



TABLEAU DES VALEURS DES ELEMENTS SOUS LE LANCER JUIN 24

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

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

LA VALEUR d'un lancer est composée de la somme des éléments qui composent ce lancer.


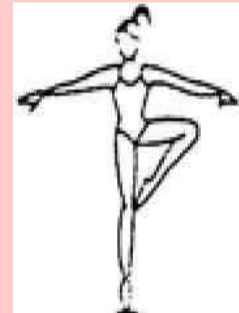
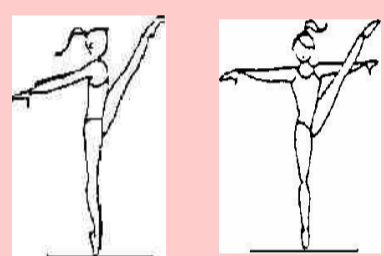

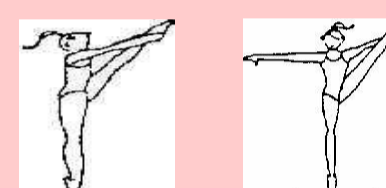


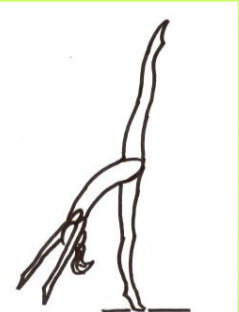



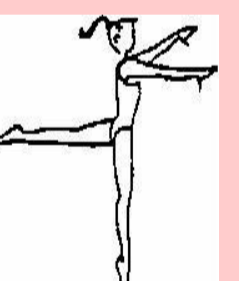
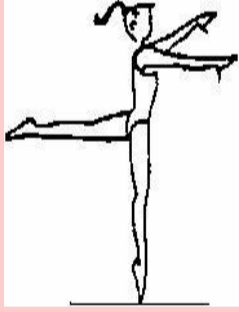
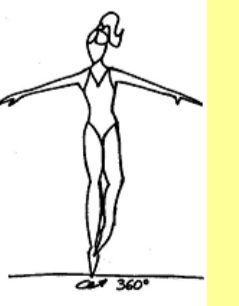
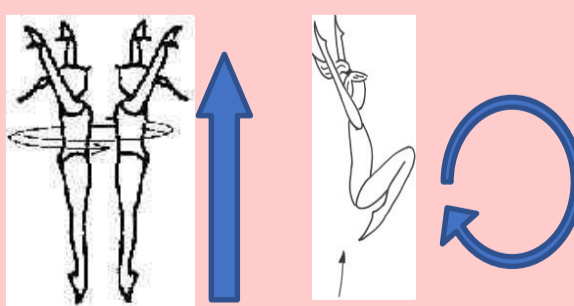
LA NATURE du lancer. Si un lancer est composé de différents éléments de natures différentes, vous devez vous reporter à la grille ci-dessus pour en déterminer la nature.

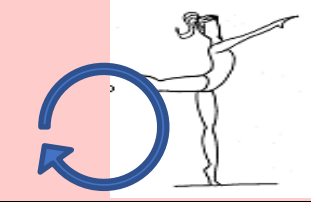
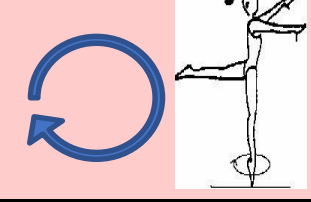
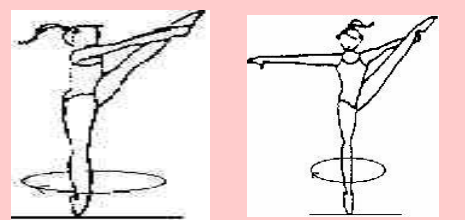
Exemples :

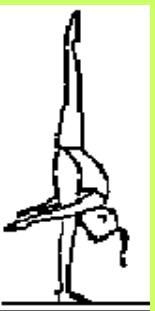
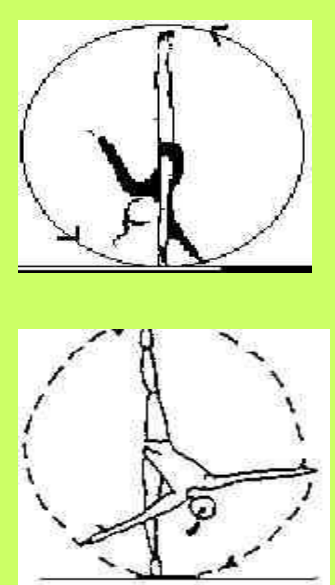
"1 T Illusion": 1 T (Pivot) + Illusion (Sur place Gym). Pivot + Sur place Gym => **Sur place**. La nature de ce lancer est donc un Sur place.


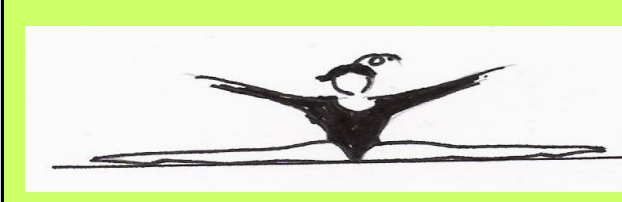
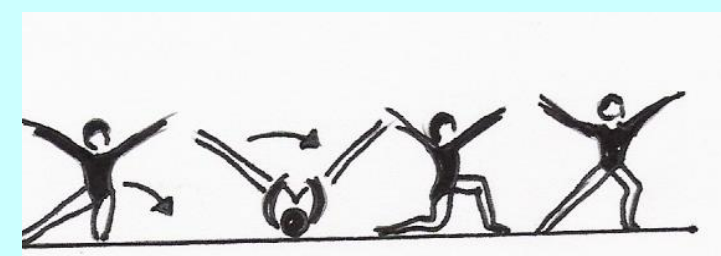
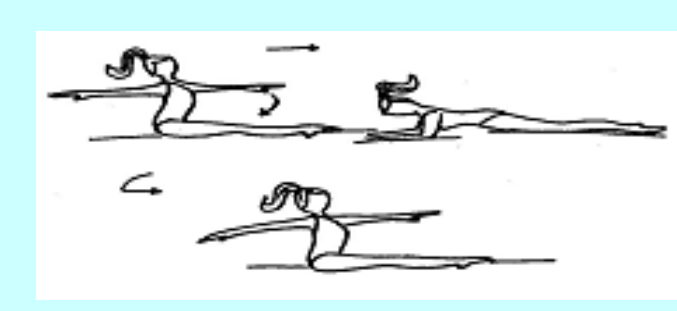
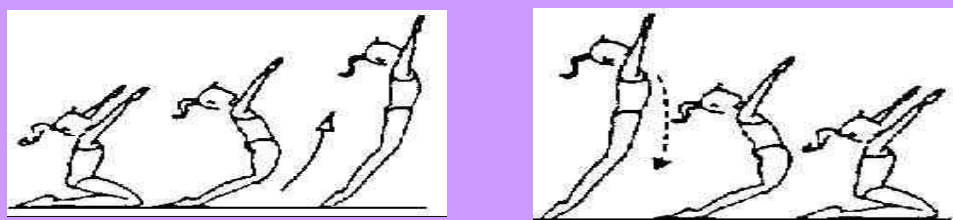

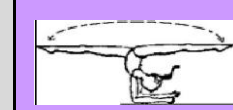

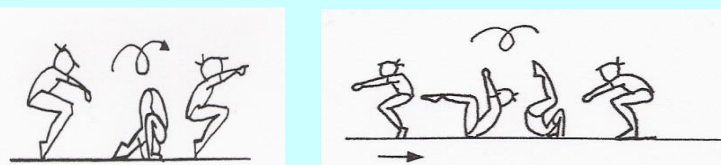

"1 T Attitude": 1 T (Pivot) + Attitude (Sur place Danse). Pivot + Sur place Danse => **Sur place**. La nature de ce lancer est donc un sur place.

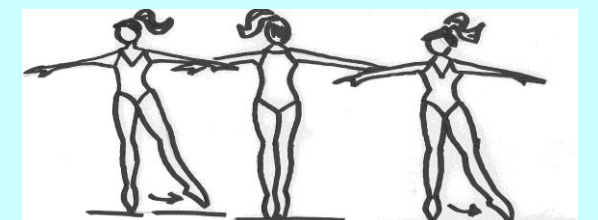
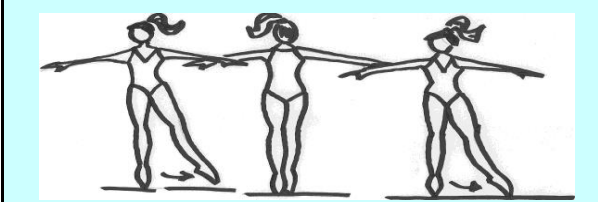
"1 T Illusion Roue" : 1 T (Pivot) + Illusion (Sur place Gym) + Roue (Déplacement). Pivot + Sur place Gym => Sur place / Sur place + Déplacement => **Déplacement**. La nature de ce lancer est donc un Déplacement.

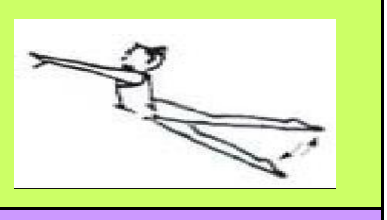

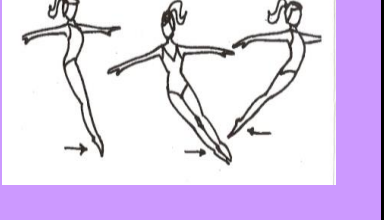
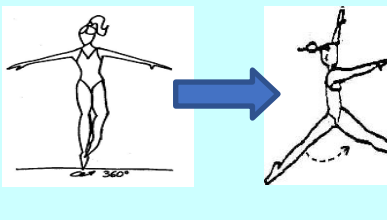

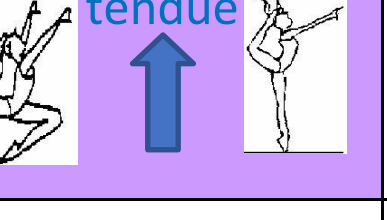

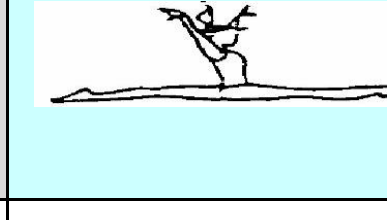
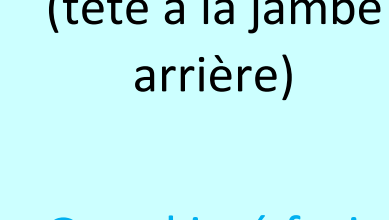
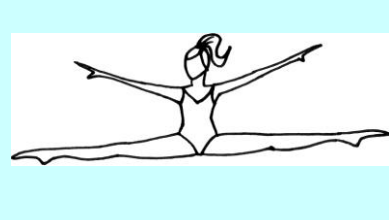

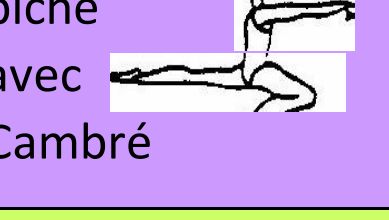
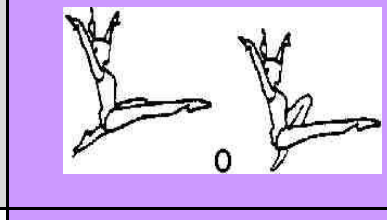

INTER				1,5	2	3,5										
N1 toute catégorie	0	0	0,5	1,5	2	2,5										
N2 toute catégorie	0	0	1,5	3	4	5										
N3 toute catégorie	1	2	2,5	5	6	8										
ELEMENT SUR PLACE	2	Pose 4ème relevée 	3	Pose "piqué" 	4	Grand battement Devant/côté 	42	Rond de jambe 	5	Grand battement devant ou côté (Y)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

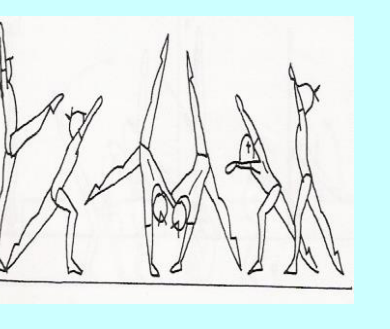
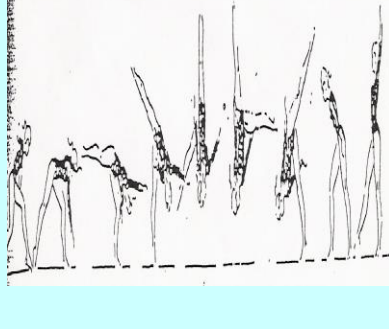

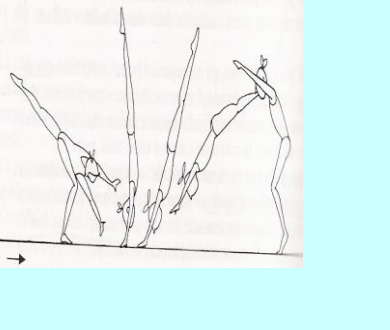
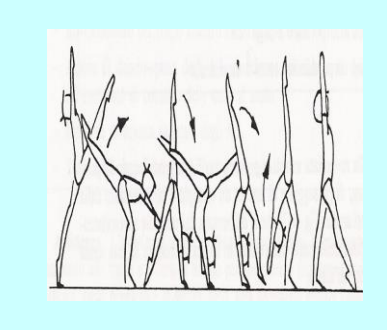
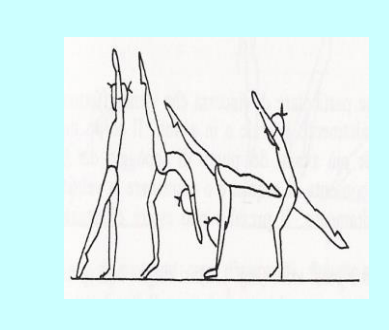


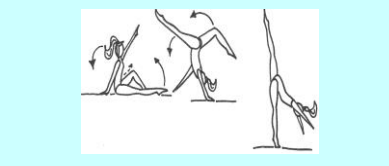
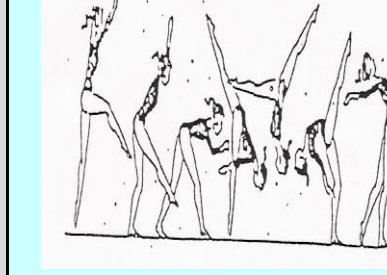

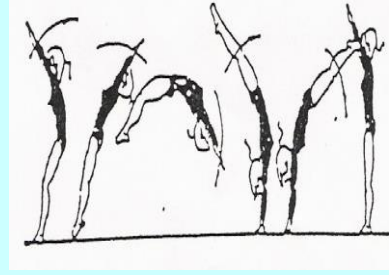
INTER	2	2,5	3,5	
N1 toute catégorie	2,5	3,5	5	
N2 toute catégorie	5	NON AUTORISE		
N3 toute catégorie	6	NON AUTORISE		
PIVOTS AVEC JAMBE A L'HORIZONTALE	38	Attitude en Tnant 		
	40	Arabesque en Tnant 		
PIVOTS AVEC JAMBE AU DESSUS DE L' HORIZONTAL		44	Pivot en Grand battement devant ou côté avec maintien 	
			45	Grand battement 1 T 1/2 devt et côté avec maintien

		2,5		
N1 toute catégorie	2	2,5		
N2 toute catégorie	4	5		
N3 toute catégorie	5,5	NON AUTORISE		
ILLUSIONS	134	Penché (1) sans aide des mains 	135	illusion endroit ou envers 

INTER		1	1,5	2	2,5	3						
N1 toute catégorie	1	1,25	1,5	2	2,5	3	3,5					
N2 toute catégorie	1,5	2,5	3	4	5	NON AUTORISE						
N3 toute catégorie	2,5	4	4,5	5,5	NON AUTORISE							
SOL			46	Grand écart latéral 	47	Grand écart facial 	48	Descente en grand écart, écart + changement de jambe + autre grd écart				
		50	Passage au sol (fin au sol)	51	Roulade costale 							
				55	Roulade au sol sur soi même jambes tendues ou sur pointes 			56	Onde complète sur coup de pied en partant du sol et remontant sur pointes (Dubois) ou contraire / pieds joints 	57	Idem que mouvement précédant avec cambré	
				58	Roulade sol éventail 				60	flexion dorsale du buste sur les avant bras, jambes tendues en écart ou jambes pliées (Charlotte) 	61	Même mouvement avec pied à la tête 
		62	Glissade au sol sur les genoux	63	Roulade avant / arrière et dérivés 				65	Roulade poisson départ debout ou au sol (flip flop) toutes variations	136	Roulade avant sur une épaule départ au sol avec passage à la verticale ("crevette")
		67	Descente 1/2 écart sur place, jambe derrière pliée, bassin relevé	68	Glissade en déplacement, jambe derrière pliée, bassin relevé 			69	1/2 T + Glissade en grand écart latéral avec perte de repère visuel			
				71	Glissade jambe croisée tendue			70	Glissade arrière, allongé sur le sol à plat ventre, en déplacement			

INTER		0	1					
N1 toute catégorie	0	0,5	1,25	1,5				
N2 toute catégorie	0	1,5	2,5	3				
N3 toute catégorie	1,5	2	4	Non autorisé				
DEPLACEMENTS DE BASE	72	Marche sur 1/2 pointes (minimum 4)	73	Pas chassés (minimum 2)	76	1 déboulé 	77	T déboulé sauté 
			74	Saut Glissade				
		74	Course talon aux fesses (minimum 2)	75	Pas de bourrée	28	1T sur les genoux ("déboulé à genoux")	

INTER	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	5							
N1 toute catégorie	0,5	1	1,5	2	2,5	3,5	4	4,5	5							
N2 toute catégorie	1,25	2,5	3	4	5	6	NON AUTORISE									
N3 toute catégorie	1,75	3,5	4	7	NON AUTORISE											
SAUTS AVEC JAMBE EN DESSOUS DE L'HORIZONTALE	78	Saut groupé	80	Ciseaux avant ou arrière 			TC.9.C.1.sur.Vmso	saut de basque 1T et demi								
	83	Petit jeté (amplitude minimum 135°) 	87	Cabriole devant, côté et derrière 			IMC.3.C.1.sur.Vmso	double cabriole arrière ou avant								
	85	Sissonne en déplacement 	79	Jeté jazz avec jambes pliées 		TC.10.E.2.sur.Vmso	Saut de chat italien									
SAUTS AVEC JAMBE A L'HORIZONTALE	86	Saut de chat	97	Saut Pied tête jambe pliée ou tendue 	91	Saut carpé 	90	Grand jeté 	137	Grand jeté latéral avec corps cambré (tête à la jambe arrière) 	TC.11.C.1.sur.Vmso	Grand jeté avec changement de jambe				
									92	Grand jeté facial 	TC.12.C.3.sur.Vmso	grand jeté facial avec changement de jambe				
			93	Saut de biche 	94	Saut de biche avec Cambré 	95	Saut cosaque 	TC.10.C.1.sur.Vmso	tour jeté						
SAUTS DIVERS ET SAUTS EN TOURNANT			TC.9.A.2.sur.Vmso	Saut de basque	96	1/2 ciseau + battement en sautant F.HONORINE	99	1/2 ciseau + rond de jambe en tournant	98	Grand jeté pied tête 	101	Déboulé + grand jeté jambe arrière pliée en tournant	103	Sissone en tournant changement de jambe	107	Déboulé + saut double RJ en tournant

INTER	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5								
N1 toute catégorie	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5								
N2 toute catégorie	5	5,5	6	7	NON AUTORISE												
N3 toute catégorie	NON AUTORISE																
MOUVEMENTS ACROBATIQUES	108	Roue et ses dérivés 	IMC.5.B.3.sur.Vmso	Garrison/ départ au sol, remontée sur 1 main	TC.14.C.1.sur.Vmso	111	Costal 	112	Ralenkova (Roulade Tinsca) 	TC.7.D.1.sur.Vmso	Ralenkova (Roulade Tinsca) avec relevé en souplesse						
	109																
	118																
	114	Rondade 	122	Souplesse avant et ses dérivés 		119	Souplesse arrière et ses dérivés 	121	Souplesse arrière avec changement de jambes et ses dérivés	TC.17.D.1.sur.Vmso	salto arrière groupé	113	Virgule	TC.17.D.3.sur.Vmso	salto arrière pied décalé		
		129	Saut de main 	130	Souplesse changement de jambe et ses dérivés 	131	Remonter en souplesse arrière départ au sol (Valdez) 	125	Salto Facial 	126	Salto Facial arrivée au sol 	127	Flip arrière 	TC.17.D.2.sur.Vmso	Onodi: départ en flip arrière avec bascule du corps en souplesse avant	128	Salto arrière tendu