

GRILLES DES ELEMENTS AUTORISES
CHAMPIONNAT DES ANCIENNES
COMITE DEPARTEMENTAL DU RHONE

SOL			
Eléments	Valeur 1 pt	Valeur 2 pts	Valeur 3 pts
Accros	Grand écart Roulade avant Roulade arrière arrivée libre ½ ATR ATR Roue Roue pied-pied Rondade	ATR ½ valse ATR valse Souplesse arrière Souplesse avant Cloche Roulade arrière piquée Saut de main Rondade flip Rondade flip flip Rondade salto arrière groupé Salto avant groupé	ATR > 1 tour Salto avant tendu Saut de main enchainé salto avant Rondade flip salto Rondade salto tendu Rondade twist Toutes ½ vrilles ou vrilles avant ou arrière
Sauts	Progression Vertical Vertical ½ tour Groupé Sissone Ecart Cabriole Saut de chat	Enjambé Groupé ½ tour Cosaque Ecart ½ tour	Carpé Changement de jambes Changement ½ Groupé tour Ecart tour Carpé ½ tour Cosaque ½ tour
Pivots	Pivot ½ tour plané	Tour complet	Supérieur à 1 tour

POUTRE

Eléments	Valeur 1 pt	Valeur 2 pts	Valeur 3 pts
Entrées	Passage cavalier Entrée simple à cheval en bout de poutre	Equerre en bout de poutre	Saut sur tremplin en bout de poutre arrivée debout Passage groupé direct
Sauts	Vertical Progression Ecart Cabriole	Enjambé Groupé Sissone Cosaque	Changement de jambes Carpé Ecart ½ tour Groupé ½ tour
Pivots	Demi-tour (2 pieds)	Demi-tour plané	Pivot 1 tour
Accros	Placement du dos ½ ATR ATR	Roue Roue pied-pied Souplesse avant Souplesse arrière Cloche	Rondade ATR roulé ATR poisson ATR transversal ½ valse Roue un bras Flip Salto avant Salto arrière
Sorties	Saut vertical Saut groupé Saut écart Rondade	Saut de main	Salto avant Salto arrière

TABLE DE SAUT

Eléments

Trampo

Tremplin Double

Tremplin Simple

Valeur 1 pt

Pose de genoux

X

X

X

Pose de pieds

X

X

X

Passage direct serré

X

X

X

Passage direct écart

X

X

Valeur 2 pts

Passage direct serré

X

Passage direct écart

X

Frappe arrivée 2 pieds debout, enchainé saut vertical

X

X

X

Lune

X

Sauts 6^{ème}

X

Valeur 3 pts

Lune

X

X

Lune carpée

X

X

Pétrick

X

X

Autres sauts 6^{ème}

X

X

TABLE DE SAUT			
	Valeur 1 pt	Valeur 2 pts	Valeur 3 pts
Éléments	Montée à l'appui Maintien en suspension groupé Maintien en suspension écart Déplacement en suspension (min 3) ½ tour en suspension Alternance courbe AV/AR Prise d'élan Renversement Passage cavalier Prise d'élan sortie Roulade avant BI Balancé BI	Tour d'appui arrière BI Tour d'appui arrière BS Balancés BS Sortie balancé BS Oscillation Bascule BI Bascule BS Tour d'appui arrière filé Tour d'appui avant Sortie filée ½ tour Sortie filée tour complet	Sortie échappe Sortie tendue (ou vrillé) Pied-main rattrape Soleil Passement filé Tour libre Grand rétablissement ATR Shushu Retrait Balade Tour bascule ½ tour bascule

NB : BI = Barre inférieure / BS = Barre supérieure