

III JUGOSLOVENSKI FESTIVAL SPORTSKOG AEROBIKA

direktor: prof. Pavlović Novica
STRUČNI SAVETNIK: prof. Andrašić Slobodan
tekst pripremila: Mandarić Sanja

štampa: „Birografika“ – Subotica

ne T

V 9216

6/19/97



UDRUŽENJE ZA REKREACIJU BEOGRADA
I.F.C. VITALIS – SUBOTICA

**IZVOD IZ PRAVILNIKA ZA SPORTSKI
AEROBIK F.I.C.-A 1997-2000.**



Subotica, 1998. godine

IZVOD IZ PRAVILNIKA SPORTSKOG AEROBIK-a

Sportski aerobik (SA) karakteriše sposobnost izvođenja kontinuiranih pokreta visokog intenziteta u skladu sa muzikom - koji proističu iz „tradicionalnog“ aerobika - sa visokim stepenom perfekcije izvođenja elemenata težine. Kompozicija mora da predstavi kreativnost u povezivanju svih pokreta i muzike.

TAKMIČARSKI PROSTOR

Podijum

Takmičenje se odvija na podijumu visine 100–150 cm, sa zadnje strane mora da postoji zastor (platno). Podijum ne sme biti površine manje od 9×9 m, na kojem se nalazi prostor za takmičenje veličine 7×7 m. Linije za obeležavanje terena su crvene boje debljine 5 cm, i predstavljaju sastavni deo terena.

MUZIČKA PRATNJA

Snimak

Muzika za izvođenje može da se sastoji iz jedne ili više kompozicija, koje moraju biti ukomponovane (miksovane). Originalna muzika i zvučni efekti su dozvoljeni. Muzika mora biti snimljena na audio kaseti na samom početku strane A. Nasnimavanje (snimak na snimak) nije dozvoljeno.

KATEGORIJE

- 1) Pojedinačno žene
- 2) Pojedinačno muškarci
- 3) Mešoviti parovi
- 4) Trojke

KOSTIM

Uredna i pristojna sportska oprema može samo da impresionira. Kosa mora biti uredno skupljena na glavi (odnosi se na takmičarke). Pertle na patikama moraju biti propisne dužine. Slobodni (viseći) predmeti kao što su kaiševi, trake i pertle, nisu dozvoljeni. Korišćenje rekvizita (palice, vijače, bučice itd.) u kompoziciji je zabranjeno.

Kostim za nastup kod takmičarki se sastoji od jednodelnog trikoa i hulahopki boje kože. Triko može imati izrez napred i/ili nazad, ali gornji i donji deo na nekom mestu moraju biti spojeni. Pupak ne sme biti otkriven. Izrez trikoa na butinama može biti samo do visine struka, a sa zadnje strane mora prolaziti oko grebena spine iliace.

Takmičari moraju da nose jednodelni triko ili šortc i pogodnu usku majicu od spandeksa. Gornji deo sa prednje i zadnje strane ne sme imati izrez.

Svaki takmičar za svoj nastup mora da nosi patike.

Nakit nije dozvoljen.

KOMPOZICIJA

Umetnička vrednost

Vežba mora biti dinamična, da demonstrira kreativnost, skladnu koreografiju i pokaže kretanje u duhu SA. U vežbi mora da se demonstrira snaga i pokretljivost obe strane tela bez ponavljanja istih pokreta.

Izvođenje

Svaki pokret koji nije u skladu sa definisanim kretanjama biće kažnjen, a za mešovite parove i trojke dozvoljena su maksimalno četiri podizanja uključujući početnu i završnu sliku.

Težine

Svaka vežba u sebi mora da sadrži po jedan element težine iz svake grupe pokreta, maksimalan broj težina je 16, a 12 najvećih težina biće sabrano.

Kompozicija traje 1: 45 " 5,, "5,, (1:35 - 1:55) --- - 0.50

Grupe

- 1) „Dinamička snaga“
- 2) „Statička snaga“
- 3) Skokovi i poskoci
- 4) Zamasi - šutevi
- 5) Ravnoteža
- 6) Gipkost - pokretljivost

SUĐENJE

Sastav sudijske komisije:

1. GLAVNI ŽIRI sastavljen je od tri člana: vrhovnog sudije i dva člana.

2. SUDIJSKI PANEL sastavljen od:

- sudije za umetnički dojam	3
- sudije za izvođenje	3
- sudije za težine	3
- linijskog sudije, i	2
- predsednika sudijskog panela	1

SUDIJA ZA UMETNIČKU VREDNOST

Sudjenje umetničke vrednosti sastoji se u procenjivanju:

- 1) Koreografije
 - 2) Prikaza
 - 3) Muzikalnosti
 - 4) Usklađenosti sa partnerom
- + bonus za kreativnost (originalnost) maksimalno 1.00 bod

1. Koreografija (povezanost - umetnička interpretacija)

1.1. Specifični sadržaj

- Rutinski se moraju prikazati serije koje karakterišu strukturu kretanja SA. Pokreti i položaji moraju verno da reprezentuju jedinstven karakter ove discipline.
- Sva kretanja, uključujući i pripremu za elemente težine, moraju verno da prikažu jedinstven karakter SA.

ODUZIMANJA

- 1) Neprihvatljivi pokreti i položaji (tipični za Bodi Bilding i dr.) i kretanja (npr. baletske ruke) svaki put 0.20
- 2) Kretanje pre i posle težine ne reprezentuju stil SA svaki put 0.20

1.2. Kretanja/ veze

- Sposobnost tečnog povezivanja osnovnih koraka aerobika, strukture kretanja u aerobiku, elemenata težine i zajednička dizanja.
- Dinamično i tečno kretanje iz faze leta do površine tla i obrnuto.

ODUZIMANJA

- 1.) Nedostatak tečnog povezivanja koraka aerobika i strukture kretanja svaki put 0.10
- 2.) Nedostatak dinamičnog i tečnog kretanja iz faze leta do površine tla svaki put 0.10

1.3. Korišćenje takmičarskog prostora

- Sastav mora da se izvodi na celoj površini za vežbanje.
- Kretanje mora da se izvodi u najmanje pet pravaca (napred, nazad, u stranu, dijagonalno i kružno)

ODUZIMANJA

- 1) Nedovoljno korišćenje prostora u toku 2x8 - 0.1.
- 2) Neostvareno kretanje u potrebnim pravcima 0.20

1.4. Početak i završetak

Prvi i poslednji pokret moraju biti adekvatno povezani sa celinom nastupa i muzikom.

Odbijanje za neadekvatan prvi i poslednji pokret svaki put 0.20

2. Prikaz

2.1. Sposobnost da privuče pažnju posmatrača

Sposobnost takmičara da osvoji publiku sa svojom energijom, entuzijazmom, umećem i pojavom.

Usled nedostatka navedenih elemenata odbija se ukupno 0.50

2.2. Kontakt sa publikom

Sposobnost stalnog ostvarivanja kontakta sa publikom vizuelno, izrazom lica i fizičkom energijom.

Nedostatak kontakta sa publikom svaki put 0.10

2.3. Harizma

Ispoljavanje samopouzdanja.

Nedostatak samopouzdanja svaki put 0.10

3 Muzika

3.1. Muzička usklađenost

Vrsta i stil vežbanja i takmičarskog izražavanja mora u potpunosti da bude u skladu sa karakteristikama odabrane muzike: vrstom, ritmom, frazom, akcentom, promenom dinamike, instrumentima i zvučnim efektima.

Za neusklađenost pokreta i muzike odbija se ukupno 0.50

Loš kvalitet zvučnih efekata i zvučni efekti koji nisu u skladu sa pokretom svaki put 0.20

3.2. Odnos muzike i pokreta

Takmičar mora da se kreće u skladu sa muzikom i da prati muzičku frazu.

Kada se takmičar ne kreće uz zvuke muzike i kada izgubi ritam oduzima se svaki put 0.10

Kada takmičar ne prati muzičku frazu oduzima se svaki put 0.10

3.3. Kvalitet

Snimak muzike mora biti dobrog kvaliteta, a nepostojanje kvaliteta kažnjava se do 0.50.

4. Usklađenost sa partnerom

4.1. Interakcija

- Dinamična interakcija između dva ili tri takmičara mora biti pokazana najmanje dva puta. Zahteva se osećaj za partnera i timski rad. Rutina u izvođenju se ostvaruje povezivanjem kreativnosti svih takmičara u ekipi ili para uz isticanje njihovog kvaliteta.

- Rutina u izvođenju se efikasno mora prikazati primenom elemenata u parteru, različitim formacijama, pravilnim korišćenjem takmičarskog prostora i razmakom i vremenskim trajanjem izvođenja koraka SA i teških elemenata.

- Podizanja i spuštanja, koje zahteva interakcija, moraju biti izvedena sliveno i bez prekida.

ODUZIMANJA

- Nedostatak dinamične interakcije između dva ili tri takmičara 0.20

- Manje od pet različitih formacija (za trojke) i pet (za parove) ukupno 0.20
- Nedostatak efikasnog korišćenja različitih forma i/ili elemenata u parteru, statičnost i pravovremeno korišćenje koraka SA i teških elemenata svaki put 3×8 0.10
- Podizanja i spuštanja koja zahteva interakcija izvode se sa prekidima svaki put 1×4 0.10

5. Kreativnost (originalnost)

- Ceo sastav mora da bude zapažen i raznovrstan. Mora da postoje jedinstvene i kreativne kreacije novih elemenata težina, pokreta, kretanja, dizanja i pridržavanja.
- Specifično, originalno i jedinstveno skretanje pažnje. Stil i karakter sastava je kreativan i izražava samog takmičara.

Bonus

1) Kompozicija poseduje rutinsko izvođenje uz originalnu muziku sa jedinstvenom koreografijom

2) Originalan i scenski nastup ukupno 0.20

3) Novi elementi i pokreti, i kreativna usklađenost između partnera svaki put 0.20

Bonus - maksimum 1.00

Sudija za umetnički dojam polazi od ocene 10.00 i oduzima svaku grešku.

SUDIJA ZA IZVOĐENJE

Sudija za izvođenje svoje sudenje zasniva na procenjivanju:

- koordinacije
- intenziteta
- tehnike
- sinhronizacije (mešoviti par i trojke)

KOORDINACIJA

Koordinacija je sposobnost izvođenja kompleksnih koraka u duhu SA i pokreta koji su svojstveni SA. Svi ostali rutinski pokreti se ocenjuju pod koordinacijom.

Koordinacija se zasniva na sledećim kriterijumima (mora se pojaviti jedan od sledećih zahteva u toku 1×8);

1) Aktivnost određenih delova tela: što se više koriste određeni delovi tela i njihove kombinacije u toku izvođenja, sama vežba dobija na težini.

Delovi tela koji se posmatraju su: glava, gornji deo ruku, donji deo ruku, trup, noge i stopala.

2) Asimetrija: šaka/ruke i stopala/noge izvode istovremeno pokrete koji se razlikuju jedan od drugog.

Asimetrija se može postići sa:

- pokretima u različitoj ravni: ruke i/ili noge se kreću u različitoj ravni
- promenom tempa: ruke i/ili drugi delovi tela kreću se različitim tempom
- pokretima u suprotnom pravcu: između ruku, između nogu ili između ruku i nogu

3) Promena u orijentaciji: snalaženje u prostoru dok se istovremeno izvode koraci i pokreti SA

ODUZIMANJA

1) Neaktivnost različitih delova tela: neaktivna glava, ruke ili noge; nedostatak kontinuiranog pokreta ruku i nogu u toku 1×8 - 0.10

2) Nedostatak asimetričnih pokreta vezano za ravan, tempo i izvođenje pokreta suprotnog pravca u toku 1×8 - 0.10

3) Telo je uvek okrenuto u istom pravcu u toku kretanja u toku 1×8 - 0.10

INTENZITET

Stepen intenziteta određuju sledeći faktori:

- frekvenca pokreta: pokreti se izvode pri velikoj brzini, čime se demonstrira sposobnost izvođenja kompleksnih brzih i naglih pokreta;

- brzina/amplituda: izvedba pokreta velikom brzinom uz velike amplitude;

- izdržljivost: sposobnost održavanja određenog intenziteta KVS u toku izvođenja vežbe (odnos intervala aktivnost i mirovanja);

- mišićna aktivnost: stepen napora aktivnih mišića u određenom trenutku i ponavljanja takve vrste napora (izotonička i izometrijska kontrakcija mišića, aktiviranje malih mišićnih grupa);

- ravnoteža u toku aktivnosti

- kretanje: kretanje u prostoru uz istovremeno izvođenje .

Sve ovo se mora pokazati u toku izvođenja cele vežbe da bi se zadovoljila preciznost, pravilnost i kontrola pokreta.

ODUZIMANJA

1) Niska frekvenca pokreta u toku 2×8 - 0.10

2) Nedostatak maksimalne amplitude i/ili brzine, kao i izvođenje pokreta smanjenog i niskog intenziteta u toku 2×8 - 0.10

3) Postojanje intervala mirovanja u toku 2×8 - 0.10

4) Mali obim pokreta u toku 2×8 - 0.10

5) Nedostatak eksplozivne snage i visine u toku faze kada se telo nalazi u vazduhu svaki put 0.10

6) Statičnost u kretanju dok se izvode simultani pokreti u toku 2×8 - 0.10

TEHNIKA

Tehnika izvođenja pokreta zahteva maksimalnu preciznost i minimalan utrošak energije i vremena.

Držanje tela

Sposobnost pravilnog držanja tela, kao i držanje tela u odnosu na pod, površinu na kojoj se radi dok se izvode težine i koraci SA. Posmatra se:

- držanje i stabilnost trupa, donjeg dela leđa, karlice i trbušne muskulature;

- držanje gornjeg dela tela: vrata, ramena, glave i ruku u odnosu na kičmu;

- postavljanje stopala u odnosu na skočni zglob, kolena i kukove;

- pravilno postavljanje svih zglobova;
- uravnoteženo i kontrolisano držanje tela i pravilna raspodela težine tela u odnosu na kičmu.

Preciznost

Zahteva se da:

- svaki pokret ima potrebnu amplitudu, jasan početak i kraj;
- svako kretanje poseduje savršenu kontrolu pravca kretanja;

Ravnoteža

- ravnoteža u svim težinama, prelazima, odskocima i doskocima, koracima i pokretima SA;
- statička ravnoteža i elementi statičke ravnoteže se moraju izdržati 2 sec.

ODUZIMANJA

Oduzima se svaka greška na sledeći način:

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1) mala greška | svaki put 0.10 |
| 2) srednja greška | svaki put 0.20 |
| 3) velika greška | svaki put 0.30 |
| 4) pad | svaki put 0.50 |

Mala greška se definiše skoro kao pravilna izvedba, sa beznačajnom greškom i blagim odstupanjem od pravilnog.

Srednja greška se definiše kao očigledno i značajno odstupanje od pravilnog.

Velika greška se definiše kao ozbiljno odstupanje od pravilnog.

Za nepravilno držanje gornjeg dela leđa, donjeg dela leđa, karlice, glave, vrata, ramena, ruku, šake, nogu, kolena, stopala bilo kojeg zgloba, abdominalne kontrakcije svaki put 0.20

Preciznost

- | | |
|--------------------------------------|----------------|
| 1) Pokret nema jasan početak i kraj | svaki put 0.20 |
| 2) Pravac pokreta nije jasan i tačan | svaki put 0.20 |
| 3) Nekompatibilno spuštanje | svaki put 0.20 |

Ravnoteža

- | | |
|---------------------------------|----------------|
| 1) Gubitak ravnoteže | svaki put 0.20 |
| 2) Nedovršeni statički elementi | svaki put 0.20 |

SINHRONIZACIJA

Veština izvođenja pokreta kao jedna celina, odnosi se i na amplitudu pokreta kao i vreme izvođenja.

- ujednačeno kretanje, amplituda, visina leta, preciznost;
- usaglašavanje i komparacija intenziteta.

ODUZIMANJA

1) Neusaglašena amplituda pokreta (snaga, fleksibilnost, amplituda, preciznost) svaki put 0.10

2) Nedostatak usaglašenog i ujednačenog intenziteta svaki put 0.10

Sudija za izvođenje polazi od ocene 10.00 i vrši oduzimanje za svaku grešku.

SUDIJA ZA TEŽINE

Funkcija:

- određuje vrednost svakog elementa (ukoliko odgovaraju minimalnim zahtevima)
- određuju broj ocenjenih elemenata (ukupno)
- određuju 12 elemenata najveće vrednosti
- vrše odbitke za:
 - nedozvoljene elemente
 - nedostatak grupe pokreta
 - izvođenje više od 16 elemenata.

Vrednost elemenata

- | | |
|-----|--------|
| „A“ | - 0.10 |
| „B“ | - 0.20 |
| „C“ | - 0.30 |
| „D“ | - 0.40 |
| „E“ | - 0.50 |
| „F“ | - 0.60 |

Vrednosti elemenata važe i za mešoviti par i trojke uz dodatak:

- elemente izvesti istovremeno ili uzastopno;
- bez kontakta sa drugim takmičarem u istom ili suprotnom smeru;
- priznaje se:
 - suprotni smer
 - suprotna strana

NEDOZVOLJENA (ZABRANJENA) KRETANJA

- kretanja karakteristična za druge sportove: nisu u skladu sa tendencijama razvoja SA;



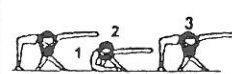


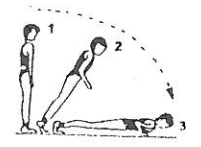

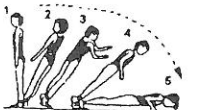
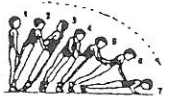
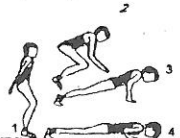


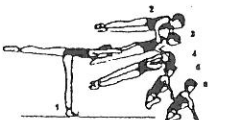
- nema hiperekstenzija kičme: sve vreme prirodni položaj kičmenog stuba;

U zabranjene pokrete spadaju pokreti iz gimnastike, ritmičko-sportske gimnastike, akrobatike, plesa i dr.







ODUZIMANJA

- | | |
|-------------------------------|---------|
| 1) Zabranjeno kretanje | po 1.00 |
| 2) Nedostatak grupe elemenata | po 1.00 |
| 3) Više od 16 težina | po 1.00 |

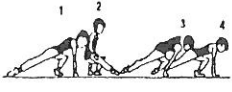
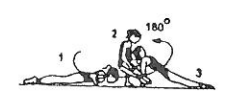

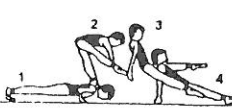



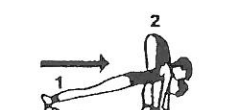
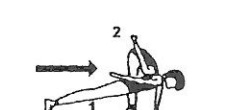
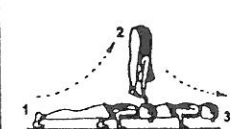
A. FORCE DYNAMIQUE / DYNAMIC STRENGTH

Élément / Element	A (0.10)	B (0.20)	C (0.30)
Groupe Appuis faciaux <i>Push up family</i>	A.1. Appui facial latéral <i>Lateral push up or hinge</i> 	A.2. Appui facial 1 bras <i>1 arm push up</i> 	A.3. Appui fac. latéral 1 bras <i>1 arm lateral push up</i> 
	A.6. Appui fac. pliométrique <i>Plio push up</i> 		A.7. Appui fac. 1/1 tour à l'appui facial <i>Push up full twist to push up (360°)</i> 
Groupe Chutes libres <i>Free fall family</i>	A.9. Chute libre appui fac. <i>Free fall</i> 		A.10. Chute libre appui fac. 1 bras <i>One arm free fall</i> 
		A.11. Chute libre 1/2 tour appui facial <i>Free fall half twist (180°)</i> 	A.12. Chute libre 1/1 tour appui facial <i>Free fall full twist (360°)</i> 
	A.15. Saut groupé appui facial <i>Tucked Jump to push up</i> 	A.16. Saut extension à l'horizontale 1/2 tour (180°) appui fac. <i>Gainer 1/2 twist</i> 	A.17. Planche fac. transverse arabesque 1/1 tour (360°) appui fac. <i>Sagittal scale full twist to push up (Tamaro)</i> 
			A.18. Planche fac. transverse, arabesque 1/1 ((360°) réception au grand-écart facial en appui <i>Scale full twist to frontal split</i> 


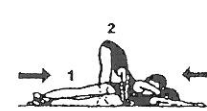
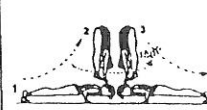
A. FORCE DYNAMIQUE / DYNAMIC STRENGTH

D (0.40)	E (0.50)	F (0.60)
A.4. Appui facial 1 bras avec appui 1 jambe <i>1 arm 1 leg push up</i> 	A.5. Appui facial latéral 1 bras avec appui 1 jambe <i>1 arm 1 leg lateral push up</i> 	
A.8. Appui fac. libre 1/1 tour à l'appui facial <i>Push up full twist airborne to push up (360°)</i> 		
A.13. Saut et Chute libre 1/1 à l'appui facial <i>Free fall full twist airborne (360°)</i> 		A.14. Saut et Chute libre 2/1 à l'appui facial <i>Free fall double twist airborne (720°)</i> 
	A.19. Saut extension à l'horizontale 1 1/2 à l'app. facial <i>Gainer 1 1/2 twist (540°)</i> 	

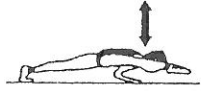
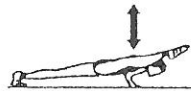
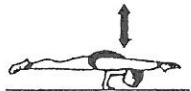
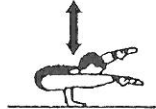
A. FORCE DYNAMIQUE / DYNAMIC STRENGTH

Elément / Element	A (0.10)	B (0.20)	C (0.30)
Groupe Cercles de jambes <i>Leg circle family</i>	A.20. Cercle 1 jambe <i>Single leg circle</i> 	A.21. 1/2 Cercle des jambes <i>Double leg half circle</i> 	A.22. Cercle complet jambes écartées <i>Flair</i> 
		A.24. Passé-écarté libre <i>Straddle cut</i> 	A.25. Passé-écarté libre à l'appui en L jambes ensemble <i>Straddle cut to L-support</i> 
			A.26. Passé-écarté libre 1/2 tour (180°) à l'appui facial <i>Straddle cut half twist to push up</i> 
			A.27. Passé carapé à l'appui en L jambes écartées <i>Pike cut to straddle support</i> 
Groupe Formes A <i>A-frame family</i>	A.28. Forme A en appui <i>Support A-frame</i> 	A.29. Forme A en appui sur 1 bras <i>1 arm support A-frame</i> 	
			A.31. Forme A dynamique <i>Explosive A-frame</i> 






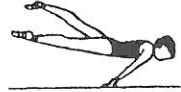

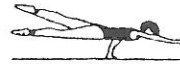

A. FORCE DYNAMIQUE / DYNAMIC STRENGTH

D (0.40)	E (0.50)	F (0.60)
A.23. Cercle complet (360°) des jambes ensemble <i>Double leg full circle (Flank)</i> 		
A.30. Forme A en appui libre <i>Free support A-frame</i> 		
A.32. Forme A dynamique 1/2 t à l'appui facial <i>Explosive A-frame half turn (180°)</i> 		

A. FORCE DYNAMIQUE / DYNAMIC STRENGTH

Elément / Element	A (0.10)	B (0.20)	C (0.30)
Groupe Wenson Wenson family	A.33. Wenson Support Wenson 	A.34. Wenson jambe libre de côté Free support Wenson 	A.35. Wenson en appui libre Lifted support Wenson 
		A.36. Double Wenson Double Wenson 	








B. FORCE STATIQUE / STATIC STRENGTH

Elément / Element	A (0.10)	B (0.20)	C (0.30)
Groupe des Supports Support family	B.1. Appui en L jambes écartées Straddle support 		B.2. Appui en L 1 bras jambes écartées 1 arm straddle support 
		B.5. Appui en L jambes serrées L-support 	
		B.8. Appui en V jambes écartées Straddle V-support 	B.9. Appui en V V-support 
			B.11. Appui libre jambes écartées Free support straddle lever (Straddle planche) 
	B.13. Appui levier Full support lever 	B.14. Appui 1 bras levier jambes écartées 1 arm full support straddle lever 	B.15. Appui 1 bras levier 1 arm full support lever 

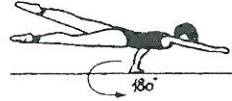
A. FORCE DYNAMIQUE / DYNAMIC STRENGTH

D (0.40)	E (0.50)	F (0.60)

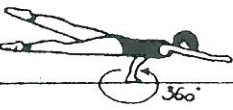
B. FORCE STATIQUE / STATIC STRENGTH

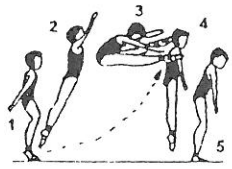
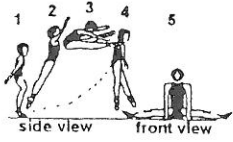
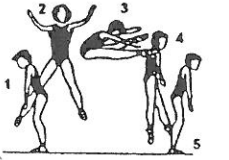
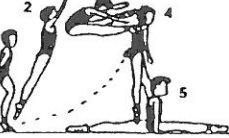
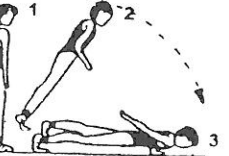
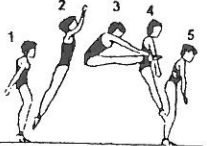

D (0.40)	E (0.60)	F (0.60)
<p>B.3. Appui en L 1 bras jambes écartées 1/2 t 1 arm 1/2 turn straddle support (180°)</p> 	<p>B.4. Appui en L 1 bras jambes écartées 1/1 t 1 arm full turn straddle support (360°)</p> 	
<p>B.6. Appui en L jambes serrées 1/1 t L-Support full turn (360°)</p>  <p>Optional change of grasps (MAX.4)</p>	<p>B.7. Appui sur 1 bras, 1 tour complet 1 arm L-support full turn:</p> 	
<p>B.10. Appui en V 1 bras jambes écartées One arm straddle V-support</p> 		
<p>B.12. Appui en V renversé High V-support</p> 		
<p>B.16. Appui libre levier (planche) Free support lever</p> 		

B. FORCE STATIQUE / STATIC STRENGTH

Elément / Element	A (0.10)	B (0.20)	C (0.30)
<p>Groupe des Supports</p> <p>Support family</p>			<p>B.17. Appui 1 bras levier jambes écartées 1/2 t 1 arm full support straddle lever half twist (180°)</p> 

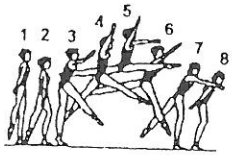
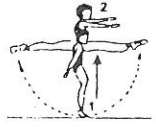
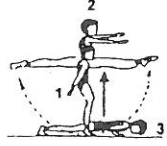
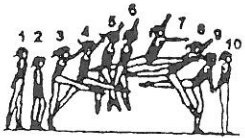

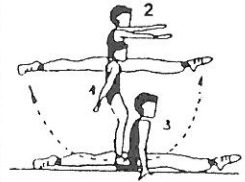
B. FORCE STATIQUE / STATIC STRENGTH

D (0.40)	E (0.60)	F (0.60)
<p>B.18. Appui 1 bras levier jambes écartées 1 t (360°) 1 arm full support straddle lever full twist</p> 		

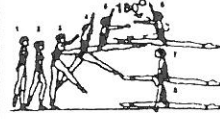
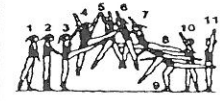
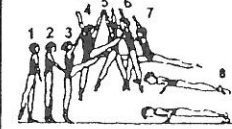







Elément / Element	A (0.10)	B (0.20)	C (0.30)
C.1. Saut carpi-écarté <i>Straddle jump</i>		C.2. Saut carpi-écarté réception position écartée <i>Straddle jump to seated straddle landing</i> 	C.3. Saut carpi-écarté 1/2 t <i>Straddle jump half turn (180°)</i> 
			C.6. Saut carpi-écarté grand-écart transversal en appui <i>Straddle jump to sagittal split</i> 
			C.10. Saut à l'appui facial 1 bras <i>Jump free fall to 1 arm push up</i> 
	C.13. Saut carpi <i>Pike jump</i> 		
			C.17. Saut enjambé av. grd-écart transversal 1/4 t au grd-écart facial <i>Split leap to frontal split leap</i> 

D (0.40)	E (0.50)	F (0.60)
C.4. Saut carpi-écarté 1/1 t <i>Straddle jump full turn (360°)</i> 	C.5. Saut carpi-écarté 1 1/2 t <i>Straddle jump one and a half turn (540°)</i> 	
C.7. Saut carpi-écarté appui facial <i>Straddle jump to push up</i> 	C.8. Saut carpi-écarté appui facial 1/2 t <i>Straddle jump half turn to push up (180°)</i> 	C.9. Saut carpi-écarté avec appui fac. 1/1 t <i>Straddle jump full turn to push up (360°)</i> 
C.11. Saut carpi-écarté grand-écart transversal en appui 1/2 t <i>Straddle jump half turn to sagittal split</i> 	C.12. Saut carpi-écarté à l'appui facial 1 bras <i>Straddle jump to 1 arm push up</i> 	
C.14. Saut carpi appui facial <i>Pike jump to push up</i> 	C.15. Saut carpi appui facial 1/2 t <i>Pike jump half turn to push up (180°)</i> 	C.16. Saut carpi appui facial 1/1 t <i>Pike jump full turn to push up (360°)</i> 
C.18. Saut enjambé av. 1/2 t grand-écart transversal <i>Split leap half turn split</i> 	C.19. Saut carpi-écarté, 1/2 tour réception à l'appui facial <i>Position de départ sur 1 jambe One leg straddle half turn to push up (Kaloyanov)</i> 	

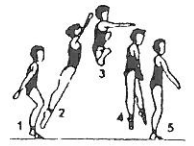
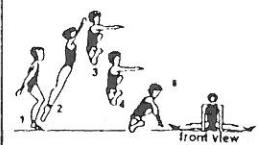
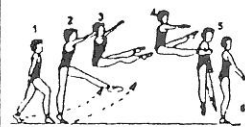


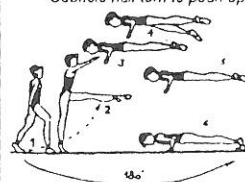
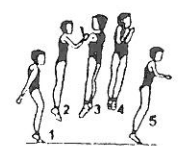
C. SAUTS (PUISSANCE) / JUMPS, LEAPS (POWER)

Elément / Element	A (0.10)	B (0.20)	C (0.30)
	<p>C.20. Saut enjambé av. grand-écart transversal <i>Split leap</i></p> 	<p>C.21. Saut grand-écart transversal <i>Sagittal split jump</i></p> 	<p>C.22. Saut grand-écart transversal appui facial <i>Sagittal split jump to push up</i></p> 
			<p>C.27. Saut enjambé, changement de jambe, retour grand-écart <i>Switch split leap</i></p> 
			<p>C.30. Saut enjambé av. avec changement de jambe au grand-écart transversal en appui <i>Switch split leap to sagittal split</i></p> 
	<p>C.33. Saut latéral, réception au grand-écart transversal <i>Sagittal jump to sagittal split</i></p> 		

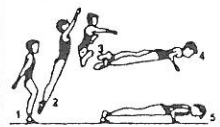

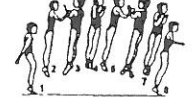
C. SAUTS (PUISSANCE) / JUMPS, LEAPS (POWER)

D (0.40)	E (0.50)	F (0.60)
<p>C.23. Saut enjambé av. avec 1/2 t au grand-écart transversal en appui <i>Split leap half turn to sagittal split</i></p> 		
<p>C.24. Saut ciseau 1/2 t (tour jeté) <i>Scissors leap half turn</i></p> 	<p>C.25. Saut ciseau, 1/2 t, réception à l'appui facial <i>Scissors leap 1/2 turn to push up</i></p> 	<p>C.26. Saut ciseau 1/2 t, villed complète, réception à l'appui facial <i>Scissors leap 1/2 turn, full twist to push up (Nozemon)</i></p> 
<p>C.28. Saut enjambé avec changement de jambes appui facial <i>Switch split leap to push up</i></p> 	<p>C.29. Saut enjambé avec double changement de jambes au grand-écart transversal en appui <i>Double switch split leap to sagittal split</i></p> 	
<p>C.31. Saut enjambé av. chgt de jambes, 1/4 t au grand-écart fac. <i>Switch split leap 1/4 t to frontal split (Johnson)</i></p> 	<p>C.32. Saut enjambé av. chgt de jambes, 1/2 t au grand-écart trans. en appui <i>Switch split leap half turn to sagittal split (180°)</i></p> 	
<p>C.34. Saut ciseau 1/2 t au grand-écart transversal en appui <i>Scissors leap half turn to sagittal split</i></p> 	<p>C.35. Saut ciseau 1/1 t, réception au grand-écart transversal <i>Scissors leap full turn to sagittal split</i></p> 	


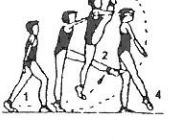


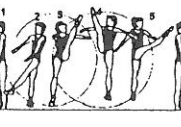
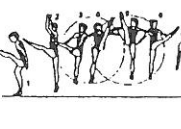
C. SAUTS (PUISSANCE) / JUMPS, LEAPS (POWER)

Elément / Element	A (0.10)	B (0.20)	C (0.30)
		<p>C.37. Saut grand-écart facial Frontal split jump</p> 	
		<p>C.39. Saut grand-écart facial grand-écart facial en appui Frontal split jump to frontal split</p> 	<p>C.40. Saut changement de jambes à l'horizontale (saut ciseau) Horizontal switch leap</p> 
<p>C.41. Cabriole Cabriole</p> 	<p>C.42. Cabriole 1/2 t Cabriole half turn</p> 	<p>C.43. Cabriole 1/2 t appui facial Cabriole half turn to push up</p> 	
		<p>C.45. Saut en extension avec 1/1 t Single Air turn (360°)</p> 	

C. SAUTS (PUISSANCE) / JUMPS, LEAPS (POWER)

D (0.40)	E (0.50)	F (0.60)
<p>C.38. Saut grand-écart facial appui facial Frontal split jump to push up (Shushunova)</p> 		
<p>C.44. Saut changement de jambes à l'horizontale (Saut ciseau) Horizontal switch leap to push up</p> 		
<p>C.46. Saut en extension 2/1 t (720°) Double Air turn</p> 		





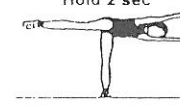
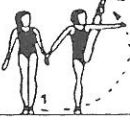
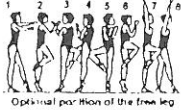
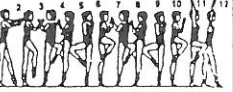
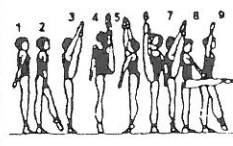
D. FOUETTES (FORCE DYNAMIQUE) / KICKS (DYNAMIC STRENGTH)

Elément / Element	A (0.10)	B (0.20)	C (0.30)
Groupe fouettés Kicks family	D.1. Sauté Fouetté avant <i>Fitch kick</i> 	D.2. Sauté-Fouetté en ciseau <i>Scissors kick</i> 	D.3. Sauté-Fouetté arrière <i>Jumping back kick</i> 
	D.4. Fouetté circ. avant <i>Fan kick</i> 		D.5. Sautés-Fouettés circ. enchaînés <i>Double fan kick</i> 
			D.6. Sautés-Fouettés enchaînés 1/2 t <i>Jumping double fan kick 1/2 tum</i> 

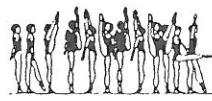
D. FOUETTES (FORCE DYNAMIQUE) / KICKS (DYNAMIC STRENGTH)

D (0.40)	E (0.50)	F (0.60)


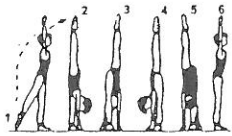




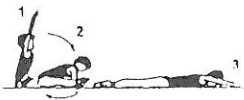


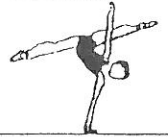
E. EQUILIBRE / BALANCE

Elément / Element	A (0.10)	B (0.20)	C (0.30)
Groupe Equilibre statique <i>Static balance</i>	E.1. Station sur 1 jambe, jambe libre maintenue verticalement avec aide manuelle, tenir 2" <i>Sagittal balance</i> Hold 2 sec 	E.2. Planche faciale transversale (arabesque), tenir 2" <i>Sagittal scale</i> Hold 2 sec 	E.3. Station sur 1 jambe, jambe libre maintenue verticalement sans aide manuelle, tenir 2" <i>Sagittal balance free support</i> Hold 2 sec 
	E.4. Station sur 1 jambe, jambe libre maintenue vert. lat. avec aide manuelle, tenir 2" <i>Frontal balance</i> Hold 2 sec 	E.5. Planche faciale latérale (arabesque), tenir 2" <i>Frontal scale</i> Hold 2 sec 	E.6. Station sur 1 jambe, jambe libre maintenue vert. lat. sans aide manuelle, tenir 2" <i>Frontal balance free support</i> Hold 2 sec 
Groupe Equilibre dynamique <i>Dynamic balance</i>	E.7. Pirouette 1/1 t jambe libre au choix <i>Single turn (360°)</i>  Optimal position of the free leg		E.8. Pirouette 2/1 t <i>Double turn (720°)</i> 
			E.9. Pirouette 1/1 t jambe libre maintenue vert. <i>Balance single turn (360°)</i> 

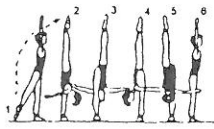

E. EQUILIBRE / BALANCE

D (0.40)	E (0.50)	F (0.60)
<p>E.10. Pirouette 2/1 t jambe libre maintenue vert. Balance double turn</p> 		





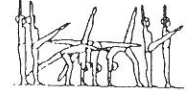


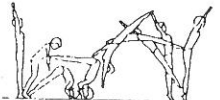





F. FLEXIBILITE / FLEXIBILITY

Elément / Element	A (0.10)	B (0.20)	C (0.30)
<p>Groupe Ecartés & Pirouettes Split family</p>	<p>F.1 Grand écart vertical penché avec appui manuel Vertical split</p> 	<p>F.2 Illusion avec appui manuel Illusion</p> 	<p>F.3 Grand écart vertical penché sans appui manuel (libre) Free support vertical split</p> 
	<p>F.5 Grand écart transversal Sagittal split</p> 	<p>F.6 Roulé en grand écart transversal Sagittal split roll</p> 	
	<p>F.7 Couché facial en position carpée-écartée Frontal prone split</p> 	<p>F.8 Couché facial en position carpée-écartée et passage des jambes, retour position extension couchée faciale Split through (pancake)</p> 	<p>F.9 Pirouette en cerclant les jambes au-dessus du corps (passage grand écart) Split spin (180°)</p> 
	<p>F.11. Grand écart trans. couché dorsal Supine split</p> 		
	<p>F.12. Capoeira (grand écart facial sur 1 bras) Capoeira (One arm horizontal split)</p> 		


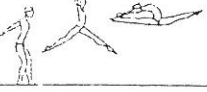
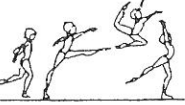


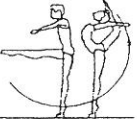

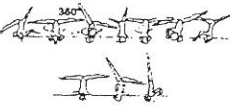
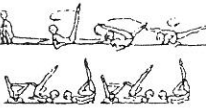
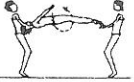
F. FLEXIBILITE / FLEXIBILITY

D (0.40)	E (0.50)	F (0.60)
<p>F.4. Illusion sans appui manuel (libre) Free support Illusion</p> 		
<p>F.10. Hélicoptère (phase aérienne requise) Helicopter</p> 		

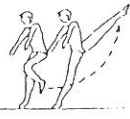

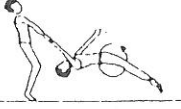

ELEMENTS NON-AUTORISES / PROHIBITED MOVES

Elément / Element	Non-autorisés/Prohibited	Non-autorisés/Prohibited	Non-autorisés/Prohibited
<p>Groupe A Gymnastique Artistique A Group Gymnastics moves</p>	<p>1. Pont Bridge</p> 	<p>2. Souplesse arrière Back bend</p> 	<p>3. Roulade et roulade plongée Regular and dive roll</p> 
	<p>4. Appui Tendu Renversé Handstand (>30")</p> 	<p>5. Renversement et Renversement Libre Walk over (reg. or free)</p> 	<p>6. Roue Latérale et Roue Latérale Libre Cartwheel (reg. or free)</p> 
	<p>7. Rondade Round-off</p> 	<p>8. Bascule de tête Bascule de nuque Kips (head or neck)</p> 	<p>9. Saut de Mains Handsprings</p> 
	<p>10. Flic flac Flic flac</p> 	<p>11. Papillon Butterfly</p> 	<p>12. Salto (toutes formes) Salto (all kinds)</p> 
	<p>13. Cercle de jambes écartées (>1 cercle) Flair (> 1 circle)</p> 		

G. ELEMENTS NON-AUTORISES / PROHIBITED MOVES

Elément / Element	Non-autorisés/Prohibited	Non-autorisés/Prohibited	Non-autorisés/Prohibited
Groupe B GRS & Mouvements de danse B Group RSG & Dance moves	14. Saut cambré <i>Arch jump</i> 	15. Saut enjambé cambré avant au grand-écart <i>Split leap with bend of the trunk</i> 	16. Saut de chamois cambré <i>Stag ring jump</i> 
	17. Saut cambré pieds à la tête et saut cambré 1 jambe tendue <i>Ring jump</i> 	18. Station dorsale relevée sur la nuque et grand écart <i>Standing back splits</i> 	19. Station sur 1 jambe avec cambrure du dos, jambe arrière près de la tête <i>Ring balance</i> 
	20. Pirouette (> 2 tours) <i>Turn (> 2 revolutions) any element with more twists or turns than two</i>	21. Pirouette sur le genou <i>Knee pirouettes</i> 	22. Pirouette sur la nuque ou sur les épaules <i>Neck spin</i> 
23. Pirouette sur le dos (> 1 cercle) <i>Back spin (> 1 circle)</i> 			
Groupe C Sports Acrobatiques C Group Sports Acrobatics	24. Propulsion d'un partenaire <i>Propelling a partner</i> 		

G. ELEMENTS NON-AUTORISES / PROHIBITED MOVES

Elément / Element	Non-autorisés/Prohibited	Non-autorisés/Prohibited	Non-autorisés/Prohibited
Groupe D Arts Martiaux D Group Martial Arts	25. Coup de pied latéral <i>Side kick</i> 	26. Whip Kick <i>Whip kick</i> 	
Groupe E Autres E Group Others	27. Spirale de la mort en suspension <i>Airborne death spiral</i> 		
	28. Position mi-renversée sur la nuque <i>Plough</i> 	29. Remonter en appui libre sur le dessus des orteils <i>Toe Hinge</i> 