLETES	145
PROCESSUS DE CANDIDATURE	146
5. CANDIDATURE INITIALE.....	146
6. CHOIX DE MUSIQUE	147
7. FORMULAIRES	147
PROCEDURE D'ENREGISTREMENT	147
8. ENREGISTREMENT DE L'ATHLETE.....	147

CONCOURIR	148
9. DUREE DE LA PERFORMANCE	148
10. COSTUME	148
11. COIFFURE ET MAQUILLAGE	151
12. PRODUITS DE GRIPS	151
13. SCENE	151
14. BARRES	151
15. PRISES DE VUES	151
JUGEMENT	152
16. JUGES ET SYSTEME DE NOTATION	152
17. PENALITES	153
18. RESULTATS	153
19. TITRES	153
20. ENTRAINEURS	154
21. DISQUALIFICATION	154
REGLEMENT MEDICAL ET DOPAGE	155
22. SANCTIONS EN CAS DE DOPAGE	155
23. CHANGEMENT DE SEXE DANS LE SPORT	155
DROITS ET RESPONSABILITES	155
24. DROITS ET RESPONSABILITES DES ATHLETES	155
25. DROITS ET RESPONSABILITES DE L'ORGANISATEUR	156
RECLAMATIONS ET APPELS	157
26. SYSTEME DE NOTATION	157
<u>SYSTEME DE NOTATION IPSF (RECLAMATIONS)</u>	158
<u>POLITIQUE DE NON-PRESENTATION LORS DES COMPETITIONS IPSF</u>	159
<u>ADDENDUM 1</u>	160
<u>ÉLÉMENTS / MOUVEMENTS INTERDITS</u>	160
<u>ÉLÉMENTS/ MOUVEMENTS LIMITÉS</u>	166
<u>ADDENDUM 2</u>	170
<u>RÈGLES POUR LES CHAMPIONNATS DU MONDE DE POLE SPORTS</u>	170
ÉLIGIBILITE	170
1. DIVISION - ÉLITE	170
2. CATEGORIES	170
4. PROCESSUS DE SELECTION DES ATHLETES	170
PROCESSUS DE CANDIDATURE	171
5. CANDIDATURE INITIALE	171
6. CHOIX DE LA MUSIQUE	171
PROCESSUS D'ENREGISTREMENT	171
8. ENREGISTREMENT DES ATHLETES	171
CONCOURIR	172
10. COSTUME	172
19. TITRES	172
20. ENTRAINEURS	172
<u>ADDENDUM 3</u>	173
<u>PARA POLE</u>	173

Introduction

Le système de notation IPSF est constitué de quatre parties : les Bonus Techniques, les Déductions Techniques, la Présentation Artistique et Chorégraphique et les Eléments Obligatoires ; 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'engranger 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 la barre en mode « spinning » et la barre en mode statique (voir règles et règlements sur la configuration des barres). Pour la définition des différents termes, veuillez consulter le glossaire.

Divisions

- Amateur
- Professionnelle
- Élite

Catégories

- Senior 18+ Femmes
- Senior 18+ Hommes
- Senior 30+ Femmes
- Senior 30+ Hommes
- Master 40+ Femmes
- Master 40+ Hommes
- Master 50+ Femmes
- Master 50+ Hommes
- Master 60+ Femmes
- Master 60+ Hommes
- Junior Filles
- Junior Garçons
- Novice Filles
- Novice Garçons
- Pré-Novice
- Novice Doubles
- Junior Doubles
- Doubles Jeunes
- Senior Doubles (Homme/Homme)
- Senior Doubles (Femme/Homme)
- Senior Doubles (Femme/Femme)
- Para Pole*

**Veuillez consulter l'Addendum 3 pour toutes les règles et exigences applicables aux athlètes Para Pole, au delà des règles mentionnées dans ce document.*

***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

- Neuf (Amateurs & Novice) ou onze (toutes les autres catégories) éléments sont requis selon la division et la catégorie dans lesquelles l'athlète concourt.
- Des bonus peuvent être appliqués aux éléments obligatoires et diffèrent suivant la catégorie Solo et Double

Pénalités du juge en chef

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

Veillez consulter les règles et règlements pour les restrictions concernant la musique, la coiffure, le maquillage, les costumes et 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, réglementations 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, les combinaisons de figures, les transitions pour entrer ou sortir des éléments. Ils jugent également la synchronisation/l'entremêlage/ l'équilibre des athlètes performant en doubles. 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 (ATTRIBUÉS À CHAQUE OCCURRENCE) :

Le total cumulé de tous les points bonus individuels indiqués sur le formulaire des Bonus Techniques ne doit pas dépasser 15.0.

Acrobatic catches: AC (Max +4.0 pts)

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

Combiner des éléments spins avec d'autres éléments spins sur barre spinning: SP/SP (Max +2.0 pts)

Se réfère à l'exécution de spins combinés avec un autre spin sur la barre spinning (voir la définition des "Spins" dans le glossaire). Chaque position de spin doit faire une rotation complète de 720° avant de passer à la position spin suivante (qui doit inclure un changement de position du corps), et la transition doit être directe. La rotation est comptabilisée à partir du moment où la position est complètement fixée. **+0.5**

Il est possible de combiner 3 spins pour obtenir ce bonus technique. Lorsque trois éléments spins sont combinés pour obtenir une valeur de 1.0 points, chaque spin doit être maintenu dans une position fixe pour une rotation de 720° ; le code à utiliser est **SP/SP/SP. +1.0**

Combiner des éléments spins avec d'autres éléments spins sur barre statique : SP/ST (Max +2.0 pts)

Se réfère à tous les spins combinés avec un autre spin sur la barre statique (voir la définition des "Spins" dans le glossaire). Chaque spin doit effectuer une rotation minimum de 360° (et doit inclure un changement de position du corps), et la transition doit être directe. **+0.5**

Il est possible de combiner 3 spins pour obtenir ce bonus technique. Lorsque trois spins sont combinés pour obtenir une valeur de 1.0 points, chaque spin doit être maintenu dans une position fixe pour une rotation de 360° ; le code à utiliser est **SP/SP/ST. +1.0**

Combiner des éléments spins avec d'autres éléments sur barre statique : SP/E/ST (Max +1.5 pts)

Se réfère à tous les autres éléments combinés avec un spin sur la barre statique (voir la définition des "Spins" dans le glossaire). L'élément doit être brièvement maintenu dans une position fixe. **+0.5**

Pour ce bonus technique, deux spins peuvent être combinés, en terminant avec un autre élément brièvement maintenu dans une position fixe, sur la barre statique. Chaque spin doit être maintenu dans une position fixe pour une rotation de 360° ; le code à utiliser est **SP/SP/E/ST. +1.0**

Drops : D (Max +1.0 pts)

Un drop est une descente rapide et contrôlée sur la barre, d'au minimum un (1) mètre. Il ne doit y avoir aucun contact des mains avec la barre durant le drop. **+0.2**

Combinaisons dynamiques sur barre spinning ou barre statique : DC (Max +3.0 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 relâche la barre. Les mouvements dynamiques peuvent inclure des re-grips, drops, acrobatic catches, jump-outs, etc. Pour obtenir ce bonus, les deux mouvements dynamiques doivent être exécutés en succession rapide, sans pause entre les deux. La répétition d'une combinaison dynamique sera accordée au maximum deux fois. Par exemple si un athlète exécute un demi fonji 6 fois (du shoulder mount au brass monkey/flag grip = 1 mouvement), seuls les 4 premiers demi fonjis (donc 2 fonjis complets) seront accordés. A noter également qu'un seul re-grip peut être inclus dans une combinaison dynamique. **+0.5**

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

Un "jump-out" désigne un saut exécuté à partir d'une position sur la barre, et se terminant dans une position au sol, loin de la barre. Un "jump-on" désigne un saut exécuté à partir d'une position au sol, loin de la barre, et se terminant dans une position sur la barre. Aucun contact avec la barre n'est autorisé entre les positions initiales et finales. **+0.2**

Flip-out / Flip-on : FO (Max +1.0 pts)

Un "flip-out" désigne un flip réalisé à partir d'une position sur la barre et se terminant dans une position au sol. Un "flip-on" désigne un flip exécuté à partir d'une position au sol, loin de la barre, et se terminant dans une position sur la barre. Les deux types de flip doivent effectuer une rotation complète pieds par-dessus tête et sans aucun contact avec le sol ou la barre. Les flips peuvent être exécutés vers l'avant, vers l'arrière ou sur le côté. Un flip ne doit pas changer de direction - par exemple, si l'athlète est tourné vers l'avant au début du flip, il doit terminer le flip vers l'avant également. Les vrilles (« twists ») sont interdites (voir les pénalités). **+1.0**

*** Veuillez noter que les athlètes Pré-Novices et Novices ne sont pas autorisés à effectuer des flip-outs ou des flip-ons.**

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

Un Contact Flip au sol désigne un flip exécuté sur la barre, 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 la barre. Le flip doit effectuer une rotation complète pieds par-dessus tête (c'est-à-dire une rotation complète de 360°), de manière dynamique et tout en maintenant contact avec la barre. Un flip ne doit pas changer de direction - par exemple, si l'athlète est tourné vers l'avant au début du flip, il doit terminer le flip vers l'avant également. Les vrilles (« twists ») sont interdites (voir les pénalités). **+0.3**

Contact Flip (début et se termine sur la même barre) : CF (Max +1.0 pts)

Un flip à la barre avec contact désigne un flip exécuté depuis une position initiale sur la barre, avec une rotation vers l'arrière, vers l'avant ou sur le côté, se terminant dans une position sur la même barre. Le flip doit effectuer une rotation complète avec pieds par-dessus tête, de manière dynamique et tout en maintenant le contact avec la barre. Les flips à la barre avec contact peuvent être exécutés vers l'avant, vers l'arrière ou sur le côté. Un flip ne doit pas changer de direction - par exemple, si l'athlète est tourné vers l'avant au début du flip, il doit terminer le flip vers l'avant également. Les vrilles (« twists ») sont interdites (voir les pénalités). **+0.5**

Pole Flip (début et se termine sur la même barre) : F (Max +1.5 pts)

Un flip à la barre désigne un flip exécuté à partir d'une position initiale sur la barre, avec une rotation vers l'arrière, vers l'avant ou sur le côté, se terminant dans une position sur la même barre. Le flip doit effectuer une rotation complète pieds par-dessus tête, sans contact avec la barre ou le sol. Les flips à la barre peuvent être exécutés vers l'avant, vers l'arrière ou sur le côté. Un flip ne doit pas changer de direction - par exemple, si l'athlète est tourné vers l'avant au début du flip, il doit terminer le flip vers l'avant également. Les vrilles (« twists ») sont interdites (voir les pénalités). **+1.5**

*** Veuillez noter que les athlètes Pré-Novices et Novices ne sont pas autorisés à effectuer des pole flips.**

Re-grips : RG (Max +1.0 pts)

Les re-grips se définissent comme le fait de relâcher la prise d'une main ou d'un bras durant un bref instant et de rattraper la barre volontairement avec une nouvelle prise de la main/du bras, par exemple, en passant d'une prise « coude » à une prise « main ». Pour qu'un re-grip soit accepté, l'athlète ne doit plus être en mesure de maintenir la position de son corps lorsque la prise est relâchée. Aucune autre partie du corps ne peut être en contact avec la barre, à l'exception de la position de prise. **+0.2**

PRESTATIONS DOUBLES – POINT BONUS INDIVIDUELS (ATTRIBUES A CHAQUE OCCURRENCE) :

Note : toutes les explications de la catégorie Solo s'appliquent également aux Doubles. Les bonus synchronisés doivent commencer ensemble, bouger ensemble, faire la transition ensemble (le cas échéant) et se terminer ensemble. 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 +4.0 pts)

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

Flip-out / Flip-on : FO (Max +1.0 pts)

Un seul des partenaires doit exécuter le "flip-out/flip-on" pour décrocher ce bonus. **+1.0**

*** Veuillez noter que les athlètes Pré-Novices et Novices ne sont pas autorisés à effectuer des flip-outs ou des flip-ons.**

Flip-out / Flip synchronisé : FO/SYN (Max +2.0 pts)

Les partenaires doivent exécuter un "flip-out/flip on" de manière synchronisée pour recevoir ce bonus. **+2.0**

*** Veuillez noter que les athlètes Pré-Novices et Novices ne sont pas autorisés à effectuer des flip-outs ou des flip-ons.**

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

Les partenaires doivent effectuer des Contact Flips au sol de manière synchronisés pour obtenir ce bonus. **+0.3**

Contact Flip (début et se termine sur la même barre) synchronisé : CF/SYN (Max +1.0 pts)

Les partenaires doivent exécuter un contact flip de manière synchronisée pour recevoir le bonus. **+0.5**

Combinaison synchronisée d'éléments spins avec d'autres éléments spins : SP/SYN (Max +3.0 pts)

Les partenaires doivent chacun enchaîner deux éléments spins, de manière synchronisée, pour recevoir le bonus. Ces deux éléments spins doivent être identiques ou en image miroir. Les éléments spins peuvent être exécutés sur une ou deux barres. Si les deux athlètes sont sur barre statique, une rotation de 360° doit être réalisée ; si les deux athlètes sont sur barre spinning, une rotation de 720° est requise (que ce soit sur barre statique ou spinning, l'exécution doit inclure un changement de position du corps). Dans le cas où deux barres différentes sont utilisées, une rotation de 360° doit être exécutée (voir la définition de « spins »). **+0.5**

Trois éléments spins peuvent être combinés pour ce bonus technique. Lors de la combinaison de trois éléments spins pour obtenir une valeur de 1.0, chaque élément spin doit présenter une position fixe ; le code à utiliser est **SP/SP/SYN**. **+1.0**

Combinaison synchronisée d'éléments spins avec d'autres éléments : SP/E/SYN (Max +1.5 pts)

Les partenaires doivent exécuter les éléments spins pour recevoir le bonus. Ces éléments spins peuvent être exécutés sur une ou deux barres. Si les deux athlètes sont sur barre statique, une rotation de 360° doit être réalisée ; si les deux athlètes sont sur barre spinning, une rotation de 720° est requise. Dans le cas où deux barres différentes sont utilisées, une rotation de 360° doit être exécutée. L'élément doit être brièvement maintenu dans une position fixe (voir la définition de « spins »). **+0.5**

Drops synchronisés : D/SYN (Max +1.0 pts)

Les drops doivent être exécutés de manière parfaitement synchronisée. Les deux drops doivent être identiques ou en image miroir. Les partenaires doivent démarrer et terminer en même temps. **+0.2**

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

Les « jump-out/jump-on » doivent être exécutés de manière parfaitement synchronisée. Les partenaires doivent démarrer et terminer en même temps. **+0.2**

Rattrapage (de la barre vers le partenaire) ou Lancer (depuis le partenaire vers la barre) : PCT (Max +0.8 pts)

Le "rattrapage du partenaire" désigne le fait qu'un des partenaires, à partir d'une position sur la barre, saute dans les bras de son partenaire, placé au sol. Le « lancer du partenaire » désigne le fait que les partenaires commencent dans une position au sol et que l'un des partenaires lance l'autre sur la barre (voir la définition de « lancer »). **+0.4**

Re-grips synchronisés : RG/SYN (Max +1.0 pts)

Les re-grips doivent être exécutés de manière parfaitement synchronisée. **+0.2**

Combinaisons dynamiques synchronisées sur barre spinning ou statique : DC/SYN (Max +2.0 pts)

Les combinaisons 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 combinaisons d'éléments présentés (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

Montées (climbs) (Max +2.0)

Les montées désignent les différentes manières existantes pour monter ou descendre de la barre, en utilisant les mains et les jambes, ou seulement les mains. Les montées peuvent être exécutées à l'endroit, en inversion, le long de la barre. Un minimum de 2 mouvements répétés est requis pour être reconnu comme une montée.

Exemples de montées

Exemple de montée	 Montée simple (Basic climb)	 Montée côté (Side climb)	 Montée chenille (Caterpillar climb)	 Montée avec jambe extérieure (Outside leg hang climb)
Niveau de difficulté	Simple	Simple – Modéré	Modéré – Difficile	
Exemple de montée	 Montée assise (Seated climb)	 Montée marchée (Walking climb)	 Montée avec mains seulement (Hands only climb)	 Montée avec élan vers le haut (Hop-up climb)
Niveau de difficulté	Difficile – Très difficile		Très difficile – 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 démontrer le plus haut niveau de difficulté (LOD), l'athlète doit exécuter des mouvements, combinaisons et transitions avec une extension et une mobilité complètes.

Transitions sur la barre (Max +2.0)

Les transitions désignent les transitions pour entrer et sortir des éléments, sur et hors de la barre, depuis le sol vers la barre et de la barre vers le sol. Afin de démontrer le plus haut niveau de difficulté (LOD), l'athlète doit exécuter des mouvements fluides et avoir un bon placement du corps. L'athlète doit exécuter ses transitions avec aisance et précision.

Spins (Max +2.0)

La position du spin doit être maintenue pendant la rotation requise dans les critères de chaque spin. Les spins sur la barre statique doivent être maintenus dans une position fixe durant une rotation de 360°, et les spins sur la barre spinning doivent être maintenus dans une position fixe durant une rotation de 720°. Les transitions pour entrer et sortir du spin ne sont pas prises en compte dans la rotation minimum requise.

Éléments de force (Max +2.0)

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

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

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

Montées (Max +2.0)

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

Éléments de flexibilité (Max +2.0)

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

Éléments d'équilibre (Max +2.0)

Voir la définition dans le glossaire.

Éléments avec partenaire voltigeur (Max +2.0)

Voir la définition dans le glossaire.

Transitions sur la barre (Max +2.0)

Les transitions des deux partenaires seront prises 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 synchronisés parallèles, entremêlés et en équilibre (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 inclueront 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 de l'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 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 sur ou en-dehors de la barre. **-3.0**

Manque de synchronisation des éléments (Doubles)

Le manque de synchronisation d'un élément désigne le fait que les athlètes exécutent un élément de façon non coordonnée et involontairement décalée l'un par rapport à l'autre. **-0.5**

Mauvaise exécution et lignes incorrectes

L'exécution des éléments sur la barre 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 à la barre 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, avec pieds et orteils pointés. Les doigts et les orteils ne doivent pas montrer de tension et les pieds ne doivent pas être en position « flex » sauf pour réaliser une marche aérienne ou par choix chorégraphique. **-0.1**
- *Extension* – Les jambes, les bras, le dos, le cou, le poignet et le 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 de la barre. Tous les mouvements du corps doivent être contrôlés. **-0.1**

Mauvaise présentation d'un élément

Cela désigne le fait d'exécuter des éléments avec un positionnement incorrect ou un angle défavorable, ne permettant pas aux juges de voir correctement l'élément. 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 de la barre

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, du positionnement de son corps/d'une partie de son corps sur et en-dehors de la barre. Il s'agit d'un mouvement rapide et non contrôlé. 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 strictement 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 les barres et le sol. **-1.0**

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

Ne pas utiliser la barre statique en rotation / Ne pas utiliser la barre spinning en rotation avec momentum (Solos seulement)

L'athlète sera pénalisé s'il n'effectue pas au minimum un spin sur barre statique (voir définition de spin) et s'il n'effectue pas au minimum un spin avec momentum sur barre spinning pendant la performance. (voir définition de momentum). **-2.0 / -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, que ce soit ensemble sur une même barre, chacun sur une barre ou au sol. **-2.0**

Ne pas utiliser les deux barres de manière équivalente

Les athlètes en catégorie Solo ou Doubles doivent démontrer des aptitudes équivalentes sur barre statique et spinning, et ceci doit se refléter dans une utilisation équivalente des deux barres, sans privilégier l'une ou l'autre. **-2.0**

Ne pas utiliser les deux barres de manière synchronisée (Doubles)

Les doubles doivent travailler simultanément sur deux barres séparées de manière synchronisée au moins deux fois au cours de la prestation. **-2.0**

Ne pas utiliser la hauteur complète de la barre

Les athlètes recevront une déduction s'ils n'utilisent pas la hauteur complète de la barre, au moins à deux (2) reprises durant leur chorégraphie, sur l'une ou l'autre des barres. Pour les Doubles, la hauteur complète de la barre doit être utilisée au moins deux (2) fois pendant la prestation sur l'une ou l'autre des barres par l'un ou les deux athlètes. La hauteur complète de la barre consiste à utiliser la barre de sa base jusqu'à au moins 10 cm sous l'attache de la barre. Les athlètes ayant l'intention d'utiliser la hauteur complète de la barre doivent s'assurer qu'ils ont contact avec la barre ou qu'une partie quelconque de leur corps atteigne ce point (sans contact avec la barre). Les athlètes doivent descendre complètement entre les deux ascensions (c'est-à-dire qu'un athlète ne peut pas être tout en haut, descendre d'un mètre, puis remonter à pleine hauteur et faire en sorte que cela compte comme une double utilisation de la hauteur complète).

Les athlètes Pré-Novice, Novice et Doubles Jeunes doivent atteindre au moins deux fois la moitié (50%) de la hauteur. **-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 la barre 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 la barre (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 se réfère à la chorégraphie dans son ensemble, sur et en-dehors de la barre. Veuillez noter que les athlètes reçoivent des points selon la moyenne observée dans la performance.

0 = insuffisant	Presque inexistant, moins de 20% de la performance
0.5 = faible	Une petite proportion, entre 20% et 40% de la performance
1.0 = bon	Une proportion 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 souplesse, force, éléments spins, mouvements dynamiques, acrobatiques, utilisation de la scène et transitions, en intégrant ces éléments dans une chorégraphie présentant une présence scénique et un contenu artistique, utilisant les barres statique et spinning de manière équivalente.

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 démontrer cette fluidité en-dehors de la barre, entre les barres, du sol à la barre, de la barre au sol, et même dans les passages de la position debout au sol et inversément. Les séquences, tricks, transitions, chorégraphie et/ou mouvements gymnastiques et acrobatiques 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.

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 en-dehors de la barre, 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 tricks originaux mais bien d'une recherche pointue d'originalité des éléments tout au long de la performance.

Originalité des éléments (Max +2.0)

Se réfère à la variété, l'originalité et la créativité générale des tricks, éléments et mouvements sur la barre durant toute la performance. Les athlètes recevront une note plus basse en cas d'éléments, tricks et mouvements utilisés de manière répétitive (par exemple si les mêmes montées, JO ou RG 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)

Se réfère à la variété, l'originalité et la créativité de toutes les transitions, entrées, et sorties des tricks et des combinaisons de l'ensemble de la performance. L'athlète doit créer des mouvements nouveaux et originaux pour leurs transitions d'entrée et sorties des tricks, sur et en-dehors de la barre.

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 dans son ensemble se réfère au niveau de créativité des mouvements sur et en dehors de la barre. 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 la barre. 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 de la compétition.

-1.0

Séchage des mains sur le costume, le corps, la barre 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 la barre ou le 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 de la performance / 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 au niveau du costume

L'athlète doit se présenter avec un costume adéquat pour une compétition et non pour un entraînement. Cela signifie qu'il faut faire preuve de recherche dans le style, la coupe et les ornements au moment de choisir le costume. **-1.0**

Éléments Obligatoires

Les athlètes doivent exécuter le nombre requis d'éléments obligatoires. Veuillez noter que tous les éléments obligatoires **et** les bonus des éléments obligatoires doivent être réalisés de manière aérienne, sauf indication contraire. 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 deux 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. Des points supplémentaires seront octroyés si l'athlète réalise l'un des bonus d'éléments obligatoires. 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. Les éléments obligatoires ne doivent pas être répétés (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 comptabilisée, 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. Voir la répartition par catégorie ci-dessous.

Code des Éléments Obligatoires

F = Élément de flexibilité

S = Élément de force

ST = Spin sur barre statique

SP = Spin sur barre spinning

DL/ADL = Montée en force / Montée en force aérienne

SYN = Élément synchronisé avec partenaire

BLN = Élément d'équilibre avec partenaire

FLY = Élément avec partenaire voltigeur

PSE = Élément avec partenaire de support

FLR = Élément avec partenaire basé au sol

Veuillez 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.

Élite

Seniors, Junior et Masters

Les athlètes doivent sélectionner 11 éléments :

- quatre (4) éléments de flexibilité
- quatre (4) éléments de force
- un (1) spin sur barre spinning
- un (1) spin sur barre statique
- une (1) montée en force aérienne (ADL)

Novice* et Para Pole

Les athlètes doivent sélectionner 9 éléments :

- trois (3) éléments de flexibilité
- trois (3) éléments de force
- un (1) spin sur barre spinning
- un (1) spin sur barre statique
- une (1) montée en force (DL)**

Doubles – Senior et Junior

Les athlètes doivent sélectionner 11 éléments :

- trois (3) éléments synchronisés avec partenaire, répartis de la manière suivante :
 - un (1) élément synchronisé parallèle
 - un (1) élément synchronisé entremêlé
 - un (1) élément synchronisé en équilibre
- deux (2) éléments d'équilibre avec partenaire, répartis de la manière suivante :
 - un (1) élément d'équilibre
 - un (1) élément en équilibre avec partenaire de soutien
- trois (3) éléments avec partenaire voltigeur, incluant :
 - un (1) élément de voltige avec un seul partenaire en contact
 - un (1) élément de voltige avec les deux partenaires en contact
 - un (1) élément de voltige au choix
- un (1) élément avec partenaire de support
- un (1) élément avec partenaire basé au sol
- une (1) montée en force aérienne (ADL) synchronisée

Doubles – Jeunesse et Novice*

Les athlètes doivent sélectionner 9 éléments :

- trois (3) éléments synchronisés avec partenaire, répartis de la manière suivante :
 - un (1) élément synchronisé parallèle
 - un (1) élément synchronisé entremêlé
 - un (1) élément synchronisé en équilibre
- un (1) élément d'équilibre avec partenaire
- deux (2) éléments avec partenaire voltigeur, incluant:
 - un (1) élément de voltige avec un seul partenaire en contact
 - un (1) élément de voltige avec les deux partenaires en contact
- un (1) élément avec partenaire de support
- un (1) élément avec partenaire basé au sol
- une (1) montée en force (DL) synchronisée **

***Veuillez noter: pas de catégorie Pré-Novice.**

Professionnelle

Seniors et Masters

Les athlètes doivent sélectionner 11 éléments :

- quatre (4) éléments de flexibilité
- quatre (4) éléments de force
- un (1) spin sur barre spinning
- un (1) spin sur barre statique
- une (1) montée en force aérienne (ADL)

Doubles

Les athlètes doivent sélectionner 11 éléments :

- trois (3) éléments synchronisés avec partenaire, répartis de la manière suivante :
 - un (1) élément synchronisé parallèle
 - un (1) élément synchronisé entremêlé
 - un (1) élément synchronisé en équilibre
- deux (2) éléments d'équilibre avec partenaire, répartis de la manière suivante :
 - un (1) élément d'équilibre
 - un (1) élément en équilibre avec partenaire de soutien
- trois (3) éléments avec partenaire voltigeur, incluant :
 - un (1) élément de voltige avec un seul partenaire en contact
 - un (1) élément de voltige avec les deux partenaires en contact
 - un (1) élément de voltige au choix
- un (1) élément avec partenaire de support
- un (1) élément avec partenaire basé au sol
- une (1) montée en force aérienne (ADL) synchronisée

*** Veuillez noter: pas de catégories Pré-Novice, Novice, Junior ou Jeunesse.**

Amateur

Seniors, Junior, Pré-Novice, Novice et Masters

Les athlètes doivent sélectionner 9 éléments :

- trois (3) éléments de flexibilité
- trois (3) éléments de force
- un (1) spin sur barre spinning
- un (1) spin sur barre statique
- une (1) montée en force (DL)**

Doubles

Les athlètes doivent sélectionner 9 éléments :

- trois (3) éléments synchronisés avec partenaire, répartis de la manière suivante :
 - un (1) élément synchronisé parallèle
 - un (1) élément synchronisé entremêlé
 - un (1) élément synchronisé en équilibre
- un (1) élément d'équilibre avec partenaire
- deux (2) éléments avec partenaire voltigeur, incluant :
 - un (1) élément de voltige avec un seul partenaire en contact
 - un (1) élément de voltige avec les deux partenaires en contact
- un (1) élément avec partenaire de support
- un (1) élément avec partenaire basé au sol
- une (1) montée en force (DL) synchronisée**

** Veuillez noter qu'une montée en force (DL) est le minimum qui doit être effectué. L'athlète peut choisir une montée en force aérienne (ADL) tant que cela respecte l'exigence minimale de points requis.

Veuillez noter : les athlètes ne peuvent pas choisir deux fois le même élément, même s'il est exécuté avec un angle différent (par exemple **F9** (grand écart à 160°) et **F30** (grand écart à 180°). La même règle s'applique pour la tolérance sur la position du corps (**FLR9** (tolérance 20°) et **FLR18** (pas de tolérance)).

EXIGENCES DE POINTS PAR CATEGORIES

Seniors, Masters et Doubles (Senior) :

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

* Les athlètes Elite doivent choisir une montée en force aérienne (ADL) de niveau 4 ou plus.

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

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

Veuillez noter : les athlètes en catégorie Master 50+ et Master 60+, toutes divisions confondues, bénéficient d'une tolérance de 20° sur tous les angles de corps et de grand écart.

Novice, Junior et Doubles (Junior, Novice et Jeunesse) :

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.

Veuillez noter : pas de division professionnelle pour les athlètes Novice et Junior.

Pré-Novice :

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

Veuillez noter : pas de division élite et professionnelle pour les athlètes Pré-Novice.

EXIGENCES DE POINTS POUR LES ELEMENTS OBLIGATOIRES

Veuillez noter : les points attribués pour les bonus des éléments obligatoires ne contribuent pas au total de points requis pour les éléments obligatoires.

Veuillez 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 sera appliquée (voir Déductions sur les éléments obligatoires).

Exigences de points d'éléments obligatoires pour la division Elite

Seniors : doivent présenter un total de 7.7 à 11.0 points sur leur formulaire d'éléments obligatoires.

Seniors Doubles (Femmes/Femmes, Hommes/Hommes, Femmes/Hommes) : doivent présenter un total de 7.7 à 11.0 points sur leur formulaire d'éléments obligatoires.

Masters : doivent présenter un total de 6.6 à 11.0 points sur leur formulaire d'éléments obligatoires.

Junior : doivent présenter un total de 5.5 à 8.8 points sur leur formulaire d'éléments obligatoires.

Doubles (Junior) : doivent présenter un total de 5.5 à 8.8 points sur leur formulaire d'éléments obligatoires.

Novice : doivent présenter un total de 4.4 à 7.2 points sur leur formulaire d'éléments obligatoires.

Doubles (Novice, Jeunesse) : 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

Professionnelle (toutes les catégories y compris les Doubles) doivent présenter un total de 5.5 à 8.8 points sur leur formulaire d'éléments obligatoires.

Exigences de points d'éléments obligatoires pour la division Amateur

Amateur (toutes les catégories y compris les Doubles) et Elite Para Pole doivent présenter un total de 1.1 à 4.5 points sur leur formulaire d'éléments obligatoires.

Division	Catégorie	Gamme de valeurs techniques autorisées	Total de points autorisé
Amateur	toutes les catégories (Pré-Novice, Novice, Junior, Seniors, Masters, tous les Doubles) y compris Elite Para Pole	entre +0.1 et +0.5	de 1.1 à 4.5
Professionnelle	toutes les catégories (Seniors, Masters, tous les Doubles)	entre +0.3 et +0.8	de 5.5 à 8.8
Élite	Novice, Novice Doubles et Doubles Jeunes	entre +0.3 et +0.8	de 4.4 à 7.2
Élite	Junior et Junior Doubles	entre +0.3 et +0.8	de 5.5 à 8.8
Élite	Senior et tous les Senior Doubles	entre +0.5 et +1.0	de 7.7 à 11.0
Élite	Master 40+, Master 50+ et Master 60+	entre +0.5 et +1.0	de 6.6 à 11.0

DEDUCTIONS SUR LES ELEMENTS OBLIGATOIRES

Des déductions seront appliquées si le formulaire est 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 inclueront 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**
- Dépassement 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 maintenue au minimum deux (2) secondes, en respectant les exigences minimales de l'élément en question décrites dans la partie 'Critères'.
- *L'angle de grand 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'.
- *Ne pas maintenir un spin pour la durée indiquée dans les exigences minimales*. L'athlète ne recevra PAS de points s'il ne maintient pas l'élément obligatoire selon les exigences minimales 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 - par exemple, s'il exécute un Phoenix Spin puis un Handspring Straddle, l'athlète doit clairement exécuter le Phoenix Spin, et ensuite montrer la différence entre la fin du Phoenix Spin et le début du Handstand Straddle. 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.

BONUS DES ELEMENTS OBLIGATOIRES

Chaque bonus des éléments obligatoires peut être obtenu au maximum deux (2) fois. Tout bonus excédant cette limite ne sera pas jugé. Le bonus des éléments obligatoires ne peut être obtenu que si les éléments obligatoires remplissent toutes les exigences minimales.

Les bonus des éléments obligatoires sont les suivants :

Prestations Solos

CBS1 : Combiner des éléments obligatoires sur barre spinning (Max +1.0)

Combiner deux (2) éléments obligatoires ou plus et effectuer une rotation complète de 360° pour chaque élément individuel. La transition du premier au second élément doit être directe et doit inclure un changement de position du corps (voir la définition du changement de position du corps). Voir le glossaire pour la définition d'un spin. **+0.5**

*A noter : les bonus des éléments obligatoires ne s'appliquent PAS aux spins obligatoires ou aux montées en force.

**A noter : si l'athlète choisit de combiner trois (3) éléments obligatoires pour ce bonus, alors chacun des éléments doit effectuer une rotation complète de 360°. Voir comment remplir le formulaire d'éléments obligatoires sous « description des bonus ».

***A noter : des variations d'un même élément avec le même nom ne peuvent pas être combinées pour obtenir des bonus d'éléments obligatoires. Par exemple, combiner un dragon tail split avec un dragon tail fang n'est pas permis. Idem pour l'Iron X et Iron X passé.

CBS2 : Combiner des éléments obligatoires sur barre statique et les faire tourner (Max +4.0)

Combiner deux (2) éléments obligatoires et les faire tourner pour une rotation totale de 360°. La transition du premier au second élément doit être directe, et doit inclure un changement de position du corps (voir la définition du changement de position du corps). Pour décrocher ce bonus, le second élément doit encore être en rotation et remplir les exigences minimales. Voir le glossaire pour la définition de Spin. **+2.0**

*A noter : les bonus des éléments obligatoires ne s'appliquent PAS aux spins obligatoires ou aux montées en force.

**A noter : si l'athlète choisit de combiner trois (3) éléments obligatoires pour ce bonus, le premier élément et le deuxième élément doivent effectuer une rotation totale de 360°, et le deuxième élément et le troisième élément doivent effectuer une rotation totale de 360°. Voir comment remplir le formulaire d'éléments obligatoires sous « description des bonus ».

CBS3 : Réaliser un élément obligatoire sur barre statique et le faire tourner. (Max +2.0)

Voir le glossaire pour la définition de Spin. **+1.0**

*A noter : les bonus des éléments obligatoires ne s'appliquent PAS aux spins obligatoires ou aux montées en force.

Prestations Doubles

CBD1 : Combinaison de deux éléments obligatoires sans contact avec le sol, et où les deux partenaires changent de position (Max 2.0 pts)

La transition du premier au second élément doit être directe. Les deux partenaires doivent changer de position. Voir la définition de « changement de position » dans le glossaire. **+1.0**

*A noter : les bonus des éléments obligatoires ne s'appliquent PAS aux montées en force.

CBD2 : Réaliser un élément avec partenaire voltigeur avec momentum sur la barre spinning (Max 2.0 pts)

L'élément avec partenaire voltigeur doit effectuer une rotation complète de 720° pour obtenir ce bonus. **+1.0**

*A noter : les bonus des éléments obligatoires ne s'appliquent PAS aux montées en force.

CBD3 : Réaliser un élément obligatoire synchronisé sur la barre statique et le faire tourner (Max 2.0 pts)

Les partenaires doivent effectuer l'élément de façon synchronisée et avec une rotation complète de 360°. Voir la définition des Spins dans le glossaire. **+1.0**

*A noter : les bonus des éléments obligatoires ne s'appliquent PAS aux montées en force.

Définition des exigences minimales des éléments obligatoires

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

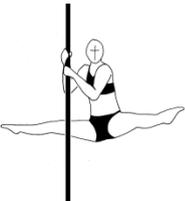
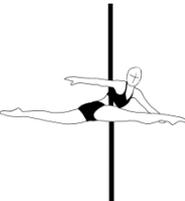
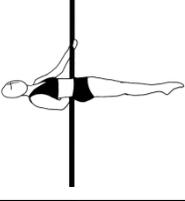
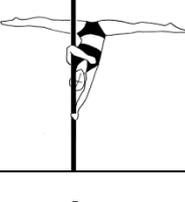
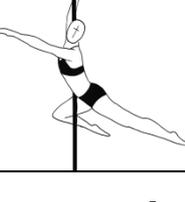
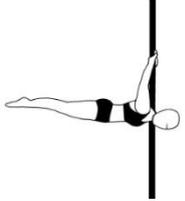
Positions du corps :

- 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

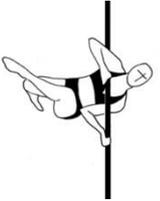
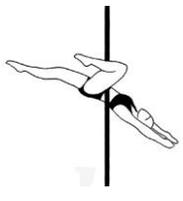
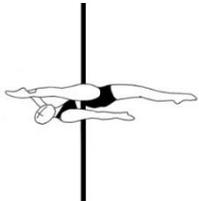
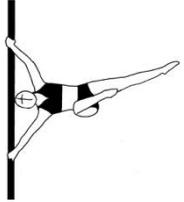
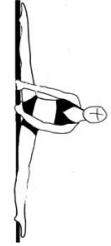
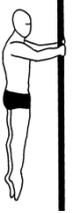
Position des mains – Pouces vers le haut / Pouces vers le bas / Cup grip

	Pouces vers le haut Dans cette position, le pouce entoure la barre, à l'opposé des autres doigts. Il est dirigé vers le plafond. Les pouces sont toujours dirigés dans le même sens que le torse et la tête. Ex: si le torse et la tête sont dirigés vers le haut, les pouces doivent être placés de la même manière.
	Pouces vers le bas Dans cette position, le pouce entoure la barre, à l'opposé des autres doigts. Il est dirigé vers le sol. Les pouces sont toujours dirigés dans le même sens que le torse et la tête. Ex: si le torse et la tête sont dirigés vers le bas, les pouces doivent être placés de la même manière.
	Cup Grip Dans cette position, le pouce est du même côté que les autres doigts.

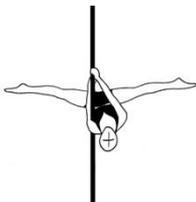
Position des bras et accroches (grips)

	<p>Basic grip Les mains tiennent la barre, pouces vers le haut ou le bas, sans rotation de l'épaule. (voir Position des mains)</p>		<p>Underarm grip La barre est tenue sous l'aisselle.</p>
	<p>Wide basic grip Au moins un bras doit être complètement tendu, l'autre bras peut être plié. Les mains tiennent la barre, pouces vers le haut, sans rotation de l'épaule. (voir Position des mains)</p>		<p>Forearm grip Une main et avant-bras tiennent la barre, l'autre main est dans une position fixe au choix.</p>
	<p>Cup grip Main avec le pouce vers le bas, tous les doigts du même côté de la barre y compris le pouce</p>		<p>Split grip position Les mains sont positionnées en image miroir sans rotation de l'épaule. Les mains doivent être placées pouces vers le haut ou vers le bas.</p>
	<p>Twisted grip Un poignet s'enroule autour de la barre, et l'autre main est dans une position fixe au choix.</p>		<p>Back support Le bras extérieur soutient le corps derrière le dos, le bras intérieur est en contact avec la barre seulement au niveau de la main.</p>
	<p>Elbow grip Creux du coude ; l'autre main est dans une position fixe au choix.</p>		<p>Wrap grip arm L'avant-bras est contre la barre, avec la main dans une position au choix</p>
	<p>Flag Grip Un coude est plié et la barre est tenue par l'aisselle et la main. Le bras et la main opposés sont dans une position fixe au choix.</p>		<p>Iguana grip and arm position Les bras sont placés derrière le corps, les épaules en rotation. Grip: basic grip (voir définition)</p>
			<p>Cross Grip Les bras sont croisés et tendus.</p>

Position des jambes :

	<p>Attitude Les jambes sont pliées à 90° au niveau de la hanche et sont parallèles au sol</p>		<p>Scissor Les jambes sont tendues et ouvertes, dans le même plan avec un angle de moins de 90° entre l'avant d'un genou et l'arrière de l'autre genou.</p>
	<p>Chair Les jambes sont pliées à 90° (les hanches et les genoux doivent être pliés à un angle de 90°) et fermées</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 la barre, avec une tolérance maximale de 20° sur la ligne entière, pas sur chaque jambe séparément. Les jambes doivent respecter l'angle de grand écart exigé.</p>
	<p>Diamond Les jambes forment un triangle avec les genoux s'écartant et les pieds se touchant</p>		<p>Split – Demi Grand Écart Les jambes sont ouvertes en position de grand écart du degré donné, avec une jambe vers l'avant du corps, et l'autre vers l'arrière. Une jambe est complètement tendue, tandis que l'autre est pliée.</p>
	<p>Fang Les jambes sont pliées vers l'arrière, les pieds en direction de l'arrière de la tête</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, tandis que 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>Pencil Les jambes sont tendues et fermées, le corps et les jambes forment une ligne droite (sans flexion des hanches)</p>		<p>Stag Les jambes sont pliées et ouvertes en position d'écart (minimum 90°)</p>

Position des jambes :

	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		Straddle Les jambes sont tendues et ouvertes
	Ring Une jambe est pliée vers l'arrière en direction de la tête, soit en touchant la tête, soit par-dessus la tête.		Tuck Les genoux sont repliés contre la poitrine et fermés

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 la barre comme appui et fixant cette position sont interdits. Ces portés sont autorisés uniquement sous la forme d'une transition sur la barre, sans fixer la position.
- Il est interdit de lancer son partenaire dans les airs et de le rattraper, sans contact avec la barre.
- Le temps de performance où l'athlète n'a pas contact avec la barre 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 la barre 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.
- Les athlètes Pré-Novice et Novice ne sont pas autorisés à exécuter des pole flips ou flip outs.

Pénalité : une pénalité de -5 sera donnée par le Juge en Chef pour chaque infraction aux règles ci-dessus, et l'élément ne sera pas pris en compte pour le niveau de difficulté générale.

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 la barre	40 secondes	-5
Lancer un partenaire dans les airs	Le rattraper sans contact avec la barre	-5 par occurrence
Portés et équilibres avec bras tendus	Soulever son partenaire à partir d'une position debout	-5 par occurrence
Eléments interdits	Sur et hors de la barre	-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
	Formulaires reçus 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
	Musique reçue 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
	L'athlète ne se présente pas dans la première 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 par occurrence
	Athlètes surpris en train de recevoir des indications depuis les coulisses durant leur performance	-1 par occurrence
	Athlètes et/ou leurs entraîneurs/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 débiter ou terminer sa performance sur scène	Ne pas débiter ou terminer sa performance sur scène	-1 par occurrence
Produits de Grip	Appliquer un produit de grip directement sur la barre	- 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 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, utiliser de la peinture faciale 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 de la peinture faciale 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 le 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
Enregistrement (inscription)	- Les athlètes qui ne s'enregistrent pas le jour officiel des enregistrements	-1 par athlète

Blessure durant la performance

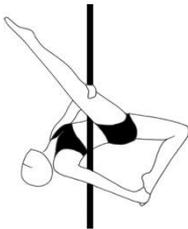
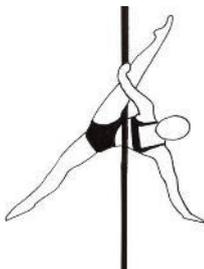
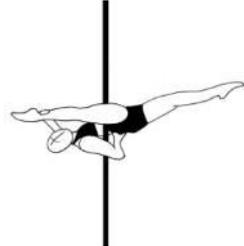
Si selon l'opinion du Juge en Chef, une intervention médicale est requise, le Juge en Chef peut décider de stopper la performance en cours si l'athlète ne l'a pas déjà fait. Si l'athlète est en mesure de reprendre son programme dans un délai d'une minute, alors il doit reprendre immédiatement au point 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.

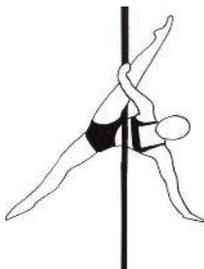
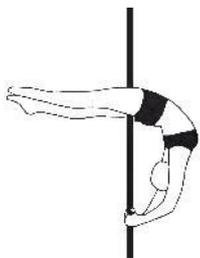
Il n'est pas permis de recommencer sa performance depuis le début, sauf en cas de problème avec la musique. Veuillez-vous référer aux Règles et Réglementations.

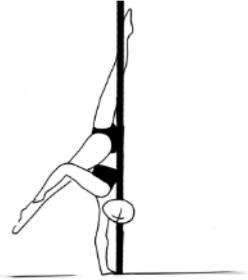
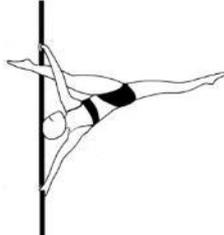
ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES SOLOS

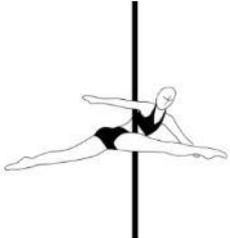
Veuillez noter que les illustrations sont uniquement à titre indicatif.
Il est primordial de remplir les exigences minimales décrites dans les critères.

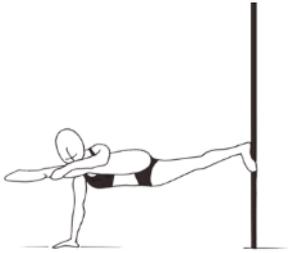
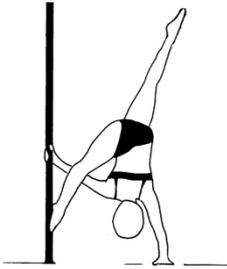
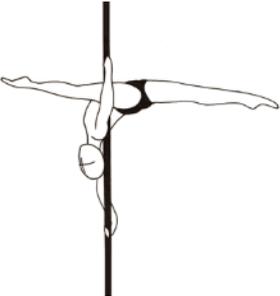
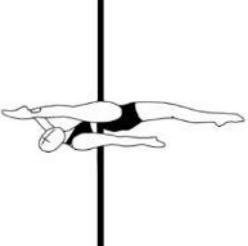
ÉLÉMENTS DE FLEXIBILITÉ				
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
F1	Inside Leg Hang 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : jambe intérieure, côté du torse, arrière du bras - Position des bras/grip : les bras sont dans une position fixe au choix ; pas de contact des mains avec la barre - Position des jambes : la jambe intérieure s'enroule autour de la barre ; la jambe extérieure est pliée vers l'arrière - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 160°
F2	Side Pole Straddle Base 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : mains, plante du pied supérieur, pied inférieur - Position des bras/grip : basic ou cup grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart facial avec le pied inférieur en contact avec le sol et la plante du pied supérieur en contact avec la barre - Position du corps : le torse est allongé et éloigné de la barre - Angle d'écart : un minimum de 160°
F3	Ballerina sit		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : aisselle du bras intérieur, côté du torse, jambe intérieure - Position des bras/grip : le bras intérieur tient le pied extérieur, le bras extérieur est en position fixe au choix sans contact avec la barre - Position des jambes : la jambe intérieure s'enroule autour de la barre, la jambe extérieure est pliée vers l'arrière - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : un minimum de 160°
F4	Inside Leg Hang 2		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : jambe intérieure, côté du torse, arrière du bras - Position des bras/grip : les bras sont dans une position fixe au choix ; pas de contact des mains avec la barre - Position des jambes : la jambe intérieure s'enroule autour de la barre ; la jambe extérieure est pliée vers l'arrière - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 180°

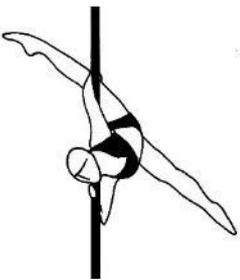
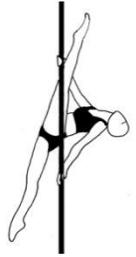
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
F5	Side Pole Straddle Base 2		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : mains, jambes, plante du pied supérieur - Position des bras/grip : basic ou cup grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart facial avec le pied inférieur en contact avec le sol et la plante du pied supérieur en contact avec la barre - Position du corps : le torse est allongé et éloigné de la barre - Angle d'écart : un minimum de 180°
F6	Twisted Allegra		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : jambe intérieure, côté du torse, bras intérieur, avant bras/poignet extérieur (facultatif) - Position des bras/grip : la main extérieure s'enroule autour de la jambe intérieure au niveau du creux du genou/cuisse, le bras intérieur est complètement tendu et la main tient le pied extérieur. - Position des jambes : la jambe intérieure est en contact avec la barre en position au choix, mais ne s'accroche pas à la barre, la jambe extérieure est pliée vers l'arrière. - Position du corps: inversé - Angle d'écart : un minimum de 160°
F7	Allegra Split 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : main du bras intérieur, cuisse de la jambe intérieure, côté du torse/bas du dos - Position des bras/grip : la main intérieure tient la barre au-dessus de la jambe intérieure, le bras extérieur est tendu en position fixe au choix - Position des jambes : en position de grand écart frontal avec les jambes complètement tendues - Position du corps : dos cambré, dos à la barre - Angle d'écart : un minimum de 160°
F8	Front Split 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : jambes, mains, avant-bras (facultatifs), le talon de la jambe avant, dessus du pied de la jambe inférieure - Position des bras/grip : basic grip - 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°
F9	Hip Hold Split 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : cuisse de la jambe intérieure, côté du torse, arrière du bras intérieur - Position des bras/grip : le bras intérieur est en contact avec la barre, pas de contact des mains avec la barre - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal, la jambe avant est parallèle au sol - Position du corps: le haut du corps est horizontal, tourné vers le haut, le torse est en contact avec la jambe avant. - Angle d'écart : un minimum de 160°

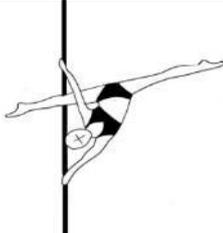
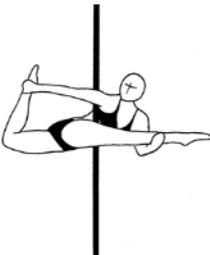
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
F10	Pole straddle 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : mains, jambes, chevilles (pas les plantes de pied) - Position des bras/grip : basic ou cup grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart facial - Position du corps : le haut du corps doit être à 90° de la barre - Angle d'écart : un minimum de 160°
F11	Allegra Half Split 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : main du bras intérieur, cuisse de la jambe intérieure, bras extérieur, côté/bas du dos - Position des bras/grip : la main intérieure tient la barre au-dessus de la jambe intérieure, le bras extérieur est tendu et la main tient la cheville/tibia de la jambe extérieure - Position des jambes : position de grand écart avec la jambe intérieure complètement tendue, jambe extérieure pliée vers l'arrière - Position du corps : dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 160°
F12	Allegra Split 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : main du bras intérieur, cuisse de la jambe intérieure, côté du torse/bas du dos - Position des bras/grip : la main intérieure tient la barre au-dessus de la jambe intérieure, le bras extérieur est tendu en position fixe au choix - Position des jambes : en position de grand écart frontal avec les jambes complètement tendues - Position du corps : dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 180°
F13	Bridge		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : mains, intérieur des cuisses - Position des bras/grip : grip au choix, les bras sont complètement tendus - Position des jambes : les deux jambes sont tendues et fermées - Position du corps : inversé, dos cambré avec les hanches et les jambes parallèles au sol
F14	Capezio 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : aisselle du bras arrière, dos, cuisse de la jambe intérieure - Position des bras/grip : pas de contact des mains avec la barre, le bras du même côté que la jambe arrière tient la cheville/tibia de celle-ci et est complètement tendu, le bras opposé tient la jambe avant - Position des jambes : position de grand écart avec la jambe avant complètement tendue, la jambe arrière pliée - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : un minimum de 160°

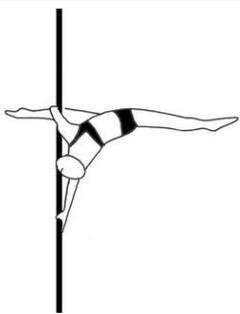
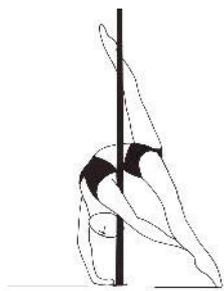
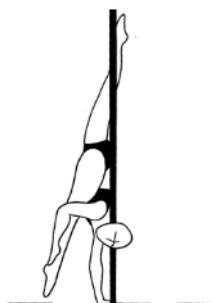
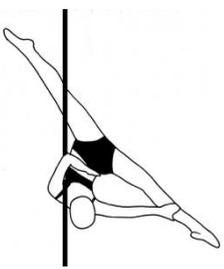
Code No.	Nom	Elément	Valeur tech.	Critères
F15	Cross Bow Elbow Hold		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : chevilles (pas les plantes de pied), coudes, torse (facultatif) - Position des bras/grip : elbow grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle - Position du corps : le haut du corps doit être à 90° de la barre
F16	Handstand Vertical Split 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : dos, une jambe, une épaule (facultatif), fesses, tête (facultatif) - Position des bras/grip : une seule main est en contact avec le sol, l'autre tient la cheville de la jambe avant, le bras au sol est tendu - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart vertical - Position du corps : en équilibre sur la main (hanches au-dessus de la tête et des épaules, de manière à former une seule ligne) - Angle d'écart : un minimum de 160°
F17	Pole Straddle 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : chevilles (pas les plantes de pied), jambes, mains - Position des bras/grip : basic ou cup grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart facial - Position du corps : le haut du corps doit être à 90° de la barre - Angle d'écart : un minimum de 180°
F18	Split Grip Leg Through Split 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, un mollet/cheville - Position des bras/grip : grip au choix, le bras inférieur est complètement tendu - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 160°
F19	Superman Crescent 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, l'intérieur des cuisses - Position des bras/grip : basic ou cup grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et fermées - Position du corps : dos cambré avec les hanches et les jambes parallèles au sol
F20	Underarm Hold Pike		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : aisselle et/ou main, torse - Position des bras/grip : aisselle et/ou main - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et parallèles à la barre, les pieds au-dessus de la tête - Position du corps : le haut du corps est à l'endroit

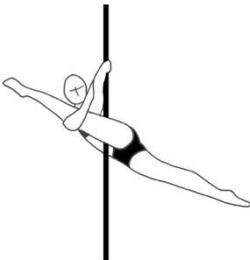
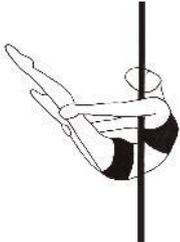
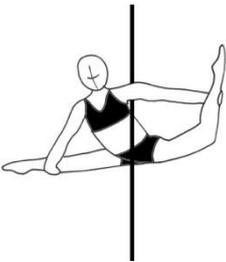
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
F21	Yogini 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : aisselle, côté du torse - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus, le bras intérieur est en underarm grip, les mains tiennent les jambes au niveau de la cheville/tibia - Position des jambes : les jambes sont pliées et les genoux sont au même niveau ou plus haut que les hanches - Position du corps : le haut du corps est à l'endroit, les hanches face au sol
F22	Allegra Half Split 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : main du bras intérieur, cuisse de la jambe intérieure, bras extérieur, côté du torse / bas du dos - Position des bras/grip : la main intérieure tient la barre au-dessus de la jambe intérieure, le bras extérieur est tendu et la main tient la cheville/tibia de la jambe extérieure - Position des jambes : la jambe intérieure est complètement tendue, jambe extérieure est pliée vers l'arrière - Position du corps : dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 180°
F23	Chopsticks 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : aisselle, côté du torse, haut de la cuisse, biceps - Position des bras/grip : aisselle ou biceps du bras intérieur en contact avec la barre. Le bras intérieur est complètement tendu. Le bras extérieur tient la cheville de la jambe intérieure. Pas de contact des mains avec la barre. - 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 160°
F24	Closed Rainbow		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : creux d'un genou, cuisses, fesses, bassin, une épaule, un bras, tête, cou (facultatif) - Position des bras/grip : un bras peut être plié, la main tient la cheville/pied de la jambe supérieure (opposée). L'autre bras est tendu et tient la jambe inférieure (opposée) au niveau de la cheville. - Position des jambes : une jambe est pliée, l'autre jambe est tendue, le pied est plus bas que la tête. - Position du corps : inversé, dos cambré
F25	Cocoon 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : creux du genou, cuisse, torse - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus au dessus de la tête et tiennent la jambe arrière - Position des jambes : en position de grand écart avec la jambe avant agrippant la barre au niveau du genou, la jambe arrière est tendue - Position du corps : inversé, dos cambré

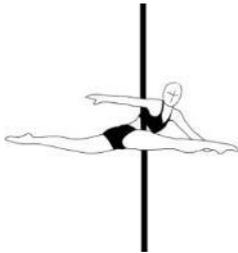
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
F26	Floor Balance Split 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : un pied - Position des bras : la main du bras inférieur est en contact avec le sol et le bras est complètement tendu. Le bras supérieur tient la jambe du même côté. - Position des jambes : les jambes sont tendues en position de grand écart, sur une ligne droite, un seul pied en contact avec la barre. Les jambes sont horizontales. - Position du corps : le torse est à un angle de 90° par rapport à la barre - Angle d'écart : un minimum de 160°
F27	Floor K 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main, plante d'un pied - Position des bras /grip : les bras sont complètement tendus, la main intérieure est en contact avec la barre. La main extérieure est en contact avec le sol. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart - Position du corps : équilibre inversé en appui sur une main - Angle d'écart : un minimum de 160° - Position de départ : au choix
F28	Front Split 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les jambes, les mains - Position des bras/grip : basic ou cup grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal et sont en contact avec la barre - Position du corps : le torse est horizontal - Angle d'écart : un minimum de 180°
F29	Handspring Split		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : mains, arrière de l'épaule du bras intérieur, intérieur de la cuisse de la jambe intérieure - Position des bras : position bras ouverts : l'avant-bras intérieur s'enroule autour la jambe intérieure et tient la barre. La main extérieure tient la barre en-dessus de la tête. - Grip : grip au choix. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 180°
F30	Hip Hold Split 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : cuisse de la jambe intérieure, côté du torse, arrière du bras intérieur - Position des bras/grip : l'aisselle ou biceps du bras intérieur a contact avec la barre. Le bras intérieur est complètement tendu. Le bras extérieur tient la cheville de la jambe intérieure. Pas de contact des mains avec la barre - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal et parallèles au sol - Position du corps : le torse est horizontal, orienté vers le haut, et en contact avec la jambe avant. - Angle d'écart : 180°

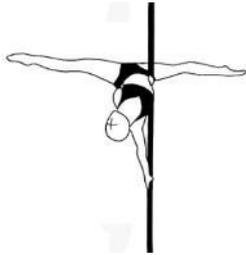
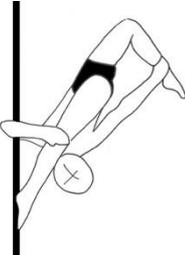
Code No.	Nom	Elément	Valeur tech.	Critères
F31	Inside Leg Hang Back Split 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : jambe intérieure, côté du torse, épaule, tête (facultatif) - Position des bras/grip : pas de contact des mains avec la barre, les bras sont tendus au-dessus de la tête et tiennent le pied de la jambe extérieure - Position des jambes : la jambe intérieure est enroulée autour de la barre, les jambes sont pliées en position ring - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 160°
F32	Inverted Front Split		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les jambes, les mains, le dessus du pied arrière, talon/cheville du pied avant (facultatif) - Position des bras/grip : basic ou cup grip tenant la barre au niveau des hanches - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 180°
F33	Lux		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, une jambe, hanches - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus - Grip : split grip - Position des jambes : les jambes sont en position au choix, du même côté de la barre que le corps - Position du corps : le haut du corps est cambré avec la tête au même niveau ou plus haut que les hanches
F34	Pegasus Split Facing Floor 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : coude du bras arrière, arrière des épaules/cou, avant-bras et main du bras inférieur - Position des bras : le bras supérieur tient la cuisse de la jambe arrière autour de la barre, le bras inférieur tient la barre - Grip : bras supérieur en elbow grip, bras inférieur en forearm grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal - Position du corps : le torse est orienté vers le sol - Angle d'écart : un minimum de 180°
F35	Split Grip Leg Through Frontal Split 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains et la cuisse de la jambe intérieure - Position des bras/grip : split grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart - Position du corps : le haut du corps est horizontal - Angle d'écart : un minimum de 180°

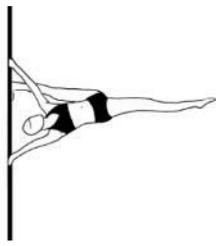
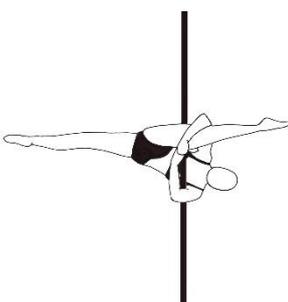
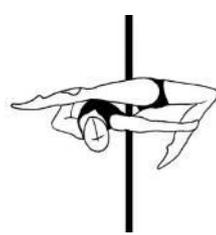
Code No.	Nom	Elément	Valeur tech.	Critères
F36	Split Grip Leg Through Split 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains et la jambe intérieure - Position des bras/grip : split grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position d'écart au choix - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 180°
F37	Allegra		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : main du bras intérieur, cuisse de la jambe intérieure, bras extérieur, côté du torse/bas du dos - Position des bras/grip : la main intérieure tient la barre au-dessus de la jambe intérieure, le bras extérieur est tendu et tient la cheville/tibia de la jambe extérieure - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal - Position du corps : dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 180°
F38	Capezio 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : aisselle du bras arrière, dos, cuisse de la jambe intérieure - Position des bras/grip : pas de contact des mains avec la barre, le bras du même côté que la jambe arrière tient la cheville/tibia de celle-ci et est complètement tendu, le bras opposé tient la jambe avant - Position des jambes : position de grand écart avec la jambe avant complètement tendue, la jambe arrière pliée - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : un minimum de 180°
F39	Chopsticks Half Split		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : aisselle intérieure, côté du torse, cuisse de la jambe intérieure, biceps - Position des bras/grip : aisselle ou biceps du bras intérieur en contact avec la barre. Le bras intérieur est complètement tendu et tient le pied ou la cheville de la jambe opposée. Le bras extérieur tient la cheville de la jambe intérieure. Pas de contact des mains avec la barre - Position des jambes : position de grand écart avec la jambe intérieure complètement tendue et la jambe arrière pliée. La ligne des jambes est parallèle au sol. - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : un minimum de 180°
F40	Eagle 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : jambe avant, côté du torse, arrière de l'épaule - Position des bras/grip : les bras peuvent être pliés, pas de contact des mains avec la barre, les mains tiennent le pied/cheville de la jambe arrière - Position des jambes : la jambe avant est enroulée autour de la barre, la jambe arrière et le pied doivent être étirés au-dessus de la tête ou en position ring - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : un minimum de 180°

Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
F41	Elbow Grip Split		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : le mollet d'une jambe (facultatif), tête (facultatif), une main, un coude. - Position des bras/grip : un bras est complètement tendu et tient la barre au dessus de la tête, l'autre bras est en position elbow grip. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 160°
F42	Handstand Hip Hold Split		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : côté du torse, cheville extérieure, arrière de l'épaule intérieure - Position des bras/grip : bras complètement tendus, la main intérieure tient la jambe intérieure au niveau du tibia (entre le genou et la cheville). La main extérieure est en contact avec le sol. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart, le pied intérieur est en contact avec le sol. - Position du corps : équilibre sur une main, dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 180°
F43	Handstand Vertical Split 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : dos, une jambe, une épaule (facultatif), fesses, tête (facultatif) - Position des bras/grip : une seule main est en contact avec le sol, l'autre tient la cheville de la jambe avant, le bras au sol est tendu - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart vertical - Position du corps : en équilibre sur la main (hanches au-dessus de la tête et des épaules, de manière à former une seule ligne) - Angle d'écart : un minimum de 180°
F44	Iguana Elbow Hold Diagonal Split		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une épaule, dos, un bras, une jambe, cou (facultatif) - Position des bras : un bras tient la barre derrière le corps au niveau du coude, l'autre bras est complètement tendu et tient le mollet de la jambe extérieure. - Grip : elbow grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal, diagonal par rapport à la barre, la jambe intérieure est en contact avec la barre, aucun contact des pieds n'est autorisé - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 180°
F45	Iguana Grip Vertical Split		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, bras intérieur (facultatif), les tibias/mollets, les pieds, les hanches/fesses, le côté du torse - Position des bras : position d'iguana arm - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 180°

Code No.	Nom	Elément	Valeur tech.	Critères
F46	Inverted Front Split		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les jambes et les mains - Position des bras/grip : basic ou cup grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart - Position du corps : le torse est horizontal et orienté vers le bas - Angle d'écart : un minimum de 180°
F47	One Hand Flying Split		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main, pied de la jambe opposée - Position des bras : le bras intérieur est complètement tendu et tient la barre. La main extérieure tient la cheville opposée. - Position des jambes : en position de grand écart frontal / oversplit. La jambe avant n'a pas contact avec la barre, et les jambes sont complètement tendues. - Position du corps : à l'endroit, dos à la barre - Angle d'écart : un minimum de 180°
F48	Upright Braid Split		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : main intérieure, épaule intérieure, torse, dessus de la cuisse de la jambe avant. - Position des bras : un bras est plié et tient la barre, l'autre bras s'enroule autour de la jambe et est en contact avec le bras opposé - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart et en ligne droite. - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : un minimum de 160°
F49	Yogini 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : aisselle, côté du torse - Position des bras/grip : aisselle, les mains tiennent les jambes au niveau des genoux. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues avec les pieds au-dessus de la tête - Position du corps : le haut du corps est à l'endroit, les hanches font face au sol
F50	Yogini Half Split		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : aisselle, côté du torse - Grip: underarm grip (bras intérieur) - Position des bras : les bras sont complètement tendus. La main intérieure tient le tibia/cheville de la jambe intérieure, la main extérieure tient la jambe extérieure au niveau de la cheville/mollet - Position des jambes : position de demi grand écart avec la jambe extérieure complètement tendue et parallèle au sol. La jambe intérieure est pliée vers l'arrière. - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : un minimum de 180°

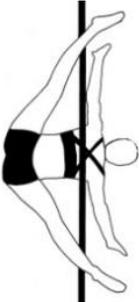
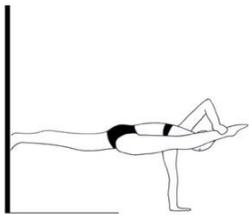
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
F51	Back Split to Pole Ring Position		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les jambes et les mains - Position des bras/grip : basic ou cup grip - Position des jambes : en position de grand écart avec la jambe avant complètement tendue, la jambe arrière pliée, le pied doit toucher la tête - Position du corps : dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 180°
F52	Bird of Paradise Inverted		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : cuisse, côté du torse, dos, arrière du cou, bras extérieur, creux du coude extérieur, arrière de l'épaule extérieure - Position des bras/grip : les bras sont pliés au-dessus de la tête, les mains sont jointes derrière la tête - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart diagonal - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 180°
F53	Capezio Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : aisselle du bras arrière, dos, cuisse de la jambe intérieure - Position des bras/grip : pas de contact des mains avec la barre, le bras intérieur est complètement tendu et tient la jambe arrière au niveau de la cheville/tibia. Le bras extérieur tient la jambe avant. - 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°
F54	Chopsticks 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : aisselle, côté du torse, haut de la cuisse, biceps - Position des bras/grip : l'aisselle ou biceps du bras intérieur a contact avec la barre. Le bras intérieur est complètement tendu. Le bras extérieur tient la cheville de la jambe intérieure. Pas de contact des mains avec la barre. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart et parallèles au sol - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : 180°
F55	Cocoon 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : creux du genou, cuisse, torse - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus au-dessus de la tête et tiennent la jambe arrière - Position des jambes : position de grand écart avec la jambe avant qui s'accroche à la barre au niveau du genou, la jambe arrière est tendue - Position du corps : inversé, dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 160°

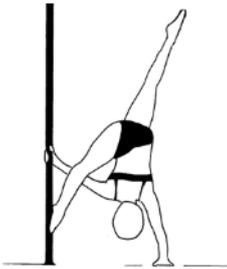
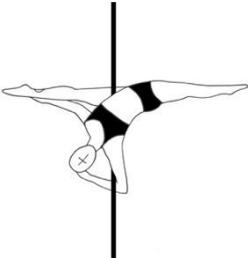
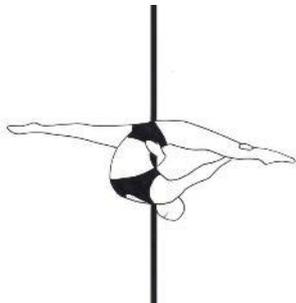
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
F56	Dragon Tail Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, côté du torse, haut de la cuisse - Position des bras/grip : le bras intérieur est complètement tendu et la main est en contact avec la barre. La main du bras extérieur tient la barre derrière le dos. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart et parallèles au sol - Position du corps : inversé - Angle d'écart : 180°
F57	Elbow Bracket Split 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : creux du coude d'un bras, main de l'autre bras - Position des bras : le bras supérieur tient la barre dans le creux du coude et la main tient la jambe supérieure. Le bras inférieur est complètement tendu et tient la barre. - Grip : elbow grip - Position des jambes : les jambes sont tendues en position de grand écart - Position du corps : à l'endroit, face à la barre - Angle d'écart : un minimum de 180°
F58	Elbow Grip Half Split 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : le coude intérieur et la plante d'un pied - Position des bras/grip : le bras intérieur est en position elbow grip avec la main tenant la jambe opposée. Le bras extérieur est complètement tendu avec la main tenant la jambe opposée au niveau de la cheville/du tibia - Grip : elbow grip - Position des jambes : position de demi grand écart avec la jambe avant complètement tendue et en contact avec la barre, et la jambe arrière pliée - Position du corps : inversée, en position de grand écart diagonal - Angle d'écart : un minimum de 160°
F59	Elbow Hold Frontal Split 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : épaule, cou, creux du coude, dos (facultatif), biceps (facultatif) - Position des bras/grip : pas de contact des mains avec la barre. La main du bras en elbow grip tient la cheville de la jambe opposée. Le bras libre est en position fixe au choix, sans contact avec la barre. - 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 180°

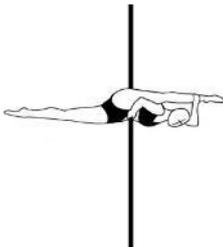
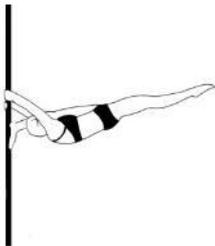
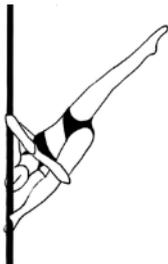
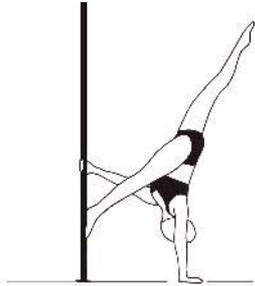
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
F60	Forearm Grip Leg Through Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : main du bras supérieur, main et avant-bras du bras inférieur, cuisse de la jambe intérieure, poitrine (facultatif) - Grip : main supérieure en cup grip, bras inférieur en forearm grip - Position des bras : les bras sont pliés, le bras extérieur est autour de la jambe intérieure et tient la barre au-dessus de la jambe intérieure - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart diagonal et à un angle de 45° par rapport à la barre - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 180°
F61	Handspring Split on Pole		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : un pied, les mains - Position des bras/grip : grip au choix, les bras sont complètement tendus - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart, la ligne des jambes est horizontale, l'intégralité de la plante du pied doit être sur la barre - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 180°
F62	Hip Hold Split Elbow Grip 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : cuisse intérieure, torse/dos, bras/coude inférieur. Le bras supérieur n'est pas en contact avec la barre - Position des bras/grip : les bras sont pliés, les mains sont jointes derrière la jambe intérieure et le dos. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart horizontal - Position du corps : incliné vers le bas, dos à la barre - Angle d'écart : un minimum de 180°
F63	Hip Hold Split Half Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : cuisse de la jambe intérieure, côté du torse, arrière du bras intérieur - Position des bras/grip : l'aisselle ou le biceps du bras intérieur est en contact avec la barre. Le bras intérieur est complètement tendu et tient le pied ou la cheville de la jambe opposée. La main extérieure tient la cheville/tibia de la jambe intérieure. Pas de contact des mains avec la barre. - Position des jambes : position de grand écart frontal avec la jambe avant complètement tendue et parallèle au sol, la jambe arrière est pliée - Position du corps : horizontal, orienté vers le haut - Angle d'écart : 180°

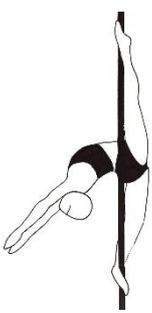
Code No.	Nom	Elément	Valeur tech.	Critères
F64	Inside Leg Hang Back Split 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : jambe intérieure, côté du torse, épaule, un bras, tête (facultatif) - Position des bras/grip : pas de contact des mains avec la barre, les bras sont complètement tendus au-dessus de la tête et tiennent le pied de la jambe extérieure - Position des jambes : les jambes sont pliées et en position ring, le pied arrière est au-dessus de la tête - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 180°
F65	Inverted Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : jambes, bras intérieur, arrière de l'épaule du bras intérieur, pieds (facultatif) - Position des bras/grip : le bras extérieur est en position fixe au choix. Pas de contact des mains avec la barre. Le bras intérieur s'enroule autour de la barre et de la jambe. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart, alignées avec la barre - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 180°
F66	Oversplit on Pole		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : pieds, fesses, jambe arrière, les mains - Position des bras/grip : basic ou cup grip - Position des jambes : position de grand écart avec la jambe avant pliée, la jambe arrière est complètement tendue - Position du corps : inversé, dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 190°
F67	Pegasus Split Facing Upwards		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : avant-bras du bras inférieur, main inférieure, cou, épaules, creux du coude supérieur, biceps/triceps supérieur (facultatif) - Position des bras/grip : le bras tenant la jambe supérieure est en prise elbow grip, le bras inférieur tient la barre en prise foreram grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart diagonal - Position du corps : le haut du corps est orienté vers le haut - Angle d'écart : un minimum de 180°
F68	Split Grip Leg Through Frontal Split 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains et la cuisse de la jambe intérieure - Position des bras/grip : split grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart - Position du corps : le haut du corps est parallèle au sol - Angle d'écart : un minimum de 180°

Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
F69	Superman V		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les cuisses, un bras - Position des bras/grip : les bras sont tendus, la main tient la même jambe du même côté au niveau du tibia (entre la cheville et le genou). Pas de contact des mains avec la barre. - Position des jambes : la jambe arrière est complètement tendue, la jambe inférieure en position passé - Position du corps : le corps forme un V à l'endroit
F70	Underarm Hold Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : aisselle du bras intérieur, chevilles sur la barre (pas la plante des pieds) - Position des bras : pas de contact des mains avec la barre. Les bras doivent être tendus. - Grip : underarm grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle - Position du corps : haut du corps doit être à 90° par rapport à la barre, poitrine dirigée vers le haut
F71	Bird of Paradise Upright		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : creux du coude extérieur, cuisse de la jambe avant, côté du torse, dos, arrière du cou, arrière de l'épaule extérieure - Position des bras/grip : les bras sont pliés et les mains jointes à l'arrière 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°
F72	Brass Monkey Split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : aisselle et main intérieure, coude extérieur - Position des bras/grip : la main extérieure n'a pas contact avec la barre et tient la jambe opposée. - Grip : flag grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart et parallèles à la barre - Position du corps : inversé - Angle d'écart : 180°
F73	Cobra		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, genou et tibia de la jambe supérieure, cuisse de la jambe inférieure - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus en wide basic grip. La main supérieure tient la barre au-dessus de la même jambe, au niveau du tibia. La main inférieure tient la barre sous la jambe inférieure au niveau de la cuisse. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues - Position du corps : dos cambré

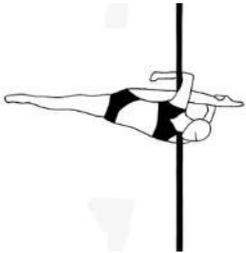
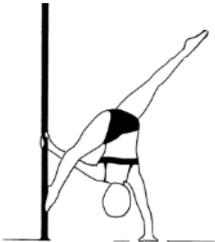
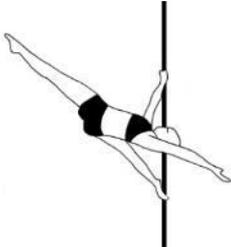
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
F74	Cocoon 3		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : creux du genou, cuisse, torse - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus au-dessus de la tête en position ring et tiennent la jambe arrière - Position des jambes : position de grand écart avec la jambe avant qui s'accroche à la barre au niveau du genou, la jambe arrière est complètement tendue - Position du corps : inversé, dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 180°
F75	Crossbow 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les chevilles, l'arrière des épaules (pas de contact de la nuque), les bras – pas de contact des mains - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus et ouverts sans contact des mains avec la barre - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle avec les chevilles sur la barre (pas la plante des pieds) - Position du corps : le torse est à 90° par rapport à la barre
F76	Dragon Tail Fang		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, avant bras (facultatif) - Position des bras/grip : le bras intérieur est complètement tendu et la main est en contact avec la barre, la main du bras extérieur tient la barre derrière le dos - Position des jambes : position fang avec les jambes pliées vers l'arrière, les orteils touchent l'épaule ou l'arrière de la tête - Position du corps : inversé
F77	Elbow Hold Frontal Split 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : haut du dos, bras supérieur (sauf la main), main inférieure (facultatif), jambe arrière et avant du pied - Position des bras/grip : le bras supérieur est en elbow grip avec la main tenant la cheville de la jambe opposée, l'autre bras est en position fixe au choix - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal, la jambe arrière et le pied sont en contact avec la barre - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : un minimum de 180°
F78	Floor Balance Split 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : un pied - Position des bras/grip : la main du bras inférieur est en contact avec le sol, le bras est complètement tendu, l'épaule est sous la jambe. Le bras supérieur tient la jambe opposée au-dessus de la tête. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart, en ligne droite, avec un pied en contact avec la barre. Les jambes sont parallèles au sol. - Angle d'écart : 180°

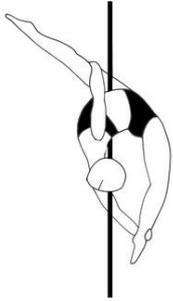
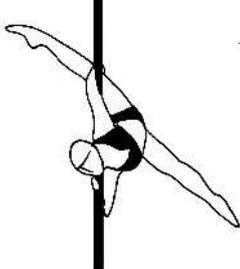
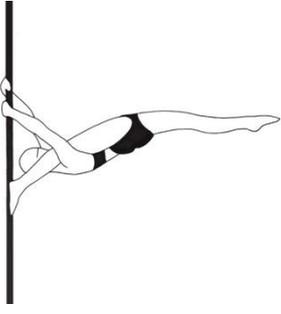
Code No.	Nom	Elément	Valeur tech.	Critères
F79	Floor K 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main et la plante d'un pied - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus, la main intérieure a contact avec la barre. La main extérieure est en contact avec le sol. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart - Position du corps : en équilibre sur une main, inversé - Angle d'écart : un minimum de 160° - Position de départ : depuis le sol - Se référer au glossaire : position de départ depuis le sol
F80	Hip Hold Split Elbow Grip 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : cuisse intérieure, côté du torse, dos, creux du coude et biceps du bras inférieur, arrière de l'épaule du même côté (facultatif) - Grip : elbow grip avec le bras inférieur - Position des bras : le bras supérieur peut être plié et la main tient la jambe du même côté. Le bras inférieur est en elbow grip. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal, parallèles au sol - Position du corps : inversé, les hanches orientées vers le haut, poitrine tournée à l'opposé de la barre - Angle d'écart : 180°
F81	Iguana Elbow Hold Split No Hands		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : l'arrière de l'épaule, un bras, le coude du bras intérieur, le cou (facultatif), le dos, les fesses, la cuisse de la jambe arrière. - Position des bras : un bras tient la barre derrière le corps au niveau du coude. L'autre bras est complètement tendu et tient la jambe arrière au niveau du tibia (entre le genou et la cheville) - Grip : elbow grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart et horizontales. - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 180°
F82	Inverted Vertical Split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, les jambes, les pieds - Position des bras : les bras sont complètement tendus, les mains tiennent la barre - Grip : split grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal, le dessus du pied de la jambe arrière et la plante du pied de la jambe avant sont en contact avec la barre. - Position du corps : le torse est horizontal, le haut du corps est cambré - Angle d'écart : un minimum de 180°

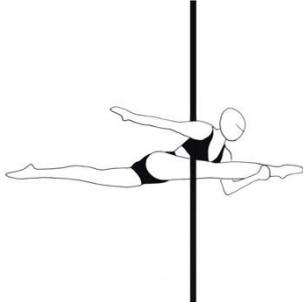
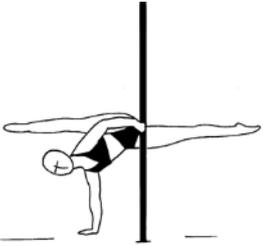
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
F83	Machine Gun		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main, côté du torse, une cuisse - Position des bras : les bras sont pliés, une main tient la barre, l'autre main tient la jambe opposée tendue vers l'avant, au niveau de la cheville ou du mollet - Grip : au choix - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart en ligne droite - Position du corps : horizontal par rapport au sol - Angle d'écart : un minimum de 180°
F84	Russian Split 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : plante d'un pied, les mains - Position des bras : basic ou cup grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart. La jambe en contact avec la barre est parallèle au sol, pas de tolérance - Position du corps : horizontal, orienté vers le haut - Angle d'écart : un minimum de 160°
F85	Russian Split Elbow Lock		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : creux du coude intérieur et plante d'un pied - Position des bras/grip : les bras sont pliés et les mains jointes ; seul le bras supérieur a contact avec la barre, l'autre bras s'enroule autour de la jambe inférieure. - Grip : elbow grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, l'angle de l'écart est à 45° par rapport à la barre - Position du corps : inversé, le corps entier doit être à 45° par rapport au sol - Angle d'écart : 180°
F86	Twisted Floor K		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main et la plante du pied opposé - Position des bras : les bras sont complètement tendus, une main est en contact avec la barre, l'autre main est en contact avec le sol - Grip : basic ou cup grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart - Position du corps : en équilibre sur une main, face à la barre - Angle d'écart : un minimum de 180° - Position de départ : depuis le sol - Se référer au glossaire : position de départ depuis le sol

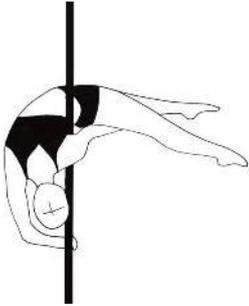
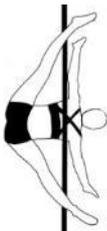
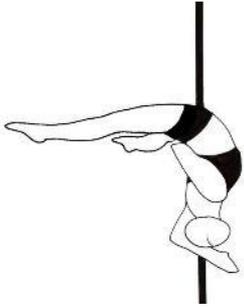
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
F87	Upright Twisted Capezio		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : cuisse avant, côté du torse, arrière de l'épaule, bras supérieur - Position des bras/grip : le bras intérieur s'enroule autour de la barre et tient le pied/cheville de la jambe opposée (arrière). Le bras extérieur tient la jambe avant. - Position des jambes : les jambes sont en position oversplit, la jambe avant est complètement tendue et en contact avec la barre. La jambe et pied arrière doivent être étirés au-dessus de la tête en position ring - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : un minimum de 190°
F88	Vertical Jade		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : main du bras extérieur, aisselle du bras intérieur, fesses, jambe extérieure, pied de la jambe extérieure - Position des bras : le bras extérieur s'enroule autour de la jambe intérieure et tient la barre au niveau de la cheville opposée, le bras intérieur est autour de la barre et la jambe, avec l'aisselle en contact avec la barre - Grip : bras intérieur : underarm grip Bras extérieur : basic ou cup grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal, le pied de la jambe extérieure doit tenir la barre par l'arrière. La jambe avant est la jambe intérieure, la jambe arrière est la jambe extérieure. - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : un minimum de 180°
F89	Vertical Split No Hands 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : la jambe intérieure, l'intérieur du pied de la jambe intérieure, hanches/fesses, pied et tibia de la jambe extérieure - Position des bras/grip : les bras sont en position au choix sans contact avec la barre ou le corps - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart - Position du corps : le haut du corps est cambré avec la tête au même niveau ou plus bas que les hanches - Angle d'écart : un minimum de 180°
F90	Back Elbow Vertical Split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : cou, haut du dos, un coude - Position des bras/grip : le coude tient la barre derrière le dos, l'autre main tient la jambe opposée - Grip : elbow grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart et parallèles à la barre - Position du corps : inversé - Angle d'écart : 180°

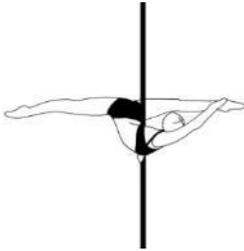
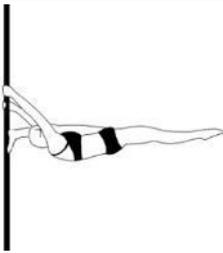
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
F91	Back Split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, les jambes sur toute leur longueur - Position des bras : les mains tiennent la barre derrière les jambes - Grip : split grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart - Position du corps : le haut du corps est cambré - Angle d'écart : un minimum de 180°
F92	Back Split Overhead Hold on Pole		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, les jambes - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus, et les mains tiennent la barre au-dessus de la tête à la hauteur de la cheville/du mollet - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart - Position du corps : à l'endroit, dos cambré - Angle d'écart : un minimum de 180°
F93	Calla Lilly		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les cuisses, une épaule, le cou, bras supérieur. - Position des bras/grip : un bras est tendu et tient la cheville/le tibia de la jambe tendue du même côté. L'autre main tient le coude du bras tendu au-dessus de la tête, et est en contact avec la barre. - Position des jambes : Une jambe est tendue et le pied est plus haut que les hanches, l'autre jambe est en position au choix. - Position du corps : à l'endroit, dos cambré
F94	Dragon Tail Back Bend 1		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains - Position des bras/grip : le bras intérieur est complètement tendu et la main est en contact avec la barre, la main du bras extérieur tient la barre derrière le dos - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, ouvertes, et parallèles l'une avec l'autre et par rapport au sol - Position du corps : inversé
F95	Eagle 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : jambe avant, côté du torse, arrière de l'épaule - Position des bras/grip : pas de contact des mains avec la barre, les bras sont complètement tendus et les mains tiennent le pied/la cheville de la jambe arrière - Position des jambes : la jambe avant s'enroule autour de la barre, la jambe arrière et le pied doivent être étirés au-dessus de la tête ou en position ring - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : un minimum de 180°

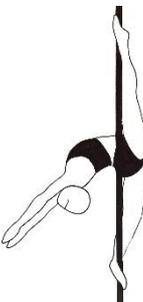
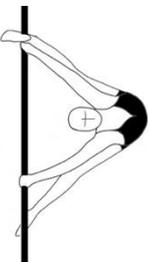
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
F96	Elbow Grip Horizontal Back Bend		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les bras, le haut du dos, l'arrière de la tête - Position des bras : le bras supérieur est en underarm grip et la main tient la jambe supérieure ; le bras inférieur est enroulé autour de la barre au niveau du coude. Pas de mains en contact avec la barre - Grip : underarm grip (bras supérieur) et elbow grip (bras inférieur) - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues - Position du corps : le corps est enroulé autour de la barre avec le dos cambré
F97	Elbow Hold Split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : cou, haut du dos, creux du coude supérieur, jambe (facultatif), aisselle facultatif) - Position des bras : le bras supérieur est en elbow grip, l'autre bras tient la cheville opposée derrière la barre - Grip : elbow grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart parallèle au sol - Position du corps : parallèle au sol - Angle d'écart : 180°
F98	Floor K 3		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main et la plante d'un pied - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus, la main intérieure a contact avec la barre. La main extérieure est en contact avec le sol. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart - Position du corps : en équilibre sur une main, inversé - Angle d'écart : un minimum de 180° - Position de départ : depuis le sol - Se référer au glossaire : position de départ depuis le sol
F99	Flying K		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : main intérieure, pied intérieur - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus, une main tient la barre, l'autre est dans une position fixe au choix sans contact avec la barre - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart - Position du corps : diagonal vers le bas - Angle d'écart : un minimum de 180°
F100	Half Back Split on Pole		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, la jambe supérieure, bassin, cuisse de la jambe inférieure - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus et tiennent la barre au-dessus de la tête, au niveau de la cheville - Position des jambes : la jambe arrière est tendue, la jambe inférieure est en position passé - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : un minimum de 180°

Code No.	Nom	Elément	Valeur tech.	Critères
F101	Inverted Twisted Capezio		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : cuisse, le côté du torse, l'épaule, le bras intérieur, le bras extérieur (facultatif) - Position des bras/grip : le bras intérieur tient la cheville/le pied de la jambe opposée (arrière). Le bras extérieur est complètement tendu et tient la jambe avant. Le bras extérieur est en contact avec la barre (facultatif). - Position des jambes : les jambes sont en position oversplit, la jambe avant est complètement tendue et en contact avec la barre au niveau de l'intérieur de la cuisse, tenue par le bras opposé. La jambe arrière et le pied doivent être étirés au-dessus de la tête ou en position ring - Position du corps : inversé
F102	Pegasus Split Facing Floor 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : cuisse de la jambe arrière, coude du bras arrière, arrière des épaules/cou, avant-bras et main du bras inférieur - Position des bras : le bras supérieur tient la cuisse de la jambe arrière autour de la barre, le bras inférieur tient la barre - Grip : bras supérieur en elbow grip, bras inférieur en forearm grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart frontal - Position du corps : le torse est orienté vers le sol - Angle d'écart : un minimum de 180°
F103	Rainbow Marchenko Back Bend Scissor		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : aisselle, main du bras intérieur, côté du torse, cuisses - Position des bras : le bras intérieur est en position flag grip, le bras extérieur est complètement tendu et tient la jambe intérieure au niveau de la cheville/du mollet - Grip : flag grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues du même côté que le corps - Position du corps : inversé, dos cambré, poitrine orientée vers le sol
F104	Russian Split 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : plante d'un pied, les mains - Position des bras/grip : basic ou cup grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart. La jambe arrière est parallèle au sol, pas de tolérance. - Position du corps : parallèle au sol, avec une tolérance de 20° - Angle d'écart : un minimum de 180°

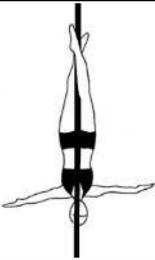
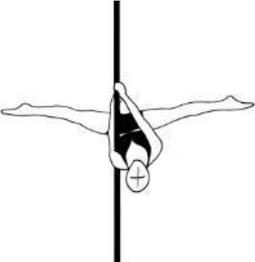
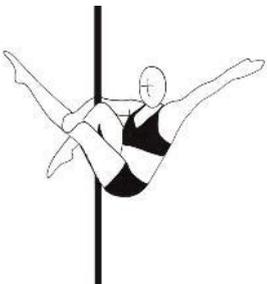
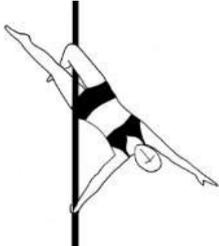
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
F105	Underarm Grip Chopsticks		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : aisselle, l'arrière de la cuisse de la jambe intérieure, biceps - Position des bras : l'aisselle ou le biceps du bras intérieur a contact avec la barre. Le bras intérieur est complètement tendu. Le bras extérieur tient la jambe intérieure au niveau de la cheville/mollet, pas de contact des mains avec la barre - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart et parallèles au sol. - Position du corps : à l'endroit - Angle d'écart : 180°
F106	Vertical Split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, avant-bras du bras inférieur, l'extérieur du mollet de la jambe inférieure, le dessus du pied de la jambe inférieure (pas la plante du pied), jambe supérieure (facultatif) - Position des bras : le bras supérieur est complètement tendu, l'avant-bras inférieur s'enroule autour de la jambe inférieure au niveau du genou et tient la barre - Grip : wide basic grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues - Position du corps : inversé - Angle d'écart : un minimum de 160°
F107	Vertical Half Split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : creux des deux coudes, arrière du cou, épaules, biceps/triceps (facultatif) - Arm position : la main supérieure tient le pied opposé, la main inférieure tient la cheville inférieure opposée. Les bras s'enroulent autour de la barre. - Grip : bras supérieur en elbow grip - Position des jambes : les jambes sont en position de grand écart. La jambe supérieure est pliée, la jambe arrière est complètement tendue. - Position du corps : inversé, poitrine orientée vers le bas - Angle d'écart : un minimum de 180°
F108	Wenson Split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main - Position des bras/grip : une main a contact avec le sol et le bras est complètement tendu ; le bras supérieur est plié et la main a contact avec la barre. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart, formant une ligne parallèle au sol. La jambe supérieure prend appui sur la partie supérieure du triceps/épaule du même côté. Les jambes ne sont pas en contact avec la barre. - Position du corps : en équilibre inversé - Angle d'écart : 180° - Position de départ : depuis le sol - Se référer au glossaire : position de départ depuis le sol.

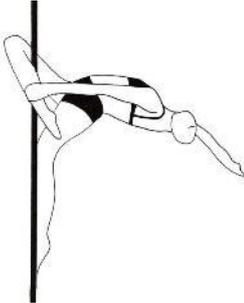
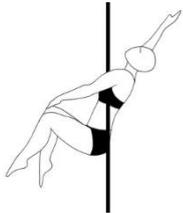
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
F109	Bui Bend		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main, le bras opposé, la taille, aisselle, côté du torse, épaule (facultatif) - Position des bras/grip : le bras intérieur est tendu et tient la jambe du même côté. Le bras extérieur est plié et tient la barre au niveau/au-dessus de la tête. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et horizontales - Position du corps : inversé, hanches parallèles au sol.
F110	Crossbow 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les chevilles, arrière des épaules (pas de contact avec le cou) - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus et ouverts, sans contact des mains avec la barre - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle avec les chevilles sur la barre (pas la plante des pieds) - Position du corps : le torse est à 90° par rapport à la barre
F111	Dragon Tail Back Bend 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : main extérieure, avant-bras du bras intérieur, épaule intérieure, torse, cou (facultatif) - Position des bras/grip : le bras intérieur est plié et l'avant-bras est en contact avec la barre, le bras extérieur tient la barre derrière le dos - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, fermées, parallèles au sol et l'une à l'autre. - Position du corps : inversé
F112	Elbow Bracket Split 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main, la poitrine, un bras, un pied (facultatif) - Position des bras : le bras supérieur tient la jambe supérieure au niveau de la cheville/tibia, au-dessus de la tête. Le bras inférieur est complètement tendu et tient la barre. - Grip : wrap grip (bras supérieur) - Position des jambes : les jambes sont en position de grand écart frontal et tendues - Position du corps : à l'endroit, face à la barre - Angle d'écart : un minimum de 180°
F113	Elbow Hold Side Bend Superman		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les cuisses, bras intérieur, avant-bras du bras extérieur - Arm position/grip : le bras intérieur est en position elbow grip, le bras extérieur est tendu et la main tient la jambe tendue opposée au niveau de la cheville/ du tibia. Les mains n'ont pas contact avec la barre. - Position des jambes : une jambe est tendue avec le pied plus haut que la tête, l'autre jambe est pliée - Position du corps : à l'endroit

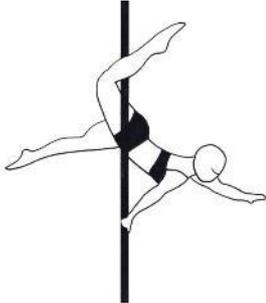
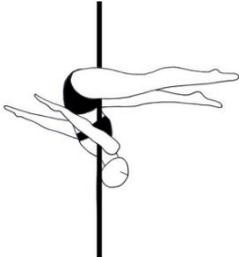
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
F114	Floor Based Marchenko		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : aisselle du bras intérieur, côté du torse, arrière d'une cuisse - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus, le bras intérieur est en contact avec le sol et en underarm grip, le bras extérieur tient la jambe intérieure au niveau de la cheville/ du mollet - Grip : underarm grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart - Position du corps : en équilibre inversé, poitrine orientée vers le sol - Angle d'écart : un minimum de 180° - Position de départ : depuis le sol - Se référer au glossaire : position de départ depuis le sol
F115	Low Back Crossbow		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : plante des deux pieds, bas du dos/fesses - Position des bras/grip : les bras n'ont pas les mains en contact avec la barre - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle - Position du corps : le torse est à 90° par rapport à la barre
F116	Rainbow Marchenko Back Bent Pencil		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : aisselle et main du bras intérieur, côté du torse, cuisses - Position des bras : le bras intérieur est en flag grip, le bras extérieur est complètement tendu et tient la jambe intérieure au niveau de la cheville/ tibia - Grip : flag grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et parallèles au sol - Position du corps : inversé, poitrine orientée vers le sol
F117	Rainbow Marchenko Split		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : aisselle et main du bras intérieur, côté du torse, arrière d'une cuisse - Position des bras : le bras intérieur est en flag grip, le bras extérieur est complètement tendu et tient la jambe intérieure à la cheville/ tibia - Grip : flag grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart, parallèles au sol - Position du corps : inversée, poitrine orientée vers le sol - Angle d'écart : 180°
F118	Russian Split 3		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : un pied, les mains - Position des bras/grip : basic ou cup grip - Position des jambes : complètement tendues en position de grand écart, la jambe avant (en contact avec la barre) est parallèle au sol, pas de tolérance - Position du corps : parallèle au sol, pas de tolérance - Angle d'écart : 180°

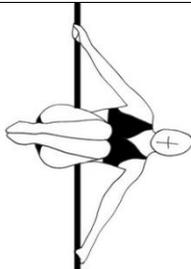
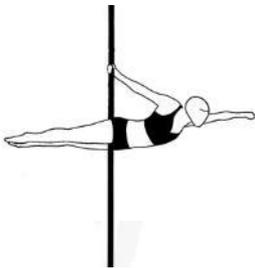
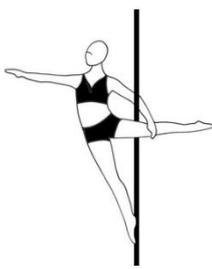
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
F119	Superman Crescent 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les cuisses, un mollet, le bassin - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus au-dessus de la tête, les mains tiennent le pied supérieur - Position des jambes : les jambes sont pliées - Position du corps : à l'endroit, le haut du corps est cambré
F120	Vertical Marchenko Split		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : intérieur du pied et tibia de la jambe intérieure, dos, fesses (facultatif), coude du bras intérieur - Position des bras : le bras extérieur est complètement tendu et tient la jambe extérieure - Grip : le bras intérieur est en elbow grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart - Position du corps : enroulé autour de la barre - Angle d'écart : un minimum de 180°
F121	Vertical Split No Hands 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : jambe intérieure, intérieur du pied de la jambe intérieure, hanches/fesses, pied et tibia de la jambe extérieure - Position des bras/grip : bras en position au choix sans contact avec la barre ou le corps - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart - Position du corps : le torse doit être à 90° par rapport à la barre - Angle d'écart : un minimum de 180°
F122	X Pose Back Bend		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, cheville et dessus du pied (facultatif) de la jambe supérieure, plante du pied inférieur - Position des bras : les bras sont complètement tendus au-dessus de la tête - Grip : split grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle - Position du corps : dos cambré, le torse est parallèle au sol

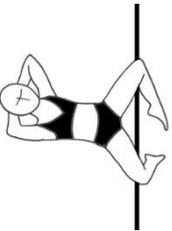
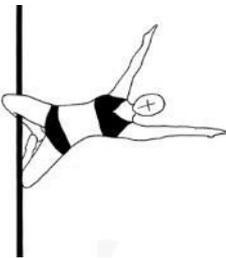
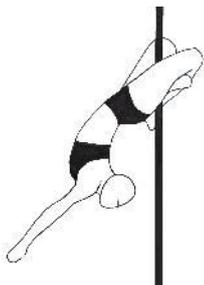
ÉLÉMENTS DE FORCE

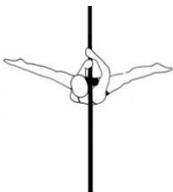
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
S1	Basic Invert No Hands		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : toute la longueur des jambes, torse (facultatif) - Position des bras/grip : position fixe au choix, sans contact des mains avec la barre - Position des jambes : les deux jambes tiennent la barre. - Position du corps : inversé
S2	Inverted Straddle 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, bras intérieur, torse, une cuisse (facultatif) - Position des bras : les bras sont tendus, tenant la barre - Grip : basic grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle - Position du corps : inversé
S3	Elbow Grip Seat		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : le creux du coude du bras intérieur, l'arrière du genou de la jambe intérieure, l'arrière des cuisses, fesses - Position des bras/grip : le bras intérieur est en elbow grip, le bras extérieur en position fixe au choix - Position des jambes : la jambe intérieure est accrochée, la jambe extérieure est complètement tendue, les deux jambes sont du même côté de la barre
S4	Outside Knee Hook		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : la main du bras intérieur, le dessus d'une cuisse, creux du genou de la jambe opposée/extérieure. - Position des bras/grip : le bras intérieur est tendu et repousse la barre, le bras extérieur est en position fixe au choix - Position des jambes : la jambe avant entoure la barre, la jambe arrière est complètement tendue derrière la barre - Position du corps : inversé et à un angle éloigné de la barre
S5	Pole Hug Pencil		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les coudes, le torse - Position des bras : les bras s'enroulent autour de la barre avec le creux des coudes - Grip : elbow grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et fermées - Position du corps : à l'endroit
S6	Split Grip Cradle Tuck 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, les hanches et le dessus des cuisses - Position des bras/grip : split grip - Position des jambes : position tuck - Position du corps : à l'endroit à un angle de 45° par rapport à la barre

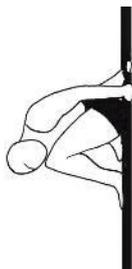
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
S7	Stargazer		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : le creux du genou/mollet de la jambe supérieure, dessus du pied, tibia et genou de la jambe inférieure, cuisses (facultatif) - Position des bras/grip : une main tient la jambe opposée (qui est pliée autour de la barre) à n'importe quel endroit, l'autre bras est en position fixe au choix. Pas de contact des mains avec la barre. - Position des jambes : une jambe est pliée autour de la barre et est croisée devant l'autre jambe. - Position du corps : le dos est cambré
S8	Back Support Tuck 1		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : le bras intérieur, le côté du torse, les mains - Position des bras/grip : back support - Position des jambes : les genoux à la poitrine - Position du corps : le haut du corps est à l'endroit
S9	Basic Brass Monkey		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, l'avant-bras extérieur (facultatif), l'aisselle du bras intérieur, le côté du torse, le genou de la jambe intérieure et l'arrière de la cuisse - Position des bras /grip : flag grip - Position des jambes : position fang, la jambe intérieure s'accroche à la barre - Position du corps : inversé
S10	Butterfly Split Grip		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, une jambe, (torse facultatif) - Position des bras/grip : split grip - Position des jambes : les jambes sont pliées, une jambe s'accroche à la barre - Position du corps : inversé
S11	Closed Teddy		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : aisselle et biceps du bras intérieur, le coté du torse, les fesses (facultatif) - Position des bras/grip : un bras est complètement tendu et tient la jambe, l'autre bras est en position fixe au choix sans contact avec la barre - Position des jambes : les jambes sont fermées en position fixe au choix sans contact avec la barre - Position du corps : à l'endroit
S12	Cupid		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : le genou intérieur, le pied de la jambe extérieure - Position des bras/grip : les bras sont en position fixe au choix sans contact avec la barre - Position des jambes : la jambe intérieure s'accroche à la barre au niveau du genou, la jambe extérieure est complètement tendue avec la plante du pied en contact avec la barre - Position du corps : à l'endroit, diagonal par rapport à la barre

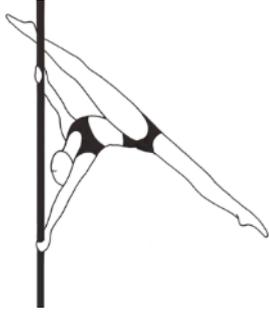
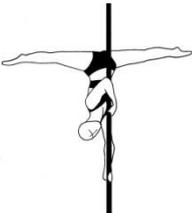
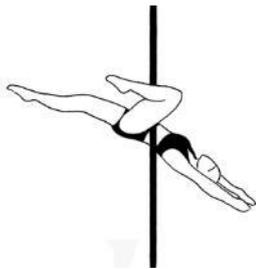
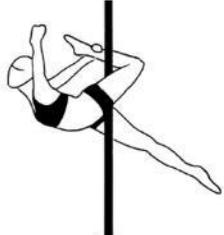
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
S13	Elbow Hold Hang 1		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : côté du torse, le creux du coude, haut du bras - Grip : elbow grip - Position des bras : le bras intérieur est en elbow grip, le bras extérieur est en position fixe fermée au choix. Pas de contact des mains avec la barre - Position des jambes : les jambes sont en position fixe au choix sans contact avec la barre. - Position du corps : à l'endroit
S14	Extended Brass Monkey		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : la main intérieure, la main extérieure (facultatif). Le creux du genou, le mollet, l'arrière et le côté de la cuisse de la jambe intérieure. - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus. - Position des jambes : la jambe intérieure est accrochée à la barre, la jambe extérieure est tendue en position fixe au choix. - Position du corps : inversé, les épaules éloignées de la barre
S15	Inside Leg Hang Flatline		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : la main du bras intérieur, le côté du torse, la jambe intérieure – pas de contact du pied - Position des bras/grip : bras intérieur tendu et repoussant la barre, le bras extérieur est en position fixe au choix sans contact avec la barre - Position des jambes : la jambe intérieure est accrochée à la barre, la jambe extérieure est complètement tendue et parallèle au sol - Position du corps : le haut du corps est parallèle au sol
S16	Hip Hold Straddle		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : la hanche intérieure, la cuisse intérieure, l'aisselle intérieure - Position des bras/grip : les bras sont en position fixe au choix - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle et parallèles au sol. - Position du corps : inversé
S17	Layback Crossed Knee Release		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les cuisses, le mollet d'une jambe, les fesses - Position des bras/grip : les bras sont en position fixe au choix sans contact avec la barre - Position des jambes : une jambe est complètement tendue, l'autre est pliée autour de la barre et croisée devant l'autre jambe - Position du corps : layback inversé

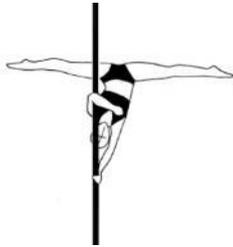
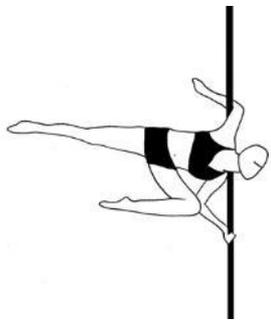
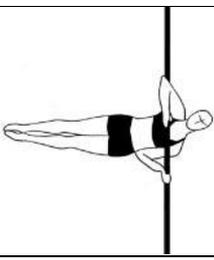
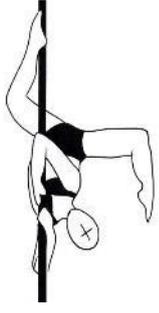
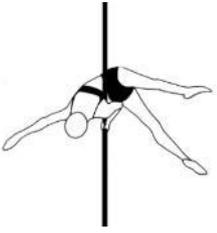
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
S18	Outside Knee Hang		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : la jambe extérieure, le côté du torse, l'arrière de l'épaule du bras intérieur, l'aisselle (facultatif) - Position des bras/grip : les bras sont en position fixe au choix sans contact avec la barre - Position des jambes : la jambe extérieure est pliée et enroulée autour de la barre, la jambe intérieure est complètement tendue et parallèle au sol - Position du corps : inversé
S19	Pole Straddle Split Grip		0.2	<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 - Grip : split grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle (au même niveau ou plus haut que les hanches) - Position du corps : à l'endroit
S20	Split Grip Cradle Tuck 2		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, les hanches, le dessus des cuisses - Position des bras/grip : split grip - Position des jambes : position tuck - Position du corps : le corps est à 90° par rapport à la barre
S21	Basic Superman		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : l'intérieur des cuisses, une main - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus, seulement une main tient la barre - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et fermées - Position du corps : les hanches et les jambes sont parallèles au sol
S22	Butterfly Extension		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains et un talon - Position des bras : les bras sont complètement tendus - Grip : grip/position au choix - Position des jambes : les jambes sont tendues en position de grand écart - Position du corps : inversé
S23	Cupid Extension		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : le bras intérieur, la jambe intérieure, le pied de la jambe extérieure - Position des bras/grip : le bras intérieur est en contact avec la barre et tient la jambe intérieure, le bras extérieur est en position fixe au choix - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, l'arrière de la jambe intérieure est en contact avec la barre, la jambe extérieure est en contact avec la barre avec la plante du pied - Position du corps : à l'endroit

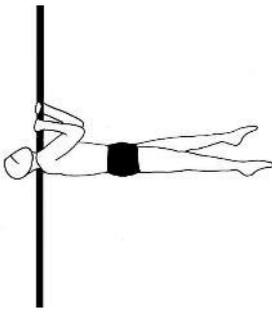
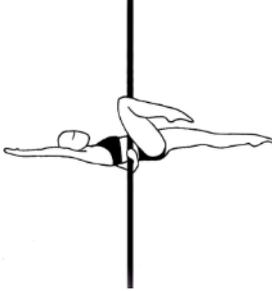
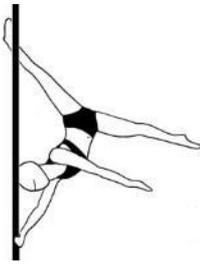
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
S24	Flag Grip Side Attitude		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les bras, les mains et l'avant de la poitrine - Position des bras/grip : flag grip - Position des jambes : les jambes sont en position attitude - Position du corps : le haut du corps est à 90° par rapport à la barre, avec une tolérance maximum de 20°
S25	Genie		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : le creux des genoux, mollets, cuisses - Position des bras/grip : les bras sont en position fixe au choix sans contact avec la barre - Position des jambes : les jambes sont pliées autour de la pole - Position du corps : le haut du corps est en position horizontale
S26	Knee Hold		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les genoux - Position des bras/grip : les bras sont en position fixe au choix sans contact avec la barre - Position des jambes : les jambes sont pliées, le genou supérieur s'enroule autour de la barre, le genou inférieur s'appuie contre la barre, les pieds peuvent se toucher - Position du corps : étendu loin de la barre
S27	Layback Crossed Ankle Release		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : l'intérieur des cuisses, fesses - Position des bras/grip : les bras sont en position fixe au choix sans contact avec la barre - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et fermées, chevilles croisées - Position du corps : inversé, layback
S28	Rainbow		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : creux d'un genou, les cuisses, une cheville (facultatif), les fesses, le bassin - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus. Une main tient la cheville/pied de la jambe opposée, l'autre bras est en position fixe au choix - Position des jambes : une jambe est pliée autour de la barre, l'autre jambe est complètement tendue, le pied est plus bas que la tête - Position du corps : inversé, dos cambré
S29	Remi Layback		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : creux du genou supérieur, le dessus du pied inférieur - Position des bras : les bras sont complètement tendus - Position des jambes : les jambes sont croisées autour de la barre ; une jambe tient la barre dans le creux du genou tandis que le pied de l'autre jambe est en contact avec la barre - Position du corps : inversé, dos à la barre

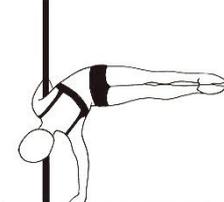
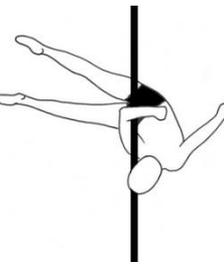
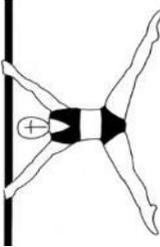
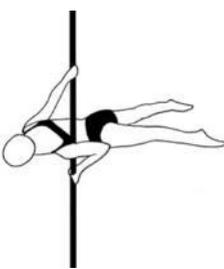
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
S30	Shoulder Mount Pencil		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, une épaule, (cou facultatif) - Position des bras : les bras sont pliés - Grip: grip au choix - Position des jambes : en pencil - Position du corps : vertical et inversé
S31	Shoulder Mount Straddle		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, une épaule, (cou facultatif) - Position des bras : les bras sont pliés - Grip: grip au choix - Position des jambes : straddle - Position du corps : horizontal
S32	Underarm Hold Hang		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : aisselle du bras intérieur, côté du torse - Position des bras/grip : les bras sont en position fixe au choix sans contact avec la barre - Grip : underarm grip - Position des jambes : jambes en position fixe au choix sans contact avec la barre - Position du corps : à l'endroit
S33	Back Support Split		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : dos/côté (pas de contact avec les hanches), main extérieure, bras intérieur - Position des bras : le bras intérieur tient la jambe intérieure autour de la barre - Grip : back support grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, le bras intérieur tient le mollet de la jambe intérieure - Position du corps : à l'endroit
S34	Back Support Tuck 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : le bras intérieur, le côté du torse, les mains - Position des bras/grip : back support - Position des jambes : les genoux à la poitrine - Position du corps : parallèle au sol
S35	Butterfly Twist One Hand		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main, une jambe, torse - facultatif (pas de contact avec les hanches) - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus, une main tient le pied opposé, l'autre main tient la barre - Position des jambes : les jambes sont pliées en position stag, une jambe s'accroche à la barre avec l'arrière du genou, l'autre jambe est étirée vers l'arrière tenue par la main opposée - Position du corps : inversé

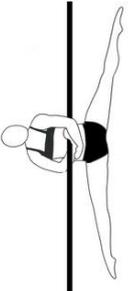
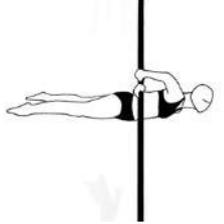
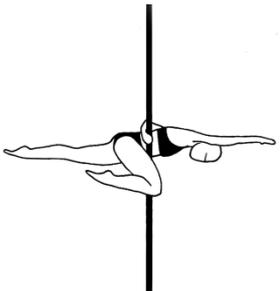
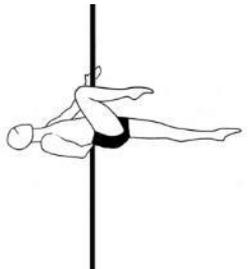
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
S36	Extended Hang		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus - Grip : au choix - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et fermées - Position du corps : poitrine et hanches dos à la barre
S37	Handspring Pencil		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains - Position des bras/grip : position au choix - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position pencil - Position du corps : inversé
S38	Handspring Straddle		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains - Position des bras/grip : position au choix - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle - Position du corps : inversé
S39	Russian Layback		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, creux du genou, arrière de la cuisse, cheville (facultatif) - Position des bras : les bras sont tendus et tiennent la barre au-dessus de la tête - Grip : basic grip - Position des jambes : une jambe s'accroche à la barre par le creux du genou et le long de l'arrière de la cuisse, l'autre jambe est croisée au-dessus de la première jambe - Position du corps : inversé, dos à la barre
S40	Superman One Side		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main, le genou intérieur, le haut des deux cuisses, les fesses (facultatif) - Position des bras/grip : une main tient la barre, l'autre bras est complètement tendu - Position des jambes : la jambe intérieure est en position passé, la jambe extérieure est complètement tendue et parallèle au sol ; les deux jambes sont du même côté de la barre - Position du corps : les hanches sont orientées vers le bas
S41	Thinker		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, les pieds, les fesses (facultatif) - Position des bras : les bras peuvent être pliés et tiennent la barre derrière le corps - Grip : cup grip - Position des jambes : les jambes sont pliées et les cuisses sont en contact avec le torse - Position du corps : la tête est plus basse que les hanches

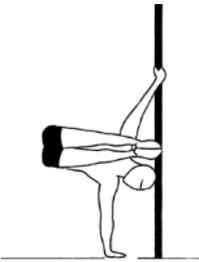
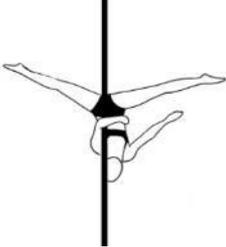
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
S42	Butterfly Reverse Extension		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains et un talon - Position des bras : les bras sont complètement tendus - Grip : la main supérieure est en cup grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart - Position du corps : inversé. Le talon de la jambe opposée à la main supérieure est sur la barre créant une torsion des hanches
S43	Flag Grip Side Passé		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les bras, les mains, la poitrine - Position des bras/grip : flag grip - Position des jambes : la jambe supérieure est complètement tendue et la jambe inférieure est en position passé - Position du corps : le haut du corps et la jambe sont parallèles au sol
S44	Forearm Grip Inverted Pencil		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : torse, l'avant-bras intérieur, la main extérieure, bicep (facultatif) - Position des bras/grip : forearm grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position pencil - Position du corps : inversé
S45	Forearm Grip Inverted Straddle		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : torse, l'avant-bras intérieur, la main extérieure, bicep (facultatif) - Position des bras/grip : forearm grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle - Position du corps : inversé
S46	Hiphold Half Split		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : l'intérieur de la taille, une hanche, jambe intérieure ; pas de pied ou de cheville en contact avec la barre - Position des bras/grip : les bras sont en position fixe au choix sans contact avec la barre ou le corps - Position des jambes : la jambe extérieure est complètement tendue, la jambe intérieure est pliée, la position est maintenue par la pression de la jambe intérieure contre la barre, le genou n'est pas accroché - Position du corps : inclinée, la tête est orientée vers le sol. Tout le corps doit être en ligne droite
dS47	Superpassé		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : cuisse d'une jambe, l'intérieur de la cuisse et le mollet de l'autre jambe - Position des bras/grip : un bras est tendu et tient la jambe opposée (celle qui enroule la barre), l'autre bras est en position fixe au choix - Position des jambes : une jambe est complètement tendue, l'autre jambe est pliée autour de la barre - Position du corps : horizontal

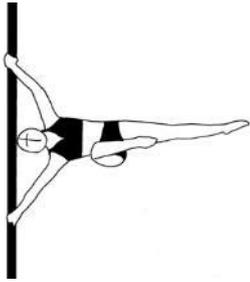
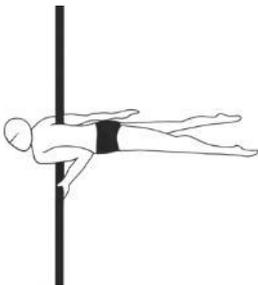
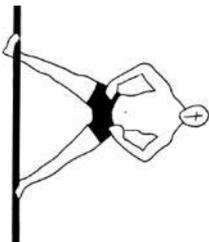
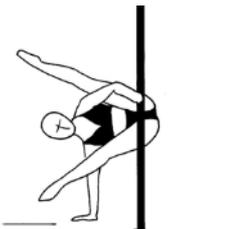
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
S48	Chest Press		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, poitrine, cou, menton (facultatif) - Position des bras/grip : les bras sont pliés en cup grip - Position des jambes : les jambes sont pliées, les pieds directement au-dessus des hanches, sans contact avec la barre - Position du corps : inversé, avec l'intégralité du corps du même côté de la barre
S49	Elbow Grip Straddle		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main, un coude - Position des bras /grip : un bras est complètement tendu et tient la barre au-dessus de la tête, l'autre bras est en elbow grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle - Position du corps : inversé
S50	Elbow Hold Passé		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : coude supérieur, main inférieure, l'arrière du cou, l'épaule inférieure (facultatif) - Position des bras : le bras supérieur est en elbow grip, le bras inférieur est plié et tient la barre - Grip : elbow grip (bras supérieur) - Position des jambes : la jambe supérieure est complètement tendue et parallèle au sol, la jambe inférieure est en position passé - Position du corps : le corps entier est parallèle au sol
S51	Flag Grip Pencil		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les bras, les mains, la poitrine - Position des bras/grip : flag grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et fermées - Position du corps : le corps est à 90° par rapport à la barre
S52	Forearm Grip Butterfly		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : mains, avant-bras, poitrine (facultatif), une cheville, bicep (facultatif) - Position des bras/grip : les bras sont fléchis et en forearm grip - Position des jambes : les jambes sont pliées, la cheville de la jambe opposée au bras supérieur est en contact avec la barre, l'autre jambe est en position fixe au choix - Position du corps : le corps est vers l'avant, les hanches sont éloignées de la barre
S53	Janeiro		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : un bras, le dos - Position des bras : la main extérieure n'a pas contact avec la barre et est en position fixe au choix - Grip : flag grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et ouvertes - Position du corps : le dos est vers la barre et la hanche est sur le coude

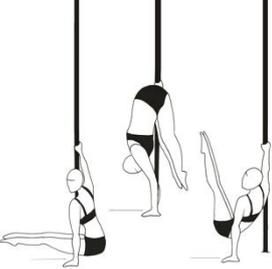
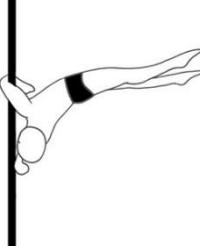
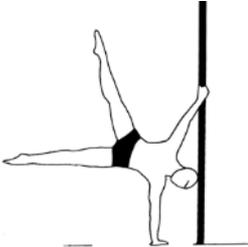
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
S54	No Hands Superman		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : l'intérieur des cuisses, au moins un pied - Position des bras/grip : les bras sont en position fixe au choix sans contact avec la barre - Position des jambes : les jambes sont pliées et tiennent la barre au niveau de l'intérieur des cuisses et au moins un pied, les jambes ne sont pas croisées, les cuisses sont parallèles au sol. Les pieds sont en contact l'un avec l'autre. - Position du corps : le haut du corps est en position dos cambré
S55	Shoulder Mount Plank Straddle		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes dans la position finale (shoulder mount plank avec les jambes en position straddle) - Points de contact : les mains, une épaule, (cou facultatif) - Position des bras : les bras sont pliés - Grip : grip au choix - Position des jambes : la position finale est avec les jambes complètement tendues en position straddle - Position du corps : le corps est à 90° par rapport à la barre dans la position finale. Le corps effectue une montée ou une descente contrôlée sans momentum jusqu'à la position finale
S56	Back Support Plank Thigh Hold		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : l'intérieur du mollet et cuisse de la jambe intérieure, côté de la taille, une main - Position des mains : le bras extérieur est en back support grip, le bras intérieur est en position fixe au choix sans contact avec la barre - Grip : back support - Position des jambes : la jambe extérieure est complètement tendue, la jambe intérieure est pliée et en contact avec la barre - Position du corps : le corps, le bras intérieur et la jambe extérieure sont parallèles au sol
S58	Butterfly Extended Twist One Hand		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main, le pied opposé, tibia (facultatif) - Position des bras/grip : un bras est tendu et tient la barre au-dessus de la tête, l'autre bras est en position fixe au choix sans contact avec la barre - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, un pied a contact avec la barre, la jambe opposée est tendue loin de la barre - Position du corps : inversé
S59	Elbow Grip Half Split 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : main du bras inférieur, l'avant-bras du bras inférieur (facultatif), creux du coude du bras supérieur, torse - Position des bras/grip : le bras supérieur est en elbow grip, le bras inférieur est complètement tendu - Position des jambes : position de demi grand écart avec la jambe tendue horizontale - Position du corps : inversé

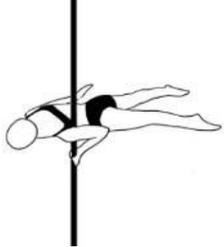
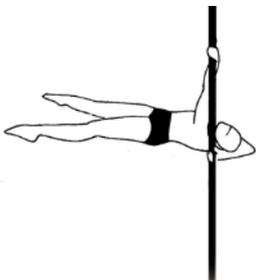
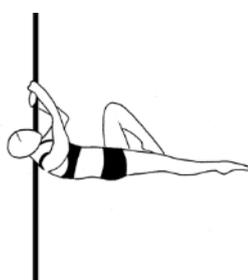
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
S60	Flag Grip Handstand Flag		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : l'aisselle et la main du bras intérieur, côté de la poitrine - Position des bras/grip : le bras extérieur est complètement tendu en contact avec le sol ; le bras intérieur est en flag grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, parallèles au sol, les hanches et les jambes sont fermées - Position du corps : orienté vers le bas
S61	Iguana Elbow Hold Janeiro		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : un bras (pas de contact de la main), l'arrière de l'épaule, fesses, une cuisse (facultatif), visage (facultatif) - Position des bras/grip : le bras intérieur est en elbow grip, le bras extérieur est en position fixe au choix sans contact avec la barre. - Position des jambes : complètement tendues. - Position du corps : inversé, penché sur le côté.
S62	Iron X		0.7	<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 - Grip : grip au choix, sauf cup grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle, les hanches sont naturellement alignées sur la position du corps, les jambes sont symétriques - Position du corps : le haut du corps est à 90° par rapport à la barre et orienté dans la même direction
S63	Janeiro Plank		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, bras intérieur, côté du torse - Position des bras : le bras intérieur est en flag grip, le bras extérieur est en position fixe au choix avec contact avec la barre au-dessus du corps - Grip : flag grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et ouvertes - Position du corps : le corps est orienté vers le bas et à 90° par rapport à la barre
S64	One Handed Handspring Straddle		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main et l'avant-bras (facultatif), épaule (facultatif), biceps de l'autre bras, nuque, une jambe (facultatif), tête - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus. Une main tient la barre, l'autre main tient la cheville/mollet de la jambe opposée - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et ouvertes en position straddle, et parallèles au sol - Position du corps : inversé

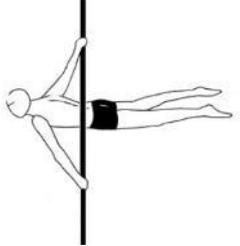
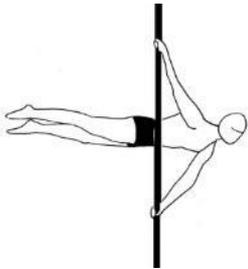
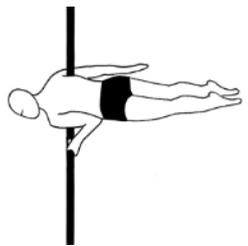
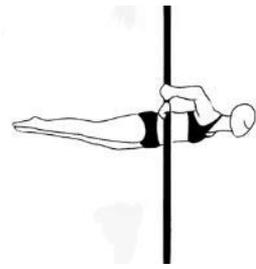
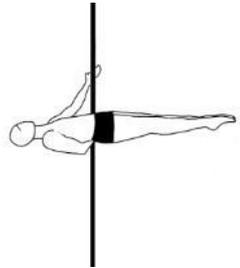
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
S65	Reverse Flag Straddle		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains (facultatif), le coude du bras supérieur, l'avant-bras du bras inférieur, le dos - Position des bras/grip : les bras sont pliés et tiennent la barre derrière le corps - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle, les hanches sont naturellement alignées sur la position du corps, les jambes sont symétriques - Position du corps : le torse est à 90° par rapport à la barre
S66	Shoulder Stand Floor Based Straddle		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main, une épaule, (cou facultatif) - Position des bras : le bras supérieur est plié et en contact avec la barre, le bras inférieur est complètement tendu et en contact avec le sol. - Grip : la main supérieure en position cup grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle, parallèles au sol - Position du corps : inversé - Position de départ : avec minimum un pied et une main au sol ; montée en force (sans prise d'élan) jusqu'à la position de shoulder stand floor based straddle
S67	Back Grip Plank Straddle		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, le côté du torse - Position des bras : les bras sont pliés et tiennent la barre derrière le dos - Grip : basic grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et ouvertes - Position du corps : parallèle au sol
S68	Back grip plank thigh hold		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : la main extérieure, la taille, l'intérieur de la cuisse et du mollet de la jambe intérieure - Position des bras : le bras extérieur est plié et la main tient la barre au-dessus du corps. Le bras intérieur est en position fixe au choix sans contact avec la barre ou le corps - Grip : basic ou cup grip (main extérieure) - Position des jambes : la jambe intérieure est pliée, la jambe extérieure est complètement tendue, le tibia de la jambe intérieure et la jambe extérieure sont parallèles au sol - Position du corps : le haut du corps est horizontal, orienté vers le bas
S69	Back support plank outside leg passé		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, la taille, l'avant-bras n'a pas contact avec la barre - Grip : back support - Position des jambes : la jambe intérieure est complètement tendue, la jambe extérieure est en position passé - Position du corps : le dos et toute la longueur du corps sont à 90° par rapport à la barre

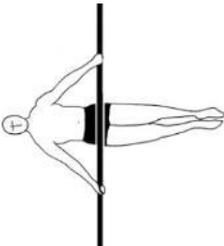
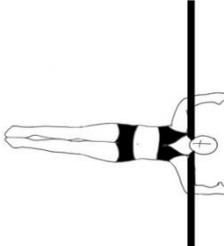
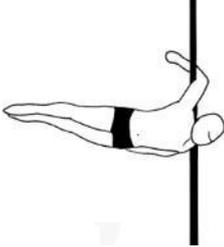
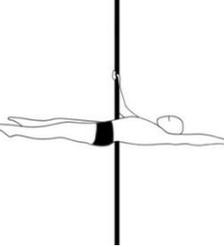
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
S70	Cross grip tulip		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains uniquement - Position des bras : les bras sont complètement tendus et croisés l'un au-dessus de l'autre - Grip : cross grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle - Position du corps : les jambes, le bassin et le corps sont du même côté de la barre, sans aucun contact avec la barre ou les mains, le haut du corps est à 90° par rapport à la barre
S71	Elbow/neck hold straddle		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : le creux des deux coudes et l'arrière du cou, épaules (facultatifs), biceps/triceps (facultatif) - Position des bras : les coudes sont autour de la barre (enroulant la barre par l'arrière), de chaque côté de la tête - Grip : elbow grip (les deux bras) - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle, les hanches sont naturellement alignées sur la position du corps, les jambes sont symétriques - Position du corps : le torse est à 90° par rapport à la barre
S72	Handstand plank jack knife		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main et un poignet, le dessus de la tête (facultatif) - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus ; la main supérieure est en contact avec la barre, la main inférieure est en contact avec le sol. - Position des jambes : les jambes sont fermées en position pike et les pieds sont au dessus de la tête, les jambes sont parallèles au sol - Position du corps : le torse est horizontal - Position de départ : depuis le sol - Se référer au glossaire : position de départ depuis le sol
S73	Iguana Elbow Hold Straddle No Hands		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une épaule, un coude, dos/épaule, fesses (facultatif), tête (facultatif) - Position des bras : un bras tient la barre derrière le corps au niveau du coude, l'autre bras est en position fixe au choix, sans contact avec la barre - Grip : elbow grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle, du même côté de la barre que le corps - Position du corps : inversé

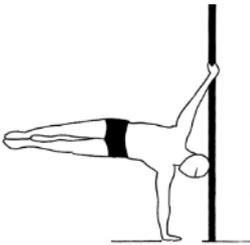
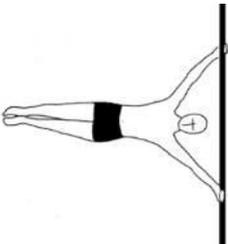
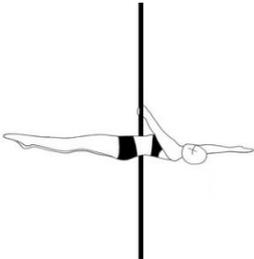
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
S74	Iron Flag Bottom Leg Passé		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains - Position des bras : les bras sont complètement tendus - Grip : grip au choix - Position des jambes : la jambe supérieure est complètement tendue, la jambe inférieure est en passé - Position du corps : tout le haut du corps et la jambe supérieure sont à 90° par rapport à la barre, en ligne droite et orientée dans la même direction, avec une tolérance de 20° maximum
S75	Forearm Balance Straddle		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : la main du bras supérieur, l'avant-bras du bras inférieur - Position des bras/grip : le bras supérieur est en twisted grip, le bras inférieur s'appuie contre la barre avec l'avant-bras - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle - Position du corps : inversé
S76	Underarm Flag Plank Open Legs		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main, l'aisselle du bras opposé - Position des bras : le bras intérieur est tendu et en contact avec la barre au niveau de l'aisselle, le bras extérieur est plié et la main est en contact avec la barre - Grip : le bras intérieur est en underarm grip, le bras extérieur est en flag grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et ouvertes - Position du corps : le corps et les jambes sont orientés vers le bas à 90° par rapport à la barre
S77	X Pose		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les pieds, la cheville de la jambe supérieure (facultatif) - Position des bras/grip : les bras sont en position fixe au choix, sans contact avec la barre - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues - Position du corps : le torse est à 90° par rapport à la barre
S78	Wenson Straddle		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main - Position des bras/grip : le bras supérieur est plié et en contact avec la barre, le bras inférieur est complètement tendu et en contact avec le sol - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle (sans aucun contact avec la barre ou le sol). La jambe supérieure doit être soutenue par la partie supérieure du triceps/épaule du bras du même côté. Pas de contact des jambes avec la barre. - Position du corps : le haut du corps est parallèle au sol - Position de départ : depuis le sol - Se référer au glossaire : position de départ depuis le sol

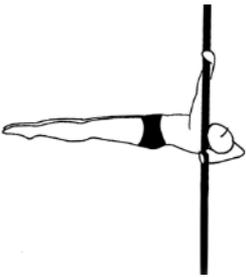
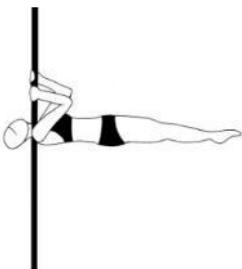
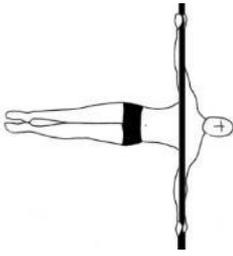
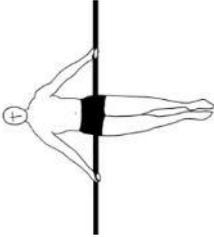
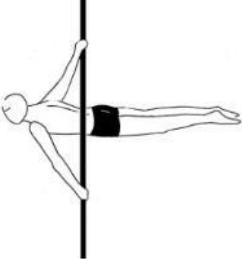
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
S79	Cupgrip X		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains - Position des bras : le bras inférieur est complètement tendu ; le bras supérieur peut être tendu ou plié. - Grip : la main du haut est en cup grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle, les hanches sont naturellement alignées sur la position du corps, les jambes sont symétriques - Position du corps : le haut du corps est à 90° par rapport à la barre et orienté dans la même direction
S80	Floor Based Clock		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Points de contact: une main - Position des bras/grip : la main du bras supérieur est en contact avec la barre, la main du bras inférieur est en contact avec le sol, intérieur du bras (facultatif), épaule (facultatif) - Position des jambes : les jambes sont tendues et fermées - Position du corps : en rotation - Position de départ : en position de départ fixe au choix avec une main sur la barre et l'autre main au sol, le corps effectue une rotation complète de 360° pour revenir à la position de départ
S81	Forearm Balance Plank		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : le creux du coude du bras supérieur, l'avant-bras du bras inférieur - Position des bras/grip : le bras supérieur est en elbow grip, le bras inférieur s'appuie contre la barre avec l'avant-bras - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, parallèles au sol, jambes ouvertes - Position du corps : inversé
S82	Handstand Plank Side Split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main, le dessus de la tête (facultatif) - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus ; le bras supérieur est en contact avec la barre, le bras inférieur est en contact avec le sol. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et ouvertes en position straddle - Position du corps : l'angle du corps et la jambe inférieure sont parallèles au sol - Position de départ : depuis le sol - Se référer au glossaire : position de départ depuis le sol

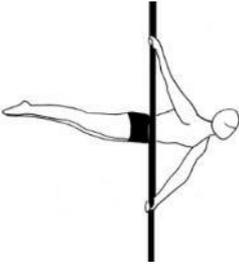
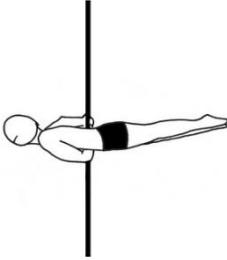
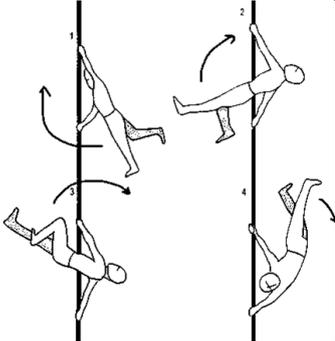
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
S83	Iguana Airwalk		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : marcher pour un minimum de 2 secondes, la position finale - Iguana horizontal – doit être tenue pour un bref instant - Points de contact : les mains, le cou, l'épaule - Position des bras : le bras supérieur est complètement tendu, le bras inférieur peut être plié, les bras tiennent la barre derrière le dos en position Iguana - Grip : basic grip - Position des jambes : mouvement de marche - Position du corps : la position de départ est inversée ; en position finale, toute la longueur du corps est parallèle au sol, les jambes incluses. - Position de départ : depuis une position verticale inversée, effectuer une descente lente et régulière jusqu'à un angle de 90° par rapport à la barre
S84	Janeiro Plank One Hand		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : bras intérieur, côté du torse - Position des bras : le bras inférieur est plié avec l'aisselle et la main sur la barre, le bras extérieur est en position fixe au choix sans contact avec la barre - Grip : flag grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et ouvertes - Position du corps : le corps est orienté vers le bas et à 90° par rapport à la barre
S85	One Shoulder Side Plank Legs Open		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : le bras intérieur, la main du bras extérieur, l'épaule, le cou (facultatif) - Position des bras/grip : le bras intérieur est complètement tendu et en contact avec la barre, le bras extérieur est plié avec la main tenant la barre derrière la tête - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, parallèles au sol et ouvertes - Position du corps : le corps est à 90° par rapport à la barre
S86	Shoulder Mount Plank Passé Hold		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, une épaule - Position des bras : les bras sont pliés - Grip : grip au choix - Position des jambes : une jambe est complètement tendue, l'autre est en position passé à 90° par rapport à la barre - Position du corps : le corps et la jambe tendue sont à 90° par rapport à la barre - Position de départ : depuis une position aérienne de shoulder mount, effectuer une montée en force ou descente en contrôle jusqu'en la planche

Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
S87	Split Grip Reverse Plank Legs Open		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, le côté de la taille - Position des bras : les bras sont complètement tendus, le bras intérieur est en bas, le bras extérieur est en haut - Grip : split grip (inversée) - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et ouvertes - Position du corps : le corps est orienté vers le bas à 90° par rapport à la barre
S88	Split Grip Side Plank Legs Open		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, le côté de la taille - Position des bras : les bras sont complètement tendus, le bras intérieur est en haut, le bras extérieur est en bas - Grip : split grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et ouvertes - Position du corps : le corps est orienté vers le bas à 90° par rapport à la barre
S89	Underarm Flag Plank Closed Legs		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main et une aisselle - Position des bras : le bras intérieur est tendu et en contact avec la barre au niveau de l'aisselle, le bras extérieur est plié et la main est en contact avec la barre - Grip : le bras intérieur est en underarm grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, les jambes et les hanches sont fermées - Position du corps : le corps et les jambes sont orientés vers le bas à 90° par rapport à la barre
S90	Back Grip Plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, l'intérieur de la taille - Position des bras : les bras sont pliés, tenant la barre derrière le dos - Grip : basic grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et parallèles au sol, les hanches et les jambes sont fermées - Position du corps : le corps est à 90° par rapport à la barre
S91	Back Support Plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, la taille, l'avant-bras n'a pas contact avec la barre - Grip : back support grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, parallèles au sol, les hanches et les jambes sont fermées - Position du corps : le corps est à 90° par rapport à la barre

Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
S92	Cupgrip Plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, les hanches - Position des bras : les bras sont complètement tendus - Grip : la main supérieure est en cup grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, les hanches et les jambes sont fermées - Position du corps : le corps est à 90° par rapport à la barre
S93	Elbow/Neck Hold Plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : creux des deux coudes, l'arrière du cou, les deux biceps et épaules (facultatif) - Position des bras : les coudes sont autour de la barre (enroulant la barre par l'arrière), de chaque côté de la tête - Grip : elbow grip (les deux bras) - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, parallèles au sol, les hanches et les jambes sont fermées - Position du corps : le corps entier (de la tête aux pieds) est à 90° par rapport à la barre et orienté dans la même direction
S94	Elbow Plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : le coude supérieur, le cou, l'épaule inférieure (facultatif) - Position des bras : le bras supérieur est en contact avec le creux du coude, le bras inférieur est complètement tendu le long du corps et sans contact avec la barre - Grip : elbow grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, parallèles au sol, les hanches et les jambes sont fermées - Position du corps : le corps est à 90° par rapport à la barre
S95	Forearm Supported Plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : le côté du torse, la main et l'avant-bras intérieur - Position des bras/grip : le bras intérieur est plié et tient la barre, le bras extérieur est en position fixe au choix sans contact avec la barre ou le corps - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et ouvertes, parallèles au sol - Position du corps : le haut du corps est parallèle au sol, orienté vers le haut

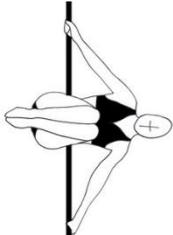
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
S96	Handstand Plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : une main, (dessus de la tête facultatif) - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus ; le bras supérieur est en contact avec la barre, le bras inférieur est en contact avec le sol - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et parallèles au sol, les hanches et les jambes sont fermées - Position du corps : le corps entier est à 90° par rapport à la barre - Position de départ : depuis le sol - Se référer au glossaire : position de départ depuis le sol
S97	Iguana Horizontal		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes dans la position finale - Points de contact : les mains, une épaule, (cou facultatif) - Position des bras : le bras inférieur peut être plié, le bras supérieur est complètement tendu, tenant la barre derrière le dos en position Iguana - Grip : basic grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, parallèles au sol, les hanches et jambes sont fermées - Position du corps : le corps entier est à 90° par rapport à la barre - Position de départ : depuis une position aérienne, montée en force ou descente en contrôle jusqu'à un angle horizontal de 90° par rapport à la barre, parallèle au sol
S98	Iron Pencil		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 - Grip : la main supérieure est en cup grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, parallèles au sol, les hanches et les jambes sont fermées - Position du corps : le corps entier (de la tête aux pieds) est à 90° par rapport à la barre et orienté dans la même direction
S99	One Handed Plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : le côté du torse, la main extérieure - Position des bras : la main extérieure tient la barre au-dessus du corps, le bras intérieur est en position fixe au choix sans contact avec la barre ou le corps - Grip : la main extérieure est en cup grip ou basic grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et parallèles au sol - Position du corps : orienté vers le haut, les épaules sont alignées avec les hanches

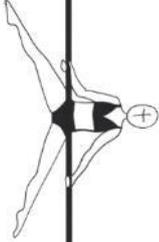
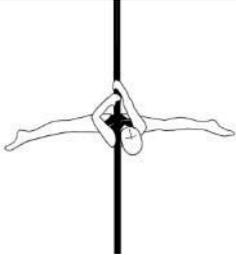
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
S100	One Shoulder Side Plank Legs Closed		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : le bras intérieur, la main du bras extérieur, l'épaule, (cou facultatif) - Position des bras/grip : le bras intérieur est complètement tendu et en contact avec la barre, le bras extérieur est plié avec la main tenant la barre derrière la tête - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, parallèles au sol, les hanches et les jambes sont fermées - Position du corps : le corps est à 90° par rapport à la barre
S101	Shouldermount Plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, une épaule, (cou facultatif) - Position des bras : les bras sont pliés - Grip : cup grip ou basic grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, parallèles au sol, les hanches et les jambes sont fermées - Position du corps : le dos et les jambes sont à 90° par rapport à la barre - Position de départ : depuis une position aérienne de shoulder mount, effectuer une montée en force ou descente en contrôle jusqu'en la planche
S102	Split Grip Flag		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les bras, les mains, la poitrine - Position des bras : les bras sont complètement tendus - Grip : split grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, parallèles au sol, les hanches et jambes sont fermées - Position du corps : le corps entier est à 90° par rapport à la barre
S103	Split Grip Leg Through Plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, la partie inférieure des fesses est en contact avec la barre - Position des bras : les bras sont complètement tendus - Grip : split grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, parallèles au sol, les hanches et les jambes sont fermées - Position du corps : le corps entier (de la tête aux pieds) est en ligne droite et à 90° par rapport à la barre
S104	Split Grip Reverse Plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, le côté du bas du torse - Position des bras : les bras sont complètement tendus, le bras intérieur est en bas, le bras extérieur est en haut - Grip : split grip (inversée) - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, parallèles au sol, les hanches et les jambes sont fermées - Position du corps : le corps entier est orienté vers le bas, à 90° par rapport à la barre

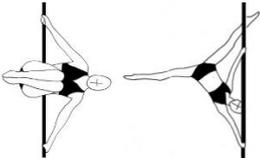
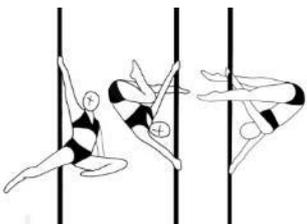
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
S105	Split Grip Side Plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, le côté du bas du torse - Position des bras : les bras sont complètement tendus, le bras intérieur est en haut, le bras extérieur est en bas - Grip : split grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, parallèles au sol, les hanches et les jambes sont fermées - Position du corps : le corps entier est orienté vers le bas, à 90° par rapport à la barre
S106	Torso Support Plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : minimum 2 secondes - Points de contact : les mains, le côté du torse - Position des bras/grip : le bras inférieur supporte le corps à l'avant du torse avec la main en contact avec la barre, le bras supérieur est plié avec la main tenant la barre au-dessus du corps - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, parallèles au sol, les hanches et les jambes sont fermées - Position du corps : le corps entier est orienté vers le bas, à 90° par rapport à la barre
S107	720° Air Walk		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : marcher pendant au minimum deux rotations - Points de contact : les mains, la taille (facultatif), le poignet (facultatif) - Position des bras/grip : split grip - Position des jambes : départ dans une position à l'endroit au choix, éloigné de la barre. Effectuer une rotation complète de 360° du corps entier (jambes, hanches et torse) au-dessus de la tête et revenir dans la position de départ, puis répéter le mouvement. - Position du corps : à l'endroit puis en inversion

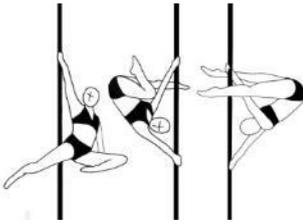
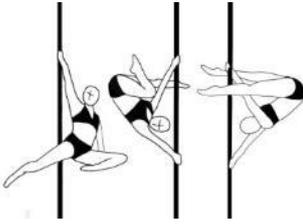
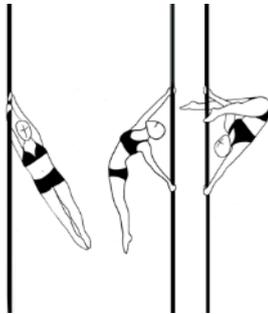
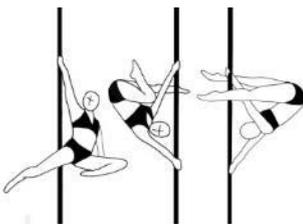
ÉLÉMENTS SPINS SUR BARRE STATIQUE

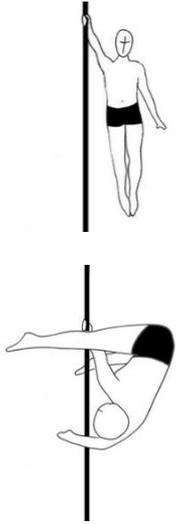
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
ST1	Back Hook Spin		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 360° minimum - Points de contact : les mains, le creux du genou et la cuisse de la jambe intérieure - Grip : wide basic grip - Position des jambes : diamond - Position du corps : à l'endroit - Direction du spin : vers l'arrière
ST2	Fireman Spin		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 360° minimum - Points de contact : les mains, les chevilles - Grip : wide basic grip - Position des jambes : les jambes sont pliées et en contact avec la barre au niveau des chevilles - Position du corps : à l'endroit
ST3	Front Hook Spin		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 360° minimum - Points de contact : les mains, le creux du genou et cuisse de la jambe intérieure - Grip : wide basic grip - Position des jambes : diamond - Position du corps : à l'endroit - Direction du spin : vers l'avant
ST4	Outside Heel on Pole Stag Spin		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 360° minimum - Points de contact : les mains, le talon d'un pied - Grip : split grip - Position des jambes : les jambes sont en position stag, parallèles au sol - Position du corps : à l'endroit
ST5	Chair Spin		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 360° minimum - Points de contact : les mains - Grip : wide basic grip - Position des jambes : position chair à un angle de 90° - Position du corps : à l'endroit
ST6	Cradle Spin Tuck 1		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 360° minimum - Points de contact : les mains, hanches et partie supérieure des cuisses - Grip : split grip - Position des jambes : repliées autour de la barre - Position du corps : horizontal
ST7	Forwards Stag Spin		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 360° minimum - Points de contact : les mains - Grip : wide basic grip - Position des jambes : les jambes sont en position stag - Position du corps : à l'endroit - Direction du spin : vers l'avant

Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
ST8	Knee Hook Spin		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 360° minimum - Points de contact : les mains, l'arrière d'un genou, les cuisses, le creux du genou et le mollet de la jambe supérieure (facultatif) - Position des bras : le bras intérieur est tendu et tient la barre au-dessus du genou intérieur, la main extérieure est en position fixe au choix - Grip : wide basic grip - Position des jambes : la jambe intérieure est pliée devant la barre, la jambe extérieure est complètement tendue derrière la barre - Position du corps : à l'endroit
ST9	Back Spin Attitude		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 360° minimum - Points de contact : la main extérieure, l'avant-bras intérieur (facultatif) et la main - Grip : forearm grip - Position des jambes : les jambes sont en position attitude, parallèles au sol - Position du corps : à l'endroit - Direction du spin : vers l'arrière
ST10	Body Spiral Reverse Grab		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 360° minimum en position finale - Points de contact : les mains - Position des bras : rotation vers l'arrière commençant par un bras sur la barre jusqu'à un split grip - Grip : split grip - Position des jambes : les jambes sont en stag dans la position finale - Position du corps : à l'endroit à un angle éloigné de la barre
ST11	Carousel Diamond		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 360° minimum - Points de contact : les mains - Position des bras : les bras sont complètement tendus - Grip : grip au choix - Position des jambes : diamond - Position du corps : à l'endroit
ST12	Chair Spin Pike		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 360° minimum - Points de contact : les mains - Position des bras : les bras sont tendus - Grip : grip au choix - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et fermées en position pike, parallèles au sol - Position du corps : à l'endroit
ST13	Cradle Spin Tuck 2		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 360° minimum - Points de contact : les mains, les hanches et le haut des cuisses - Grip : split grip - Position des jambes : repliées autour de la barre - Position du corps : à 90° par rapport à la barre

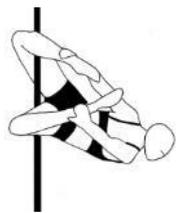
Code No.	Nom	Elément	Valeur tech.	Critères
ST14	Body Spiral One Hand		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 360° minimum - Points de contact : le bras intérieur et la main, le dos - Position des bras : la main intérieure est en contact avec la barre - Grip : underarm grip - Position des jambes : les jambes sont pliées - Position du corps : à l'endroit
ST15	Cradle Spin Straddle		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 360° minimum - Points de contact : les mains, les hanches, les cuisses (facultatif) - Grip : split grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle - Position du corps : le haut du corps est parallèle au sol
ST16	Reverse Grab Pencil		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 360° minimum - Points de contact : les mains, les bras, l'arrière des épaules, l'arrière de la tête (facultatif) - Position des bras : rotation vers l'arrière commençant avec une main sur la barre pour arriver en position twisted grip. - Grip : twisted grip - Position des jambes : les jambes finissent en position de pencil complètement tendues - Position du corps : étendu en position pencil à un angle éloigné de la barre
ST17	Split Grip Straddle		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 360° minimum - Points de contact : les mains - Grip : split grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle au-dessus des hanches - Position du corps : à l'endroit
ST18	Reverse Grab Straddle into Pencil		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 360° minimum - Points de contact : les mains, poignet (facultatif) - Position des bras : rotation vers l'arrière commençant par un bras sur la barre jusqu'à un split grip - Grip : split grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle, puis en pencil - Position du corps : à l'endroit, à un angle éloigné de la barre
ST19	Spinning into a Shoulder Mount Straddle		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 360° minimum - Points de contact : les mains, une épaule - Position des bras : les bras sont pliés - Grip : grip au choix - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle, parallèles au sol - Position du corps : horizontal

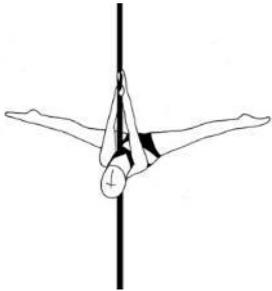
Code No.	Nom	Elément	Valeur tech.	Critères
ST20	Cup Grip Spin Pencil		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 360° minimum - Points de contact : les mains, un poignet (facultatif), pas de contact avec l'avant-bras - Position des bras : le bras supérieur est complètement tendu, le bras inférieur peut être légèrement plié - Grip : les deux mains en cup grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et fermées - Position du corps : étendu en position pencil à un angle éloigné de la barre
ST21	Cradle Spin Tuck into Extended Butterfly		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 360° minimum, où la rotation doit être maintenue jusqu'à ce que l'extended butterfly soit complètement étendu - Points de contact : les mains, les hanches, le haut des cuisses, et ensuite les mains, une cheville - Grip : split grip - Position des jambes : position tuck suivie d'une position de grand écart - Position du corps : les critères du Cradle Spin Tuck et du Butterfly extension s'appliquent (voir figures ST13 et S22)
ST22	Double Reverse Grab Body Spiral 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : les mains, poignet - Position des bras : rotation vers l'arrière commençant avec une main sur la barre, la main reprend la barre et la rotation arrière est répétée sans contact avec le sol - Grip : split grip (seulement la deuxième fois) - Position des jambes : en position fixe au choix - Position du corps : à l'endroit, à un angle éloigné de la barre
ST23	Phoenix Spin 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 360° minimum où le handspring doit encore tourner - Points de contact : les mains, poignet - Position des bras : rotation vers l'arrière commençant avec une main sur la barre, se terminant en position de handspring avec twisted grip, sans contact avec le sol. - Grip : twisted grip - Position des jambes : les jambes finissent en position fixe au choix - Position du corps : le corps se place en position inversée après le handspring
ST24	Double Reverse Grab Body Spiral 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : les mains, poignet - Position des bras : rotation vers l'arrière commençant avec une main sur la barre, la main reprend la barre et la rotation arrière est répétée sans contact avec le sol - Grip : split grip (les deux fois) - Position des jambes : en position fixe au choix - Position du corps : à l'endroit, à un angle éloigné de la barre

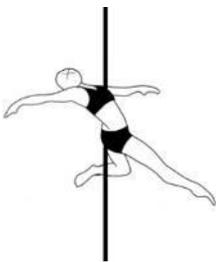
Code No.	Nom	Elément	Valeur tech.	Critères
ST25	Double reverse grab into phoenix 1		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum où le handspring doit encore tourner - Points de contact : les mains, poignet - Position des bras : les critères du Double reverse grab body spiral 1 s'appliquent (voir ST22), finissant en position de handspring avec twisted grip, sans contact avec le sol - Grip : twisted grip – en position finale - Position des jambes : position fixe au choix - Position du corps : à l'endroit, puis inversé
ST26	Phoenix Spin 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 360° minimum où le handspring doit encore tourner - Points de contact : les mains, poignet - Position des bras : rotation vers l'arrière commençant avec une main sur la barre, transitionnant par une montée en force en position de handspring avec twisted grip, sans contact avec le sol. - Grip : twisted grip - Position des jambes : les jambes finissent en position fixe au choix - Position du corps : de dos à la barre pour la rotation inversée, le corps se déplace en position inversée après la position handspring sans changer de direction (c'est-à-dire tourné vers l'arrière), les hanches doivent être orientées vers le haut
ST27	Chinese grip phoenix		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum où le handspring doit encore tourner - Points de contact : les mains, poignet (facultatif), pas de contact de l'avant-bras - Position des bras : commence par les deux mains en cup grip, la main inférieure reprend la barre en tout en continuant à tourner en cup grip, montée sans contact avec le sol - Grip : cup grip – les deux mains dans la position pencil, uniquement la main du haut en position inversée - Position des jambes : la rotation commence en pencil (voir ST20 pour les exigences minimales) et se termine avec les jambes en position fixe au choix - Position du corps : position pencil pour la rotation, inversée pour la position finale
ST28	Double reverse grab into phoenix 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum où le handspring doit encore tourner - Points de contact : les mains, poignet - Position des bras : les critères du Double reverse grab body spiral 2 s'appliquent (voir ST24), finissant en position de handspring avec twisted grip, sans contact avec le sol - Grip : twisted grip – en position finale - Position des jambes : position fixe au choix - Position du corps : à l'endroit, puis inversé

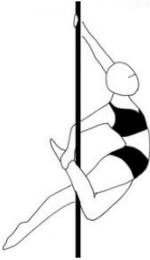
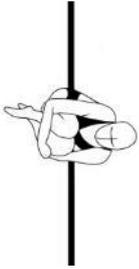
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
ST29	Forearm Balance Handspring Spin	 <p>The diagram illustrates the Forearm Balance Handspring Spin in two stages. The top illustration shows a gymnast standing upright, holding a vertical bar with their right hand. The bottom illustration shows the gymnast in a handspring position, with their body inverted and supported by their forearms on the bar. The bar is represented by a vertical line.</p>	1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum où le handspring doit encore tourner - Points de contact : une main pour la rotation à une main ; un avant-bras et une main avec poignet/avant-bras (facultatif) en position finale - Position des bras/grip : commence en position de rotation à une main, la main extérieure tient la barre en basic grip. Puis, tout en continuant la rotation, montée dans une position de forearm balance handspring, avec la main supérieure en twisted grip et l'avant-bras inférieur s'appuyant contre la barre. La montée se fait sans contact avec le sol. - Position des jambes : la rotation commence en pencil, et se termine en position fixe au choix. - Position du corps : position à l'endroit pour la rotation à une main, inversé en forearm balance handspring (S75) dans la position finale

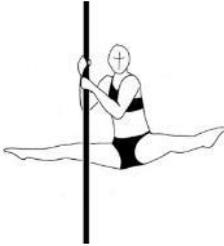
ÉLÉMENTS SPINS SUR BARRE SPINNING

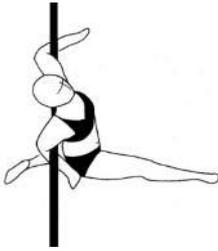
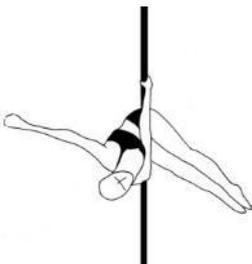
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
SP1	Back Hook Twist Spin		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : creux du genou, main opposée - Position des bras : le bras extérieur est tendu et tient la barre derrière le corps, le bras intérieur est tendu et tient le pied de la jambe opposée. - Position des jambes : la jambe intérieure est pliée autour de la barre, la jambe extérieure est complètement tendue devant le corps - Position du corps : à l'endroit
SP2	Fireman Spin Chair		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : les mains, les genoux - Grip : wide basic grip - Position des jambes : les cuisses sont parallèles au sol et les jambes sont fermées - Position du corps : à l'endroit
SP3	Helix Spin		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : creux du genou de la jambe extérieure, main du bras intérieur, bras intérieur (facultatif), taille - Position des bras : la main intérieure tient la barre derrière le genou extérieur, la main extérieure tient le pied intérieur - Position des jambes : la jambe extérieure s'accroche à la barre par le creux du genou, la jambe intérieure est pliée - Position du corps : inversé
SP4	Outside Knee Hang Closed Fang 1		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : le creux d'un genou, une cuisse - Position des bras/grip : les mains tiennent les jambes au niveau des chevilles / tibias - Position des jambes : position fang - Position du corps : inversé - Position de départ : au moins un pied au sol
SP5	Pencil Forearm Grip		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : les mains, un avant-bras - Position des bras : un bras en forearm grip, l'autre bras est complètement tendu et en contact avec la barre au-dessus de l'autre main - Grip : forearm grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et fermées en position pencil - Position du corps : à l'endroit

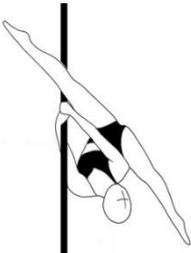
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
SP6	Twisted Spin		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : toute la longueur d'une jambe, le mollet, la cuisse et le creux du genou de l'autre jambe, les hanches, le côté du torse, le dos, le cou (facultatif) - Position des bras/grip : les bras sont en position fixe au choix, pas de contact des mains avec la barre - Position des jambes : une jambe est complètement tendue le long de la barre, l'autre est pliée autour de la barre - Position du corps : à l'endroit, la tête est du même côté de la barre que le pied de la jambe pliée
SP7	Ballerina		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : l'intérieur des cuisses, mollet, une main, bras intérieur, côté du torse, dos - Position des bras/grip : le bras intérieur est enroulé autour de la barre derrière le corps, le bras extérieur est plié et tient la barre au niveau de la tête ou plus haut - Position des jambes : position assise avec jambes fléchies et repliées sur un côté de la barre - Position du corps : à l'endroit
SP8	Carousel Spin Elbow Grip		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : un coude et une main - Position des bras : le coude supérieur tient la barre, le bras inférieur est complètement tendu et en contact avec la barre - Grip : elbow grip - Position des jambes : diamond - Position du corps : à l'endroit
SP9	Inverted Straddle 2		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : les mains, le côté du torse - Position des bras / grip : basic grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle, parallèles au sol - Position du corps : inversé
SP10	Seated Side Tuck		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : l'intérieur des cuisses - Position des bras / grip : les bras enveloppent les jambes repliées - Position des jambes : tuck, avec la barre entre l'intérieur des cuisses en position assise - Position du corps : le corps est à 90° par rapport à la barre

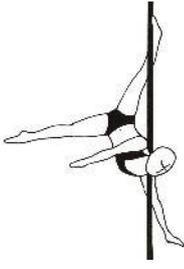
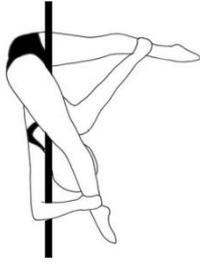
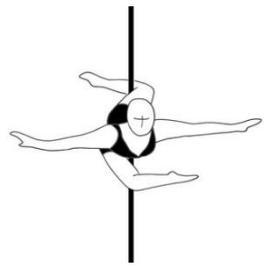
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
SP11	Underarm Hold		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : aisselle du bras intérieur, l'intérieur du haut de la cuisse, genou intérieur, pied extérieur, tibia/mollet de la jambe extérieure (facultatif) - Position des bras : les bras sont en position fixe au choix, sans contact des mains avec la barre. Seul le bras intérieur est en contact avec la barre - Grip : underarm grip - Position des jambes : une jambe complètement tendue le long de la barre, l'autre genou est plié - Position du corps : à l'endroit
SP12	Vortex Spin		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : creux du coude du bras intérieur, intérieur de la cuisse de la jambe intérieure, mollet de la jambe extérieure - Position des bras : les mains sont jointes au-dessus et derrière la tête. Le creux du coude intérieur est en contact avec la barre - Grip : elbow grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues - Position du corps : à l'endroit
SP13	Wrap Grip Spin		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : l'arrière d'une épaule et le bras du même côté - Position des bras : un bras est en wrap grip, l'autre bras est en position fixe au choix sans contact avec la barre - Grip : wrap grip - Position des jambes : en position fixe au choix sans contact avec la barre - Position du corps : à l'endroit
SP14	Body Spiral No Hands		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : aisselle du bras intérieur, le genou intérieur et arrière de la cuisse - Position des bras / grip : les bras en position fixe au choix sans contact des mains avec la barre. Seul le bras intérieur est en contact avec la barre - Grip : underarm grip - Position des jambes : la jambe extérieure est complètement tendue, la jambe intérieure s'enroule autour de la barre au niveau du genou - Position du corps : à l'endroit, penché vers l'arrière

Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
SP15	Clef Spin		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : la main extérieure, le coude et l'avant-bras intérieurs, cuisse et genou de la jambe intérieure, mollet de la jambe extérieure - Position des bras / grip : la main extérieure tient la barre au-dessus de la tête, le bras intérieur est en position elbow grip et tient la cheville de la jambe extérieure - Position des jambes : la jambe intérieure est complètement tendue, la jambe extérieure est pliée et croisée devant la jambe intérieure - Position du corps : à l'endroit, le torse est dos à la barre
SP16	Cradle Spin Tuck No Hands		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : les hanches, le torse, le haut des cuisses - Position des bras / grip : les bras sont enroulés autour des jambes - Position des jambes : tuck - Position du corps : le corps est à 90° par rapport à la barre
SP17	Inverted Bodyspiral		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : le bras et la main intérieurs, le coude extérieur, l'arrière de l'épaule et le haut du bras extérieur, le creux du coude, le côté du torse, le dos, le creux du genou intérieur et la cuisse de la jambe extérieure - Position des bras / grip : le bras intérieur tient la barre, le coude du bras extérieur est en contact avec la barre - Position des jambes : la jambe intérieure est en passé devant la barre, la jambe extérieure est complètement tendue derrière la barre - Position du corps : inversé
SP18	Inverted Thigh Hold Tuck		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : intérieur des cuisses, torse - Position des bras / grip : les bras s'enroulent autour des jambes sans contact avec la barre - Position des jambes : tuck inversé - Position du corps : inversée avec le dos orienté vers le bas
SP19	Outside Knee Hang Closed Fang 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : un genou et une cuisse - Position des bras / grip : les mains tiennent les jambes au niveau des chevilles/tibias - Position des jambes : position fang - Position du corps : inversé - Position de départ : position aérienne sur la barre

Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
SP20	Seahorse		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : une main (seconde main facultative), le creux d'un genou et l'arrière de la cuisse, cheville (facultatif), fesses - Position des bras : au moins une main tient la barre au-dessus de la tête, l'autre bras est en position fixe au choix - Grip : basic ou cup grip - Position des jambes : une jambe tient la barre au niveau du creux du genou et le long de l'arrière de la cuisse, l'autre est croisée devant la première, la cheville peut être en contact avec la barre (facultatif) - Position du corps : à l'endroit, dos à la barre
SP21	Straddle Spin 2 Hands Up		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : les mains - Position des bras / grip : basic grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle, parallèles au sol ou plus haut que les hanches - Position du corps : à l'endroit
SP22	Broken Doll		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : talon/cheville de la jambe extérieure, côté du torse, dos, au moins un bras, pas de contact des mains avec la barre - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus en position fixe au choix, le bras et la jambe du même côté ont contact avec la barre - Position des jambes : les jambes sont pliées - Position du corps : inversé
SP23	Butterfly Twist No Hands		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : une jambe, la poitrine, la bras opposé (pas de contact des mains), la même épaule (facultatif) - Position des bras / grip : un bras est plié et autour de la barre et la main tient le genou/la cuisse opposé, l'autre bras est complètement tendu et la main tient le tibia/la cheville/le pied de la jambe arrière - Position des jambes : une jambe est pliée autour de la barre, l'autre jambe est pliée vers l'arrière - Position du corps : inversé
SP24	Cradle Spin Pike No Hands		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : hanches, torse, cuisses - Position des bras / grip : les bras sont enroulés autour des jambes sans contact avec la barre - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et fermées en position pike - Position du corps : enroulé autour de la barre et parallèle au sol

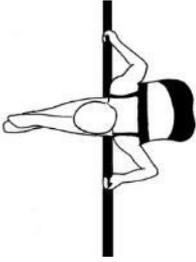
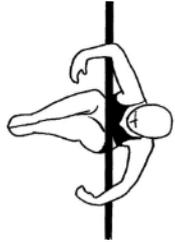
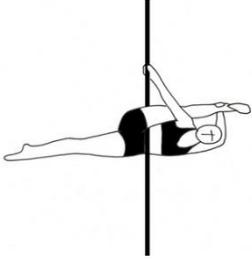
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
SP25	Elbow Spin Attitude		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : le creux des deux coudes, les omoplates - Position des bras : les coudes tiennent la barre, sans contact des mains avec la barre - Grip : elbow grip - Position des jambes : les jambes sont en attitude, parallèles au sol - Position du corps : le dos à la barre
SP26	Gargoyle Spin		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : le mollet et le creux du genou de la jambe supérieure, l'arrière de la cuisse de la jambe inférieure, genou (facultatif) - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus, et les mains tiennent le pied/cheville/tibia des jambes opposées - Position des jambes : les jambes sont pliées - Position du corps : orienté vers le bas, le haut du corps est en position horizontale
SP27	Iguana Fang		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : les mains, une épaule, les cuisses/fesses (facultatif) - Position des bras : position iguana arm - Grip : basic grip - Position des jambes : les jambes sont pliées en position fang - Position du corps : inversé, dos cambré
SP28	Inverted Stand Spin		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : une jambe, poitrine, bras opposé (sans contact des mains), même épaule (facultatif) - Position des bras/grip : un bras est plié et entoure la barre, la main tient le genou/la cuisse opposé, l'autre bras est en position fixe au choix sans contact avec la barre ou avec le corps - Position des jambes : une jambe est pliée autour de la barre, l'autre jambe est complètement tendue et parallèle à la barre - Position du corps : inversé
SP29	Meathook Pike Spin		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : une main et un bras, épaule (facultatif), cuisses, hanches, torse - Position des bras/grip : le bras intérieur est complètement tendu et tient la barre, le bras extérieur est en position fixe au choix sans contact avec la barre - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et fermées en position pike - Position du corps : enroulé autour de la barre

Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
SP30	Pencil Spin Basic Grip		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : les mains - Position des bras/grip : basic grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et fermées en pencil - Position du corps : à l'endroit, parallèle à la barre
SP31	Split Grip Leg Through Spin		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : les mains, un mollet, cheville (facultatif) - Position des bras/Grip : les bras sont complètement tendus en position split grip. Un bras est au dessus de la jambe, tandis que l'autre bras est en dessous de la jambe et en contact avec la jambe du même côté. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position d'écart - Position du corps : à l'endroit
SP32	Underarm Meathook Straddle Spin		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : aisselle du bras intérieur, torse, cuisses - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus, le bras extérieur est en position fixe au choix, le bras intérieur est en underarm grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle - Position du corps : inversé
SP33	Vertical Half Split Spin		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : avant-bras intérieur, creux du coude (facultatif), la longueur totale de la jambe avant, cuisse et genou de la jambe arrière, bassin - Position des bras : le bras intérieur est enroulé autour de la barre et tient la jambe avant au niveau de la cheville/du mollet. Le bras extérieur est complètement tendu, la main tient le pied/la cheville de la jambe arrière - Grip : wrap grip - Position des jambes : position de demi grand écart avec la jambe avant complètement tendue et en contact avec la barre, la jambe arrière est pliée - Position du corps : à l'endroit
SP34	Wrap Grip Straddle Spin		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : les mains, bras intérieur, jambe intérieure - Position des bras /grip : le bras intérieur est en position de wrap grip. Le bras extérieur est tendu. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle. La jambe intérieure est en contact avec la barre. La jambe extérieure est en contact avec le corps. - Position du corps : inversé

Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
SP35	Butterfly Extended Twist No Hands		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : un pied et cheville/tibia, une épaule et le cou, le dos (facultatif) - Position des bras /grip : les bras sont en position fixe au choix sans contact avec la barre - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, un pied est en contact avec la barre, la jambe opposée est tendue loin de la barre - Position du corps : inversé
SP36	Elbow Hold Inverted Scissor		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : creux du coude extérieur, cuisses, côté du torse, dos, arrière du cou, épaule extérieure - Position des bras/grip : le bras intérieur est complètement tendu avec la main tenant la jambe opposée (supérieure). Le bras extérieur est enroulé autour de la barre au dessus de la tête, la main tient la cheville de la jambe intérieure. Pas de mains en contact avec la barre - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, la jambe supérieure est parallèle au sol - Position du corps : inversé
SP37	Elbow Hold Split Spin		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : coude intérieur (inclus biceps et avant-bras), dos, cuisse (facultatif) - Position des bras : un bras en elbow grip, l'autre bras tient la jambe opposée au niveau de la cheville/du mollet - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position d'écart, avec le pied avant plus haut que les hanches - Position du corps : à l'endroit
SP38	Gargoyle Spin No Hands		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : mollets, creux des genoux, arrière des cuisses - Position des bras /grip : les bras sont complètement tendus sans contact avec la barre ou le corps - Position des jambes : les jambes sont pliées - Position du corps : orienté vers le bas, le haut du corps est en position horizontale
SP39	Icarus Spin		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : creux du genou de la jambe intérieure, l'aisselle du bras extérieur, arrière de l'épaule du bras intérieur, cou (facultatif) - Position du bras : l'arrière de l'épaule du bras intérieur est sur la barre. Bras extérieur en position fixe au choix avec l'aisselle en contact avec la barre. - Position des jambes : la jambe intérieure s'accroche à la barre par le creux du genou, la jambe extérieure en position au choix - Position du corps : à l'endroit

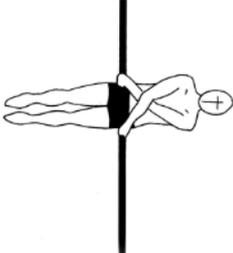
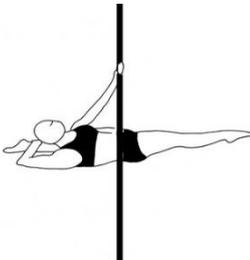
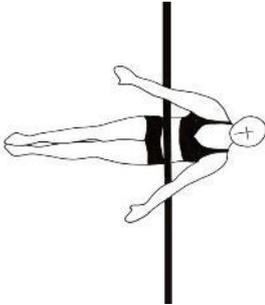
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
SP40	Muse Spin		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : les mains, un pied, un mollet (facultatif) - Position des bras : les bras sont complètement tendus, les mains en contact avec la barre. Une des mains doit tenir la barre entre les jambes. - Grip : grip au choix - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues - Position du corps : replié vers l'avant avec la tête plus basse que les hanches
SP41	One Handed Handspring Scissor		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : main et avant bras (facultatif), épaule (facultatif), biceps de l'autre bras, cou, mollet de la jambe arrière, jambe avant (facultatif), tête - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus. Une main tient la barre, l'autre main tient la cheville / le mollet de la jambe opposée. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et ouvertes en scissor. - Position du corps : inversé
SP42	Vertical Split Spin		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : bras intérieur (main incluse), avant-bras/poignet extérieur, torse, jambes, pied inférieur, pied supérieur (facultatif) - Position des bras/grip : la main intérieure tient la barre au-dessus de la tête, le bras extérieur est plié et tient la cheville de la jambe opposée - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position d'écart - Position du corps : à l'endroit
SP43	Back Arch Scissor Spin		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : côté du torse, coude intérieur, hanche, et cuisse (facultatif) - Position des bras/grip : le bras intérieur est en elbow grip et tient le torse. Le bras extérieur est complètement tendu et tient la cheville/le tibia de la jambe du même côté - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues sans contact des pieds avec la barre - Position du corps : dos cambré
SP44	Brass Ring		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : creux d'un genou, cuisses, fesses, bassin (facultatif), une épaule (facultatif), un bras, tête et cou (facultatif) - Position des bras /grip : les mains tiennent les jambes au niveau des pieds/chevilles - Position des jambes : les jambes sont pliées. La barre n'est pas entre les jambes (les jambes sont toutes les deux du même côté de la barre). - Position du corps : inversé, dos cambré, dos à la barre

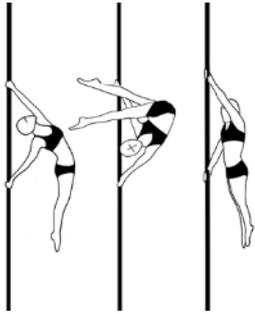
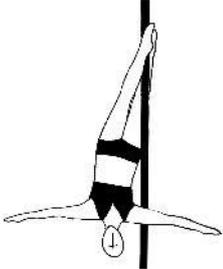
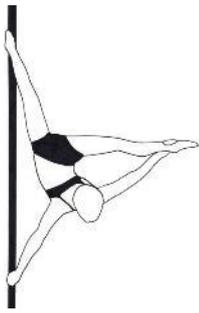
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
SP45	Elbow Spin		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : creux d'un coude - Position des bras : un bras en elbow grip, l'autre bras est en position fixe au choix sans contact avec la barre - Grip : elbow grip - Position des jambes : la jambe avant est pliée, la jambe arrière est complètement tendue - Position du corps : à l'endroit à un angle éloigné de la barre
SP46	Elbow Hold Upright Scissor		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : creux du coude extérieur, les cuisses, côté du torse, dos, arrière du cou, arrière de l'épaule extérieure (facultatif) - Position des bras /grip : le bras intérieur est complètement tendu et tient la jambe opposée (inférieure). Le bras extérieur est enroulé autour de la barre au-dessus de la tête, la main tient la cheville de la jambe intérieure. Pas de contact des mains avec la barre. - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, la jambe inférieure est parallèle au sol - Position du corps : à l'endroit
SP47	Hand Based Split Spin		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : les bras et les mains, un pied, le haut du dos - Position des bras : le bras supérieur est complètement tendu et tient la barre, le bras inférieur s'enroule autour de la barre - Position des jambes : le pied inférieur est posé sur la main inférieure, les jambes sont en position de grand écart au choix - Position du corps : le torse est dos à la barre
SP48	One Handed Muse Spin		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : plante d'un pied, la main du même côté, mollet du même côté (facultatif) - Position des bras : les bras sont complètement tendus. Un bras tient la barre entre les jambes. L'autre bras est en position fixe au choix sans contact avec la barre. - Grip : basic grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et ouvertes - Position du corps : repliée vers l'avant avec la tête plus basse que les hanches
SP49	Parallel Split Spin		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : les mains - Position des bras : les bras sont complètement tendus - Grip : wide basic grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart, parallèles à la barre - Position du corps : à l'endroit

Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
SP50	Tuck Through Spin Pike		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : les mains, l'arrière des jambes - Position des bras : les bras n'ont pas contact avec les jambes - Grip : split grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position pike fermée ou croisées - Position du corps : le corps et les jambes sont devant la barre à un angle de 90 ° par rapport à la barre
SP51	Cradle Spin No Hands		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : les hanches et le dessus des cuisses - Position des bras/grip : les bras n'ont pas contact avec le corps ou la barre - Position des jambes : tuck (jambes fermées) - Position du corps : le corps est à 90° par rapport à la barre
SP52	Cradle Split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : une main, hanches, l'avant du torse, une cuisse - Position des bras : un bras est complètement tendu, la main tient la barre. L'autre bras est plié et tient la jambe opposée à la cheville - Grip : basic grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart, en ligne droite parallèle au sol - Position du corps : parallèle au sol
SP53	Cupgrip Pencil		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : les mains - Position des bras : le bras supérieur est complètement tendu, le bras inférieur est légèrement plié - Grip : les deux mains en cup grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position pencil - Position du corps : à l'endroit à un angle éloigné de la barre
SP54	Reverse Butterfly Extension		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : un bras, l'épaule, un pied, la cheville, tibia de la jambe supérieure - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus, avec le bras intérieur tenant la barre et le bras extérieur tenant la jambe extérieure - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart - Position du corps : inversé

Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
SP55	Titanic Support		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : une jambe, cuisse de l'autre jambe, une épaule / côté du cou (facultatif), fesses, pied (facultatif) - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus vers l'arrière et n'ont aucun contact avec la barre - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues - Position du corps : à l'endroit, le haut du corps cambré vers l'arrière
SP56	Twisted Ballerina Split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : jambe intérieure, aisselle opposée, dos, cou (facultatif) - Position des bras : le bras intérieur est en position fixe au choix avec uniquement l'aisselle en contact avec la barre. L'autre bras est complètement tendu, tenant la jambe extérieure au-dessus de la tête au niveau du tibia. - Position des jambes : la jambe intérieure est complètement tendue, la jambe et le pied sont en contact avec la barre. La jambe extérieure est pliée vers l'arrière avec le pied au-dessus de la tête en position ring, tenu par la main opposée. - Position du corps : à l'endroit, dos cambré
SP57	Twisted Brass Ring		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : la jambe intérieure, fesse (facultatif), épaule, haut du bras, cou, tête (facultatif) - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus. Un bras tient le pied opposé au-dessus de la tête, l'autre bras est derrière le corps tenant la cheville opposée. - Position des jambes : le creux du genou intérieur est accroché à la barre, la jambe extérieure est étirée au-dessus de la tête ou en position ring. - Position du corps : inversé, dos cambré
SP58	Closed Cross Bow		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : les mains, hanches, l'avant du torse, cuisses (facultatif) - Position des bras : les bras sont complètement tendus - Grip: split grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle devant la barre et derrière les bras, les jambes sont en contact avec les triceps - Position du corps : le haut du corps est parallèle au sol

Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
SP59	Cross Bow 2 Hands on Pole		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : les mains - Position des bras/grip : split grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position straddle sans contact avec la barre - Position du corps : angle de 90° par rapport à la barre
SP60	Elbow Grip Vertical Split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : les deux mollets (genoux et cuisses facultatifs), cheville supérieure et pied de la jambe inférieure, le coude, le bras intérieur - Position des bras : le bras intérieur s'enroule autour de la barre au niveau du coude, le bras extérieur en position au choix sans contact avec la barre. - Grip : elbow grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart - Position du corps : inversé
SP61	Inverted Split Spin		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : l'aisselle du bras intérieur, la jambe extérieure, le pied de la jambe extérieure, le bas du dos (facultatif), cuisses (facultatif) - Position des bras : les mains tiennent la cheville de la jambe intérieure - Grip : underarm grip (bras intérieur) - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart - Position du corps : inversé
SP62	One Handed Spin		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : une main - Position des bras/grip : le bras intérieur est tendu et en contact avec la barre, le bras extérieur est en position fixe au choix sans contact avec la barre - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et fermées en pencil - Position du corps : à l'endroit, éloigné et parallèle à la barre
SP63	Supported Sailor		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : les chevilles, un tibia et un mollet, une main, un pied (facultatif) - Position des bras/grip : le bras intérieur est complètement tendu et en contact avec la barre, le bras extérieur est en position fixe au choix sans contact avec la barre - Position des jambes : complètement tendues et fermées - Position du corps : inversé et allongé

Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
SP64	Teardrop Variation		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : les bras et mains, une épaule, tête (facultatif), les mollets - Position des bras/grip : un bras complètement tendu, l'autre bras peut être plié. - Position des jambes : les jambes sont fermées et complètement tendues - Position du corps : inversé, dos cambré, la poitrine est orientée vers le bas
SP65	Crossed Hands Plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : les fléchisseurs des hanches et les mains - Position des bras/grip : cross grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues et fermées, parallèles au sol - Position du corps : 90° par rapport à la barre
SP66	Horizontal Split Spin		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : une main, côté du torse, avant-bras (facultatif) - Position des bras : le bras extérieur est complètement tendu, le bras intérieur est plié et tient la cheville de la jambe opposée - Grip : basic grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart et parallèles au sol, sans contact avec la barre. - Position du corps : le torse est horizontal
SP67	No Hands Plank Spin		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : le torse, les avant-bras/coudes - Position des bras/grip : pas de contact des mains, les bras sont complètement tendus - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues, parallèles au sol, les hanches et les jambes sont fermées - Position du corps : le corps entier (de la tête aux pieds) est en ligne droite et à 90° par rapport à la barre, avec une tolérance de maximum 20°
SP68	One Handed Parallel Split Spin		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : une seule main - Position des bras : le bras intérieur est complètement tendu et en contact avec la barre, le bras extérieur est plié, tenant la jambe opposée au-dessus de la tête - Grip : basic grip - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues en position de grand écart, parallèles à la barre - Position du corps : à l'endroit, éloigné et parallèle à la barre

Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
SP69	Pole based clock		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : les mains - Position des bras/grip : grip au choix - Position des jambes : départ en position à l'endroit, les jambes et les hanches font une rotation circulaire (fan kick/flair) en passant par une position inversée avec les hanches au-dessus de la tête, se terminant par la position pike (jack knife) 2 fois au-dessus de la tête - Position du corps : à l'endroit / inversé
SP70	Sailor		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : un triceps, chevilles, un tibia et un mollet, un pied (facultatif) - Position des bras/grip : le bras intérieur est tendu et le triceps a contact avec la barre ; le bras extérieur est en position fixe au choix sans contact avec la barre. - Position des jambes : complètement tendues et fermées - Position du corps : inversé et allongé
SP71	Split grip contortion spin		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : les mains, le tibia de la jambe supérieure, le creux du genou de la jambe inférieure - Position des bras : la main supérieure tient la barre au-dessus du tibia de la jambe supérieure, la main inférieure tient la barre sous la cuisse inférieure - Grip : split grip - Position des jambes : la jambe inférieure doit être tendue, le tibia de la jambe supérieure est en contact avec la barre - Position du corps : à l'endroit, dos à la barre
SP72	Supported sailor back bend		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position : une rotation de 720° minimum - Points de contact : une main, pied et tibia de la même jambe - Position des bras/grip : les bras sont complètement tendus. La main intérieure tient la barre au-dessus de la tête, la main extérieure tient la jambe du même côté au niveau de la cheville/tibia - Position des jambes : les jambes sont complètement tendues. Le pied et le tibia de la jambe intérieure sont en contact avec la barre, la jambe extérieure est tendue vers l'arrière - Position du corps : inversé et suspendu loin de la barre, le dos cambré

MONTÉES EN FORCE

MONTÉE EN FORCE (DL)

Une montée en force (deadlift) est définie par la position de départ du corps. Les pieds doivent toucher le sol avant d'effectuer la montée en force. Le corps doit être étendu loin de la barre avant de s'élever.

La barre NE DOIT PAS être utilisée pour faciliter la montée en force et les jambes ne doivent pas être utilisées pour créer un élan ou un mouvement de balancier / coup de pied. La montée en force doit se terminer en position complètement inversée. Une montée en force peut être effectuée sur la barre statique ou spinning.

a – Le niveau de points le plus bas correspond à une montée en force (à partir du sol) avec jambes pliées

b – Le second niveau de points correspond à une montée en force (à partir du sol) avec les jambes complètement tendues et ouvertes

c - Le troisième niveau de points correspond à une montée en force (à partir du sol) avec les jambes complètement tendues et fermées

MONTÉE EN FORCE AÉRIENNE (ADL)

Une montée aérienne en force (aerial deadlift) est définie par la position de départ du corps. Aucune partie du corps ne doit être en contact avec le sol. Le corps doit être immobile et suspendu loin de la barre, les jambes parallèles à la barre avant d'effectuer la montée en force aérienne. Les jambes doivent être fermées avant de commencer la montée. La barre NE DOIT PAS être utilisée pour faciliter la montée en force et les jambes ne doivent pas être utilisées pour créer un élan ou un mouvement de balancier. Une montée en force doit se terminer en position complètement inversée. Une montée en force peut être effectuée sur la barre statique ou spinning et peut être effectuée à partir d'une position statique ou d'une rotation.

a - Le quatrième niveau de points correspond à une montée en force aérienne avec jambes pliées

b - Le cinquième niveau de points correspond à une montée en force aérienne avec les jambes complètement tendues et ouvertes

c - Le sixième niveau de points correspond à une montée en force aérienne avec les jambes complètement tendues et fermées

Pour indiquer la montée en force spécifique dans le formulaire des éléments obligatoires, indiquer la montée en force (DL) par rapport à une montée en force aérienne (ADL), le numéro de la montée et la lettre représentant le niveau de points (a, b ou c), par exemple ADL3c, DL8a.

Pour les niveaux (b) : Veuillez noter que les athlètes doivent avoir les jambes ouvertes pendant la montée jusqu'à ce qu'ils atteignent une position inversée, moment auquel ils seront autorisés à fermer les jambes.

Pour les niveaux (c) : Veuillez noter que les athlètes doivent avoir les jambes fermées pendant la montée jusqu'à ce qu'ils atteignent une position inversée, moment auquel ils seront autorisés à ouvrir leurs jambes.

MONTEES EN FORCE

Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
DL1/ ADL1	Dead lift from shoulder mount grip		a - 0.1 b - 0.2 c - 0.3 a - 0.4 b - 0.5 c - 0.7	- Points de contact : les mains, une épaule - Position des bras / grip : grip des mains au choix
DL2/ ADL2	Dead lift from twist grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.7	- Points de contact : les mains - Position des bras / grip : twisted grip
DL3/ ADL3	Dead lift from flag grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Points de contact : bras intérieur, main extérieure, avant-bras, aisselle, côté du torse (facultatif) - Position des bras / grip : flag grip - Position du corps : le corps est orienté vers le bas
DL4/ ADL4	Dead lift from forearm handspring		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Points de contact : l'avant-bras inférieur, la main supérieure - Position des bras / grip : forearm grip - Position de départ : à l'endroit
DL5/ ADL5	Dead lift from iguana grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Points de contact : les mains, le dos, l'arrière de la tête (facultatif) - Position des bras : le bras supérieur est complètement tendu, le bras inférieur peut être plié et tient la barre derrière le dos, en position inversée - Grip : basic grip
DL6/ ADL6	Dead lift from neck hold		a - 0.3 b - 0.4 c - 0.5 a - 0.6 b - 0.7 c - 0.9	- Points de contact : cou, les bras - Position des bras : les bras sont complètement tendus - Grip : twisted grip

Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
DL7/ ADL7	Dead lift from cup grip		a - 0.4 b - 0.5 c - 0.6 a - 0.7 b - 0.8 c - 1.0	- Points de contact : les mains - Position des bras / grip : la main supérieure est en cup grip
DL8/ ADL8	Dead lift from elbow hold		a - 0.4 b - 0.5 c - 0.6 a - 0.7 b - 0.8 c - 1.0	- Points de contact : un coude, haut du dos, cou, épaule - Position des bras : le bras supérieur is en elbow grip, le bras inférieur est en position fixe au choix sans contact avec la barre ou l'autre bras - Grip : elbow grip
ADL9	Aerial Basic Invert		a - 0.1 b - 0.2 c - 0.3	- Points de contact : côté du torse, bras, fesses (facultatif) - Position des bras/grip : basic grip * <i>Attention: pas de version depuis le sol.</i>



ÉLEMENTS OBLIGATOIRES DOUBLES

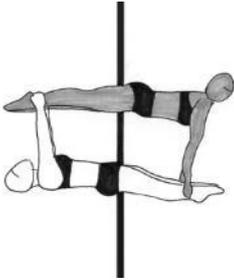
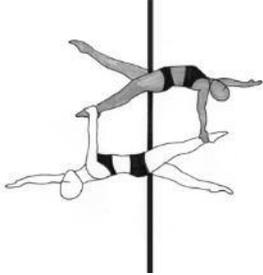
Veillez noter que les illustrations sont uniquement à titre indicatif.
Il est primordial de remplir les exigences minimales décrites dans les critères.

ÉLEMENTS SYNCHRONISES PARALLELES				
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
SYN1	Different Direction to the Pole OR Horizontal Position OR Vertical Position OR Mirror image		0.1/ 1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Cet élément doit être un élément de Flexibilité ou de Force choisi parmi les éléments obligatoires Solos. Le même élément doit être utilisé sauf pour les figures en image miroir (définie ici comme image miroir par rapport à un point). - 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. - L'élément peut être exécuté sur la même barre ou sur des barres séparées.

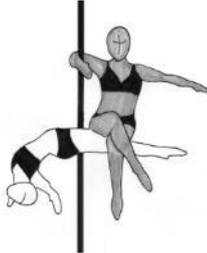
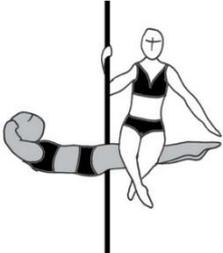
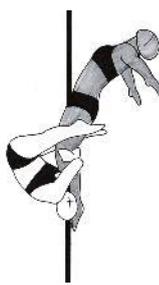
ELEMENTS SYNCHRONISES ENTREMELES

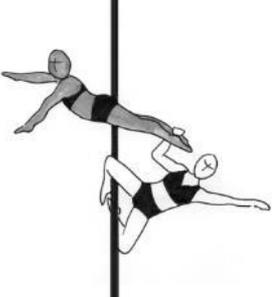
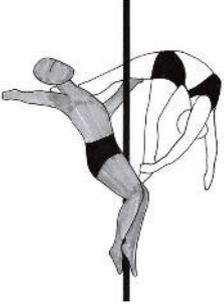
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
SYN2	Floor Based Position 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Les partenaires sont entremêlés en position synchronisée inversée basée au sol - Les jambes doivent être en position fixe au choix. Contact avec le sol uniquement avec les mains ou les bras. - Les partenaires doivent être face à face
SYN3	Floor Based Position 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Les partenaires sont entremêlés en position synchronisée inversée basée au sol - Les jambes doivent être en position fixe au choix. Contact avec le sol uniquement avec les mains ou les bras. - Les partenaires doivent être en image miroir et dos l'un à l'autre
SYN4	Upright Aerial Position		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Les partenaires sont entremêlés en position synchronisée aérienne à l'endroit sur la barre - Les jambes/corps/bras doivent être en position fixe au choix - Les partenaires doivent être en image miroir
SYN5	Horizontal Aerial Position 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Les partenaires sont entremêlés en position synchronisée aérienne horizontale sur la barre. Les deux torsos sont en position horizontale. - Les jambes/corps/bras doivent être en position fixe au choix - Les partenaires doivent être en image miroir
SYN6	Inverted Aerial Position		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Les partenaires sont entremêlés en position synchronisée inversée aérienne sur la barre - Les jambes/corps/bras doivent être en position fixe au choix - Les partenaires doivent être en image miroir
SYN7	Horizontal Aerial Position 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Les partenaires sont entremêlés en position synchronisée aérienne horizontale sur la barre. Au moins un bras doit être entremêlé. Les deux torsos sont en position horizontale. - Les jambes/corps/bras doivent être en position fixe au choix - Les partenaires doivent être en image miroir

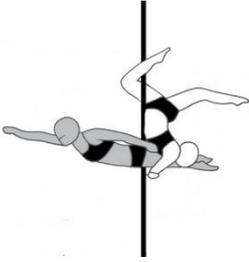
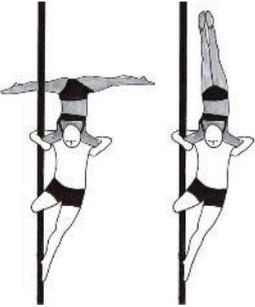
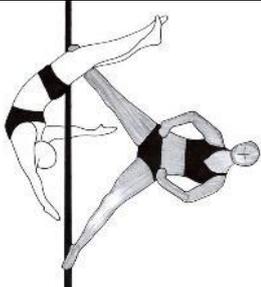
ÉLÉMENTS SYNCHRONISÉS EN ÉQUILIBRE

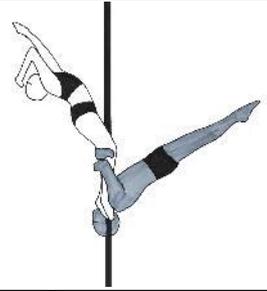
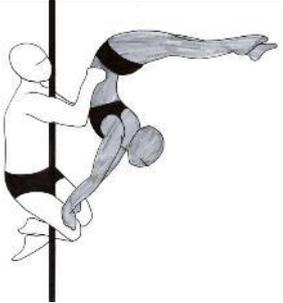
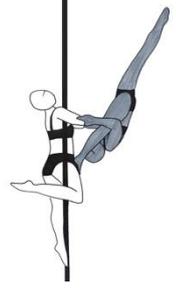
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
SYN8	Balance in Upright Position		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un élément à l'endroit avec les partenaires face à face, basé sur l'équilibre et ne pouvant être effectué sans le partenaire - Les partenaires doivent être en image miroir
SYN9	Balance Facing Each Other		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un élément avec les partenaires face à face, basé sur l'équilibre et ne pouvant être effectué sans le partenaire - Les partenaires doivent être en image miroir
SYN10	Balance in Same Direction		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un élément basé sur l'équilibre et ne pouvant être effectué sans le partenaire - Les partenaires sont orientés dans la même direction - Les partenaires doivent être en image miroir
SYN11	Balance Facing Away From Each Other		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un élément avec les partenaires dos à dos, basé sur l'équilibre et ne pouvant être effectué sans le partenaire - Les partenaires doivent être en image miroir

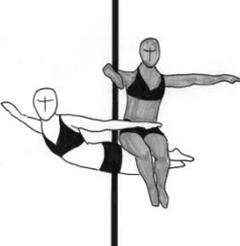
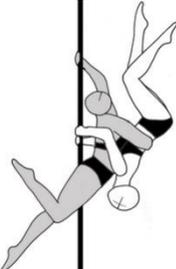
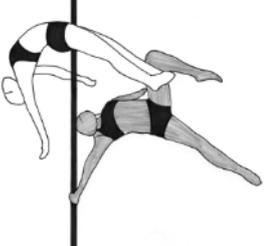
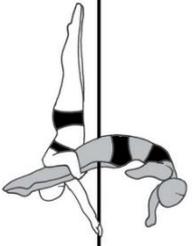
ELEMENTS D'EQUILIBRE

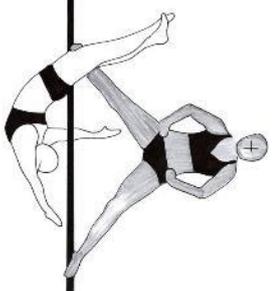
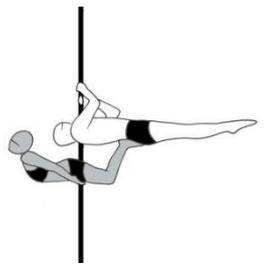
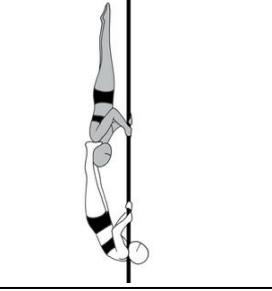
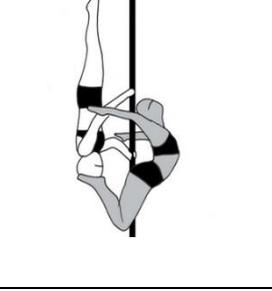
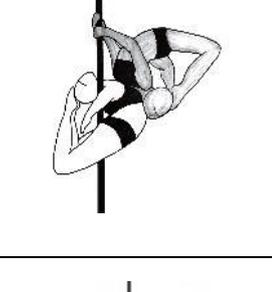
Code No.	Nom	Elément	Valeur tech.	Critères
BLN1	Layback Position 1		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas est en position layback, tenant uniquement avec les jambes - Le partenaire du haut est debout ou assis sur le partenaire du bas, tenant la barre avec une seule main ou un coude - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre
BLN2	Horizontal Balance		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas est en position horizontale orienté vers le haut et tenant la barre uniquement avec les cuisses. - Le partenaire du haut est debout ou assis sur le partenaire du bas, tenant la barre avec une seule main ou bras - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre
BLN3	Layback Position 2		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du haut est en position layback, tenant uniquement avec les jambes - Le partenaire du bas est à l'endroit en position fixe au choix, tenant la barre avec une main seulement, l'autre main soutenant le partenaire - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre
BLN4	Layback Balance		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas est en position layback (S17/S27) et a contact avec la barre uniquement avec les jambes. Les bras du partenaire du bas sont tendus et les mains en contact avec uniquement le(s) pied(s) du partenaire du haut. - L'autre partenaire est à l'endroit en position au choix en équilibre sur les mains du partenaire du bas, et uniquement le creux d'un coude et/ou une main est en contact avec la barre - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre
BLN5	Seated Balance 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas est à l'endroit en position assise. - Le partenaire du haut est en position inversée au choix en équilibre sur le partenaire du bas. Uniquement les tibia/mollet et les pieds peuvent être en contact avec la barre - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
BLN6	Shoulder Mount Balance 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du haut est en position à l'endroit, le dos cambré et sans contact des mains ou des bras avec la barre. - Le partenaire du bas est en position de shoulder mount straddle – ses coudes/bras soutiennent et tiennent le partenaire du haut au niveau des genoux. - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre – aucun contact des mains n'est permis.

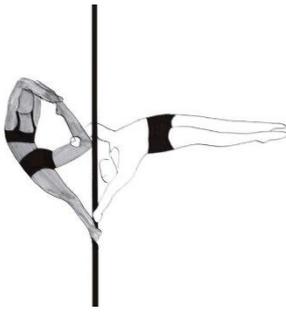
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
BLN7	Horizontal Inverted Position		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du haut est orienté vers le haut et parallèle au sol, tenant uniquement avec les cuisses, avec une tolérance de 40° pour l'angle du corps. - Le partenaire du bas est en position fixe aérienne inversée au choix, et tenant uniquement le partenaire du haut avec un ou deux pieds - Seul un partenaire a contact avec la barre
BLN8	Shoulder Mount Balance 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas est en position de shoulder mount et tient le partenaire du haut en le repoussant par les jambes avec ses jambes - Partenaire du bas : le torse et les jambes doivent être complètement tendus en ligne droite. - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre
BLN9	Superman and Knee Hold Position		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du haut est en position superman tenant uniquement avec les jambes, les hanches et les jambes parallèles au sol - Le partenaire du bas est en position knee hold, soutenant le partenaire du haut avec la main - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre
BLN10	X Pose Balance 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire de soutien est à l'endroit en position au choix avec le dos cambré, et seules les jambes sont en contact avec la barre. Pas de contact avec le sol. - Le partenaire en équilibre est en position de X pose, en équilibre sur le partenaire de soutien. Le partenaire en équilibre peut avoir contact avec la barre, mais pas d'une façon qui supporte son poids.
BLN11	Handstand Position		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas est en position horizontale, orienté vers le haut, tenant uniquement par ses cuisses, la tolérance de l'angle du corps est limitée à 40°. Le partenaire du haut est en équilibre inversé sur les mains, avec le corps contre la barre - Pas de contact des bras/mains avec la barre - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre
BLN12	Pencil Hug Balance		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du haut est en position à l'endroit avec le dos cambré. Seules les jambes ont contact avec la barre (pas les hanches) - Le partenaire du bas est en position Pole Hug Pencil. Les critères du Pole Hug Pencil s'appliquent (voir S5). - Le partenaire du bas supporte et tient le partenaire du haut à la hauteur des genoux avec ses coudes/bras. - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre.

Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	- Critères
BLN13	Shoulder Mount Balance 3		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas est en position de shoulder mount et tient le partenaire du haut en le poussant au niveau des hanches avec ses jambes - Partenaire du bas : le torse et les jambes doivent être complètement tendus en ligne droite. - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre
BLN14	Superman Position 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas est en position superman avec les jambes parallèles au sol. Pas de mains en contact avec la barre. - Le partenaire du haut est en position inversée, a contact avec la barre et est en équilibre sur les jambes du partenaire du bas. Le partenaire du haut ne peut pas avoir les deux jambes en contact avec la barre. - Les deux partenaires sont en contact avec la barre
BLN15	Titanic Balance 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas est en position titanic, les jambes pliées. Les fesses et les jambes peuvent être en contact avec la barre, le contact de l'épaule et la nuque est facultatif. Pas de contact des mains/bras et pieds avec la barre. - Le partenaire supérieur est debout sur les pieds du partenaire inférieur et tient la barre seulement avec une main ou un coude. - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre.
BLN16	Cupid Balance 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un élément entremêlé en équilibre, où les deux partenaires sont en contact avec la barre. - Le partenaire inférieur est en position cupid avec un elbow grip. - Le partenaire supérieur exécute un shoulder stand en équilibre sur le partenaire inférieur. Les jambes sont complètement tendues en position fixe au choix. Le torse est parallèle à la barre. - Les partenaires sont orientés dans des directions différentes. - Les deux partenaires peuvent avoir contact avec la barre, mais pas avec les mains.
BLN17	Layback - X Pose Balance 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du haut est en position layback sans contact des mains avec la barre. - Le partenaire du bas est en position X pose avec le torse horizontal, le pied supérieur est entre les jambes du partenaire du haut - Les deux partenaires peuvent avoir contact avec la barre.

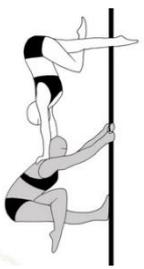
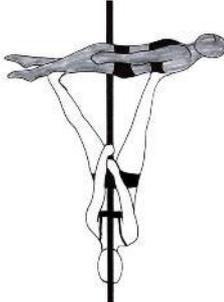
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
BLN18	Shoulder Mount Plank Balance		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du haut est en position à l'endroit avec le dos cambré. Seules les jambes touchent la barre (pas les hanches). - Le partenaire du bas est en shoulder mount plank (avec les bras autour du partenaire) à un angle de 45° par rapport à la barre - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre.
BLN19	Handstand Balance 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire de soutien est à l'endroit en position au choix. - Le partenaire en équilibre est en position fixe au choix d'équilibre sur les mains, sans contact avec la barre, en équilibre sur le partenaire de soutien. - Seul le partenaire de soutien a en contact avec la barre.
BLN20	Handstand Plank Position		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas est en position de planche horizontale, orienté vers le haut, tenant uniquement par ses cuisses. Le partenaire du haut est en équilibre inversé sur les mains, avec le corps s'appuyant contre la barre - Pas de contact des bras/mains avec la barre - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre
BLN21	Horizontal Plank Inverted Position		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un élément où les partenaires sont positionnés dans des directions différentes - Le partenaire du haut est en position de planche horizontale, orienté vers le haut, tenant uniquement avec les cuisses. - Le partenaire du bas est en position fixe aérienne inversée au choix, et tenant uniquement le partenaire du haut avec un ou deux pieds - Seul un partenaire a contact avec la barre
BLN22	Russian Split Balance		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire de soutien est en Underarm hold (voir SP11 pour les exigences minimales - spin non requis) - Le partenaire en équilibre doit être en position Russian split, avec un angle d'écart minimum de 180° (le corps n'a pas besoin d'être parallèle) - le Russian split doit être exécuté en s'appuyant sur le corps du partenaire de soutien - Seul le partenaire de soutien a contact avec la barre
BLN23	Superman Position 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas est en position superman, tenant uniquement avec les jambes, les hanches et les jambes sont parallèles au sol - Le partenaire du haut est debout sur le partenaire du bas, tenant la barre avec une seule main ou un coude - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre

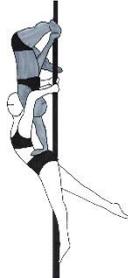
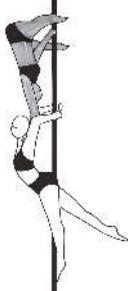
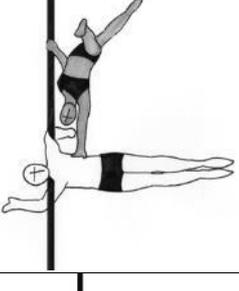
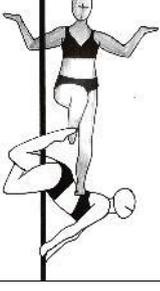
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
BLN24	Superman Position 3		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas est en position superman, tenant uniquement avec les jambes, les hanches et les jambes sont parallèles au sol - Le partenaire du haut est assis sur le partenaire du bas, tenant la barre avec une seule main ou un coude - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre
BLN25	Superman Support		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire de soutien est en position superman avec une main en contact avec la barre (facultatif), et tient le torse du partenaire en équilibre. - Le partenaire en équilibre est en position inversée au choix, tenant la barre avec les mains uniquement - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre
BLN26	Titanic Balance 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du haut est en position titanic, avec les jambes et fesses pouvant être en contact avec la barre. Pas de mains/bras/pieds en contact avec la barre. - Le partenaire du bas tient les jambes/pieds du partenaire du haut, et doit être dans une position fixe inversée au choix ou au moins avoir les pieds au-dessus de la tête - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre
BLN27	Layback Arch Balance 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du haut est en position layback, sans contact des mains avec la barre. - Le partenaire du bas est en élément de force au choix et n'a qu'un seul point de contact avec la barre - Les deux partenaires peuvent avoir contact avec la barre et l'un avec l'autre.
BLN28	Layback Arch Balance 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un partenaire est en position layback, sans contact des mains avec la barre. - L'autre partenaire est en position inversée en équilibre sur les jambes du partenaire avec seulement une main en contact avec la barre. Les jambes sont parallèles à la barre. - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre.
BLN29	Superman Position 4		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du haut est en position superman, tenant uniquement avec les jambes - Le partenaire du bas est en position inversée, tenant le partenaire du haut avec les jambes uniquement et sans contact avec la barre. - Seul le partenaire du haut a contact avec la barre.

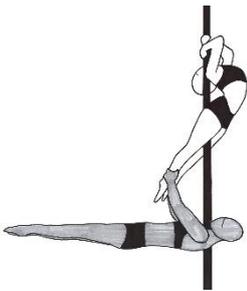
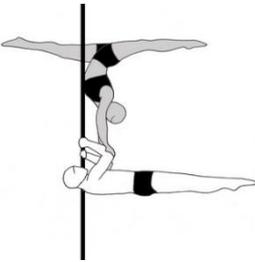
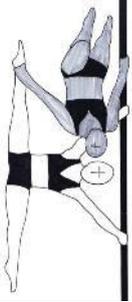
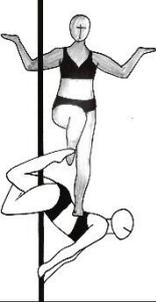
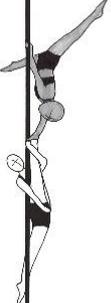
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
BLN30	Layback – X Pose Balance 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du haut est en position layback sans contact des mains avec la barre. - Le partenaire du bas est en position X pose avec le torse à 90° par rapport à la barre, le pied supérieur est entre les jambes du partenaire du haut - Les deux partenaires peuvent avoir contact avec la barre.
BLN31	No Hands Superman Support		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas est en position superman sans les mains, tenant le partenaire du haut avec les pieds. Les jambes ne sont pas croisées et seulement les pieds peuvent être en contact avec le partenaire du haut. - Le partenaire du haut est en shouldermount plank (voir les critères minimums de S101) en équilibre sur les pieds du partenaire du bas. - Seul le partenaire du haut peut avoir contact des mains avec la barre, les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre.
BLN32	Shoulder Mount Position 1		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas est en position de shoulder mount pencil, les jambes complètement tendues. - Le partenaire du haut est en équilibre sur les pieds du partenaire du bas, avec le corps parallèle à la barre et complètement tendu. Seules les mains peuvent être en contact avec la barre. - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre
BLN33	Titanic Balance 3		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas est en position titanic avec les jambes pliées, les jambes et les fesses doivent être en contact avec la barre. - Le partenaire du haut est en headstand position (équilibre sur la tête), en équilibre sur les pieds du partenaire du bas et tenant la barre avec les mains uniquement. Le corps est parallèle à la barre. - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre.
BLN34	Chest Balance		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire en équilibre est en position d'équilibre sur la poitrine, s'appuyant sur la poitrine du partenaire de soutien, et a seulement contact des mains avec la barre. - Le partenaire de soutien est en position à l'endroit sans contact des pieds ou mains avec la barre - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre
BLN35	Double Russian Split		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Les deux partenaires sont en Russian split - Seuls les pieds ont contact avec la barre - Les deux partenaires se tiennent les mains, pas la barre. - Les partenaires doivent être en image miroir - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre

Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
BLN36	Elbow Hold Balance 1		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire de soutien exécute un élément de force au choix, où le corps est en extension complète et les hanches sont parallèles au sol. Les jambes sont complètement tendues, fermées et parallèles au sol. Une seule main et un coude/bras sont en contact avec la barre. - Le partenaire en équilibre doit être en position fixe au choix, avec un seul pied en contact avec la barre et de dos au partenaire de soutien. - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre.
BLN37	Layback Balance Element, Partner Upright Position		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un des partenaires est en position layback et a contact avec la barre seulement avec les jambes - L'autre partenaire est en équilibre inversé sur les mains et n'a pas contact avec la barre. - Les deux partenaires ont les bras et les jambes complètement tendus - Seulement un partenaire a contact avec la barre.

ELEMENTS EN EQUILIBRE AVEC PARTENAIRE DE SOUTIEN

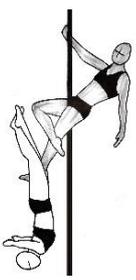
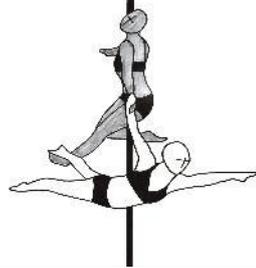
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
BLN38	Seated Balance 2		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du haut est à l'endroit en position assise, contact des mains non autorisé. - Le partenaire du bas est en position inversée, en miroir avec le partenaire du haut (excepté les bras) - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre.
BLN39	Seated Balance 3		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas est à l'endroit en position assise. - Le partenaire du haut est en position inversée au choix, en équilibre sur le partenaire du bas. - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
BLN40	Knee hold support		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas est en position Knee hold (les critères de cet élément s'appliquent) - Le partenaire du haut est debout sur le partenaire du bas et tient la barre avec le bras seulement (grip au choix) - Les critères du Knee hold s'appliquent (voir S26)
BLN41	Standing Balance		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre. - Le partenaire du bas est à l'endroit en position au choix, sans contact avec le sol - L'autre partenaire est en équilibre inversé sur les mains, en équilibre sur le partenaire du bas, avec une seule main en contact avec la barre. - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre.
BLN42	Handstand Balance 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire de soutien tient la barre dans une position à l'endroit - Le partenaire en équilibre a contact avec la barre uniquement avec un pied/une cheville et est en équilibre sur le partenaire de soutien dans une position inversée. - Les deux partenaires doivent avoir au moins 1 jambe parallèle au sol. - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre.
BLN43	Iguana balance		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position deux secondes - Le partenaire de soutien est en position inversée fixe au choix avec une position Iguana arm. - Le partenaire en équilibre doit être en position horizontale fixe au choix, en équilibre sur les pieds du partenaire de soutien sans contact des mains ou des bras avec la barre. - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre.

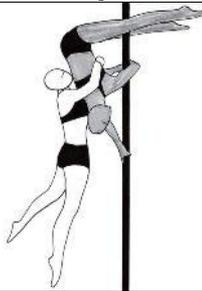
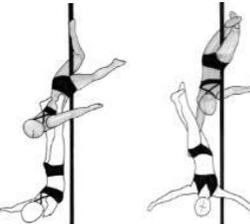
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
BLN44	Titanic Balance 4		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas est en position titanic avec contact des mains ; une jambe, les fesses, un pied et les mains peuvent être en contact avec la barre. - Le partenaire du haut est en équilibre inversé, en équilibre sur le partenaire du bas, avec seulement une main en contact avec la barre - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre.
BLN45	Titanic Balance 5		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas est en position titanic ; une jambe, les fesses, un pied sont en contact avec la barre ; les mains et/ou cou/épaule peuvent être en contact avec la barre. - Le partenaire du haut est en équilibre inversé, en équilibre sur l'épaule du partenaire du bas, avec seulement une main en contact avec la barre (contact facultatif de l'avant-bras/coude) - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre.
BLN46	Iron X position 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas est en Iron X (voir critères minimums), le haut du corps parallèle au sol, le partenaire du haut est à l'endroit en position fixe au choix - Les deux partenaires ne doivent avoir contact avec la barre qu'avec les mains - Les critères de l'Iron X s'appliquent (voir S62)
BLN47	Split hold balance		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas est en position de grand écart au choix. - Le partenaire du haut est en équilibre inversé sur les mains, en équilibre sur le partenaire du bas, avec la main/bras en contact avec la barre. - Les deux partenaires ont contact avec la barre. - Angle de l'écart : un minimum de 180°
BLN48	Strength hold balance		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire de soutien exécute un élément de force au choix, où le corps est parallèle au sol. - Le partenaire du haut est en équilibre inversé sur les mains, en équilibre sur le partenaire du bas, avec la main/bras en contact avec la barre. - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre.
BLN49	Thigh/Outside Knee Hang Support 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas est en thigh/outside knee hang, avec les deux mains sur la barre et les bras tendus. - Le partenaire du haut est à l'endroit en position fixe au choix, sans contact avec la barre et est debout en équilibre sur le haut du dos du partenaire avec au moins un pied. - Seul le partenaire du bas a contact avec la barre

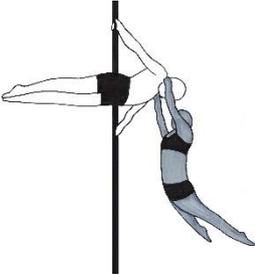
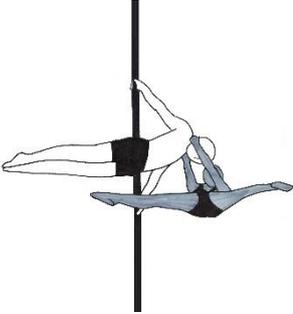
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
BLN50	Titanic Balance 6		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du haut est en position titanic, où les jambes, mains et fesses peuvent être en contact avec la barre. Pas de pieds en contact avec la barre. - Le partenaire du bas tient les jambes/pieds du partenaire du haut et doit être dans une position horizontale fixe au choix, à 90° par rapport à la barre - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre
BLN51	Elbow Hold Balance 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire de soutien est en elbow/neck hold straddle, avec l'avant-bras inférieur sur la barre et le torse parallèle au sol. - Le partenaire en équilibre doit être en position de planche horizontale au choix, en équilibre sur le pied supérieur du partenaire du bas. - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre.
BLN52	Handstand Plank Balance		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas est en position shouldermount, avec le corps et les jambes parallèles au sol - Le partenaire du haut est en équilibre sur les mains avec grand écart, en équilibre sur le partenaire du bas. Les jambes sont complètement tendues. Le partenaire du haut n'a ni les mains ni les bras en contact avec la barre. - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
BLN53	Iron X position 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas est en Iron X (voir critères minimums), le haut du corps parallèle au sol - Le partenaire du haut est en position inversée fixe au choix avec le torse parallèle à la barre - Les deux partenaires ne doivent avoir contact avec la barre qu'avec les mains - Les critères de l'Iron X s'appliquent (voir S62)
BLN54	Thigh/Outside Knee Hang Support 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas est en thigh/outside knee hang, avec les deux mains sur la barre et les bras tendus. - Le partenaire du haut est à l'endroit en position fixe au choix, sans contact avec la barre et est debout en équilibre sur le haut du dos du partenaire avec un seul pied. - Seul le partenaire du bas a contact avec la barre
BLN55	Vertical Jade Balance		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas exécute une Vertical Jade. Les critères de la Vertical Jade s'appliquent (voir F88). - Le partenaire du haut est en équilibre inversé sur les mains, en appui sur le pied supérieur du partenaire du bas, avec seulement une main en contact avec la barre. - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre.

Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
BLN56	Iron X position 3		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas est en Iron X (voir critères minimums), le haut du corps parallèle au sol - Le partenaire du haut est debout à l'endroit en position fixe au choix, sur le partenaire du bas et sans contact avec la barre - Seul le partenaire du bas doit avoir contact avec la barre - Les critères de l'Iron X s'appliquent (voir S62)

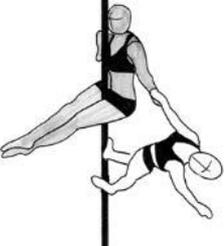
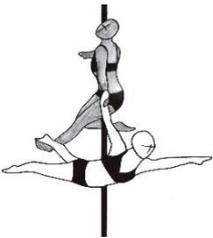
ELEMENTS DE VOLTIGE – UN SEUL PARTENAIRE A CONTACT AVEC LA BARRE

Code No.	Nom	Elément	Valeur tech.	Critères
FLY1	Seated Position 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position assise - Une main ou un coude est en contact avec la barre. Le contact des pieds est autorisé. - Le partenaire voltigeur est à l'endroit en position fixe au choix - Un seul partenaire est en contact avec la barre
FLY2	Cupid Hang		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position cupid, le pied ou la cheville peut être tenu(e). - Le partenaire voltigeur est à l'endroit en position fixe au choix - Un seul partenaire est en contact avec la barre
FLY3	Seated Position 2		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position assise - Une main ou un coude est en contact avec la barre. Le contact des pieds n'est pas autorisé. - Le partenaire voltigeur est à l'endroit en position fixe au choix - Un seul partenaire est en contact avec la barre
FLY4	Seated Position 3		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un seul partenaire est en contact avec la barre - Le partenaire porteur est en position assise - Une main ou un coude est en contact avec la barre. - Le partenaire voltigeur doit être en position inversée fixe au choix - Seul le partenaire porteur est en contact avec la barre
FLY5	Inside Knee Hang 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en inside knee hang inversé - Le partenaire voltigeur tient la jambe extérieure du partenaire porteur et doit être à l'endroit en position fixe au choix ou doit avoir au moins les pieds au-dessus de la tête - Un seul partenaire est en contact avec la barre
FLY6	Seated Position 4		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le porteur est en position seat - Une main ou un coude en contact avec la barre - Le voltigeur doit être en position inversé au choix - Un seul partenaire est en contact avec la barre
FLY7	Seated Position 5		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position assise - Une main ou un coude est en contact avec la barre. - Le partenaire voltigeur doit être en position horizontale fixe au choix - Un seul partenaire est en contact avec la barre

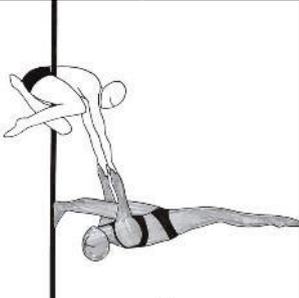
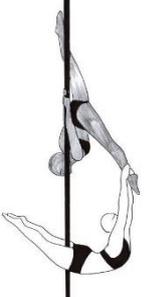
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
FLY8	Thigh/Outside Knee Hang 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position inversée de thigh/ outside knee hold - Le partenaire voltigeur peut être à l'endroit en position fixe au choix - Un seul partenaire est en contact avec la barre
FLY9	Inside Knee Hang 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en inside knee hang inversé - Le partenaire voltigeur tient la jambe extérieure du partenaire porteur et doit être en position inversée fixe au choix - Un seul partenaire est en contact avec la barre
FLY10	Only Hands Holding		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur tient avec les mains et l'aisselle du bras intérieur, sans contact des jambes avec la barre - Le partenaire voltigeur doit être en position fixe au choix - Un seul partenaire est en contact avec la barre
FLY11	Elbow Grip Straddle Hang		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en Elbow grip straddle - Le partenaire voltigeur doit être à l'endroit en position fixe au choix, sans contact avec la barre - Un seul partenaire est en contact avec la barre - Les critères de l'Elbow grip straddle s'appliquent (voir S49)
FLY12	Iguana Split Hang		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position inversée de grand écart au choix et en iguana grip. - Le partenaire voltigeur tient la jambe du partenaire porteur et doit être dans une position inversée fixe au choix. - Un seul partenaire est en contact avec la barre
FLY13	Thigh/Outside Knee Hang 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position inversée de thigh/ outside knee hang - Le partenaire voltigeur doit être en position inversée fixe au choix ou doit avoir au moins les pieds au-dessus de la tête - Un seul partenaire est en contact avec la barre
FLY14	Split Hang 1		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position de grand écart au choix - Angle d'écart : un minimum de 180° - Le partenaire voltigeur tient la jambe du partenaire porteur, et doit être en position inversée fixe au choix ou doit avoir au moins les pieds au-dessus de la tête - Un seul partenaire est en contact avec la barre

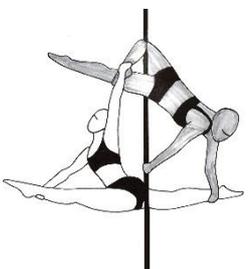
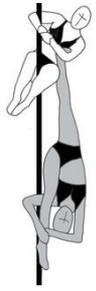
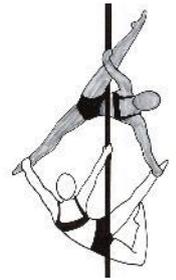
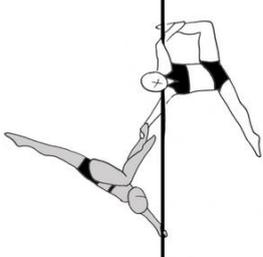
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
FLY15	Split grip reverse plank hang 1		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un élément avec les partenaires positionnés dans des directions différentes - Le partenaire porteur est en position de split grip reverse plank (voir critères minimums de S104) avec 20° de tolérance. - Le partenaire voltigeur est à l'endroit en position fixe au choix - Un seul partenaire est en contact avec la barre
FLY16	Split grip reverse plank hang 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un élément avec les partenaires positionnés dans des directions différentes - Le partenaire porteur est en position de split grip reverse plank (voir critères minimums de S104) avec 20° de tolérance. - Le partenaire voltigeur doit être en position fixe de grand écart horizontal au choix - Angle d'écart : un minimum de 180° - Un seul partenaire est en contact avec la barre

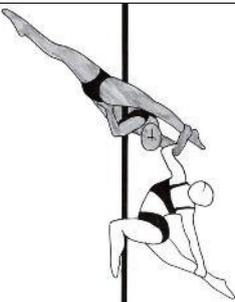
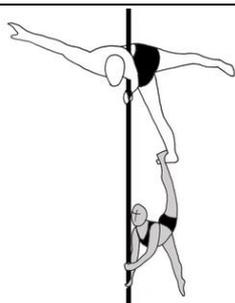
ELEMENTS DE VOLTIGE – LES DEUX PARTENAIRES ONT CONTACT AVEC LA BARRE

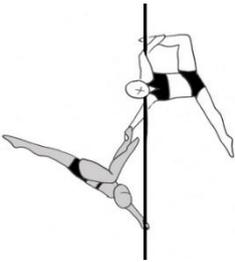
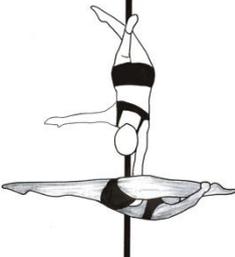
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
FLY17	Elbow grip seated position		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position d'Elbow grip seat - Le partenaire voltigeur doit être en position fixe au choix - Les critères du Elbow grip seat s'appliquent (voir S3) - Les deux partenaires ont contact avec la barre
FLY18	Seated Position 6		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position assise - Une main ou un coude est en contact avec la barre - Le partenaire voltigeur est en position fixe inversée au choix - Les deux partenaires ont contact avec la barre
FLY19	Seated Position 7		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position assise - Le partenaire voltigeur est en position fixe au choix - Les deux partenaires ont contact avec la barre
FLY20	Inverted thigh hold		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position inversée de thigh/ outside knee hold - Le partenaire voltigeur est en position layback avec une jambe tendue et l'autre en passé - Les jambes du partenaire voltigeur ne doivent pas être croisées - Les deux partenaires n'ont pas de contact des mains avec la barre, et ont contact avec la barre
FLY21	Layback Position 3		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position layback - Le partenaire voltigeur doit être en position fixe au choix - Les deux partenaires ont contact avec la barre
FLY22	Seated Position 8		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position assise - Une main ou un coude est en contact avec la barre - Le partenaire voltigeur doit être en position fixe horizontale au choix - Les deux partenaires ont contact avec la barre

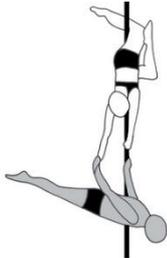
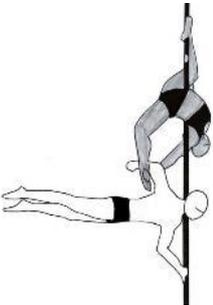
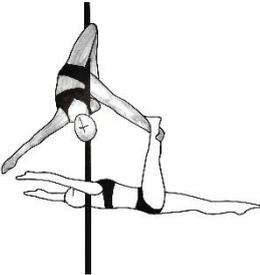
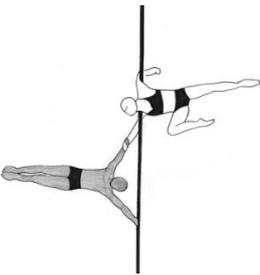
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
FLY23	Superman Hang 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le porteur est en position Superman – l’elbow grip est autorisée - Le partenaire voltigeur est en position de grand écart inversé au choix, seules les mains sont en contact avec la barre. Les mains doivent être positionnées plus bas que la tête. - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLY24	Allegra Half Split Hang 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du haut est en position Allegra half split 1 (voir F11). - Angle d’écart minimum pour l’Allegra half split 1 : 160° - Le partenaire du bas ne doit avoir qu’un point de contact avec une main sur la barre. - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLY25	Hanging Balance		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur tient le partenaire du bas aux épaules et a contact avec la barre seulement avec les mains et les poignets. - Le partenaire voltigeur a contact avec la barre uniquement avec les pieds. - Les deux partenaires doivent avoir le corps entier en extension complète. - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLY26	Hip Hold Straddle Hang		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position hip hold straddle inversée - Le partenaire voltigeur doit être en position inversée au choix - Les deux partenaires ont contact avec la barre et l’un avec l’autre.
FLY27	Outside Knee Hang Position		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position inversée d’outside knee hang - Le partenaire voltigeur doit être en position fixe inversée au choix - Les deux partenaires ont contact avec la barre et l’un avec l’autre.
FLY28	Remi Hang		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position Remi layback (voir S29) tenant les jambes du partenaire voltigeur - Le partenaire voltigeur doit être en position fixe au choix et a un contact avec la barre au moins avec les mains - Les deux partenaires ont contact avec la barre

Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
FLY29	Seated Position 9		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position assise - Le partenaire voltigeur est à l'endroit en position de grand écart au choix - Angle de l'écart : un minimum de 180° - Les deux partenaires ont contact avec la barre
FLY30	Thigh/Outside Knee Hang 3		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position inverted thigh/outside knee hang - Le partenaire voltigeur doit être en position fixe inversée de grand écart au choix - Les deux partenaires ont contact avec la barre
FLY31	Upright Split Position		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position assise sans contact des mains avec la barre. - Le partenaire voltigeur doit être en position fixe inversée de grand écart au choix. - Angle de l'écart : un minimum de 160° - Les deux partenaires ont contact avec la barre
FLY32	Allegra Half Split Hang 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position Allegra half split 2 (voir F22). - Angle d'écart minimum pour l'Allegra half split : 180° - Le partenaire voltigeur n'a qu'un seul point de contact avec la barre avec une main. - Les deux partenaires ont contact avec la barre
FLY33	Iguana – Superman Hang		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position de grand écart au choix avec les bras en position iguana. - Le partenaire voltigeur exécute un superman sans contact des mains avec la barre, en tenant la jambe inférieure du partenaire porteur. - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLY34	Janeiro Hang		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position Janeiro, tenant la jambe du partenaire voltigeur - Le partenaire voltigeur se tient à la jambe inférieure du partenaire porteur dans une position fixe au choix avec seulement une main en contact avec la barre - Les deux partenaires ont contact avec la barre

Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
FLY35	Janeiro Superman Hang		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position Janeiro - Le partenaire voltigeur exécute un superman sans contact des mains avec la barre, en tenant la jambe inférieure du partenaire porteur. - Les critères du Janeiro s'appliquent (voir S53) - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLY36	Thigh/Outside Knee Hang 4		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position inverted thigh/outside knee hang et tient la jambe du partenaire voltigeur - Le partenaire voltigeur est en position à l'endroit au choix, pas de main en contact avec la barre - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLY37	Seated Position 10		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position assise, avec une main ou un coude en contact avec la barre. - Le partenaire voltigeur doit être en position fixe inversée de grand écart au choix - Angle de l'écart : un minimum de 160° - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLY38	Superman Hang 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en superman – l'elbow grip est autorisé. - Le partenaire voltigeur est en position inversée de grand écart au choix, une seule main est en contact avec la barre. La main doit être positionné plus bas que la tête. - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLY39	Allegra Split Hang		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position Allegra split 2 (voir F12). - Angle d'écart minimum pour l'Allegra split : 180° - Le partenaire voltigeur n'a qu'un seul point de contact avec la barre avec une main - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLY40	Elbow Hold Hang 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur exécute une position de force au choix en Elbow grip - Le partenaire voltigeur exécute une position de force inversée au choix - Les deux partenaires s'équilibrent l'un l'autre en se tenant les mains

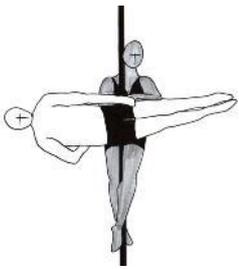
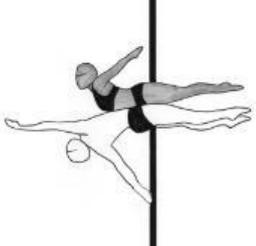
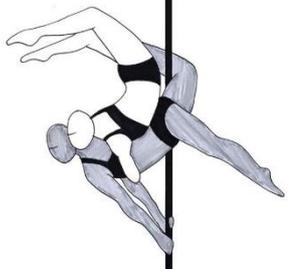
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
FLY41	Janeiro Inverted Hang		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position Janeiro tenant une main/un bras du partenaire voltigeur. - Le partenaire voltigeur s'accroche à la main/bras ainsi qu'à la jambe inférieure du partenaire porteur en position inversée fixe au choix, avec seulement un bras/dos en contact avec la barre (facultatif). Les jambes ne doivent pas avoir contact avec la barre. - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLY42	Split Hang 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position de grand écart au choix - Angle d'écart : un minimum de 180° - Le partenaire voltigeur tient le bras ou la jambe du partenaire porteur dans une position fixe au choix, sans contact des mains avec la barre. - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLY43	Split Hang 3		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position de grand écart au choix - Angle d'écart : un minimum de 180° - Le partenaire voltigeur est en position fixe au choix, avec contact avec la barre. - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLY44	Split Hang 4		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position de grand écart au choix - Le partenaire voltigeur doit être à l'endroit en position fixe de grand écart au choix. - Angle d'écarts : un minimum de 180° pour les deux partenaires - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLY45	Thigh/Outside Knee Hang 5		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position inverted thigh/outside knee hang - Le partenaire voltigeur doit être en position fixe inversée de grand écart au choix. - Angle d'écart : un minimum de 180° - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLY46	Janeiro Split Hang		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position Janeiro. - Le partenaire voltigeur est en position de grand écart en équilibre sur le pied inférieur du partenaire porteur, et a contact avec la barre uniquement avec les mains. Les mains doivent être positionnées plus bas que la tête. - Angle d'écart : un minimum de 180° - Les deux partenaires ont contact avec la barre.

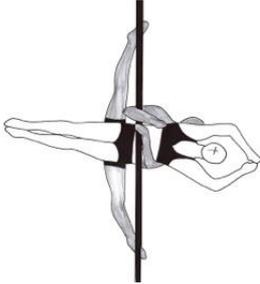
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
FLY47	Elbow Hold Hang 3		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Les deux partenaires s'équilibrent l'un l'autre en se tenant les mains - Le partenaire porteur exécute une position de grand écart au choix en Elbow grip - Le partenaire voltigeur exécute une position inversée de grand écart au choix - Angle d'écart : un minimum de 160° pour les deux partenaires - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLY48	Only Hands Holding Split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur se tient avec les mains et l'aisselle du bras intérieur. - Le partenaire voltigeur doit être en position fixe horizontale de grand écart au choix - Angle d'écart : un minimum de 180° - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLY49	Split Hang 5		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position de grand écart au choix - Le partenaire voltigeur est en position verticale inversée de grand écart au choix, et a contact avec le partenaire porteur avec seulement une jambe. - Angle d'écart : un minimum de 180° pour les deux partenaires - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLY50	Superman V Position		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position de Superman V - Les critères du Superman V s'appliquent (voir F69) - Le partenaire voltigeur doit être en position fixe inversée au choix - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLY51	Thigh/Outside Knee Hang 6		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position inverted thigh/outside knee hang - Le partenaire voltigeur doit être en position fixe horizontale de grand écart au choix - Angle d'écart : un minimum de 180° - Les deux partenaires ont contact avec la barre et l'un avec l'autre.
FLY52	Thigh/Outside Knee Hang 7		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position inverted thigh/outside knee hold. - Le partenaire voltigeur est en contact avec la barre uniquement les mains. Celles-ci sont positionnées plus bas que la tête. - Les partenaires doivent utiliser un pied pour être en contact l'un avec l'autre - Les deux partenaires ont contact avec la barre.

Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
FLY53	Thigh/Outside Knee Hang 8		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position inverted outside knee hold position - Le partenaire voltigeur est en position horizontale fixe au choix - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLY54	Inside Knee Hang 3		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position inverted inside knee hang - Le partenaire voltigeur est en position fixe au choix avec un seul pied en contact avec la barre et dos à la barre (se référer au glossaire) - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLY55	Inside Knee Hang 4		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position Allegra half split où la jambe intérieure peut être pliée - Angle d'écart minimum pour l'Allegra half split : 180° - Le partenaire voltigeur a une main sur la barre et un point de contact (facultatif). Le corps sur toute sa longueur doit être parallèle au sol. - Les deux partenaires ont contact avec la barre
FLY56	Thigh/Outside Knee Hang 9		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire porteur est en position inverted thigh/outside knee hold - Le partenaire voltigeur doit seulement avoir contact avec la barre au niveau de l'épaule (contact du cou facultatif) - Les partenaires doivent utiliser un pied pour être en contact l'un avec l'autre - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLY57	Elbow Grip/Iron Pencil		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Les deux partenaires s'équilibrent l'un l'autre en se tenant les mains - Le partenaire porteur exécute un elbow hold passé (voir les critères minimums de S50) sans contact des mains avec la barre - Le partenaire voltigeur exécute un Iron Pencil (voir les critères minimums de S98), avec la main supérieure tenant la main du partenaire porteur au lieu de la barre - Les deux partenaires ont contact avec la barre.

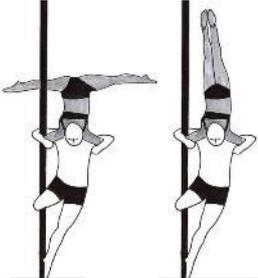
ELEMENTS AVEC PARTENAIRE DE SUPPORT

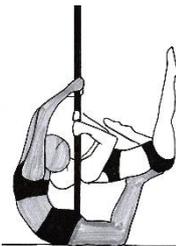
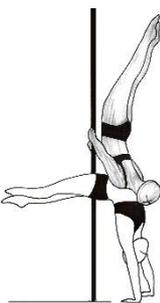
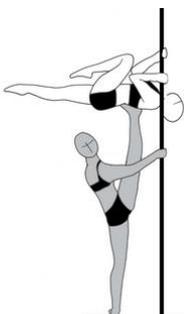
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
PSE1	Basic Invert Hold 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire de support est en position de basic invert sans contact des mains avec la barre - Le partenaire soutenu est en position à l'endroit au choix sans contact des mains ou des jambes avec la barre - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre
PSE2	Basic Invert Hold 2		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire de support est en position de basic invert sans contact des mains avec la barre - Le partenaire soutenu est en position inversée au choix sans contact des mains ou des jambes avec la barre - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre
PSE3	Upright Hanging Support 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un des partenaires tient la barre en position à l'endroit avec la plante des pieds sur la barre et les jambes tendues - Le partenaire soutenu tient la barre uniquement avec une main et est positionné sur le partenaire de support - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre
PSE4	Seated Support		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Les deux partenaires sont à l'endroit - Le partenaire de support est en position assise ou debout sur la barre et soutient l'autre partenaire - Le partenaire soutenu est allongé sur le bras/jambe du partenaire. Le partenaire soutenu peut avoir contact avec la barre, mais pas de manière à soutenir son propre poids
PSE5	Extended Brass Monkey Support 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un partenaire exécute une position d'extended brass monkey. - L'autre partenaire est en position fixe au choix, en contact avec la barre, et positionné sur le partenaire de support. - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre - Les critères de l'Extended brass monkey s'appliquent (voir S14)

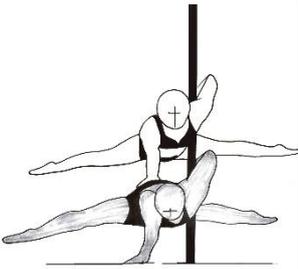
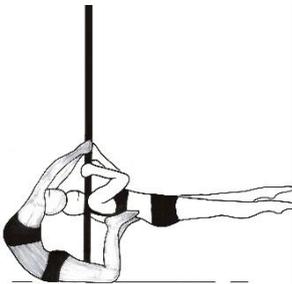
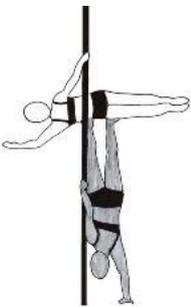
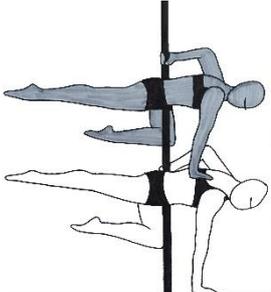
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
PSE6	Standing Support		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un partenaire est en position à l'endroit au choix et tient le partenaire exclusivement par les mains ou bras - L'autre partenaire exécute un élément de force au choix avec le torse parallèle au sol - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre – pas de contact des mains avec la barre
PSE7	Upright Standing Support		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire soutenu est en position inversée, sans contact des jambes avec la barre - Le partenaire de support est en position à l'endroit au choix, les bras sont enroulés autour du haut du corps du partenaire soutenu - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre
PSE8	Ballerina Support		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire de support est en position ballerina - Le partenaire soutenu est en position fixe au choix sur la jambe arrière/ les fesses / le torse du partenaire de support sans contact des mains ou des jambes avec la barre. - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre
PSE9	Horizontal Support		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Les deux partenaires tiennent la barre en position allongée - Le partenaire de support a une main en contact avec la barre, le partenaire soutenu n'a pas contact des mains avec la barre - Les deux partenaires doivent être en position horizontale
PSE10	Upright Hanging Support 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un des partenaires tient la barre en position à l'endroit - Le partenaire soutenu n'a pas contact avec la barre et est positionné sur le partenaire de support - Seul un partenaire a contact avec la barre
PSE11	Extended Brass Monkey Support 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un partenaire exécute une position d'extended brass monkey. - L'autre partenaire est en position fixe au choix, sans contact avec la barre, et positionné sur le partenaire de support. - Seul un partenaire a contact avec la barre - Les critères de l'Extended brass monkey s'appliquent (voir S14)

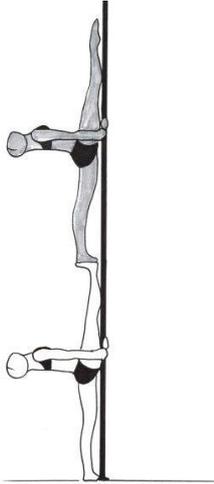
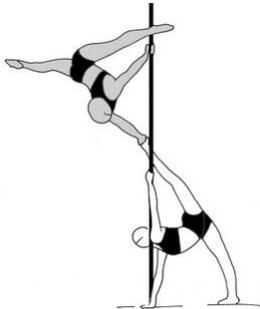
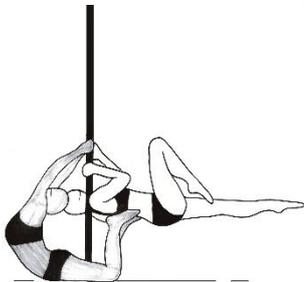
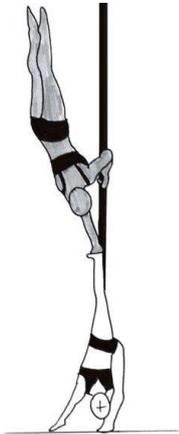
Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
PSE12	Hanging on Two Hands Support 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - L'un des partenaires tient la barre avec les mains seulement, en position à l'endroit - Le partenaire soutenu est face à la barre et en contact avec la barre sans l'aide des bras ni des jambes, soutenu uniquement par la pression du partenaire de support - Les deux partenaires ont contact avec la barre
PSE13	Hanging on Two Hands Support 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - L'un des partenaires tient la barre avec les mains seulement, en position à l'endroit - Le partenaire soutenu est dos à la barre et en contact avec la barre sans l'aide des bras ni des mains, soutenu uniquement par la pression du partenaire de support - Les deux partenaires ont contact avec la barre
PSE14	Hanging From One Hand Support		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - L'un des partenaires tient la barre avec une main seulement, en position à l'endroit. - Le partenaire soutenu est face à la barre et en contact avec la barre sans l'aide des bras ni des jambes - Le partenaire soutenu est tenu uniquement par la pression du partenaire de support - Les deux partenaires ont contact avec la barre
PSE15	Straddle Support		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - L'un des partenaires tient la barre en position straddle avec le coude supérieur, la main inférieure, l'avant-bras et les plantes des pieds. Le haut du corps doit être à 90° par rapport à la barre. - Le partenaire soutenu est face à la barre, les jambes et le corps doivent être à 90° par rapport à la barre et entièrement tendus. - Le partenaire soutenu est tenu uniquement par la pression du partenaire de support, sans contact des bras ou mains avec la barre. - Les deux partenaires ont contact avec la barre

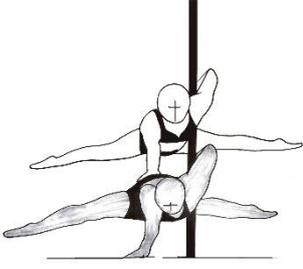
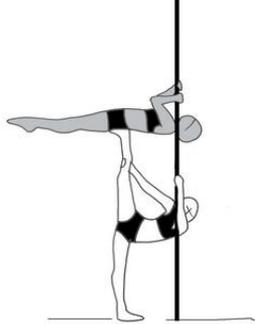
ELEMENTS AVEC PARTENAIRE BASE AU SOL

Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
FLR1	Shoulder Mount Position 2		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas tient le partenaire du haut en repoussant ses fesses avec les pieds, et il a contact avec le sol. - Le partenaire du haut doit être parallèle au sol et en contact avec la barre avec une épaule et les mains. - Les deux partenaires doivent être en extension complète, les bras peuvent être pliés. - Les deux partenaires doivent avoir contact avec la barre.
FLR2	X Pose Balance 2		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un élément où les partenaires sont positionnés dans des directions différentes. - Le partenaire du bas est en position à l'endroit au choix, en contact avec le sol. - L'autre partenaire est en position X pose, en équilibre sur le partenaire du bas, sans contact avec la barre. - Seul un partenaire a contact avec la barre
FLR3	Upright Handstand Balance		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un élément avec des partenaires positionnés dans des directions différentes - Le partenaire du bas est en position à l'endroit au choix, en contact avec le sol - Le partenaire du haut est en équilibre sur les mains inversé, en appui sur le partenaire du bas, et a contact avec la barre seulement avec une main - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLR4	Cupid Balance 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un élément entremêlé en équilibre avec les deux partenaires en contact avec la barre. - Le partenaire du bas est basé au sol en position Cupid avec elbow grip - Le partenaire du haut exécute un shoulder stand en équilibre sur le partenaire du bas. Les jambes sont complètement tendues en position fixe au choix. Le torse est parallèle à la barre. - Les partenaires sont orientés dans des directions différentes - Les deux partenaires peuvent avoir contact avec la barre, mais pas de contact avec les mains. - Seul le partenaire du bas a contact avec le sol avec un pied

Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
FLR5	Floor Arch Plank Balance 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un élément où les partenaires sont positionnés dans des directions différentes. - Le partenaire du bas est en position superman crescent basée au sol, jambes pliées, l'autre partenaire est en Shoulder mount straddle (voir critères minimums de S31), en équilibre sur les pieds du partenaire du bas - Le partenaire du bas a contact avec le sol avec les hanches et les cuisses, et soutient le partenaire du haut au niveau du bas du dos avec les pieds - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLR6	Bridge Balance		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un élément avec des partenaires positionnés dans des directions différentes - Le partenaire du bas exécute un bridge (voir critères minimum requis) basé au sol, où les jambes sont parallèles au sol. L'autre partenaire est en position inversée d'équilibre sur la poitrine, en appui sur le partenaire du bas, avec uniquement les mains en contact avec la barre - Le partenaire du bas a contact avec la barre avec les cuisses uniquement et avec le sol avec les mains. - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLR7	Split Balance 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas performe une position fixe de grand écart basée au sol au choix. - Angle d'écart : un minimum de 160° - Le partenaire du haut doit être en position horizontale et en contact avec la barre avec l'épaule et les mains, en équilibre sur le pied du partenaire du bas. - Seul le partenaire du bas peut avoir contact avec le sol avec un pied et une main (facultatif) - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLR8	Standing Inverted Balance 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un élément entremêlé de force avec un partenaire en contact avec la barre et le sol - Le partenaire en équilibre peut être en position inversée de son choix, sans contact avec le sol - Le partenaire debout doit être en position à l'endroit fixe au choix, en contact avec le sol et la barre - Angle d'écart : un minimum de 160° - Seul un partenaire est en contact avec la barre

Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
FLR9	Straddle Plank Balance 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Les partenaires doivent exécuter le même élément de force - Le partenaire du bas exécute un élément d'équilibre basé au sol avec seulement une main et le côté du torse en contact avec la barre, et seulement un point de contact avec le sol. - Le partenaire du haut doit exécuter le même élément, en équilibre sur le partenaire du bas avec seulement une main et le côté du torse en contact avec la barre, et seulement un point de contact avec le partenaire du bas. - Les partenaires doivent être parallèles au sol et l'un avec l'autre avec une tolérance de 20°, et positionnés dans la même direction - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLR10	Floor Arch Plank Balance 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un élément où les partenaires sont positionnés dans des directions différentes. - Le partenaire du bas est en position superman crescent basée au sol, jambes pliées, l'autre partenaire est en Shoulder mount plank straddle (voir critères minimums de S55), en équilibre sur les pieds du partenaire du bas - Le partenaire du bas a contact avec le sol avec les hanches et les cuisses, et soutient le partenaire du haut au niveau du bas du dos avec les pieds - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLR11	Handstand Balance 3		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un élément où les partenaires sont positionnés dans des directions différentes. - Le partenaire du bas est en équilibre sur les mains, avec le corps et les jambes parallèles à la barre, et le bras intérieur et la jambe/le pied intérieur en contact avec la barre. - L'autre partenaire doit être en position horizontale fixe au choix, en équilibre sur les pieds du partenaire du bas - Le partenaire du bas a contact avec le sol seulement avec une main. - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLR12	Passé Plank Balance		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Les partenaires doivent exécuter le même élément de force - Le partenaire du bas exécute un élément d'équilibre basé au sol avec seulement une main, la jambe intérieure et le côté du torse en contact avec la barre. - Le partenaire du haut doit exécuter le même élément, en équilibre sur le partenaire du bas avec seulement une main, la jambe intérieure et le côté du torse en contact avec la barre. - Les partenaires doivent être parallèles au sol et l'un avec l'autre, et positionnés dans la même direction - Les deux partenaires ont contact avec la barre.

Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
FLR13	Split Balance 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Les partenaires doivent exécuter le même élément de flexibilité - Le partenaire du bas exécute un élément de grand écart basé au sol, avec les jambes et les bras complètement tendus et le torse parallèle au sol. - Le partenaire du haut doit exécuter le même élément, en équilibre sur le pied du partenaire du bas. - Les partenaires doivent être parallèles l'un avec l'autre, et positionnés dans la même direction - Seul le partenaire du bas a contact avec le sol. - Angle d'écart : un minimum de 180° pour les deux partenaires - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLR14	Split Balance 3		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas est en position fixe au choix de grand écart basé au sol. Seul le partenaire du bas peut avoir contact avec le sol avec un pied et une main (facultatif). - L'autre partenaire est en position de grand écart inversé en équilibre sur le pied supérieur du partenaire du bas, et a contact avec la barre avec un coude/main/avant-bras seulement et un pied/cheville (facultatif). - Angle d'écart : un minimum de 180° pour les deux partenaires - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLR15	Floor Arch Plank Balance 3		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un élément où les partenaires sont positionnés dans des directions différentes. - Le partenaire du bas est en position superman crescent basée au sol, jambes pliées, l'autre partenaire est en Shoulder mount plank passé ou horizontal (voir critères minimums de S86), en équilibre sur les pieds du partenaire du bas - Le partenaire du bas a contact avec le sol avec les hanches et les cuisses, et soutient le partenaire du haut au niveau des omoplates avec les pieds - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLR16	Split Balance 4		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un élément où les partenaires sont positionnés dans des directions différentes. - Le partenaire du bas est en position fixe au choix de grand écart basé au sol. - Angle d'écart : un minimum de 180° - L'autre partenaire est en position d'équilibre inversé en appui sur le pied supérieur du partenaire du bas, et a contact avec la barre avec un coude ou main/avant-bras seulement. - Seul le partenaire du bas peut avoir contact avec le sol avec un pied et une main (facultatif) - Les deux partenaires ont contact avec la barre.

Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
FLR17	Standing Inverted Balance 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un élément entremêlé de force avec un partenaire en contact avec la barre et le sol - Le partenaire en équilibre peut être en position inversée de son choix, sans contact avec le sol - Le partenaire debout doit être en position de grand écart vertical et en contact avec la barre - Angle d'écart : un minimum de 180° - Seul un partenaire est en contact avec la barre
FLR18	Straddle Plank Balance 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Les partenaires doivent exécuter le même élément de force - Le partenaire du bas exécute un élément d'équilibre basé au sol avec seulement une main et le côté du torse en contact avec la barre, et seulement un point de contact avec le sol. - Le partenaire du haut doit exécuter le même élément, en équilibre sur le partenaire du bas avec seulement une main et le côté du torse en contact avec la barre, et seulement un point de contact avec le partenaire du bas. - Les partenaires doivent être parallèles au sol et l'un avec l'autre, et positionnés dans la même direction - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLR19	Split Balance 5		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un élément de handstand basé sur l'équilibre qui ne peut pas être exécuté sans l'un des partenaires - Le partenaire de support est en équilibre sur les mains, avec les jambes dans un grand écart à 180°. Seul le pied est en contact avec la barre. - Le partenaire soutenu est en position de grand écart sur le partenaire de support. Seul le pied est en contact avec la barre. - Les deux partenaires ont contact avec la barre.
FLR20	Split Balance 6		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Le partenaire du bas exécute un élément de grand écart frontal basé au sol, avec le torse parallèle au sol - Angle d'écart : un minimum de 160° - Le partenaire du haut est en position de shoulder mount plank horizontal (voir critères minimums de S101), en équilibre sur le pied du partenaire du bas. - Les deux partenaires ont contact avec la barre.

Code No.	Nom	Élément	Valeur tech.	Critères
FLR21	Standing Horizontal Balance		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un élément entremêlé de force avec un partenaire en contact avec la barre et le sol - Le partenaire en équilibre peut être en position fixe au choix avec le corps entier parallèle au sol, sans contact avec le sol - Le partenaire debout doit être en position de grand écart vertical et en contact avec la barre - Angle d'écart : un minimum de 180° - Seul un partenaire est en contact avec la barre
FLR22	Strength Hold Position		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 2 secondes - Un élément où les partenaires sont positionnés dans des directions différentes. - Le partenaire du bas exécute un élément de force au choix, où le corps est parallèle au sol et seulement une main est en contact avec le sol. - Le partenaire du haut est en équilibre inversé sur les mains, en appui sur le partenaire du bas avec une main/bras en contact avec la barre et sans contact avec le sol. - Les deux partenaires ont contact avec la barre.

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

Athlète(s):

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 le prénom en premier, puis le nom de famille.

Pays/Région:

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

Pour les compétitions internationales, l'athlète doit indiquer son pays uniquement.

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 : Pré-Novice, Novice Garçons, Novice Filles, Junior Garçons, Junior Filles, Novice Doubles, Junior Doubles, Doubles Jeunesse, Senior 18+ Hommes, Senior 18+ Femmes, Senior 30+ Hommes, Senior 30+ Femmes, Master 40+ Hommes, Master 40+ Femmes, Master 50+ Hommes, Master 50+ Femmes, Master 60+ Hommes, Master 60+ Femmes, Senior Doubles Femme/Femme, Senior Doubles Homme/Homme, Senior Doubles Femme/Homme, Para Pole PPMP1, Para Pole PPMP2, Para Pole PPLD1, Para Pole PPLD2, Para Pole PPD3, Para Pole PPD4, Para Pole PPVI.

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. Si un athlète choisit de combiner deux éléments obligatoires, il doit les écrire dans la même case. Celui réalisé en premier dans le combo devrait être inscrit en premier. Dans ce cas, il est important de laisser la ligne suivante vide avant de remplir l'élément obligatoire suivant afin que le nombre d'éléments obligatoires corresponde correctement au n° de l'élément. (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 / F145.

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 présent dans le code des points. 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.

Code des Bonus des éléments obligatoires (le cas échéant):

Les athlètes doivent compléter cette section s'ils choisissent d'effectuer un bonus d'élément obligatoire.

Exemple de remplissage de trois (3) éléments obligatoires en bonus :

Codes des éléments obligatoires : F76 + F36 + F66

Noms des éléments obligatoires : Dragon Tail Fang + Split Grip Leg Through Split 2 + Oversplit on Pole

Description du bonus : CBS1

Valeur technique des éléments obligatoires : 0.8 + 0.5 + 0.7

Valeur technique (T.V.) des bonus : +0.5 +0.5

Les éléments pour lesquels le bonus s'applique doivent être écrits sur la même ligne. Une ligne d'élément obligatoire doit être laissée vide lorsqu'un bonus est inclus (voir les éléments n° 10/11 sur le formulaire des éléments obligatoires Solos ci-dessous). Si trois éléments sont combinés pour un bonus, deux lignes doivent être laissées en blanc (voir les éléments n° 6/7/8 sur le formulaire des éléments obligatoires Solos ci-dessous).

Valeur technique:

L'athlète doit remplir la valeur technique de l'élément obligatoire tel que spécifié dans le code des points. Il est important que l'athlète fournisse la valeur technique correcte correspondant à l'élément choisi. Si un athlète choisit de combiner deux éléments obligatoires, il doit écrire la valeur technique des deux éléments dans la même case. La valeur technique de l'élément exécuté en premier dans le combo doit être inscrit en premier.

*Pour les Doubles : la valeur technique du code SYN1, doit être celle de l'élément obligatoire Solos choisi, par ex. SYN1 / F57 = Valeur technique de +0.7.

Valeur technique (T.V.) des Bonus:

L'athlète doit remplir la valeur technique des bonus des éléments obligatoires tel que spécifié dans le code des points, s'il choisit d'effectuer un bonus sur un élément obligatoire ou une combinaison d'éléments obligatoires. Il est important que l'athlète remplisse la valeur technique correcte correspondant au bonus des éléments obligatoires choisi.

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 pré-novice, 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. Dans le cas où des athlètes en Doubles Jeunes n'ont pas les mêmes parents (c'est-à-dire ne sont pas frères/sœurs) et ne sont pas représentés par le même entraîneur approuvé par l'IPSF, une signature de parent ou représentant légal doit être indiquée pour chaque athlète individuellement.

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

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

EXEMPLE: COMMENT REMPLIR LE FORMULAIRE DES ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES POUR UNE PRESTATION SOLO



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 : Australia			Région : New South Wales			Fédération : APSF		
Division : Élite			Catégorie : Junior Filles			Nom du juge :		
Élément N°	Code de l'élément	Nom de l'élément	Code du Bonus (le cas échéant)	Valeur technique	Valeur du bonus obligatoire	Score (juge seulement)	Points Bonus (juge seulement)	Notes (juge seulement)
1	ADL1b	Dead Lift from Shoulder Mount Grip		0.5				
2	S78	Wenson Straddle		0.8				
3	ST23	Phoenix Spin 1		0.7				
4	F30	Hip Hold Split 2	CBS3	0.5	+1.0			
5	S69	Back Support Plank Outside Leg Passé		0.8				
6	F76 + F36 + F66	Dragon Tail Fang + Split Grip Leg Through Split 2 + Oversplit on Pole	CBS1	0.8 + 0.5 + 0.7	+0.5 +0.5			
7								
8								
9	SP25	Elbow Spin Attitude		0.5				
10	S62 + S58	Iron X + Butterfly Extended Twist One Hand	CBS2	0.7 + 0.7	+2.0			
11								
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

Veuillez indiquer les éléments dans l'ordre où ils seront présentés pendant la performance. Veuillez 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 : Australia			Région : New South Wales			Fédération : APSF		
Division : Élite			Catégorie : Senior Doubles (Femme/Homme)			Nom du Juge :		
Element N°	Code de l'élément	Nom de l'élément	Code du Bonus (le cas échéant)	Valeur technique	Valeur du bonus obligatoire	Score (juge seulement)	Points Bonus (juge seulement)	Notes (juge seulement)
1	ADL2b	Dead Lift From Twist Grip		0.6				
2	SYN1/S62 + BLN22	Iron X + Russian Split Balance	CBD1	0.7 + 0.7	+1.0			
3								
4	BLN29	Superman Position 4		0.8				
5	SYN4	Upright Aerial Position	CBD3	0.5	+1.0			
6	FLY9 + FLY48	Inside Knee Hang 2 + Only Hands Holding Split	CBD2 + CBD1	0.7 + 0.8	+1.0 +1.0			
7								
8	FLY39	Allegra Split Hang	CBD2	0.7	+1.0			
9	SYN11	Balance Facing Away From Each Other		0.7				
10	FLR17	Standing Inverted Balance 2		0.7				
11	PSE13	Hanging On Two Hands Support 2		0.8				
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 le prénom, puis le nom de famille.

Pays/Région:

Insérez le pays ou la région d'origine de l'athlète ou des athlètes. Pour les compétitions internationales, l'athlète doit indiquer son pays uniquement. 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 : Pré-Novice, Novice Garçons, Novice Filles, Junior Garçons, Junior Filles, Novice Doubles, Junior Doubles, Doubles Jeunes, Senior 18+ Hommes, Senior 18+ Femmes, Senior 30+ Hommes, Senior 30+ Femmes, Master 40+ Hommes, Master 40+ Femmes, Master 50+ Hommes, Master 50+ Femmes, Master 60+ Hommes, Master 60+ Femmes, Senior Doubles Femme/Femme, Senior Doubles Homme/Homme, Senior Doubles Femme/Homme, Para Pole PPMP1, Para Pole PPMP2, Para Pole PPLD1, Para Pole PPLD2, Para Pole PPD3, Para Pole PPD4, Para Pole PPVI.

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 pré-novice, 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. Dans le cas où des athlètes en Doubles Jeunes n'ont pas les mêmes parents (c'est-à-dire ne sont pas frères/sœurs) et ne sont pas représentés par le même entraîneur approuvé par l'IPSF, une signature de parent ou représentant légal doit être indiquée pour chaque athlète individuellement.

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 BONUS TECHNIQUES SOLO

Veillez indiquer les bonus dans l'ordre où ils seront présentés pendant la performance. Vous pouvez ajouter une page si nécessaire.
Veillez 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: Junior Filles		Juge :
Ordre n°	Code du Bonus Technique	Valeur Technique du Bonus	Score (réservé aux juges)	Notes (réservé aux juges)
1	JO	0.2		
2	SP/SP/ST	1.0		
3	JO + JO	0.2 + 0.2		
4	AC + AC (DC) + D + JO	0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.2 + 0.2		
5	JO (DC)	0.2 + 0.5		
6	SP/SP/SP	1.0		
7	RG + RG	0.2 + 0.2		
8	RG (DC)	0.2 + 0.5		
9	CF	0.5		
10				
11				
12				
13				
14				
15				
Total des Point Bonus Individuels (Maximum +15)			+	
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		
Spins		Max +2		
Transitions sur la barre		Max +2		
Montées		Max +2		
Total des Points Bonus Généraux (Maximum +10)			+	
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 DOUBLE

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

Athlète 1 : Prénom et Nom et famille Athlète 2 : Prénom et Nom et famille			Date: 32 Décembre 2032	
Pays: Australie		Région: New South Wales		Fédération: APSF
Division : Élite		Catégorie : Senior Doubles (Femme/Homme)		Juge :
Ordre n°	Code du Bonus Technique	Valeur Technique du Bonus	Score (réservé aux juges)	Notes (réservé aux juges)
1	AC/SYN + AC/SYN (DC/SYN)	0.5 + 0.5 + 0.5		
2	JO/SYN + JO/SYN	0.2 + 0.2		
3	FO	1.0		
4	SP/E/SYN	0.5		
5	JO/SYN + SP/SYN	0.2 + 0.5		
6	PCT	0.4		
7	DC/SYN	0.5		
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 synchronisés parallèles/entremêlés		Max +2		
Éléments avec partenaire voltigeur		Max +2		
Éléments d'équilibre		Max +2		
Éléments de flexibilité		Max +2		
Éléments de force		Max +2		
Transitions sur la barre		Max +2		
Montées		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 coaches: Entraîneur reconnu par l'IPSF ou Parent(s)/représentants légaux (pour les athlètes mineurs uniquement)	

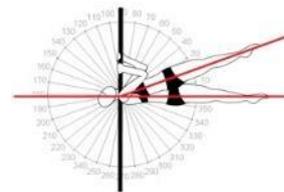
Glossaire :

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 à la barre est exécuté à un angle de 70°, celui-ci sera toujours validé à condition que toutes les autres exigences minimales soient satisfaites.

*Veuillez noter : les athlètes Master 50+ bénéficient d'une tolérance de 20° sur tous les angles et les écarts pour les éléments obligatoires de force et de flexibilité, sauf si une tolérance a déjà été attribuée à l'élément.

** Veuillez noter : les athlètes Master 60+ bénéficient d'une tolérance de 20° sur tous les angles et les écarts pour les éléments obligatoires de force, de flexibilité et de spin, sauf si une tolérance a déjà été attribuée à l'élément.



Montée aérienne en force (ADL)

Une montée aérienne en force (aerial deadlift) est définie par la position de départ du corps. Aucune partie du corps ne doit être en contact avec le sol. Le corps doit être suspendu loin de la barre, les jambes parallèles à la barre avant d'effectuer la montée en force aérienne. La barre NE DOIT PAS être utilisée pour faciliter la montée en force et les jambes ne doivent pas être utilisées pour créer un élan ou un mouvement de balancier. Une montée en force doit se terminer en position complètement inversée. Une montée en force peut être effectuée sur la barre statique ou spinning et peut être effectuée à partir d'une position statique ou d'une rotation. Pour les Doubles, il doit s'agir d'une montée en force aérienne synchronisée effectuée par les deux partenaires.

Position aérienne

La position aérienne se réfère à la position où l'athlète est en contact avec la barre uniquement et sans contact avec le sol. Dans le cas d'un élément de Doubles, les partenaires peuvent être en contact l'un avec l'autre et avec la barre également, mais sans contact avec le sol.

Tourné vers l'extérieur

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

Éléments d'équilibre avec partenaire (Doubles BLN 1 - 37)

Les éléments d'équilibre avec partenaire font référence à des éléments où les deux partenaires s'équilibrent l'un l'autre de manière active. Les deux partenaires doivent être sur la même barre en contact l'un avec l'autre.

Éléments en équilibre avec partenaire de soutien (Doubles BLN 38 - 56)

Les éléments en équilibre avec partenaire de soutien font référence à des éléments où un partenaire équilibre sa position en utilisant l'autre partenaire comme soutien. Les deux partenaires doivent être sur la même barre en contact l'un avec l'autre.

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 (changement de position du corps)

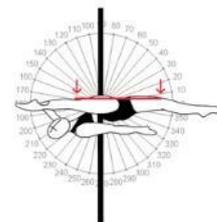
Changer de position se réfère à changer la position complète du corps sur la barre, par exemple d'une position à l'endroit à une position inversée, changer de côté sur la barre, changer d'orientation par rapport à la barre, changer de direction verticalement et horizontalement. Un changement des points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

Catégories

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

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.

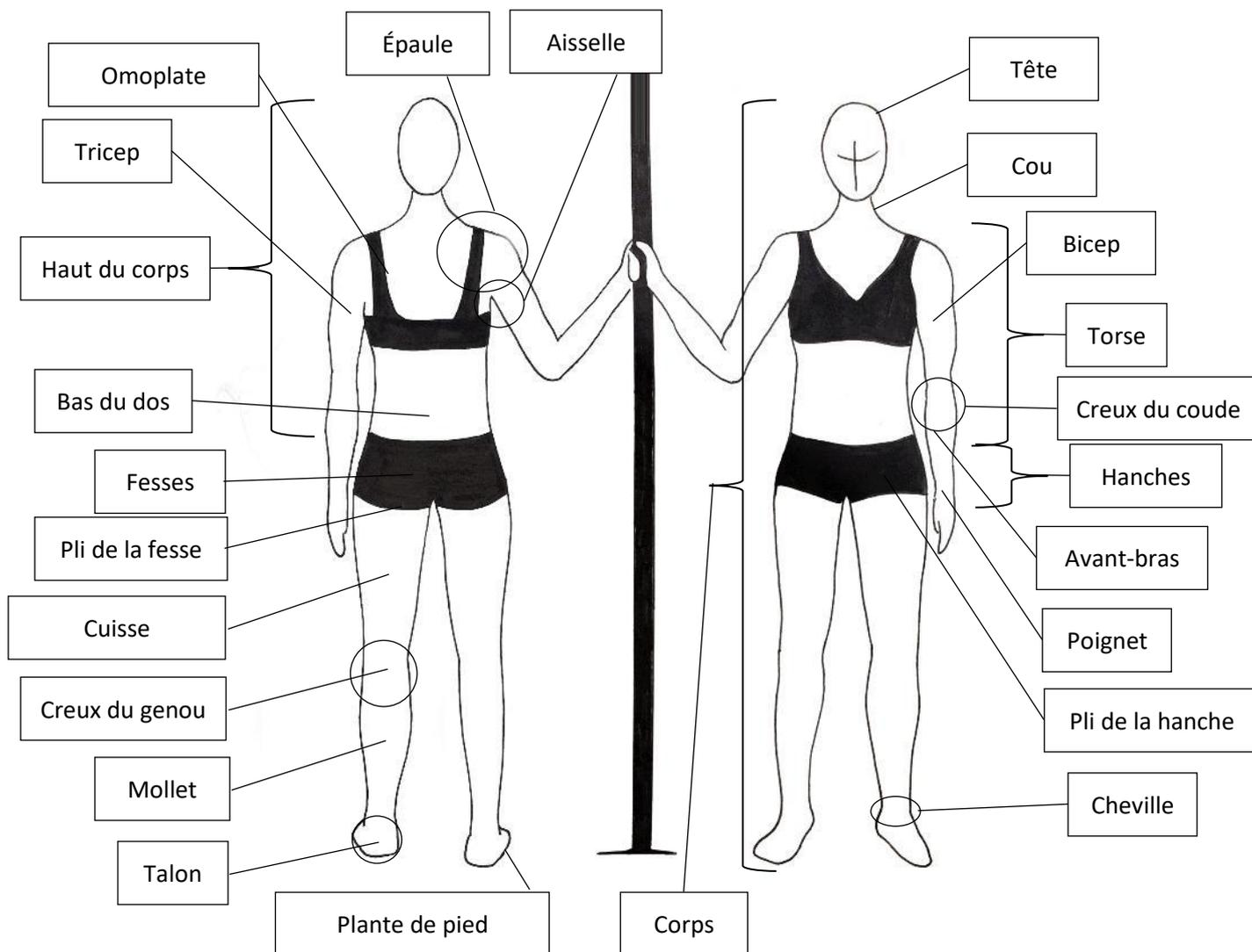


Montée en force (DL)

Une montée en force (deadlift) est définie par la position de départ du corps. Les pieds doivent toucher le sol avant d'effectuer la montée en force. Le corps doit être étendu loin de la barre avant de s'élever. La barre NE DOIT PAS être utilisée pour faciliter la montée en force et les jambes ne doivent pas être utilisées pour créer un élan ou un mouvement de balancier / coup de pied. La montée en force doit se terminer en position complètement inversée. Une montée en force peut être effectuée sur la barre statique ou spinning. Pour les Doubles, il doit s'agir d'une montée en force synchronisée effectuée par les deux partenaires.

Description du corps

Vous trouverez ci-dessous un schéma et une définition 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		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	
Corps: de la tête aux orteils Haut du corps: de la tête aux hanches (en incluant la tête) Torse: des épaules aux hanches			
	Bras complètement tendu		Jambe complètement tendue
	Bras tendu (Bras micro-plié)		Jambe tendue (Jambe micro-pliée)
	Bras plié		Jambe pliée

Transition directe

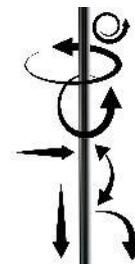
Une transition directe est une transition où l'athlète passe d'un élément à un autre avec un temps minimal entre les mouvements, ainsi qu'un contact minimal avec la barre (ou avec le partenaire dans le cas des doubles). L'athlète ne doit pas maintenir d'éléments additionnels pendant la transition, et 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 Pole Sports approuvé par l'IPSF. Celles-ci dépendent du niveau de compétence et de l'expérience.

Mouvement dynamique

Un mouvement dynamique (basé sur la barre 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 de la barre. Une fois que l'athlète est capable de s'arrêter, le mouvement est terminé. Par ex., drops, acrobatic catches, jump-out, cartwheels, back flips etc.



Position "dos à"

Il s'agit d'une position où le haut du corps de l'athlète est tourné vers l'extérieur de la barre ou du partenaire à un angle de 180°, et où le dos fait face à la barre 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 la barre. Le travail au sol est uniquement destiné à être utilisé pour les transitions entre les barres, pour la présentation et l'expression de la musique, et pour se reposer entre des performances sur la barre. 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 - 57)

Ceci se réfère à un partenaire portant/soulevant l'autre partenaire qui touche ou ne touche pas la barre. 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 flexibilité 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 autour de la barre et l'un autour de l'autre. Les partenaires doivent être en contact avec la barre 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 seulement l'intérieur des cuisses s'accroche à la barre, avec le dos vers la barre. La poitrine doit être positionnée plus bas que les jambes et les hanches. Les mains n'ont pas contact avec la barre.

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 principal d'un certain aspect dans la prestation d'un athlète, par ex. 70% ou plus.

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 barre), un miroir par rapport à un point (où par exemple, les jambes opposées se connectent autour de la barre), 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

Momentum dans un élément spin

Le momentum se réfère à la vitesse acquise lors d'un élément spin. Un bon momentum dans un élément spin signifie que la rotation se fait à grande vitesse, ce qui éloigne le corps de la barre. Le manque de momentum dans un élément spin signifie que la rotation s'effectue à une vitesse faible, laissant le corps près de la barre. Le momentum pour les Double se réfère à une rotation constante sans que le spin ne ralentisse durant un minimum de 720° afin d'être considéré comme rotation avec momentum dans un 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 la barre ou le sol, selon les critères requis par chaque élément individuel.

Éléments avec partenaire de support (Doubles PSE 1 - 15)

Les éléments avec partenaire de support font référence aux éléments où un partenaire soutient pleinement l'autre partenaire en supportant son poids. Le partenaire soutenu est positionné sur le partenaire de support ou maintenu par pression contre la barre. Le partenaire soutenu ne peut pas être en position d'équilibre actif ou s'agripper à la barre pour se soutenir, sauf indication contraire.

Éléments avec partenaire basé au sol (Doubles FLR 1 - 22)

Cela inclut les éléments doubles au sol où l'un ou les deux partenaires sont en contact avec le sol et l'un avec l'autre. Au moins un partenaire doit être en contact avec la barre.

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.

Spin

La position finale d'un élément spin sur la barre statique doit être fixée pour une rotation complète de 360°. La position finale d'un spin sur la barre spinning 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. 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.

Position de départ depuis le sol

La position de départ depuis le sol se réfère à la position où au moins un pied ou une main est sur le sol et l'athlète effectue son entrée dans l'élément avec une transition directe et continue, sans pause. L'athlète ne doit avoir aucun contact avec la barre avant de commencer la transition.

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 de la barre, autour de la barre 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. Cela peut être pour les deux athlètes effectuant un élément/combo en image miroir sur la même barre ou sur deux barres séparées. 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 en équilibre (Doubles SYN 8-11)

Les éléments synchronisés en équilibre font référence à des éléments qui ne peuvent pas être exécutés sans les deux partenaires, où les deux partenaires sont dans la même position synchronisée, en image miroir.

Éléments synchronisés entremêlés (Doubles SYN 2-7)

Les éléments synchronisés entremêlés se réfèrent aux deux partenaires qui se connectent ensemble par contact par accrochage / assemblage pour former une position synchronisée sur la barre. Au moins une partie du corps doit être entremêlée et 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 ou de force 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 la barre. Les deux éléments doivent être effectués au même angle par rapport à la barre. Cela peut être soit les deux athlètes sur une barre ou sur deux barres séparées. Voir la définition sous synchronisation.

Lancer sur la Barre (Doubles)

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

Transition

Une transition est un mouvement de liaison entre les éléments spins, 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 Pole Sport

Règles et Réglementations



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 mouvements gymnastiques, des montées, des catches, des descentes rapides, des grands écarts et du travail au sol.

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

WPSC se réfère aux Championnats du Monde de Pole Sports.

Éligibilité

1. DIVISION

- Amateur
- Professionnelle
- Elite

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 Pole 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 Pole Sports IPSF nationale et/ou
- Est ou a été instructeur / enseignant / entraîneur en pole sport / pole dance / pole fitness et/ou
- A reçu une compensation financière pour des performances de la pole 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 Pole 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 Pole Sports IPSF nationale et/ou
- Ont reçu une compensation financière pour des performances de pole 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 Pole Sports IPSF nationale et/ou
- Se sont placés deux fois dans les trois premières places de la division Professionnelle dans les compétitions de Pole Sports IPSF nationales 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 Pole Sports 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 Pole Sports 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. CATEGORIES

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

- Senior 18+ Femmes
- Senior 18+ Hommes
- Senior 30+ Femmes
- Senior 30+ Hommes
- Master 40+ Femmes
- Master 40+ Hommes
- Master 50+ Femmes
- Master 50+ Hommes
- Master 60+ Femmes
- Master 60+ Hommes
- Junior Filles
- Junior Garçons
- Novice Filles*
- Novice Garçons*
- Pré-Novice*
- Novice Doubles
- Junior Doubles
- Doubles Jeunes**
- Senior Doubles (Homme/Homme)***
- Senior Doubles (Femme/Homme)***
- Senior Doubles (Femme/Femme)***
- Para Pole****

**Catégories Pré-Novice & Novice : Les athlètes entre 6 et 9 ans doivent concourir à un niveau Amateur en tant qu'athlètes Pré-Novice. Les athlètes entre 10 et 14 ans peuvent concourir à un niveau Amateur ou Elite en tant qu'athlètes Novice. Un athlète de 9 ans peut concourir en tant que Novice Elite au niveau régional et national uniquement s'il sera âgé de 10 ans le premier jour du WPSC.*

*** 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. Ces athlètes doivent suivre les exigences des Novices Doubles.*

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

*****Référez-vous à l'Addendum 3 pour toutes les règles et exigences applicables aux athlètes Para Pole.*

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 de Pole Sports.

- Pré-Novice – Entre 6 et 9 ans le premier jour du WPSC
- Novice - Entre 10 et 14 ans le premier jour du WPSC
- Junior - Entre 15 et 17 ans le premier jour du WPSC
- Senior 18+ - Entre 18 et 29 ans le premier jour du WPSC
- Senior 30+ - Entre 30 et 39 ans le premier jour du WPSC
- Master 40+ - Entre 40 et 49 ans le premier jour du WPSC
- Master 50+ - Entre 50 et 59 ans le premier jour du WPSC
- Master 60+ - 60 ans et plus le premier jour du WPSC
- Doubles – Les règles des Novice, Junior et Senior s'appliquent. Dans le cas de groupes d'âges mixtes, l'âge minimum exigé pour les athlètes Elite s'applique.

**Exemple : Si un athlète junior aura 17 ans pour les compétitions régionales ou nationales dans son pays, mais aura 18 ans le premier jour du WPSC, cet athlète doit concourir dans la catégorie Senior Homme/Femme pour les compétitions régionales et nationales (indépendamment du fait qu'il veuille concourir ou non au WPSC). 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 D'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. Dans le cas où un athlète concourt dans plusieurs catégories (par exemple Senior Doubles Femme/Homme et Senior 18+ Femmes), l'organisateur peut décider de choisir la position de l'athlète (c'est-à-dire ne pas la tirer au sort) afin de prendre cela en compte.
- 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 une barre qui tombe ou un liquide de nettoyage sur le sol. Cela n'inclue pas une barre glissante 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 déclaré 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 de Pole Sports 20XX ou Champion Open de Pole Sports 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 WPSC. 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 Hommes, Senior Femmes et tous les Senior Doubles ; pour ces trois catégories, le minimum de points requis est de 30 points. Les athlètes placés 3^{ème} et 4^{ème} peuvent être admis au WPSC 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 WPSC. 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 WPSC. Les deux athlètes avec les plus hauts scores pour leur pays se qualifieront pour le WPSC. Cela sera déterminé après la dernière compétition open de la saison.

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 WPSC. 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 Doubles 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 Doubles 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 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'ATHLETE

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 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. DUREE DE LA PERFORMANCE

Les athlètes doivent respecter les règles suivantes :

- 9.1. En catégorie Senior/Doubles/Masters/Junior, les performances doivent durer au minimum trois minutes et cinquante secondes (3.50) et au maximum quatre (4) minutes.
- 9.2. En catégorie Pré-Novice, Novice, Doubles Novices 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 par une déduction s'ils ne respectent pas les critères suivants :

- 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).



Bas pour les hommes

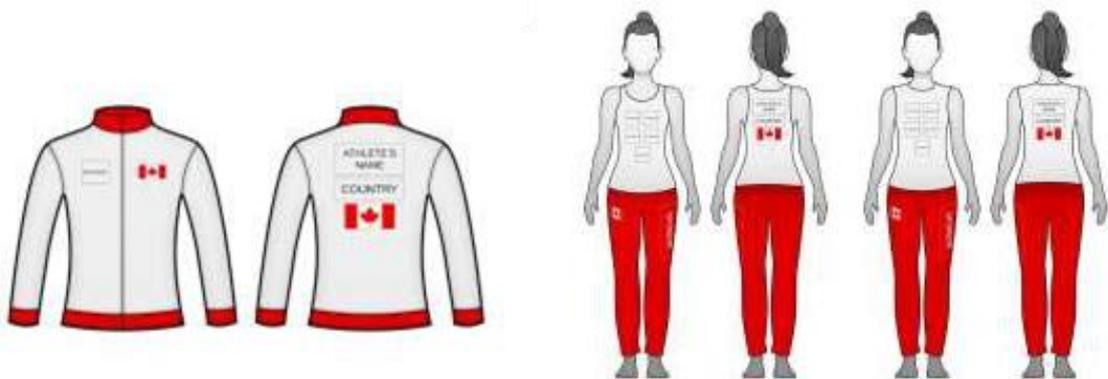
Bas pour les femmes

- 10.8. Les shorts longs et les leggings sont autorisés à condition qu'ils soient près du corps et que leur matière ne fournisse pas une accroche supplémentaire.
- 10.9. Une jupe est autorisée pour les femmes pour autant qu'elle ne descende pas plus de 3 cm en-dessous du pelvis et qu'elle n'empêche pas l'athlète de s'accrocher à la barre avec les jambes. La jupe doit reposer sur les hanches et ne doit pas faire saillie sur l'extérieur. Les tutus de ballet et les jupes avec tulle imitant les tutus ne sont pas autorisés.
- 10.10. Les vêtements fournissant une accroche supplémentaire du corps, des mains ou des pieds sont interdits sauf si un certificat médical est fourni.
- 10.11. 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.
- 10.12. 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 un certificat médical.
- 10.13. Chaussures : les athlètes peuvent performer pieds nus ou avec des protections de la plante des pieds conçus pour la gymnastique/danse. Les talons, les chaussures de ballet, chaussons et/ou chaussure de type pantoufle etc. ne sont pas autorisés.
- 10.14. 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 cuir, latex, PVC ou caoutchouc
 - 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 faciale 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.
- 10.15. Critères supplémentaires:
- Les costumes pour tous les athlètes 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 décorations pour les catégories Jeunes (Pré-Novice, Novice et Junior) doivent être appropriés à l'âge et au costume.
- 10.16. 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.

10.17. Les costumes ne doivent pas comprendre de logos de sponsors ou de lettrage/texte.

10.18. Tous les athlètes et entraîneurs approuvés par l'IPSF doivent avoir des survêtements en accord avec les exigences ci-dessous:

- 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 WPSC doivent suivre les Règles et Réglementations pour le WPSC 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 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

**A noter : Le non-respect de ces restrictions engendra 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 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

- 18.1. Tous les produits de grips sont autorisés à l'exception de ceux qui figurent sur la liste des produits bannis de l'IPSF (voir site web IPSF). Veuillez noter qu'AUCUN produit ne peut être appliqué sur la barre. Les produits de grip peuvent être appliqués uniquement sur le corps de l'athlète. Voir le site de l'IPSF pour la liste complète et à jour.
- 18.2. Les gants grippant peuvent uniquement être utilisés sur certificat médical (tel que stipulé sous la section 10: Costumes).

13. SCENE

- 13.1 La scène a un minimum de trois (3) mètres de dégagement devant, sur le côté et derrière chaque barre. L'espace entre les barres est de 2.90 à 3.10 mètres.

14. BARRES

- 14.1. Les barres de compétition sont des 45mm brass, de quatre (4) mètres de hauteur utilisable et en une pièce.
- 14.2. Du point de vue du spectateur, la barre spinning est placée sur la droite et la barre statique sur la gauche. Tous les athlètes doivent utiliser la même configuration.
- 14.3. Nettoyage des barres :
 - Toutes les barres sont nettoyées avant le passage de chaque athlète, par un minimum de deux (2) nettoyeurs (un ou deux par barre). Les barres sont nettoyées sur toute leur hauteur, d'abord avec un dégraissant, puis avec un chiffon sec.
 - Les athlètes sont autorisés à vérifier les barres avant de débiter leur performance et peuvent demander un second nettoyage.
 - Les athlètes peuvent nettoyer leurs barres eux-mêmes s'ils préfèrent mais doivent utiliser les produits fournis par l'organisateur.
 - Les athlètes ne sont pas autorisés à nettoyer les barres avec les propres produits de nettoyage. La seule exception à cette règle est si l'athlète a des allergies sévères qui demandent un produit de nettoyage spécial, auquel cas un certificat médical doit être fourni.

15. PRISES DE VUES

- 18.1. 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.
- 18.2. Tous les athlètes acceptent d'être interviewés, filmés et photographiés par les médias approuvés par l'IPSF.
- 18.3. 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...)
- 18.4. Il est interdit de filmer et photographier dans les zones de vestiaire, sauf avec autorisation expresse de l'Organisateur.
- 18.5. Toutes les prises de vue photo et vidéo sont la propriété de l'Organisateur.

Jugement

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. PENALITES

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 (ou ne pas arriver du tout) 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.

18. RESULTATS

- 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 qualifications 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 WPSC 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 Pole Sports 20XX. Lors des championnats Open, chaque athlète concourt pour le titre de Champion Open de Pole Sports 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 troisièmes 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. ENTRAINEURS

- 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 offert 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 déterminée 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 RESPONSABILITES DES ATHLETES

- 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 produit 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 qualifications et les finales :
- Tous les athlètes doivent concourir dans la catégorie de genre correspondant à leur sexe, sauf dans le cas des athlètes en Doubles 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 des barres et les tester.
- 25.12. Donner aux athlètes l'opportunité de s'entraîner sur les barres avant le début de la compétition.
- 25.13. Organiser le nettoyage des barres entre chaque performance.
- 25.14. Fournir aux juges toutes les informations nécessaires concernant la compétition.
- 25.15. Fournir une aide médicale d'urgence en cas d'incident ou d'accident.
- 25.16. Fournir un test antidopage en accord avec le Code WADA (www.wada-ama.org).

Réclamations et appels

26. SYSTEME 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 rendue 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 sous forme écrite 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 le suivant :
- 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 (Réclamations)

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 WPSC.

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 un manque d'éléments exécutés en accord avec les exigences du Code des Points, un niveau de difficulté des mouvements proposés faible, ou les deux

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 Chorégraphique – 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 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 cette politique 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 status « **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 et aux éléments interdits 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.	NOMS	LIENS
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.	NOMS	LIENS
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%EF%BC%9AFLAIR-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 POLE SPORTS

Les règles ci-dessous servent d'addendum au Règlement national et s'appliquent aux championnats du monde de pole sport (WPSC). Ces règles doivent être lues parallèlement aux règlements nationaux. En cas de contradiction entre ces règles et les règles nationales, ces règles prévalent pour le WPSC.

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

Éligibilité

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 Pole Sports (WPSC).
- Les athlètes qui se classent premier (1er) et deuxième (2e) dans une catégorie Élite aux championnats nationaux se qualifieront automatiquement pour le WPSC.
- Les athlètes Élités de réserve peuvent se porter candidats pour le WPSC dans le cas où un des athlètes qualifiés n'est pas en mesure de participer/concourir.

2. CATEGORIES

Chacune des catégories Elite suivantes sera incluse au WPSC selon ce qui est déterminé et décidé par l'IPSF. Seuls deux athlètes du même pays peuvent concourir dans chaque catégorie.

- Senior 18+ Femmes
- Senior 18+ Hommes
- Senior 30+ Femmes
- Senior 30+ Hommes
- Master 40+ Femmes
- Master 40+ Hommes
- Master 50+ Femmes
- Master 50+ Hommes
- Master 60+ Femmes
- Master 60+ Hommes
- Junior Filles
- Junior Garçons
- Novice Filles
- Novice Garçons
- Novice Doubles
- Junior Doubles
- Doubles Jeunes
- Senior Doubles (Homme/Homme)
- Senior Doubles (Femme/Homme)
- Senior Doubles (Femme/Femme)
- Para Pole

4. PROCESSUS DE SELECTION DES ATHLETES

- 4.1 Tous les candidats au WPSC 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 Pole Sports 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 WPSC. (Les athlètes de réserve doivent s'inscrire au WPSC 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 WPSC. 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 Doubles 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 Doubles 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 WPSC et est dans l'incapacité de participer (avec certificat médical à l'appui), aucun remplacement de partenaire ne sera autorisé. Le Doubles 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 Pole Sports 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 WPSC 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.
- 10.18. Tous les athlètes et entraîneurs approuvés par l'IPSF doivent porter le survêtement national. Tous les athlètes et entraîneurs approuvés par l'IPSF 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.
 - 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 WPSC, chaque athlète concourt pour le titre de Champion du Monde de Pole Sports 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 inclue 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.

ADDENDUM 3

PARA POLE

Les règles ci-dessous servent d'addendum au Code des Points IPSF et au Règlement national et s'appliquent à la division Para Pole. Ces règles et modifications doivent être lues en complément du Code de Points IPSF et des règles nationales (et de l'Addendum 2 si applicable au WPSC).

Afin de défendre l'intérêt des para-sports, l'IPSF ne veut pas un système unilatéral et prévisible dans lequel l'athlète avec un handicap le plus léger gagnerait constamment. Pour éviter cela, les para-athlètes sont placés dans des catégories de compétition en fonction de leur handicap, appelées « Classes Sportives ». Le système de classification de l'IPC détermine quels athlètes peuvent participer à un sport et comment les athlètes sont regroupés pour la compétition. Ceci, dans une certaine mesure, est similaire au regroupement des athlètes selon l'âge, le sexe ou le poids.

Dans le para-sport, les athlètes sont regroupés selon le degré de limitation des activités quotidiennes résultant de leur handicap. Différents sports exigent que les athlètes effectuent différentes activités. Comme le sport nécessite des activités différentes, l'impact du handicap sur chaque sport diffère également (tiré des règles du modèle de classification pour Para Sports, Janvier 2017 - IPC Comité International Paralympique, disponible sur www.paralympic.org/classification). Par conséquent, pour minimiser l'impact du handicap sur les performances de pole sports, la classification est maintenant spécifique à la pole sports.

En Pole Sports, l'IPSF a sélectionné les conditions éligibles suivantes pour faire partie de la Para Pole avec d'autres classifications et modifications de règles :

1. Perte de force musculaire :
 - a. Groupe un : PPMP1 - Capable de marcher
 - b. Groupe deux : PPMP2 - Utilisation de fauteuils roulants
2. Atteinte d'un membre :
 - a. Groupe 1 : PPLD1 - Absence d'un bras, amputation ou déficit congénital d'un membre au-dessus du coude
 - b. Groupe deux : PPLD2 - Absence d'une jambe, amputation ou déficit congénital d'un membre au-dessus du genou
 - c. Groupe trois : PPD3 - Absence d'un bras, amputation ou déficit congénital d'un membre sous le coude
 - d. Groupe 4 : PPD4 - Absence d'une jambe, amputation ou déficit congénital de membre sous le genou
3. Déficience visuelle
 - a. Groupe PPVI : légalement aveugle

Description des handicaps admissibles selon L'Organisation Internationale Paralympique :

1.- Perte de force musculaire : Force réduite générée par les muscles ou les groupes musculaires, tels que les muscles d'un membre ou de la moitié inférieure du corps, provoquée par exemple par des lésions de la moëlle épinière, le spina bifida ou la polio.

2.- Atteinte d'un membre : absence totale ou partielle d'os ou d'articulations à la suite d'un traumatisme (par exemple accident de voiture), d'une maladie (par exemple un cancer des os) ou d'une déficience congénitale d'un membre (par exemple dysmélie).

3.- Déficience visuelle : La vision est affectée soit par une altération de la structure de l'œil, des nerfs optiques ou des voies optiques, soit du cortex visuel. Une capacité visuelle de 5% ou moins.

CRITERES DE LA CATEGORIE PARA-POLE

- Il n'y a pas de limite d'âge.
- Seuls les Solos sont autorisés à participer ; il n'y a pas de catégorie de doubles.
- Seule la division Elite sera ouverte à la compétition.
- Les athlètes de Para Pole doivent fournir les documents justifiant son éligibilité dans la catégorie correspondante des Para Pole.

Les modifications et exceptions suivantes ont été apportées pour la division Para Pole :

- Éléments Obligatoires :
 - Les athlètes Para Pole seront tenus de suivre les mêmes critères que la division Amateur en termes de nombre d'éléments choisis, de gamme de points autorisée et le type d'éléments à choisir.
 - En plus de cela, une tolérance de 20° est permise sur tous les éléments de flexibilité et de force.
- Déductions Techniques :
 - Déductions individuelles :
 - La mauvaise exécution et des lignes incorrectes ne seront pas jugées pour les athlètes Para Pole.
 - Les mauvaises transitions dans et hors des éléments ainsi que sur et hors de la barre ne seront pas jugées pour les athlètes Para Pole.
 - Déductions générales :
 - Les critères pour l'utilisation de la hauteur totale de la barre sont différents pour les athlètes Para Pole – une utilisation de seulement 50% de la hauteur de la barre est requise.
- Pour le groupe avec atteinte des membres : l'utilisation de prothèses sera autorisée.
- En cas de déficience visuelle :
 - Les athlètes avec déficience visuelle devront porter un bandeau noir simple qui couvre la vision de l'athlète et amène ainsi sa capacité visuelle au même niveau que celle des autres athlètes de cette catégorie.
 - L'entraîneur est exceptionnellement autorisé à rester auprès de l'athlète en dehors de la scène durant la prestation afin de lui donner des indications. Ce sera strictement réglementé, et seules les indications suivantes seront autorisées :
 - L'angle des éléments par rapport aux juges en utilisant les numéros de l'horloge (par exemple tourner à 3 heures etc.) sera autorisé.
 - Les mots tels droite et gauche, sol et plafond, et la distance par rapport aux barres seront autorisées pour la sécurité de l'athlète.
 - L'entraîneur et l'athlète seront également tenus de fournir et d'utiliser un mot d'urgence comme STOP, en cas de danger, risque de tomber hors de la scène ou que l'athlète se cogne sur les barres.
 - Tout autre type d'indications vocales (par exemple ce qui concerne les lignes des pieds et des genoux, tenir 2 secondes, ou les rotations de 360° et 720°) sera pénalisé par le juge en chef.
- Tous les athlètes Para Pole seront tenus de présenter un certificat médical à l'organisateur de la compétition avant la compétition, certifiant qu'ils sont éligibles pour leur division spécifique, et peuvent être tenus de fournir des informations supplémentaires si nécessaire.
- Les athlètes Para Pole sont autorisés à avoir un chaperon si nécessaire. Cela n'est pas obligatoire.