# Sol C1 2I/4C

**Manifestation** **Date** **Juge**

**DÉDUCTIONS:**

| | | |
|---|---|---|
| Sortie de tapis de tous les côtés | | je 0.20 |
| Elément imposé ou à choix manquant | chaque fois | 1.20 |
| Elément en plusieurs parties pas entièrement exécuté | | 0.30 |
| Présentation, mouvements fluides et harmonieux | | max. 0.30 |
| Réception incorrecte, pour l'entier de l'exercice | | max. 0.40 |

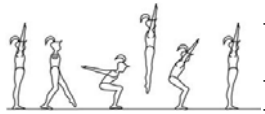
- la position des bras est libre si rien n'est spécifié
- la position de départ de l'élément qui suit définit la position finale de l'élément précédent
- les éléments exécutés en dehors du tapis ne comptent pas (judgés in technique et la tenue)

**ELÉMENTS IMPOSÉS:**

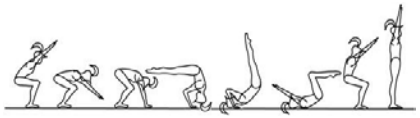
C1-A 3-5 pas (élan dynamique), saut en extension

C1-B Roulé en av. (angle des hanches min. 90°)

**C1-A**



**C1-B**



**ELÉMENTS À CHOIX:**

- Bougie --, rouler en avant à la station, bras en haut
- Roulé en arr., avec ou sans tremplin *ou*
  Roulé en arr. jambes tendues, avec ou sans tremplin
- De la station, s'établir à l'appui renversé (min. 80°), redescendre à la station
- Roue
- Saut extension avec 1/2 tour
- Pas chassé
- De la stat. debout bras en haut, j. serrées, s'établir à la stat.j.écartées, fléchir le torse en av. --
  *ou* De la position assise j. serrées ou j. écartées, fléchir le torse en av. --
- Grand écart lat. -- *ou* Grand écart transv. --

| No. / nom | Technique 0.5 / tenue 0.3 / chute 0.4 / élément manquant 1.2 | Réception | Déductions/Remarques | Note | Note finale |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

# Sol C2 2I/4C

**Manifestation** **Date** **Juge**

**DÉDUCTIONS:**

| | | |
|---|---|---|
| Sortie de tapis de tous les côtés | je | 0.20 |
| Elément imposé ou à choix manquant | chaque fois | 1.20 |
| Elément en plusieurs parties pas entièrement exécuté | | 0.30 |
| Présentation, mouvements fluides et harmonieux | max. | 0.30 |
| Réception incorrecte, pour l'entier de l'exercice | max. | 0.40 |

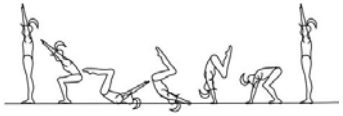
- la position des bras est libre si rien n'est spécifié
- la position de départ de l'élément qui suit définit la position finale de l'élément précédent
- les éléments exécutés en dehors du tapis ne comptent pas (judgés in technique et la tenue)

**ELÉMENTS IMPOSÉS:**

C2-A Roulé en arr. *ou* Roulé en arr. jambes tendues

C2-B De la station, s'établir à l'appui renversé (min. 80°), redescendre à la station

**C2-A**



**C2-B**

**ELÉMENTS À CHOIX:**

- Roulé en av. (angle des hanches min. 90°)
- S'établir à l'appui renversé, rouler en avant
- Roue
- Roue 1/4 de tour
- Saut extension avec 1/2 tour
- Saut de galop
- Balance faciale --
- Grand écart lat. -- *ou* Grand écart transv. --
- Saut roulé

| No. / nom | Technique 0.5 / tenue 0.3 / chute 0.4 / élément manquant 1.2 | Réception | Déductions/Remarques | Note | Note finale |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

# Sol C3 2I/4C

**Manifestation** **Date** **Juge**

**DÉDUCTIONS:**

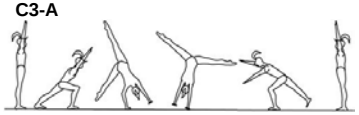
| | | |
|---|---|---|
| Sortie de tapis de tous les côtés | je | 0.20 |
| Elément imposé ou à choix manquant | chaque fois | 1.20 |
| Elément en plusieurs parties pas entièrement exécuté | | 0.30 |
| Présentation, mouvements fluides et harmonieux | max. | 0.30 |
| Réception incorrecte, pour l'entier de l'exercice | max. | 0.40 |

**ELÉMENTS IMPOSÉS:**

C3-A Roue 1/4 de tour

C3-B S'établir à l'appui renversé, rouler en avant *ou*
S'établir à l'appui renversé, rouler en avant avec j. tendues à la station
ou à la station j. écartées

**C3-A**



**C3-B**

- la position des bras est libre si rien n'est spécifié
- la position de départ de l'élément qui suit définit la position finale de l'élément précédent
- les éléments exécutés en dehors du tapis ne comptent pas (judgés in technique et la tenue)

**ELÉMENTS À CHOIX:**

- Roulé en arr. *ou* Roulé en arr. jambes tendues
- Roulé en avant (angle des hanches min. 120°) *ou*
  Roulé en avant à la stat. j. écartées (avec j. tendues)
- Saut roulé
- Appui renversé repoussé et rouler en avant avec les bras tendus
- Rondade et saut en extension
- Saut de ciseau
- Appui renversé sur la tête --
- Balance fac. -- *ou* Balance latérale sur une j. écartée de côté en haut --
- Grand écart lat. -- *ou* Grand écart transv. --

| No. / nom | Technique 0.5 / tenue 0.3 / chute 0.4 / élément manquant 1.2 | Réception | Déductions/Remarques | Note | Note finale |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

# Sol C4 2I/4C

**Manifestation** **Date** **Juge**

**DÉDUCTIONS:**

| | | |
|---|---|---|
| Sortie de tapis de tous les côtés | je | 0.20 |
| Elément imposé ou à choix manquant | chaque fois | 1.20 |
| Elément en plusieurs parties pas entièrement exécuté | | 0.30 |
| Présentation, mouvements fluides et harmonieux | max. | 0.30 |
| Réception incorrecte, pour l'entier de l'exercice | max. | 0.40 |

- la position des bras est libre si rien n'est spécifié
- la position de départ de l'élément qui suit définit la position finale de l'élément précédent
- les éléments exécutés en dehors du tapis ne comptent pas (judgés in technique et la tenue)

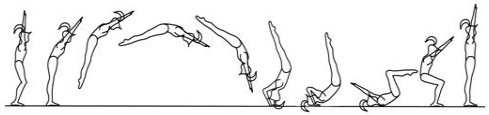
**ELÉMENTS IMPOSÉS:**

C4-A Rondade et saut en extension

C4-B Saut roulé

**C4-A**

**C4-B**



**ELÉMENTS À CHOIX:**

- De la position accr. s'établir à l'app. renv. j. groupées *ou* écartées *ou* tendues
- Roulé en arr. *ou* Roulé en arr. jambes tendues
- Roulé en arrière passant par l'appui renversé min.80°(Streuli) *ou* Roulé en arrière bras fléchis à l'appui renversé (Streuli)
- Appui renversé repoussé et rouler en avant avec les bras tendus
- S'établir à l'appui renversé, rouler en avant *ou* S'établir à l'appui renversé, rouler en avant avec j. tendues à la station ou à la station j. écartées
- Saut de galop avec 1/2 tour
- Balance fac. -- *ou* Balance latérale sur une j. écartée de côté en haut --
- Grand écart lat. -- *ou* Grand écart transv. --
- Souplesse en arr.
- Equerre -- *ou* Equerre jambes écartées --

| No. / nom | Technique 0.5 / tenue 0.3 / chute 0.4 / élément manquant 1.2 | Réception | Déductions/Remarques | Note | Note finale |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |