



Tableau récapitulatif des exigences, individuelles 2026

			Senior	Junior	P3	P2	P1 8ans	EP 7 ans
Difficultés corporelles	Difficultés corporelles	DB	Les 8 plus hautes comptent	Les 6 plus hautes comptent	Les 6 plus hautes comptent	Les 6 plus hautes comptent	Les 6 plus hautes comptent	Les 5 plus hautes comptent
	Sauts	^	Minimum 1 (Pén. 0.30)					
	Equilibres	T	Minimum 1 (Pén. 0.30)					
	Pivots/Rotations	o	Minimum 1 (Pén. 0.30)					
	Tours lents		Max 1 en relevé Max 1 pied plat	Max 1, relevé ou pied plat	Max 1, relevé ou pied plat	Max 1, relevé ou pied plat	Max 1, relevé ou pied plat	Pas de tour lent
	Eléments dynamiques R	R	4 dans l'ordre d'exécution	3 dans l'ordre d'exécution	3(les plus élevés)/R2 ou R3 pour le sans engin Max 1 R4 autorisé Max 2 séries au SE	2(les plus élevés), R1 possible avec l'engin/R2 ou R3 sans engin	2 (les plus élevés), R2 ou R3	2 (les plus élevés), R1, R2 ou R3
Difficultés engins	Difficultés engins	DA	Maximum 15 dans l'ordre d'exécution Max 3 à la suite au sol	Maximum 12 dans l'ordre d'exécution Max 3 à la suite au sol	Minimum 1 Maximum 10 dans l'ordre d'exécution Max 3 à la suite au sol	Minimum 1 Maximum 8 dans l'ordre d'exécution Max 3 à la suite au sol	Minimum 1 Maximum 6 dans l'ordre d'exécution Max 3 à la suite au sol	N/A