
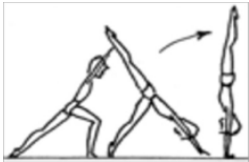


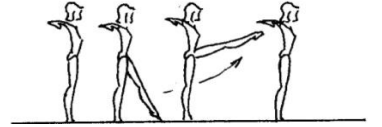


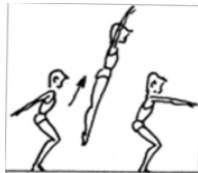
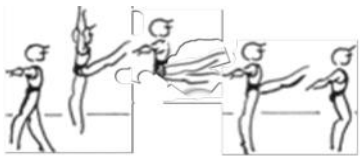
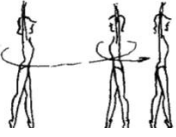



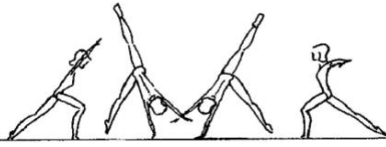
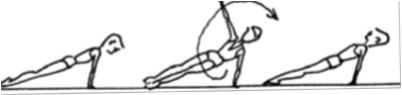







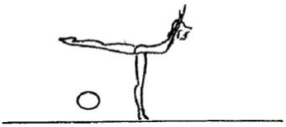
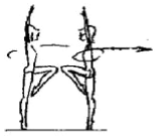
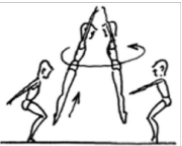
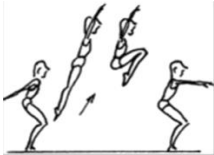
# SOL MIXTE 2020 ELEMENTS A

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)



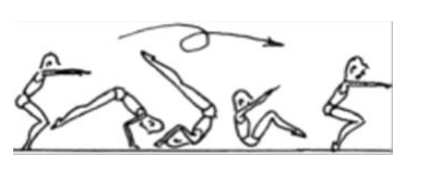

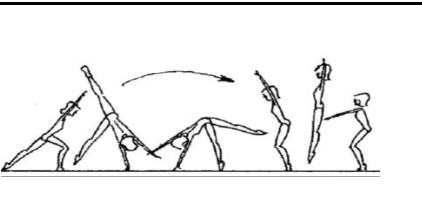
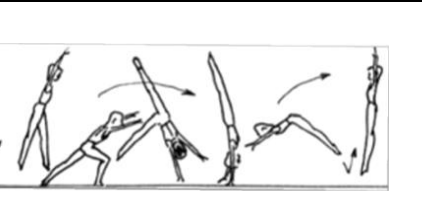
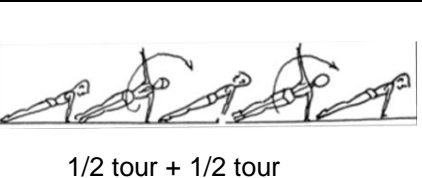
# SOL MIXTE 2020 ELEMENTS A

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	 <p data-bbox="268 842 571 869">Passage par la chandelle</p>	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)



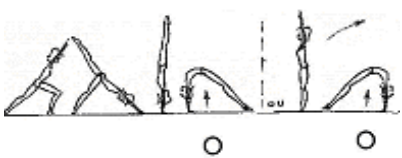
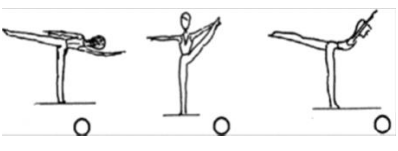
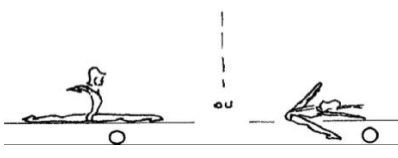

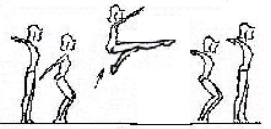
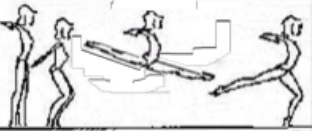
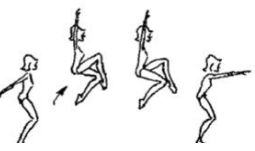
# SOL MIXTE 2020 ELEMENTS B

B	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, placement du dos, corps groupé genoux serrés jusqu'à l'ATR	Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 ATR		Départ de la fente avant, venir à l'ATR, jambes serrées. Retour en fente	Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 SM		Chandelle bras tendus en appui au sol (tenue 2 secondes).	Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) Si non tenu = Elément non comptabilisé
4 SM		Trépied tenu 2sec	Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) Si non tenu = Elément non comptabilisé
5 SM		De la station couchée dorsale, s'établir en pont (tenu 2 sec.), jambes serrées et tendues.	Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) Si non tenu = Elément non comptabilisé
6 SM		Planche faciale, jambe d'appui tendue, tenue 2 sec, jambe libre minimum à l'horizontale.	Si jambe sous l'horizontale = Elément A6 Si non tenu = Elément non comptabilisé
7 LG		1/2 tour sur 1 pied sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente.	
8 ST		Appel 2 pieds saut vertical avec 1/2 tour et réception 2 pieds.	Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) Corps relâché (0,10 ; 0,30 ;
9 ST		Appel 2 pieds saut groupé, genoux poitrine et réception 2 pieds.	Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) Genoux sous l'horizontale

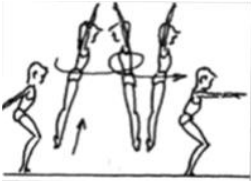
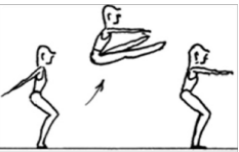






# SOL MIXTE 2020 ELEMENTS B

B	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
10 AC		ATR roulade avant AVEC PARADE	Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) Désaxé
11 AC		Roulade Avant jambes écartées, avec ou sans l' aide des mains entre les jambes, arrivée jambes tendues écartées.	Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
12 AC		Roulade AV arrivée 2 pieds serrés.	Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50)
13 AC		Roulade AR groupée, arrivée jambes fléchies.	Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
14 AC		Roue pied-pied. Le 2ème pied vient se placer derrière le 1er pied puis saut vertical.	Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
15		Rondade + sursaut	Corps cassé à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50) Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) jambes fléchies
16	 <p style="text-align: center;">1/2 tour + 1/2 tour</p>	De l'appui facial tendu, 1 tour complet à l'appui facial tendu en passant par l'appui dorsal tendu passager.	Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

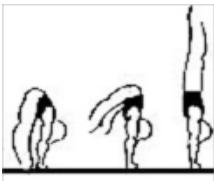



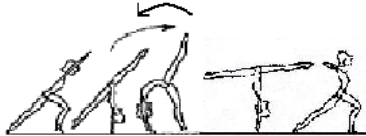
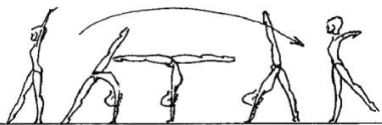


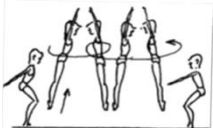
# SOL MIXTE 2020 ELEMENTS C

C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, placement du dos, monter les jambes tendues serrées à l'ATR.	Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 ATR		Départ libre et ATR roulade	Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 ATR		ATR puis descente en pont avant (tenu 2 secondes) Ou de la station debout, descente en pont arrière. (tenu 2 secondes)	Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) Si non tenu = Elément non comptabilisé
4 SM		Sur 1 pied planche costale ou faciale, tenue 2 secondes. Jambe libre au minimum à l'horizontale. ou Y tenu 2 secondes.	Hauteur insuffisante de la jambe libre (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ~ Si non tenu = Elément non comptabilisé
5 SM		Grand écart antéropostérieur sans appui des mains au sol (tenu 2 sec) ou Ecrasement facial (tenu 2 sec).	Si non tenu = Elément non comptabilisé Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 SM		Pied dans la main (Y tenu 2 sec.)	Si non tenu = Elément non comptabilisé
7 LG		Impulsion 2 pieds, saut cosaque.	Saut cosaque : genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 LG		Impulsion 2 pieds, saut sissone.	Saut sissone : écart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9 ST		Saut de chat.	Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50)





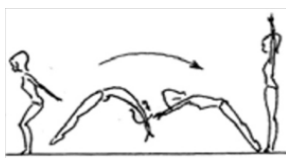
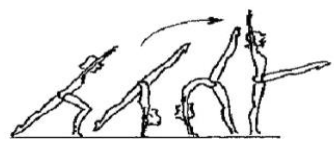


# SOL MIXTE 2020 ELEMENTS C

C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
10 ST	 <p style="text-align: center;">1 TOUR</p>	Appel 2 pieds saut vertical avec 1 tour et réception 2 pieds. (1 tour de 360°)	Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) Corps relâché (0,10; 0,30;
11 ST		Appel 2 pieds saut carpé, jambes écartées et tendues à l'horizontale et réception 2 pieds.	Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) Position carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
12 AC		Saut de mains, réception 2 pieds.	Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
13 AC		Roulade avant élevée	Jambes fléchies Manque amplitude
14 AC		Roulade Avant jambes tendues et serrées.	Appui supplémentaire (0,50) Si Jambes fléchies = ELEMENT A
15 AC	 <p style="text-align: center;">OU</p>	Roulade AR jambes tendues et serrées ou écartées durant tout l'élément.	Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
16 AC		Du sursaut, rondade-sursaut + suivie d'un autre élément avec envol.	Corps cassé à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
17	 <p style="text-align: center;">1/2 cercle</p>	De l'appui tendu facial, 1/2 cercle à l'appui tendu dorsal.	

# SOL MIXTE 2020 ELEMENTS D

D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		ATR en force passager	Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 ATR	 ATR + 1/2 vales (1 tour)	ATR passager et valse. (valse : 1/2 tour en ATR = 180°)	Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) Si moins de 180° = Elément non comptabilisé
3 SM		Grand écart antéro-postérieur (tenu 2 secondes) ou Ecrasement facial jambes écartées (tenu 2 secondes)	Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50) Si non tenu = Elément non comptabilisé
4 SM	 OU	Equerre serrée ou écartée Tenue 2 sec	Jambes fléchies Si non tenu = Elément non comptabilisé
5 SM		Départ debout renversement avant, pose d'un pied au sol et revenir à la position initiale. Tic-Tac.	Arrêt (0,30)
6 SM		Souplesse AR d'une jambe.	Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 LG	 JU	Grand jeté AV au grand écart. OU Saut changement de jambe.	Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 LG		Saut de chat 1/2 tour.	Si saut de chat 1/2 tour non terminé = Elément C7 Genoux sous l'horizontale au saut de chat (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9 ST	 1 tour 1/2	Appel 2 pieds saut vertical avec 1 tour 1/2 et réception 2 pieds. (1 tour de 540°)	Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) Si 1 tour 1/2 non terminé = Elément C

# SOL MIXTE 2020 ELEMENTS D

D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
10 ST	 <p style="text-align: center;">carpé jambes serrées</p>	Appel 2 pieds, saut carpé, jambes serrées et tendues à l'horizontale et réception 2 pieds.	Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) Position carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
11 AC		Saut de l'Ange corps tendu et Roulade Avant.	Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
12 AC		Salto Avant groupé, carpé ou tendu, réception 2 pieds ou pieds décalés.	Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
13 AC		Roulade Arrière bras fléchis passage à l'ATR jambes serrées et tendues.	Appui supplémentaire des mains (0,50) Si pas de passage à l'ATR = B
14 AC		Flic Flac AR arrivée sur 1 ou 2 pieds.	Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
15 AC		Souplesse AV d'une jambe.	Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
16 AC		Salto Arrière groupé ou tendu.	Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) si mini tremp = élément C
17	 <p style="text-align: center;">1 cercle</p>	De l'appui tendu facial, 1 cercle à l'appui tendu facial.	Toucher le sol avec les pieds (0,30) Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)