



TABLEAU DES VALEURS DES ELEMENTS DE LANCER Juillet 23

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

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

Fonctionnement : la valeur d'un lancer est composée de la somme des éléments qui composent ce lancer.





Il en va de même pour la nature du lancer. Si un lancer est composé de différents éléments de nature différente, vous devez vous reporter à la grille ci-dessus pour en déterminer la nature. Exemples :




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




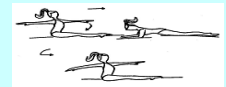






"1 tour Attitude": 1 tour (Pivot) + Attitude (Sur place Danse). Pivot + Sur place Danse => Sur place. La nature de ce lancer est donc un sur place.



"1 tour Illusion Roue" : 1 tour (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.
















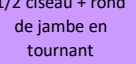
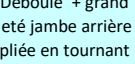
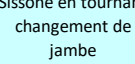
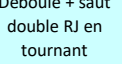
N1 toute catégorie	0		0,5		1,5		2		2,5		3,5		
N2 toute catégorie	0		1,5		3		4		5		NON AUTORISE		
N3 toute catégorie	1		2,5		5		6		8				
ELEMENTS SUR PLACE	Pose 4ème relevée "Lancer simple" Cet élément peut se combiner à un engagement ou à un rattrapage, mais pas à un autre élément	2	3	Pose "piqué" 	4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


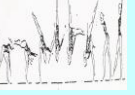




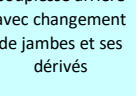
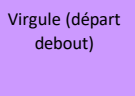
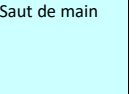





N1 toute catégorie	2,5		3,5		5	
N2 toute catégorie	5		NON AUTORISE			
N3 toute catégorie	6		NON AUTORISE			
PIVOTS AVEC JAMBE A L'HORIZONTALE	38	Attitude en tournant 				
	40	Arabesque en tournant 				
PIVOTS AVEC JAMBE AU DESSUS DE L' HORIZONTAL			44	Pivot en Grand battement devant ou côté avec maintien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

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  

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			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 					57	Idem que mouvement précédant avec cambré					
					58	Roulade sol éventail 		63	Roulade avant / arrière et dérivés 		65						Roulade poisson départ debout ou au sol		60	Debuter debout, flexion dorsale du buste sur les avant bras, jambes tendues 		61
					62	Glissade au sol sur les genoux	63		Roulade avant / arrière et dérivés 							69	1/2 T + Glissade en grand écart latéral avec perte de repère visuel			70	Roulade poisson départ debout ou au sol	
					67	Descente 1/2 écart sur place, jambe derrière pliée, bassin relevé	68	Glissade en déplacement, jambe derrière pliée, bassin relevé 		71	Glissade jambe croisée tendue											

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 pointe (minimum 4)	73	Pas chassés (minimum 2)	76	1 déboulé 	77	Tour déboulé sauté 
	74	Course talon aux fesses (minimum 2)	75	Pas de bourrée	28	1T sur les genoux ("déboulé à genoux")		

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												
SAUTS AVEC JAMBE EN DESSOUS DE L'HORIZONTALE	78	Saut groupé	79	Jeté jazz avec jambes pliées 	80	Ciseaux avant ou arrière 													
	86	Saut de chat: Ciseaux avec jambes pliées face ou latéral 	83	Petit jeté (amplitude minimum 135°) 	87	Cabriole devant, côté et derrière 	85	Sissonne en déplacement 											
SAUTS AVEC JAMBE A L'HORIZONTALE							90	Grand jeté 	91	Saut carpé 	92	Grand jeté facial 	137	Grand jeté latéral avec corps cambré (tête à la jambe arrière)					
					93	Saut de biche 	94	Saut de biche avec Cambré 	95	Saut cosaque 									
SAUTS DIVERS ET SAUTS EN TOURNANT							96	1/2 ciseau + battement en sautant F.HONORINE 	97	Saut Pied tête jambe pliée ou tendue 	98	Grand jeté pied tête 							
									99	1/2 ciseau + rond de jambe en tournant 	101	Déboulé + grand jeté jambe arrière pliée en tournant 	103	Sissone en tournant changement de jambe 	107	Déboulé + saut double RJ en tournant 			

N1 toute catégorie	2,5		3		3,5		4		4,5		5		5,5		6,5			
N2 toute catégorie	5		5,5		6		7		NON AUTORISE									
N3 toute catégorie																		
MOUVEMENTS ACROBATIQUES	108	Roue et ses dérivés 					111	Costal 			112	Ralenkova 						
	109																	
	118																	
	114	Rondade 	122	Souplesse avant et ses dérivés 	123		119	Souplesse arrière et ses dérivés 	121	Souplesse arrière avec changement de jambes et ses dérivés 	113	Virgule (départ debout) 						
		129	Saut de main 	130	Souplesse changement de jambe et ses dérivés 	131	Remonter en souplesse arrière départ au sol 	126	Salto Facial arrivée au sol 	125	Salto Facial 	127	Flip arrière 	128	Salto arrière tendu 