

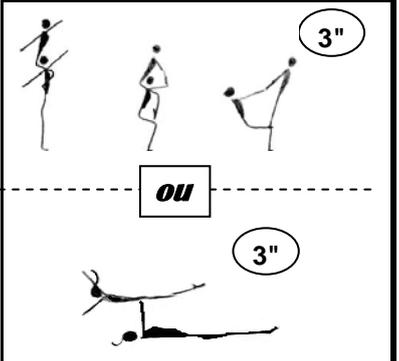
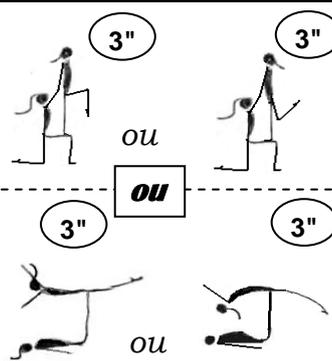
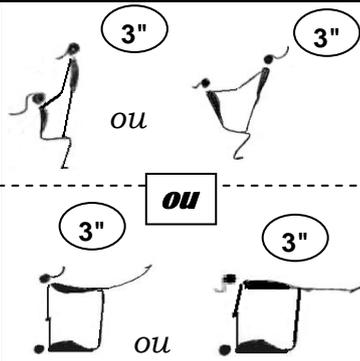
DIFFICULTE

A

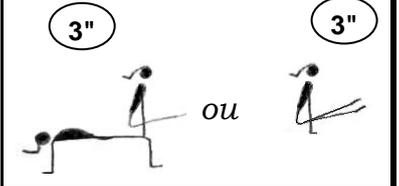
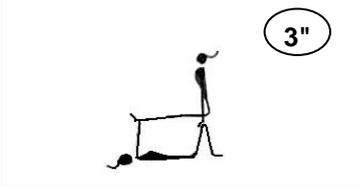
B

C

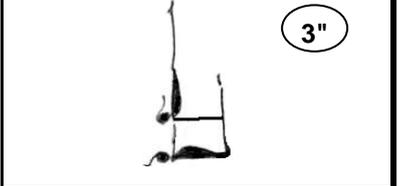
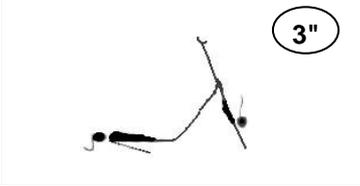
PYRAMIDE 1
Positions
variées



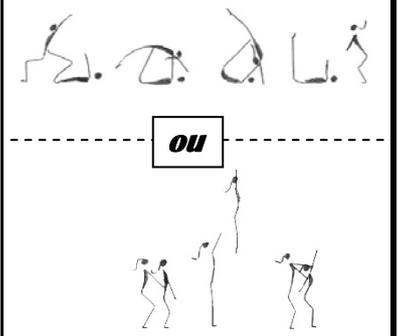
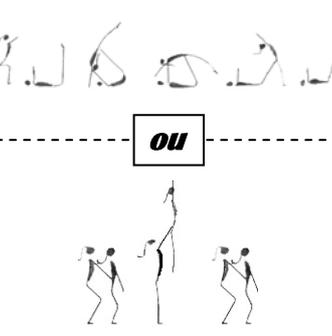
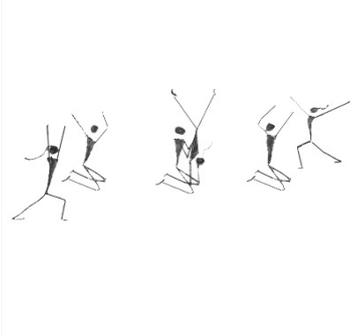
PYRAMIDE 2
Equerre



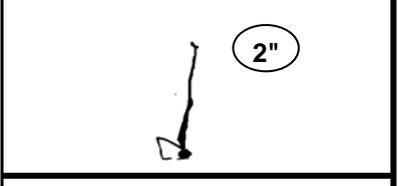
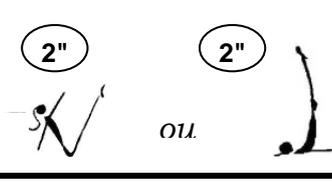
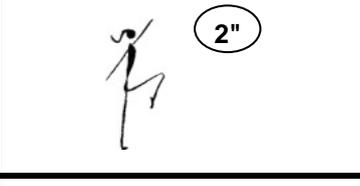
PYRAMIDE 3
ATR



PYRAMIDE 4
Dynamique



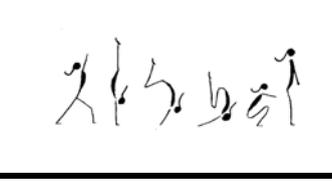
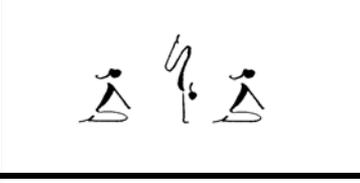
INDIVIDUEL
Maintien



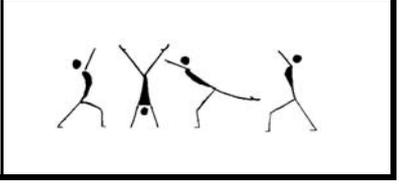
INDIVIDUEL
Souplesse



INDIVIDUEL
Agilité



INDIVIDUEL
Tumbling



DÉCOUVERTE 1 DUO

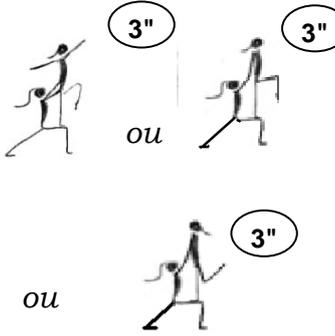
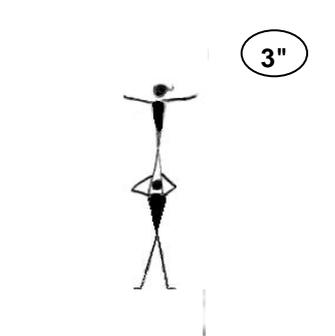
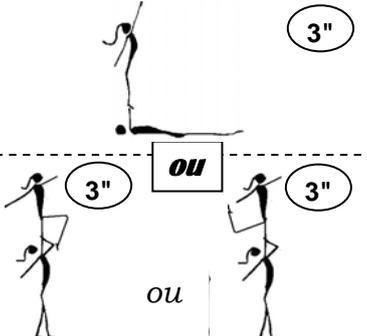
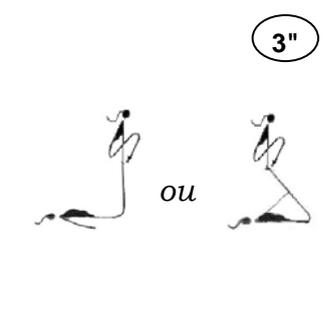
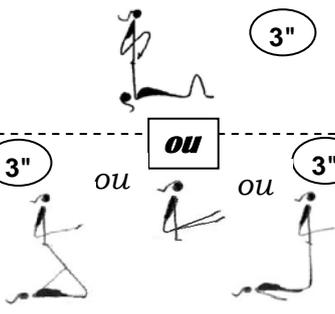
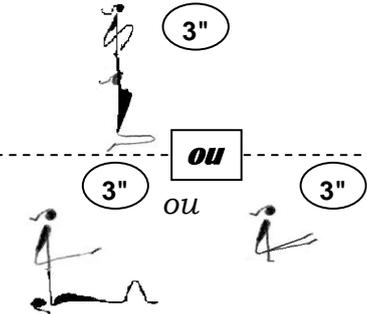
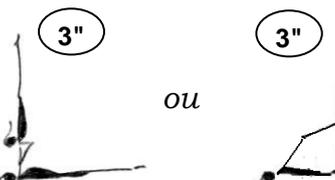
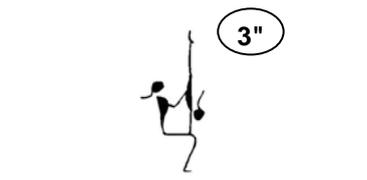
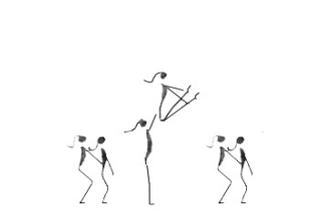
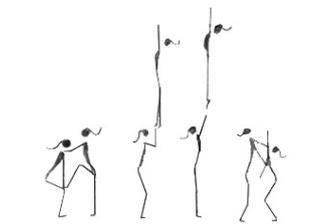
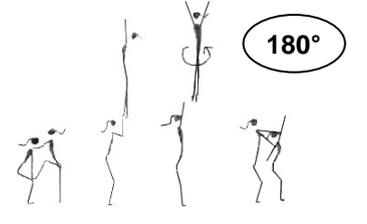
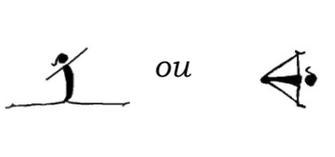
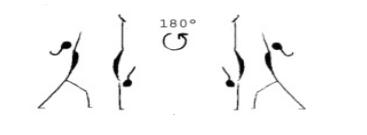
	Difficulté A	Difficulté B	Difficulté C
Pyramide 1	<p><u>Choix 1</u>: V doit avoir le corps aligné. Les bras de P et V peuvent être fléchis ou tendus et croisés ou non.</p> <p><u>Choix 2</u>: V peut avoir le corps aligné ou en légère courbe. Il a les bras tendus. Les jambes de P doivent être tendues et à la verticale</p>	<p><u>Choix 1</u>: V a le corps aligné à la verticale avec la cuisse à l'horizontale (V dos à P) et à l'oblique (V face à P). Les bras de P et V peuvent être fléchis.</p> <p><u>Choix 2</u>: V peut avoir le corps aligné à l'horizontale ou en légère courbe. Les jambes de P doivent être tendues et à la verticale.</p>	<p><u>Choix 1</u>: changement de position de P. Position finale en contre poids, V doit avoir le corps aligné. P et V ont les bras tendus.</p> <p><u>Choix 2</u>: P a les bras tendus et maintient V à la taille. V est en légère extension</p>
Pyramide 2	<p>P et V ont les bras tendus. V doit montrer une forme d'équerre jambes tendues et serrées</p>	<p>V a les bras tendus et doit montrer une position groupée nette. Le bassin de P est au moins à l'horizontale. P a les bras tendus.</p>	<p>V a les bras tendus. Les jambes tendues serrées ou écartées doivent être au moins à l'horizontale. Le bassin de P est au moins à l'horizontale. P a les bras tendus.</p>
Pyramide 3	<p>V a le corps aligné avec les bras tendus. Il peut être à l'oblique ou à la verticale. P a les jambes tendues.</p>	<p>V est en appui manuel renversé en position de « biche », il doit avoir les mains en contact maximal avec les pieds de P écartés à largeur des épaules de V. La jambe arrière de V doit être tendue à l'oblique ou à l'horizontale. P maintient le genou de V avec le bras fléchi ou tendu.</p>	<p>V a le corps aligné et les jambes serrées. P doit avoir les bras tendus à la verticale. Il a les jambes tendues à la verticale ou à l'oblique.</p>
Pyramide 4	<p>V doit réaliser une roue (ventre face à P) avec les jambes tendues, dans l'axe et avec une arrivée stabilisée en fente. P attrape V au buste ou à la taille et l'accompagne au maximum. P peut avoir les bras fléchis pour permettre le passage à la verticale. L'élément ne doit pas montrer de rupture de rythme.</p>	<p><u>Choix 1</u>: V réalise un saut de main accompagné par P. V a les bras tendus et jusqu'à la réception stabilisée pieds joints. P attrape V aux épaules le plus tôt possible et place ses pieds au niveau des fesses de V. L'élément ne doit pas montrer de rupture de rythme.</p> <p><u>Choix 2</u>: V doit réaliser une chandelle (sans phase d'envol) avec une poussée maximale. Il a le corps aligné. P doit l'accompagner jusqu'à la réception stabilisée avec les mains à la taille. Le bassin de V doit être au moins à la hauteur de la tête de P.</p>	<p><u>Choix 1</u>: V réalise un flip accompagné par P. V a les bras tendus jusqu'à la réception stabilisée pieds joints. P place ses pieds au niveau des fesses puis attrape V aux épaules L'élément ne doit pas montrer de rupture de rythme.</p> <p><u>Choix 2</u>: V doit réaliser une chandelle avec une poussée maximale. Il a le corps aligné et les bras tendus puis écartés à l'horizontale. P doit lancer V vers le haut et le réceptionner avec les mains sous les aisselles. L'élément doit être vertical. Le bassin de V doit être au moins à la hauteur de la tête de P.</p>
Maintien	<p>Le corps doit être aligné à la verticale avec la cuisse de la jambe libre au moins à l'horizontale. Le placement des bras est libre.</p>	<p><u>Choix 1</u>: le corps doit être en fermeture maximale avec les jambes tendues et serrées. Les bras sont tendus sur le côté.</p> <p><u>Choix 2</u>: Le corps à la verticale peut être aligné ou en légère courbe. Les bras contre le sol sont tendus</p>	<p>Les jambes doivent être tendues et alignées avec le dos à la verticale.</p>
Souplesse	<p>Les jambes doivent être tendues et serrées. Le ventre doit toucher les cuisses. Les bras sont fléchis et les mains placées sur les talons.</p>	<p>Les bras doivent être tendus à la verticale. Les jambes peuvent être tendues ou fléchies et les pieds sont joints.</p>	<p>Les bras doivent être tendus à la verticale. La cuisse de la jambe libre fléchie doit être à la verticale. La jambe d'appui peut être tendue ou fléchie.</p>
Agilité	<p>Les bras sont tendus en alignement avec le dos.</p>	<p>Le passage par l'ATR avec le corps aligné à la verticale et les bras tendus doit être net. La descente en roulade avant peut se faire avec les bras pliés. La remontée se fait sans pose des mains au sol.</p>	<p>Le passage par l'ATR avec le corps aligné à la verticale et les bras tendus doit être net avant l'arrivée en fente.</p>
Tumbling	<p>Départ et arrivée debout avec les pieds joints. La position groupée avec les jambes serrées doit être nette. La remontée se fait sans pose des mains au sol.</p>	<p>Départ et arrivée debout avec les pieds joints. La position groupée avec les jambes serrées doit être nette. Il ne doit pas y avoir de remplacement de mains pour la remontée.</p>	<p>Départ et arrivée en fente. Les jambes doivent être tendues. La roue doit être dans l'axe avec un passage par la verticale.</p>

DIFFICULTE

A

B

C

<p>PYRAMIDE 1 Positions variées</p>	 <p>3" ou 3"</p> <p>ou 3"</p>	 <p>3"</p>	 <p>3" ou 3"</p> <p>ou 3"</p>
<p>PYRAMIDE 2 Equerre</p>	 <p>3" ou 3"</p>	 <p>3" ou 3"</p> <p>ou 3"</p>	 <p>3" ou 3"</p> <p>ou 3"</p>
<p>PYRAMIDE 3 ATR</p>	 <p>3"</p>	 <p>3" ou 3"</p>	 <p>3"</p>
<p>PYRAMIDE 4 Dynamique</p>			 <p>180°</p>
<p>INDIVIDUEL Maintien</p>	 <p>2"</p>	 <p>2" ou 2"</p>	 <p>2" ou 2"</p> <p>ou 2"</p>
<p>INDIVIDUEL Souplesse</p>		 <p>ou 2"</p>	 <p>ou 2"</p>
<p>INDIVIDUEL Agilité</p>			 <p>180°</p>
<p>INDIVIDUEL Tumbling</p>			

DÉCOUVERTE 2 DUO

	Difficulté A	Difficulté B	Difficulté C
Pyramide 1	V a le corps aligné à la verticale avec la cuisse de la jambe libre à l'horizontale (V dos à P) et à l'oblique (V face à P). Les bras de P et V peuvent être fléchis.	V et P doivent avoir le corps aligné et les jambes tendues. Le placement des bras de V est libre. P maintient les mollets de V avec les coudes écartés.	<u>Choix 1</u> : V a le corps aligné avec les jambes tendus. P a les bras tendus à la verticale et écartés à la largeur de ses épaules. Le placement des bras de V est libre. P peut avoir les jambes tendues au sol ou fléchies. <u>Choix 2</u> : V a le corps aligné à la verticale avec la cuisse de la jambe libre à l'horizontale (V dos à P) et à l'oblique (V face à P). P maintient la jambe d'appui de V au niveau du mollet.
Pyramide 2	P doit avoir les jambes tendues à la verticale ou à l'oblique. Il peut se maintenir les jambes. V a les bras tendus et doit montrer une position groupée nette.	<u>Choix 1</u> : P doit avoir les bras tendus à la verticale. P peut avoir les jambes tendues au sol ou fléchies. V a les bras tendus et doit montrer une position groupée nette. <u>Choix 2</u> : P doit avoir les jambes tendues à la verticale ou à l'oblique. Il peut se maintenir les jambes. V a les bras tendus. Les jambes tendues serrées ou écartées doivent être au moins à l'horizontale.	<u>Choix 1</u> : P doit avoir les bras tendus à la verticale et alignés avec son dos. V a les bras tendus et doit montrer une position groupée nette. <u>Choix 2</u> : P doit avoir les bras tendus à la verticale. P peut avoir les jambes tendues au sol ou fléchies. V a les bras tendus. Les jambes tendues serrées ou écartées doivent être au moins à l'horizontale.
Pyramide 3	V doit être avoir le corps aligné à la verticale avec les bras et les jambes tendues et serrées. V doit être ventre face au porteur et dans l'axe. P maintient V au niveau du tronc. Il peut avoir les bras tendus ou fléchis.	<u>Choix 1</u> : V a le corps aligné à la verticale et les jambes serrées. P doit avoir les bras tendus à la verticale. Il peut avoir les jambes tendues ou fléchies. <u>Choix 2</u> : V a le corps aligné à la verticale et les jambes serrées. P doit avoir les jambes tendues à la verticale ou à l'oblique. P et V se tiennent par les mains. Leurs bras peuvent être tendus ou fléchis.	V doit avoir le corps aligné à la verticale avec les bras et les jambes tendus. V doit être ventre face au porteur. P maintient V au niveau du tronc. Il peut avoir les bras tendus ou fléchis.
Pyramide 4	V doit réaliser un saut carapé écart (sans phase d'envol) avec une poussée maximale. Il doit avoir les jambes tendues et au dessus de l'horizontale. P doit l'accompagner jusqu'à la réception stabilisée avec les mains à la taille. Le bassin de V doit être au moins à la hauteur de la tête de P.	V doit réaliser une chandelle avec une phase d'envol maximale. Il a le corps aligné et les bras tendus puis écartés à l'horizontale. P doit lancer V vers le haut et le réceptionner avec les mains sous les aisselles. L'élément doit être vertical. Les pieds de V doivent être au moins à la hauteur des épaules de P.	V doit réaliser une chandelle ½ tour avec une phase d'envol maximale. Il a le corps aligné et les bras tendus puis écartés à l'horizontale. P doit lancer V vers le haut et le réceptionner avec les mains sous les aisselles. L'élément doit être vertical. Les pieds de V doivent être au moins à la hauteur des épaules de P.
Maintien	Les jambes doivent être tendues et alignées avec le dos à la verticale.	<u>Choix 1</u> : Les jambes doivent être tendues. La jambe libre doit être au moins à l'horizontale. Le placement des bras est libre. <u>Choix 2</u> : Le corps doit être aligné à la verticale avec les jambes tendues et serrées. Seuls les avant-bras sont en contact avec le sol.	Les mains doivent être posées à plat sur le sol. <u>Choix 1 et 2</u> : Les jambes tendues serrées ou écartées doivent être au moins à l'horizontale. Les bras doivent être tendus. <u>Choix 3</u> : Le corps en appui sur un bras fléchi doit être au moins à l'horizontale avec les jambes tendues plus ou moins écartées.
Souplesse	Les bras doivent être tendus à la verticale. La cuisse de la jambe libre fléchie doit être au moins à la verticale. La jambe d'appui peut être tendue ou fléchie.	Les jambes doivent être tendues. Le placement des bras est libre. <u>Choix 1</u> : Le buste est droit avec le bassin dans l'axe. <u>Choix 2</u> : Le ventre doit être en contact avec le sol.	Le passage par l'appui manuel renversé avec les jambes en ouverture maximale doit être net. Les bras et les jambes sont tendus. L'arrivée debout doit être stabilisée.
Agilité	Le passage par l'ATR avec le corps aligné à la verticale et les bras tendus doit être net avec l'arrivée en fente.	Le passage par l'ATR avec le corps aligné à la verticale et les bras tendus doit être net. La descente en roulade avant peut se faire avec les bras pliés. La remontée se fait sans pose des mains au sol.	La ½ valse doit être réalisée par l'ensemble du corps à la verticale avant l'arrivée en fente.
Tumbling	Départ et arrivée en fente. Les jambes doivent être tendues. La roue doit être dans l'axe avec un passage par la verticale.	La rondade doit être dans l'axe avec un passage par la verticale. Les pieds joints et le corps aligné doivent permettre d'enchaîner avec une chandelle verticale puis une réception stabilisée.	La roue et la rondade doivent être dans l'axe avec un passage par la verticale. La chandelle verticale avec les pieds serrés doit être nette avant la réception stabilisée. Il ne doit pas y avoir de rupture de rythme.

DIFFICULTE

A

B

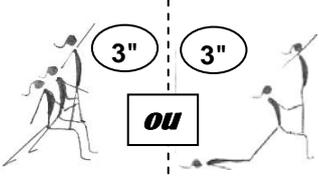
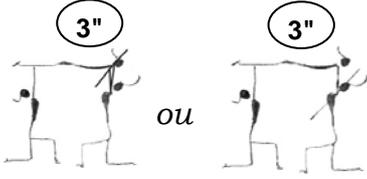
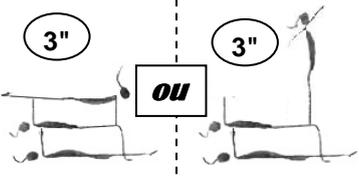
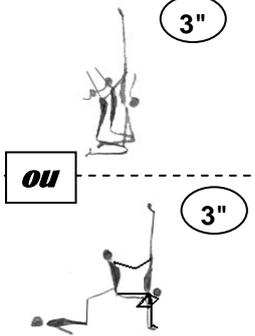
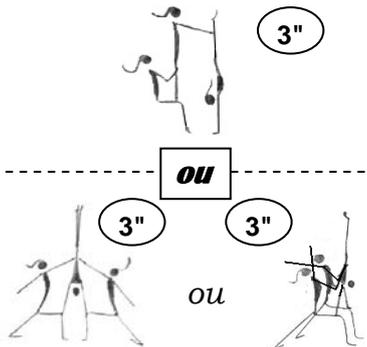
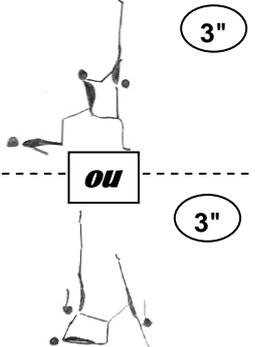
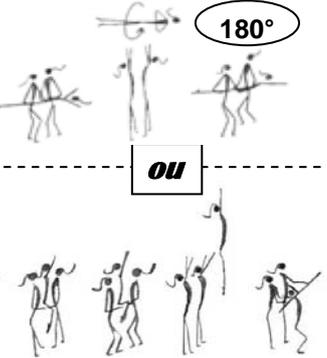
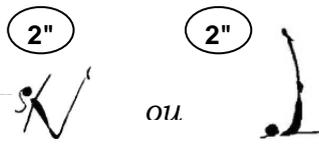
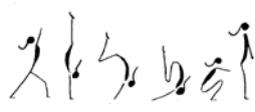
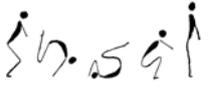
C

<p>PYRAMIDE 1 Positions variées</p>	<p>ou</p> <p>3" ou 3" ou 3"</p>	<p>ou</p> <p>3" ou 3" ou 3"</p>	<p>3"</p> <p>ou</p> <p>3"</p>
<p>PYRAMIDE 2 Equerre</p>	<p>3"</p> <p>ou</p>	<p>3"</p>	<p>3"</p> <p>ou</p> <p>3"</p>
<p>PYRAMIDE 3 ATR</p>	<p>3"</p>	<p>3" ou 3"</p>	<p>3"</p> <p>ou</p> <p>3"</p>
<p>PYRAMIDE 4 Dynamique</p>	<p>180°</p>	<p>4/4 BT</p>	<p>4/4 BG</p> <p>ou</p> <p>1/4 BT</p>
<p>INDIVIDUEL Maintien</p>	<p>2" ou 2" ou 2"</p>	<p>2"</p>	<p>2" ou 2"</p>
<p>INDIVIDUEL Souplesse</p>	<p>ou</p>	<p>ou</p>	<p>ou</p>
<p>INDIVIDUEL Agilité</p>	<p>180°</p>	<p>180° 180°</p>	
<p>INDIVIDUEL Tumbling</p>		<p>ou</p>	<p>ou</p>

DÉCOUVERTE 3 DUO

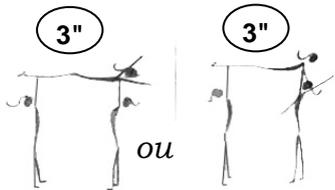
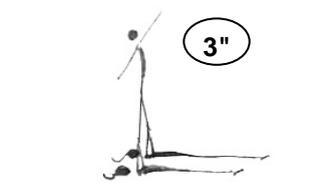
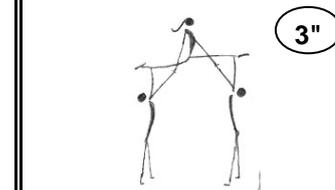
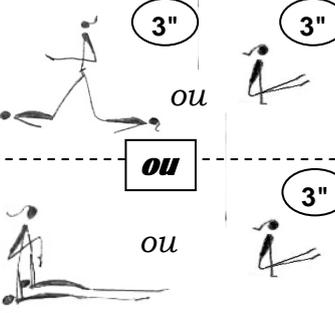
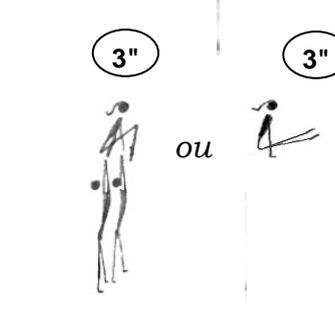
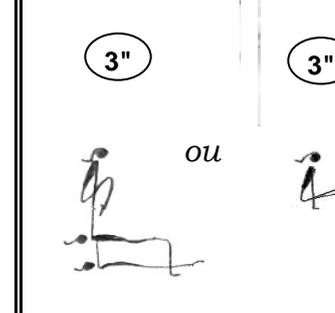
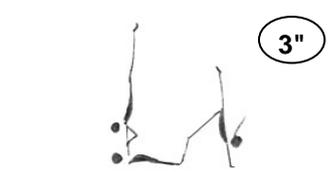
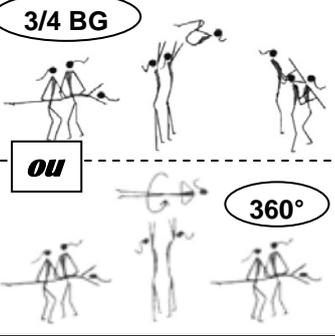
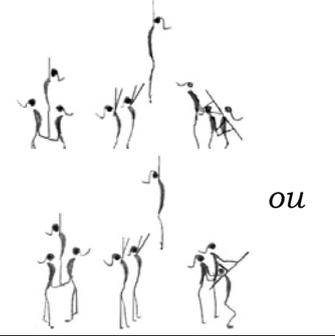
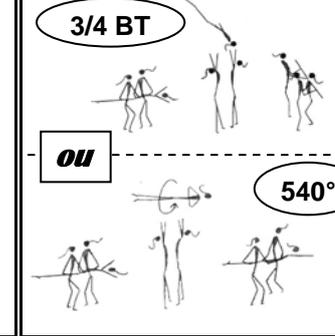
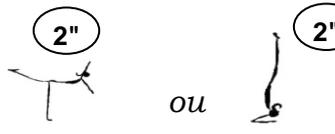
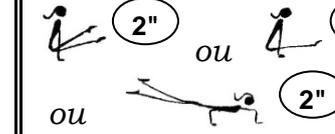
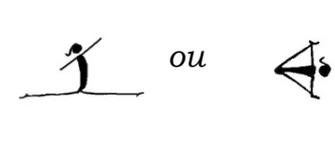
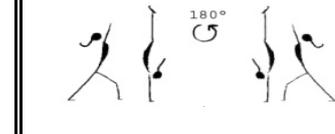
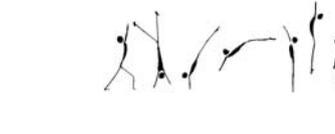
	Difficulté A	Difficulté B	Difficulté C
Pyramide 1	<p>Choix 1 : V doit avoir le corps aligné à la verticale. Il a les jambes tendues. Il peut maintenir sa jambe libre avec le bras fléchi ou tendu. P maintient le mollet de V avec le coude écarté.</p> <p>Choix 2 : V doit avoir les jambes tendues et la jambe libre au moins à l'horizontale. Le placement des bras est libre. P maintient le mollet de V avec le coude écarté.</p> <p>Choix 3 : V doit avoir les jambes tendues et serrées et au moins à l'horizontale. Son buste doit être le plus aligné possible avec ses jambes. Il a les bras tendus, mains en appui sur les épaules de P. P a le corps aligné à la verticale avec les bras tendus. Il maintient V au bassin.</p>	<p>Choix 1 : V doit avoir le corps aligné, jambes et buste au moins à l'horizontale avec les jambes tendues et serrées. Le placement des bras est libre mais sans contact avec P. P a le corps aligné à la verticale et les bras sont tendus. Il maintient V au bassin.</p> <p>Choix 2 et 3 : V doit avoir le corps en extension (avec ou sans jambe libre fléchie). P a le corps aligné à la verticale et les bras sont tendus. Il maintient V en bas du dos.</p>	<p>P et V ont le corps aligné à la verticale. Le placement des bras de V est libre. P maintient V aux mollets avec les coudes écartés. Les changements de position ne doivent pas montrer de rupture de rythme.</p> <p>Choix 1 : P réalise une descente assise vers la position jambes écartées et tendues.</p> <p>Choix 2 : P réalise une descente en grand écart avec un passage par la position fente à genoux.</p>
Pyramide 2	<p>V a les bras tendus. Les jambes tendues serrées ou écartées doivent être au dessus de l'horizontale. P a le corps aligné à la verticale et doit avoir les bras tendus.</p>	<p>V a les bras tendus et les mains jointes. Les jambes tendues et écartées doivent être au moins à l'horizontale. P doit avoir les bras tendus et les mains jointes. Il peut avoir les jambes tendues ou fléchies.</p>	<p>Choix 1 : V a les bras tendus et les mains jointes. Les jambes tendues et écartées doivent être au moins à l'horizontale. P a le corps aligné à la verticale et doit avoir les bras tendus et les mains jointes.</p> <p>Choix 2 : V doit pousser sur ses jambes pour se placer en équerre groupée. P doit accompagner V jusqu'à l'arrivée en équerre stabilisée. L'élément ne doit pas montrer de rupture de rythme ni de remplacement des pieds durant la montée.</p>
Pyramide 3	<p>V a le corps aligné et les jambes serrées. V maintient P au niveau des mollets avec les coudes écartés. P doit avoir les jambes tendues à la verticale.</p>	<p>Choix 1 : V a le buste et les bras tendus alignés. Sa jambe arrière est tendue soit à l'oblique soit à l'horizontale. L'autre jambe est fléchie. P doit avoir le corps à la verticale et maintient les bras de V avec les coudes écartés.</p> <p>Choix 2 : V a le corps aligné avec les bras tendus et les jambes serrées. P doit avoir le corps à la verticale et maintient les bras de V avec les coudes écartés.</p>	<p>V doit avoir le corps aligné à la verticale avec les bras et les jambes tendus. Il peut avoir les jambes serrées ou écartées. P doit maintenir V avec les bras fléchis, coudes posés au sol mais sans pose des mains sur son buste. Les jambes de P peuvent être tendues ou fléchies.</p>
Pyramide 4	<p>V doit réaliser une chandelle ½ tour avec une phase d'envol maximale. Il a le corps aligné et les bras tendus puis écartés à l'horizontale. P doit lancer V vers le haut et le réceptionner avec les mains sous les aisselles. L'élément doit être vertical. Les pieds de V doivent être au moins à la hauteur de la tête de P.</p>	<p>V doit avoir les 2 jambes tendues jusqu'à la réception. Il doit pousser sur sa jambe d'appui sans pose de mains sur P. Pendant le salto tendu, il doit avoir le corps aligné et les bras tendus. P doit lancer V vers le haut et le réceptionner avec les mains sous les aisselles (soit les 2 mains sous un bras, soit 1 main sous chaque bras). L'élément doit être vertical. Le bassin de V doit être au moins à la hauteur des épaules de P.</p>	<p>Choix 1 : V doit avoir le corps groupé pendant la phase d'envol maximale. P doit lancer V vers le haut et le réceptionner avec les mains sous les aisselles. L'élément doit être vertical. Le bassin de V doit être au moins à la hauteur de la tête de P.</p> <p>Choix 2 : Il doit y avoir une course d'élan visible avant la rondade. Une phase d'envol de V est conseillée entre la rondade et le contact de P dans le dos de V. P attrape V d'abord avec les bras fléchis à l'oblique puis les place à la verticale.</p>
Maintien	<p>Les mains doivent être posées à plat sur le sol.</p> <p>Choix 1 et 2 : Les jambes tendues serrées ou écartées doivent être au dessus de l'horizontale. Les bras doivent être tendus.</p> <p>Choix 3 : Le corps en appui sur un bras fléchi doit être au moins à l'horizontale avec les jambes tendues plus ou moins écartées.</p>	<p>La descente en force doit se faire avec les jambes et les bras tendus. Aucune partie du corps ne doit toucher le sol avant la fin de l'élément.</p>	<p>Choix 1 : Le corps doit être aligné à la verticale avec les jambes tendues et serrées. La descente est libre.</p> <p>Choix 2 : V doit avoir le corps aligné à la verticale. Il a les jambes tendues. Il peut maintenir sa jambe libre avec le bras fléchi ou tendu. Le placement de l'autre bras est libre.</p>
Souplesse	<p>Le passage par l'appui manuel renversé avec les jambes en ouverture maximale doit être net. Les bras et les jambes sont tendus. L'arrivée debout doit être stabilisée.</p>	<p>Choix 1 : Le passage par l'ATR doit être visible avant le Heally. L'arrivée peut se faire avec ou sans les fesses posées au sol.</p> <p>Choix 2 : Le passage par l'appui manuel renversé peut se faire avec les jambes serrées ou écartées.</p>	<p>Les descentes en grand écart doivent se faire avec les jambes tendues et sans pose des mains au sol.</p>
Agilité	<p>La ½ valse doit être réalisée par l'ensemble du corps à la verticale avant l'arrivée en fente.</p>	<p>La valse doit être réalisée par l'ensemble du corps à la verticale avant l'arrivée en fente.</p>	<p>La montée en force à l'ATR doit se faire avec les jambes et les bras tendus. Les jambes doivent décollées simultanément du sol avant de s'écarter. Le passage par l'ATR doit être visible avant la descente.</p>
Tumbling	<p>La roue et la rondade doivent être dans l'axe avec un passage par la verticale. La chandelle verticale avec les pieds serrés doit être nette avant la réception stabilisée. Il ne doit pas y avoir de rupture de rythme.</p>	<p>Choix 1 : Les pieds joints et le corps aligné doivent permettre d'enchaîner avec un saut écart et jambes tendues puis une réception stabilisée.</p> <p>Choix 2 : Une phase d'envol dynamique après le passage à la verticale doit être marquée. La réception pieds joints doit être stabilisée.</p>	<p>Choix 1 : Les jambes doivent être tendues et serrées pendant le flip. Il peut y avoir une chandelle après la réception pieds joints.</p> <p>Choix 2 : les jambes doivent être tendues et serrées pendant le flip avant.</p>

DIFFICULTE

	A	B	C
PYRAMIDE 1 Positions variées			
PYRAMIDE 2 Equerre			
PYRAMIDE 3 ATR			
PYRAMIDE 4 Dynamique			
INDIVIDUEL Maintien			
INDIVIDUEL Souplesse			
INDIVIDUEL Agilité			
INDIVIDUEL Tumbling			

DÉCOUVERTE 1 TRIO

	Difficulté A	Difficulté B	Difficulté C
Pyramide 1	<p><u>Choix 1</u> : V doit avoir le corps aligné à la verticale et les jambes tendues. P1 et P2 maintiennent chacun V au niveau de la jambe ou du tronc avec une main. Le bras peut être tendu ou fléchi.</p> <p><u>Choix 2</u> : V doit avoir le corps aligné à la verticale. Les bras de P1 peuvent être fléchis ou tendus. Les jambes de P2 peuvent être fléchies ou tendues.</p>	<p><u>Choix 1</u> : V doit avoir le corps aligné, jambes tendues et serrées et les bras tendus écartés. P1 et P2 doivent avoir les bras tendus alignés avec le buste. V est maintenu au niveau des chevilles et du buste (ou épaules)</p> <p><u>Choix 2</u> : V doit avoir le corps aligné, jambes tendues et serrées et les bras tendus à la verticale sur les épaules de P1. P2 maintient les chevilles de V avec les bras tendus. Le placement des bras de P1 est libre mais sans contact avec V.</p>	<p><u>Choix 1</u> : V doit avoir le corps aligné et les bras tendus à la verticale. P1 maintient V aux chevilles ou aux tibias avec les bras tendus et le bassin au moins à l'horizontale. P2 maintient P1 dans le dos avec les bras tendus.</p> <p><u>Choix 2</u> : V doit avoir le corps aligné et les jambes tendues. Le bassin de P1 est au moins à l'horizontale et le placement de ses bras est libre. P2 maintient P1 dans le dos avec les bras tendus.</p>
Pyramide 2	V a les bras tendus et doit montrer une forme d'équerre jambes tendues et serrées. P1 maintient les chevilles de V avec les bras tendus.	V a les bras tendus et doit montrer une position groupée nette. Le bassin de P1 est au moins à l'horizontale. P2 a les bras tendus et maintient P1 dans le dos.	V a les bras tendus et doit montrer une position groupée nette. Il a les mains posées sur les pieds du porteur dos à lui. P1 et P2 ont les jambes tendues à l'oblique.
Pyramide 3	<p><u>Choix 1</u> : V doit avoir le corps aligné à la verticale et les bras tendus. Il a le ventre face aux porteurs. P1 et P2 maintiennent chacun V au niveau du tronc avec une main. Le bras peut être tendu ou fléchi.</p> <p><u>Choix 2</u> : V a le corps aligné à la verticale et les jambes serrées. V tient P1 avec les bras fléchis sous les cuisses. P1 maintient V à la taille avec les bras tendus ou fléchis. Les jambes de P2 peuvent être tendues ou fléchies.</p>	<p><u>Choix 1</u> : V doit avoir le corps aligné à la verticale et les bras tendus. P1 doit avoir le corps à la verticale et maintient les jambes de V avec les bras tendus ou fléchis.</p> <p><u>Choix 2 et 3</u> : V doit avoir le corps aligné à la verticale et les bras tendus. P1 et P2 maintiennent chacun V au niveau du tronc avec une main. Le bras peut être tendu ou fléchi.</p>	<p><u>Choix 1</u> : V a le corps aligné à la verticale avec les jambes serrées et les bras tendus. P1 maintient V au tronc avec les bras tendus ou fléchis. Les jambes de P2 peuvent être tendues ou fléchies.</p> <p><u>Choix 2</u> : V a le corps aligné et les jambes serrées et tendues. P1 doit avoir les bras tendus et les jambes semi fléchies pour maintenir P2 au niveau du buste. P2 a le corps aligné avec les bras tendus et les jambes serrées. Il peut être à l'oblique ou à la verticale.</p>
Pyramide 4	Après une course d'élan, V doit prendre une impulsion pieds joints, passer en position groupée nette avec les bras tendus, au dessus des épaules des porteurs. P1 et P2 en fente peuvent se tenir la main.	Après une course d'élan, V doit prendre une impulsion pieds joints puis réaliser une poussée maximale vers le haut et légèrement vers l'avant. Une phase d'envol doit être visible avant le contact avec les porteurs. P doivent amortir V avec les bras en alternance.	<p><u>Choix 1</u> : Départ ventre ou dos. V doit garder un corps aligné à l'horizontale pendant tout l'élément. P1 et P2 doivent lancer et amortir V avec les bras alternés. Le corps de V doit être au moins à la hauteur de la tête des P.</p> <p><u>Choix 2</u> : Départ assis, V doit réaliser une extension visible pour arriver en phase aérienne en chandelle. V a le corps aligné et les bras tendus puis écartés jusqu'à la réception stabilisée pieds joints. P doivent lancer V en prise carrée vers le haut et le réceptionner avec une main à l'aisselle et l'autre sous le bras. L'élément doit être vertical, le bassin de V doit être au moins à la hauteur de la tête des P.</p>
Maintien	Le corps doit être aligné à la verticale avec la cuisse de la jambe libre au moins à l'horizontale. Le placement des bras est libre.	<p><u>Choix 1</u> : le corps doit être en fermeture maximale avec les jambes tendues et serrées. Les bras sont tendus sur le côté.</p> <p><u>Choix 2</u> : Le corps à la verticale peut être aligné ou en légère courbe. Les bras contre le sol sont tendus</p>	Les jambes doivent être tendues et alignées avec le dos à la verticale.
Souplesse	Les jambes doivent être tendues et serrées. Le ventre doit toucher les cuisses. Les bras sont fléchis et les mains placées sur les talons.	Les bras doivent être tendus à la verticale. Les jambes peuvent être tendues ou fléchies et les pieds sont joints.	Les bras doivent être tendus à la verticale. La cuisse de la jambe libre fléchie doit être à la verticale. La jambe d'appui peut être tendue ou fléchie.
Agilité	Les bras sont tendus en alignement avec le dos.	Le passage par l'ATR avec le corps aligné à la verticale et les bras tendus doit être net. La descente en roulade avant peut se faire avec les bras pliés. La remontée se fait sans pose des mains au sol.	Le passage par l'ATR avec le corps aligné à la verticale et les bras tendus doit être net avant l'arrivée en fente.
Tumbling	Départ et arrivée debout avec les pieds joints. La position groupée avec les jambes serrées doit être nette. La remontée se fait sans pose des mains au sol.	Départ et arrivée debout avec les pieds joints. La position groupée avec les jambes serrées doit être nette. Il ne doit pas y avoir de remplacement de mains pour la remontée.	Départ et arrivée en fente. Les jambes doivent être tendues. La roue doit être dans l'axe avec un passage par la verticale.

	DIFFICULTE		
	A	B	C
PYRAMIDE 1 Positions variées			
PYRAMIDE 2 Equerre			
PYRAMIDE 3 ATR			
PYRAMIDE 4 Dynamique			
INDIVIDUEL Maintien			
INDIVIDUEL Souplesse			
INDIVIDUEL Agilité			
INDIVIDUEL Tumbling			

DÉCOUVERTE 2 TRIO

	Difficulté A	Difficulté B	Difficulté C
Pyramide 1	<p><u>Choix 1</u> : V doit avoir le corps aligné, jambes tendues et serrées et les bras tendus écartés. P1 et P2 doivent avoir le corps aligné à la verticale et les bras tendus.</p> <p>V est maintenu au niveau des chevilles et du buste (ou épaules)</p> <p><u>Choix 2</u>: V doit avoir le corps aligné, jambes tendues et serrées et les bras tendus à la verticale sur les épaules de P1. P2 maintient les chevilles de V avec les bras tendus alignés avec le corps à la verticale. Le placement des bras de P1 est libre mais sans contact avec V.</p>	<p>V a le corps aligné à la verticale. Le placement des bras est libre. P1 et P2 maintiennent chacun 1 pied de V avec les mains jointes. Ils ont les bras tendus à la verticale.</p> <p>Leurs jambes peuvent être tendues ou fléchies.</p>	<p>V doit avoir les jambes tendues et le bassin dans l'axe. Ses bras sont tendus de part et d'autre de son buste et en appui sur les bras des porteurs. P1 et P2 doivent avoir le corps aligné à la verticale et maintiennent chacun une cheville (ou tibia/ mollet) de V avec un bras tendu à la verticale. Ils maintiennent chacun une main de V avec un bras tendu à l'oblique.</p>
Pyramide 2	<p><u>Choix 1</u> : V a les bras tendus Les jambes tendues serrées ou écartées doivent être au moins à l'horizontale. Il a les mains posées sur les pieds du porteur dos à lui. P1 et P2 ont les jambes tendues à l'oblique.</p> <p><u>Choix 2</u> : V a les bras tendus et doit montrer une position groupée nette ou ses jambes tendues et écartées doivent être au moins à l'horizontale. P1 et P2 maintiennent chacun 1 main de V avec les mains jointes. Ils ont les bras tendus à la verticale. Leurs jambes peuvent être tendues ou fléchies.</p>	<p>V a les bras tendus et doit montrer une position groupée nette ou ses jambes tendues et écartées doivent être au moins à l'horizontale. P1 et P2 maintiennent chacun 1 main de V avec les mains jointes. Ils doivent avoir le corps aligné à la verticale avec les bras tendus.</p>	<p>V a les bras tendus et doit montrer une position groupée nette ou ses jambes tendues et écartées doivent être au moins à l'horizontale. P1 maintient V avec les bras tendus et le bassin au moins à l'horizontale. P2 maintient P1 dans le dos avec les bras tendus.</p>
Pyramide 3	<p>V a le corps aligné et les jambes serrées et tendues. P1 doit avoir les bras tendus et les jambes semi fléchies pour maintenir P2 au niveau du buste. P2 a le corps aligné avec les bras tendus et les jambes serrées. Il peut être à l'oblique ou à la verticale.</p>	<p>V a le corps aligné et les jambes serrées et tendues. Il maintient P1 doit au niveau des pieds avec les bras tendus ou fléchis. P2 doit avoir les bras tendus à la verticale et maintient V aux épaules. Il a le bassin au moins à l'horizontale. P1 maintient P2 dans le dos avec les bras tendus. Il a les jambes tendues à la verticale ou à l'oblique de part et d'autre du tronc de P2.</p>	<p>V doit être avoir le corps aligné à la verticale avec les bras et les jambes tendus et serrés. V doit être ventre face à P1 et dans l'axe. P1 maintient V au niveau du tronc. Il peut avoir les bras tendus ou fléchis.</p> <p>P2 doit avoir 1 bras tendu placé dans le creux poplité du genou de P1. Son autre main est placée sur l'épaule de P1. P2 doit avoir les jambes tendues et écartées au moins à l'horizontale.</p>
Pyramide 4	<p><u>Choix 1</u> : Départ ventre ou dos. V doit montrer une position groupée nette en phase aérienne (3/4 arrière ou avant). La réception pieds joints doit être stabilisée avec les bras tendus sur le côté. P1 et P2 doivent lancer V en prise avec les bras alternés vers le haut puis le rattrapent une main à l'aisselle et l'autre sous le bras. L'élément doit être vertical, le bassin de V doit être au moins à la hauteur de la tête des P.</p> <p><u>Choix 2</u> : départ ventre ou dos. V doit garder un corps aligné à l'horizontale pendant tout l'élément. P1 et P2 doivent lancer et amortir V avec les bras alternés. Le corps de V doit être au moins à la hauteur de la tête des P.</p>	<p>Après une flexion synchronisée des P et de V puis une poussée maximale, V doit réaliser une chandelle avec le corps aligné à la verticale. Les bras doivent être tendus puis écartés jusqu'à la réception stabilisée pieds joints. P1 et P2 doivent lancer V en prise carrée vers le haut puis le rattraper une main à l'aisselle et l'autre sous le bras.</p>	<p><u>Choix 1</u> : Départ ventre ou dos. V doit maintenir une position tendue alignée ou en légère courbe pendant la phase aérienne (3/4 arrière ou avant). La réception pieds joints doit être stabilisée avec les bras tendus sur le côté. P1 et P2 doivent lancer V avec les bras alternés vers le haut puis le rattrapent une main à l'aisselle et l'autre sous le bras. L'élément doit être vertical, le bassin de V doit être au moins à la hauteur de la tête des P.</p> <p><u>Choix 2</u> : départ ventre ou dos. V doit garder un corps aligné à l'horizontale pendant tout l'élément. P1 et P2 doivent lancer et amortir V avec les bras alternés. Le corps de V doit être au moins à la hauteur de la tête des P.</p>
Maintien	<p>Les jambes doivent être tendues et alignées avec le dos à la verticale.</p>	<p><u>Choix 1</u> : Les jambes doivent être tendues. La jambe libre doit être au moins à l'horizontale. Le placement des bras est libre.</p> <p><u>Choix 2</u> : Le corps doit être aligné à la verticale avec les jambes tendues et serrées. Seuls les avant-bras sont en contact avec le sol.</p>	<p>Les mains doivent être posées à plat sur le sol.</p> <p><u>Choix 1 et 2</u> : Les jambes tendues serrées ou écartées doivent être au moins à l'horizontale. Les bras doivent être tendus.</p> <p><u>Choix 3</u> : Le corps en appui sur un bras fléchi doit être au moins à l'horizontale avec les jambes tendues plus ou moins écartées.</p>
Souplesse	<p>Les bras doivent être tendus à la verticale. La cuisse de la jambe libre fléchie doit être au moins à la verticale. La jambe d'appui peut être tendue ou fléchie.</p>	<p>Les jambes doivent être tendues. Le placement des bras est libre.</p> <p><u>Choix 1</u> : Le buste est droit avec le bassin dans l'axe.</p> <p><u>Choix 2</u> : Le ventre doit être en contact avec le sol.</p>	<p>Le passage par l'appui manuel renversé avec les jambes en ouverture maximale doit être net. Les bras et les jambes sont tendus. L'arrivée debout doit être stabilisée.</p>
Agilité	<p>Le passage par l'ATR avec le corps aligné à la verticale et les bras tendus doit être net avec l'arrivée en fente.</p>	<p>Le passage par l'ATR avec le corps aligné à la verticale et les bras tendus doit être net. La descente en roulade avant peut se faire avec les bras pliés. La remontée se fait sans pose des mains au sol.</p>	<p>La ½ valse doit être réalisée par l'ensemble du corps à la verticale avant l'arrivée en fente.</p>
Tumbling	<p>Départ et arrivée en fente. Les jambes doivent être tendues. La roue doit être dans l'axe avec un passage par la verticale.</p>	<p>La rondade doit être dans l'axe avec un passage par la verticale. Les pieds joints et le corps aligné doivent permettre d'enchaîner avec une chandelle verticale puis une réception stabilisée.</p>	<p>La roue et la rondade doivent être dans l'axe avec un passage par la verticale. La chandelle verticale avec les pieds serrés doit être nette avant la réception stabilisée. Il ne doit pas y avoir de rupture de rythme.</p>