



# TABLEAU DES VALEURS DES ELEMENTS SOUS LE LANCER SEPTEMBRE 24

| NATURE DES LANCERS |   |  |
|--------------------|---|--|
| PIVOT              | SUR PLACE   | DEPLACEMENT                                |
| Jaune              | Jaune + vert<br>Rose + rose<br>Vert + vert<br>Violet SP + vert<br>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.









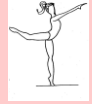




LA NATURE du lancer. Si un lancer est composé de différents éléments de natures différentes, vous devez vous reporter à la grille ci-dessus pour en déterminer la nature.


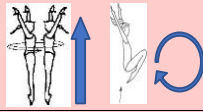
Exemples :





"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.


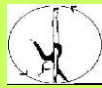

"1 T Attitude": 1 T (Pivot) + Attitude (Sur place Danse). Pivot + Sur place Danse => **Sur place**. La nature de ce lancer est donc un sur place.











"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   | 3,5 |              |  |
| N2 toute catégorie | 0 | 0   | 1,5  | 3  | 4   | 5   |     | NON AUTORISE |  |
| N3 toute catégorie | 1 | 2   | 2,5  | 5  | 6   | 8   |     |              |  |
| ELEMENT SUR PLACE  | 2 | Pose 4ème relevée<br>          | 3<br>Pose "piqué"<br>  | 4<br>Grand battement<br>Devant/côté<br> | 42<br>Rond de jambe<br>          | 5<br>Grand battement devant<br>ou côté (Y) avec maintien<br> |     |              |  |
|                    |   | "Lancer simple"<br>Cet élément peut se combiner à un engagement ou à un rattrapage, mais pas à un autre élément | 6<br>Toute pose avec ou sans bras avec repère visuel<br>- dégagé 1/2 pointe<br>- fente .....<br>minimum 2 temps  |  | 8<br>Pied tête<br>               | 9<br>Pied tête avec maintien<br>                             |     |              |  |
|                    |   |   | 10<br>Pose jambe devant ou côté ou derrière en dessous de l'horizontale<br> | 11<br>Attitude<br>                     | 12<br>Attitude en sautant<br>   |   |     |              |  |
|                    |   |   | 13<br>Descente sur les 2 genoux : un genou après l'autre.  | 14<br>Arabesque<br>                   | 15<br>Arabesque en sautant<br> | 16<br>Cambré<br>   |     |              |  |

| INTER  | 1   |       | 1,5          |  | 3,5 |   |    |  |    |   |
|--|-----|-------|--------------|--|-----|---|----|--|----|---|
| N1 toute catégorie                           | 0,5 | 1,25  | 1,5          | 3,5  | 4   |   |    |  |    |   |
| N2 toute catégorie                           | 1   | 2,5   | 3            |  |     |   |    |  |    |   |
| N3 toute catégorie                           | 2   | 4     | NON AUTORISE |  |     |   |    |  |    |   |
| PIVOT SIMPLES                                | 18  | 1/2 T | 19           | 1 T Twirling<br> | 20  | 1 T en l'air : saut vertical de 360° (appel 2 pieds)<br> | 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 SAUT                              |     |       |              |  |     |   |    |  |    |   |
| PIVOT AVEC JAMBE AU DESSOUS DE L'HORIZONTALE |     |       | 25           | 1T sur les genoux  | 26  | Pivot avec mobilisation d'un membre inférieur avec jambe au dessous de l'horizontal avec repère visuel<br>Ex. T piqué, T plané                | 29 |  | 31 |   |

|  |     |  |              |   |     |  |
|--|-----|--|--------------|---|-----|--|
| INTER  | 2   |  | 2,5          |   | 3,5 |  |
| N1 toute catégorie                                 | 2,5 |  | 3,5          |   | 5   |  |
| N2 toute catégorie                                 | 5   |  | NON AUTORISE |   |     |  |
| N3 toute catégorie                                 | 6   |  |              |   |     |  |
| PIVOTS<br>AVEC JAMBE A<br>L'HORIZONTALE            | 38  | Attitude en Tnant   |              |   |     |  |
|  | 40  | Arabesque en Tnant  |              |   |     |  |
| PIVOTS<br>AVEC JAMBE AU DESSUS<br>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 <br> |

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

|                         |     |                                     |     |                         |      |   |
|-------------------------|-----|-------------------------------------|-----|-------------------------|------|---|
| INTER                   | 0   |                                     | 1   |                         | 1,5  |   |
| N1 toute catégorie      | 0   |                                     | 0,5 |                         | 1,25 |   |
| N2 toute catégorie      | 0   |                                     | 1,5 |                         | 2,5  |   |
| N3 toute catégorie      | 1,5 |                                     | 2   |                         | 4    |   |
| DEPLACEMENTS DE<br>BASE | 72  | Marche sur 1/2 pointes (minimum 4)  | 73  | Pas chassés (minimum 2) | 76   | 1 déboulé         |
|                         |     |                                     | 75  | Saut Glissade           | 77   | T déboulé sauté  |
|                         | 74  | Course talon aux fesses (minimum 2) |     | 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<br>AVEC JAMBE EN<br>DESSOUS DE<br>L'HORIZONTALE | 78           | Saut groupé             | 80                | Ciseaux avant ou arrière<br>                 |  |  | IC.9.C.1 sur 10mg  | saut de basque 1T et demi            |  |  |                                 |  |  |                                     |  |                           |                                      |
|   |              |                         | 83                | Petit jeté (amplitude mini 135°)<br>         | 87   | Cabriole devant, côté et derrière<br>    |  | MC.3.C.1 sur 10mg                    | double cabriole arrière ou avant       |  |                                 |  |  |                                     |  |                           |                                      |
|   |              |                         | 85                | Sissonne en déplacement<br>                  | 79   | Jeté jazz avec jambes pliées<br>         |  | IC.10.B.2 sur 10mg                   | Saut de chat italien                   |  |                                 |  |  |                                     |  |                           |                                      |
| SAUTS<br>AVEC JAMBE A<br>L'HORIZONTALE                |              |                         | 86                | Saut de chat                                 | 97   | Saut Pied tête jambe pliée ou tendue<br> | 91   | Saut carpé<br>                       | 90                                     | Grand jeté<br>   | 137                             | Grand jeté latéral avec corps cambré (tête à la jambe arrière) | IC.11.C.1 sur 10mg                                   | Grand jeté avec changement de jambe |  |                           |                                      |
|   |              |                         |                   |  |  |  |  |                                      |  |  | 92                              | Grand jeté facial<br>  |  | IC.12.C.3 sur 10mg                  | grand jeté facial avec changement de jambe                             |                           |                                      |
|   |              |                         |                   | 93   | Saut de biche<br>                                | 94                                       | Saut de biche avec Cambré<br>                            | 95                                   | Saut cosaque<br>                       |  |                                 | IC.13.C.1 sur 10mg   | tour jeté  |                                     |  |                           |                                      |
| SAUTS DIVERS<br>ET<br>SAUTS EN TOURNANT               |              |                         |                   | IC.14.A.2 sur 10mg                           | 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<br>        | 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<br>ACROBATIQUES                            | 108          | Roue et ses dérivés<br> | IC.2.B.3 sur 10mg | Garrison/ départ au sol, remontée sur 1 main | IC.14.C.1 sur 10mg                               | papillon                                 | 111  | Costal<br>                           | 112                                    | Ralenkova (Roulade Tinisca)                                | IC.15.B.1 sur 10mg              | Ralenkova (Roulade Tinisca) avec relevé en souplesse           |  |                                     |  |                           |                                      |
|   | 109          |                         |                   |  |  |  |  |                                      |  |  |                                 |  |  |                                     |  |                           |                                      |
|   | 118          |                         |                   |  |  |  |  |                                      |  |  |                                 |  |  |                                     |  |                           |                                      |
|   | 114          | Rondade<br>             | 122               | Souplesse avant et ses dérivés               |  |  | 119  | Souplesse arrière et ses dérivés<br> | 121                                    | Souplesse arrière avec changement de jambes et ses dérivés | IC.17.D.1 sur 10mg              | salto arrière groupé   | 113  | Virgule                             | IC.17.D.3 sur 10mg   | salto arrière pied décalé |                                      |
|   |              | 129                     | Saut de main      | 130  | Souplesse changement de jambe et ses dérivés<br> | 131                                      | Remonter en souplesse arrière départ au sol (Valdez)<br> | 125                                  | Salto Facial<br>                       | 126  | Salto Facial arrivée au sol<br> | 127  | Flip arrière<br>                                     | IC.17.D.2 sur 10mg                  | Onodi: départ en flip arrière avec bascule du corps en souplesse avant | 128                       | Salto arrière tendu                  |