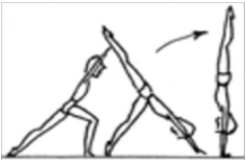
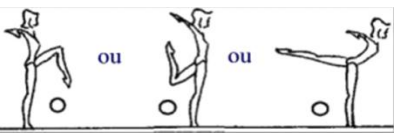
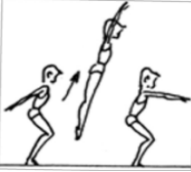
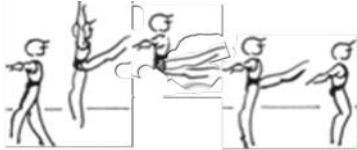
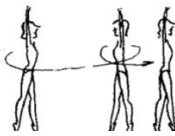
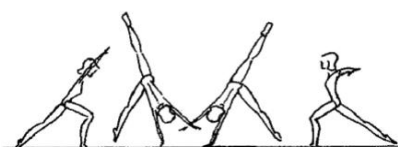


SOL MIXTE 2026 ELEMENTS A

A	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		Départ accroupi mains au sol, élever le bassin dans le prolongement des bras, développer jambes fléchies puis tendues jusqu'à l'ATR	Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 ATR		Départ de la fente, ATR passer avec Parade (bras tendu).	Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 SM		Planche faciale jambes écartées. (Tenue 2 secondes)	Dos rond (0,10 ; 0,30 ; 0,50) Si non tenu = Elément non comptabilisé
4 SM		De la station couchée dorsale, extension dorsale pour arriver en position assise, dos droit, jambes 1/2 fléchies. Onde dorsale	Manque d'extension (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 SM		Grand battement jambe à l'horizontale, jambe d'appui tendue	Si jambe sous l'horizontale = Elément non comptabilisé
6 SM		Elément de maintien sur 1 pied, jambe d'appui tendue, tenu 2 sec, bras libres Attitude AV, AR ou arabesque	Si non tenu = Elément non comptabilisé
7 SM		Chandelle avec aide des bras (bassin) (tenue 2 secondes).	Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) Si non tenu = Elément non comptabilisé
8 ST		Saut vertical, appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.	Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) Corps relâché
9 ST		Saut, impulsion 1 jambe, ciseaux de jambes, revenir sur la jambe libre.	Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL MIXTE 2026 ELEMENTS A

A	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
10 LG		Tour naturel sur 1/2 pointes, bras libres.	
11 AC		Roulade AV arrivée 2 pieds serrés.	Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50)
12 AC	 Passage par la chandelle	De la fente AV rouler en AV avec passage par la chandelle, arrivée 2 pieds serrés.	Manque d'ouverture (0,50) Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50)
13 AC		Départ sur les pieds, roulade AR, arrivée sur les pieds, jambes tendues, écartées.	Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
14 AC		Roue. Départ fente, bras dans le prolongement du corps, roue arrivée libre.	Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
15		De l'appui facial tendu, 1/2 tour à l'appui dorsal tendu en passant par l'appui costal passer sur un bras.	Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)