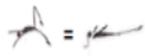
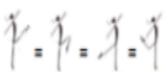
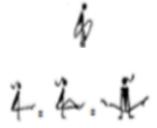
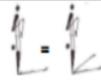
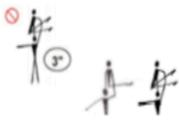
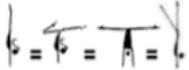
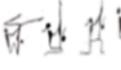


Les figures des grilles d'éléments (y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres) et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté.

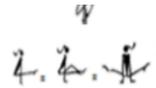
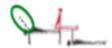
DUO

DUO : Positions variées	DUO : Equerre
 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec V en appui dorsal (D2, F2, G2, H2) : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou décalées en « biche », corps aligné ou en légère extension dorsale. (Ne pas préciser sur la carte de compétition) 	
 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec V sur un pied (G5, H4, J6) : réalisation possible avec la jambe devant (attitude derrière (arabesque) jambe fléchie ou tendue. (Ne pas préciser sur la carte de compétition) 	 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec équerre groupée : jambes fléchies entre les bras écartés. ● Éléments avec équerre tendue : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou jambes croisées entre les bras écartés ; ou jambes écartées mains à l'intérieur. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)
 <ul style="list-style-type: none"> ● Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées : <ul style="list-style-type: none"> • Élément avec prise « mains jointes » (J6) : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée. 	 <ul style="list-style-type: none"> ● Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées : <ul style="list-style-type: none"> • Éléments en prise « mains jointes » (H1, I2, I3, J4) : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.
 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments « en contrepoids » (A4, B4, C3, C4, E3) : prise aux mains ou aux avant-bras ; bras de V et P croisés ou non (A4, B4 et C4). 	 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec P en position assis jambes tendues (G3, H3, I3, H5) : les jambes peuvent être librement serrées ou écartées.
 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec V debout dans les mains de P, bras fléchis (C6, H6, I6) : Le poids de V doit être positionné sur les mains de P (appui majoritaire sur épaules ou buste interdit / application d'une pénalité pour appui supplémentaire selon l'importance du contact). 	 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments marqués du symbole , en appui sur la tête (H5, I5) : strictement réservé aux porteurs masculins. ● H5, I5 : Les deux formes d'équerre sont autorisées.
 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec V debout sur les cuisses de P (C5, D4, D5) : contact des mains de P sur V est libre. 	 <ul style="list-style-type: none"> ● Élément E4 : Appui sur la nuque interdit.
 <ul style="list-style-type: none"> ● Élément avec P en table (B5) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition) 	 <ul style="list-style-type: none"> ● Élément sur fente (F4) : V est en appui sur la jambe arrière de P et tient P avec la 2^{nde} main.  <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec P en table (C4, D4) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)

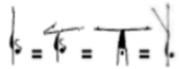
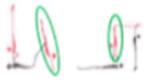
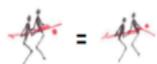
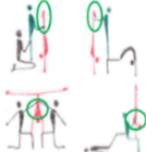
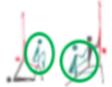
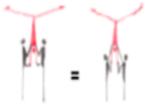
DUO

DUO : ATR	DUO : Dynamique
 <ul style="list-style-type: none"> ● A l'ATR, équivalence de forme de corps ci-contre. (Ne pas préciser sur la carte de compétition) 	
 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments marqués du symbole , en appui sur la tête (I6, J6) : strictement réservé aux porteurs masculins. ● Éléments avec P assis jambes tendues (I6) : les jambes peuvent être serrées ou écartées. 	<p>Légende F – B – R</p> <ul style="list-style-type: none"> ● F = rotation avant (Front) ● B = rotation arrière (Back) ● R = rondade
 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments ATR en force (J3) : départ pieds de V au sol ou sur le buste ou les épaules de P, réalisation sans aucune impulsion des jambes. 	 <ul style="list-style-type: none"> ● Symbole  : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...)
 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments A4 : le renversement de V peut être vertical ou oblique. 	 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec phase d'envol : obligation d'accompagnement des retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels dans les dessins. Contact aux bras ou haut du tronc de V sauf pour E5, G5, rattrape à la taille ou au bassin.
 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments A2, B2, D2 : la recherche d'alignement bras-tronc vertical autorise un placement de la ou des jambes(s) à l'horizontale ou à l'oblique. Contact des mains de P aux pieds, chevilles ou tibias/mollets. 	 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments « salto jambe de bois » (H6) : rattrape sur 1 seul bras de V acceptée.
 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec aide de P pour réalisation de l'ATR et du renversement (B3, B4, D4, D5, F5, G4, G5, H5) : Contact des mains de P sur V aux cuisses, au bassin ou au tronc. 	 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec franchissement carpé écarté (A2, B2) renversement avant (C3, D3), renversement arrière (D2, G1, H1) : réception de V debout, sur 2 pieds.
 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments en appui sur les pieds de P (B3, C2, C3, C4, E3) : réalisation en appui sur les pieds de P, pas d'appui au sol. 	 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments accompagnés (A4, B4, B5, C3, D3) ainsi que les éléments départ en roue pied-pied ou rondade (E4, E5, F4, G4, G5, H4, J4) : départ avec ou sans élan.
 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments marqués du symbole , en appui sur la tête (I6, J6) : strictement réservé aux porteurs masculins. 	 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec départ « rigodon » (B3, E3, H3, J1, J3) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.
 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec P en table (E4) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement appuyé au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition) 	 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments marqués du symbole  (départs et arrivées en position "crevette" ou "fourchette") : interdiction aux voltigeurs masculins.
	 <ul style="list-style-type: none"> ● J4 : rondade, chandelle avec ou sans phase d'envol avant le contact pour s'établir à l'appui dorsal. Equivalence de forme décrite dans le paragraphe « positions variées » permise.

TRIO

TRIO : Positions variées	TRIO : Equerre
 <ul style="list-style-type: none"> ● Equivalence de forme pour les P en position à genoux redressé / en fente à genou pour les éléments suivants : B4, B6, C1, C3, F2, F5, G1, G6. (Ne pas préciser sur la carte de compétition) 	 <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec équerre tendue : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou jambes croisées entre les bras écartés ; ou jambes écartées mains à l'intérieur. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)
 <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec V debout dans les mains des P, bras fléchis (G1, H1, I1) : Le poids de V doit être positionné sur les mains des P (appui majoritaire sur épaules ou buste interdit / application d'une pénalité pour appui supplémentaire selon l'importance du contact). 	 <ul style="list-style-type: none"> ● Equivalence de forme pour les P en position à genoux redressé / en fente à genou pour l'élément B6 (Ne pas préciser sur la carte de compétition)
 <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec P en table (A4, B6, H3, I3, J3) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition) 	 <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec P est en table (B2, C2, A6) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)
 <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec partenaire debout sur cuisses (A1, B1, A3, B3, H2, I2 et J2) : contact des mains de(s) P libre. 	 <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments marqués du symbole , en appui sur la tête (H3, J2) : strictement réservé aux porteurs masculins. ● J2 : les deux formes d'équerre sont autorisées.
 <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec appui facial de V (A6, B4, B6, C3, C6, D3, E3, F2, F3, G3) : soutien de P aux pieds, chevilles ou tibias. 	 <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec V en équerre sur pieds de P à genoux (H2, I2) : réalisation en appui sur les pieds de P, pas d'appui au sol.
 <ul style="list-style-type: none"> ● Tous les éléments avec grand écart antéro-postérieur (D5, E5, F5, H6, I6) et tous les éléments avec grand écart facial de V (E6, F6, G6, J6) : appuis de P aux pieds, chevilles, mollets ou tibias de V. 	 <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec P côte à côte (A3, B3, C3, C4, D4, G4, H3, H4) : Le contact bras et/ou mains entre P est autorisé.
 <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec appui ventral de V (D4, F4, G5, H4) : Contact des mains sur P libre. 	 <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments sur fente (J1, J2) : V est en appui sur la jambe arrière de P et tient P avec la 2^{ème} main.

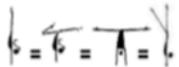
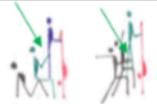
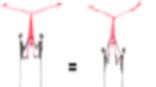
TRIO

TRIO : ATR	TRIO : Dynamique
 <ul style="list-style-type: none"> ● A l'ATR, équivalence de forme de corps ci-contre. (Ne pas préciser sur la carte de compétition) 	<p>Légende</p> <p>F – B – R</p> <ul style="list-style-type: none"> ● F = rotation avant (Front) ● B = rotation arrière (Back) ● R = rondade
 <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments A4, E4, G4 : le renversement de V peut être vertical ou oblique. ● Eléments E6, F3, F6, G6, H5, H6, I5 : la recherche d'alignement bras-tronc vertical autorise un placement de la jambe tenue par P ou des jambes à l'horizontale ou à l'oblique. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Symbole  : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...)
 <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec P est en table (C1, H1) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments marqués du symbole # : positions de départ de V autorisées : ventre ou dos. (Ne pas préciser sur la carte de compétition) 
 <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec P sur un pied en arabesque (F5, F6, H6, I6) : réalisation possible avec la jambe fléchie ou tendue. (Ne pas préciser sur la carte de compétition) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec phase d'envol : obligation d'accompagnement des retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels sur les dessins. Contact aux bras ou haut du tronc de V. 
 <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec aide de P à la réalisation de l'ATR et du renversement : <ul style="list-style-type: none"> • Le contact des mains de(s) P sur V peut être sur toute la partie inférieure du corps à partir de la taille A1, B1, C1, C4, D1, E1, H1, H2 et I1. • Le contact des mains de(s) P sur V peut être est aux cuisses, au bassin ou au tronc pour les éléments A2, B2, B3, C2, C3, D2, D4, E2, E3, I4 et J4. • Le contact de la ou des main(s) de P sur V peut être aux pieds, chevilles ou tibias/mollets pour les éléments E6, F3, F5, F6, G6, H5, H6 et I5. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments franchissement groupé (A1) et renversement avant accompagné (A5) : réception de V debout, sur 2 pieds. 
 <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments en appui sur pieds de P (C5, C6) ou mains de P (J1) : pas d'appui au sol. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments accompagnés (A5, B6) : départ avec ou sans élan. 
 <ul style="list-style-type: none"> ● Les équerres (D3, F4, I4, J4) doivent être conformes aux descriptions données dans le chapitre « équerre ». 	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec départ « côte-côte » (H3, I3, J3) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente. 
 <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments de montée en force (H1, H2, I2) : Réalisation sans aucune impulsion jambes. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments (I4, J4, J5) : les 2 positions de départ sont autorisées. 

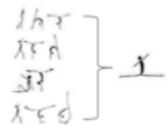
QUATUOR

QUATUOR : Positions variées	QUATUOR : Equerre
 <ul style="list-style-type: none"> ● Equivalence de forme pour les P en position à genoux redressé /en fente à genou pour les éléments suivants : C2, C4, D1, D4, E4, F2. (Ne pas préciser sur la carte de compétition) 	 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec équerre groupée : jambes fléchies entre les bras écartés.
 <ul style="list-style-type: none"> ● Élément avec V debout dans les mains de P, bras fléchis (G6) : Le poids de V doit être positionné sur les mains de P (appui majoritaire sur épaules ou buste interdit / application d'une pénalité pour appui supplémentaire selon l'importance du contact). 	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec équerre tendue : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou jambes croisées entre les bras écartés ; ou jambes écartées mains à l'intérieur. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)
 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec P en table (F4, I3, J3) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition) 	 <ul style="list-style-type: none"> ● Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées: <ul style="list-style-type: none"> • Élément en prise « mains jointes » (J6) : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.
 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec P en table (F4, I3, J3) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Équivalence de forme pour les P en position à genoux redressé /en fente à genou pour les éléments suivants : C5, F1, G1. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)
 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec partenaire debout sur cuisses (B5, C3, C5, D4, F3, G6, H6, J5, J6) : contact des mains de(s) P libre. 	 <ul style="list-style-type: none"> ● Élément marqué du symbole , en appui sur la tête (I4, J4) : strictement réservé aux porteurs masculins.
 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec appui facial de V (B1, B4, B5, C4, D3, D4, E3, E4, F3, F4, G4, H4, I5) : soutien de P aux pieds, chevilles ou tibias. Il n'y a pas d'obligation d'horizontalité dans les postures de V. 	 <ul style="list-style-type: none"> ● J4: les deux formes d'équerre sont autorisées.
 <ul style="list-style-type: none"> ● Tous les éléments avec grand écart antéro-postérieur (C2, D2, F2, G2, H2) et tous les éléments avec grand écart facial de V (D1, E1, H1, I1) : appuis de P aux pieds, chevilles, mollets ou tibias de V. 	 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec P sur un pied en arabesque (D4, E4) : réalisation possible avec la jambe fléchie ou tendue.
 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec renversement (D6, E6) ou équerre (F6) : ils doivent être conformes aux textes donnés dans les chapitres « ATR » ou « Equerre ». 	 <ul style="list-style-type: none"> ● Élément avec V en équerre sur mains de P (F2) : pas d'appui au sol.
	 <ul style="list-style-type: none"> ● J2 : Appui sur la nuque interdit.
	 <ul style="list-style-type: none"> ● Élément avec P côte à côte (I4) : Le contact bras et/ou mains entre P est autorisé.

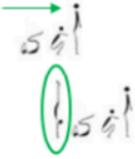
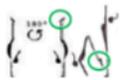
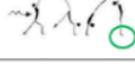
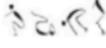
QUATUOR

QUATUOR : ATR	QUATUOR : Dynamique
 <ul style="list-style-type: none"> ● Le voltigeur en position d'ATR peut présenter les formes de corps de ci-contre. <i>(Ne pas préciser sur la carte de compétition)</i> 	
 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments A4, D4, I3, J3 : le renversement de V peut être vertical ou oblique. ● Éléments B2, C2, E3, E6, F5, F6, G5, H5, I3, I5, J3 : la recherche d'alignement bras-tronc vertical autorise un placement de la jambe tenue par P ou des jambes à l'horizontale ou à l'oblique. 	<p>Légende F – B – R</p> <ul style="list-style-type: none"> ● F = rotation avant (Front) ● B = rotation arrière (Back) ● R = rondade
 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec aide de P à la réalisation de l'ATR et du renversement : <ul style="list-style-type: none"> • Le contact des mains de(s) P sur V peut être sur toute la partie inférieure du corps à partir de la taille A1, B1, B3, C1, C3, D1, E1, E2, G1, H1, H5, I1. • Le contact des mains de(s) P sur V peut être est aux cuisses, au bassin ou au tronc pour les éléments C5, E3, E4, E5, F4, G4, H4. • Le contact de la ou des main(s) de P sur V peut être aux pieds, chevilles ou tibias/mollets pour les éléments B2, C2, D3, E6, F5, F6, G5, H5, I3, I5, J3. 	<p>1/4F</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments marqués du symbole  : changement obligatoire d'un des porteurs pendant la phase aérienne de V. <p>#</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments marqués du symbole # : positions de départ de V autorisées : ventre ou dos. <i>(Ne pas préciser sur la carte de compétition)</i>
 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments en appui sur pieds de P (B2, D3, G2) : pas d'appui au sol. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec phase d'envol : obligation d'accompagnement des retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels sur les dessins. Contact aux bras ou haut du tronc de V. ● Éléments accompagnés (B3, C3) : départ avec ou sans élan.
 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec P sur un pied en arabesque (D3, I3, J3) : réalisation possible avec la jambe fléchie ou tendue. <i>(Ne pas préciser sur la carte de compétition)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec départ « rigodon » (G4, G5) et « côte-côte » (H5, I5, J5) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.
 <ul style="list-style-type: none"> ● Les équerres (H3, J2) doivent être conformes aux descriptions données dans le chapitre « équerre ». 	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments départ V en ATR (H3, I3, I4) : P bras fléchis mains à hauteur de leur taille ou de leurs épaules.
 <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec partenaire debout sur cuisses (A1, B1, B3, C1, C3, F5, G5, H5, I5, J5) : contact des mains de(s) P libre. 	

ELEMENTS INDIVIDUELS

Eléments individuels : Maintient	Eléments individuels : Souplesse
<p style="text-align: center;">②</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tous les éléments de maintien (ou leur position finale pour les éléments en mouvement) doivent être maintenus 2 secondes. <hr/> <div style="display: flex; align-items: center;">  <ul style="list-style-type: none"> ● Positions en appui sur les mains (équerre, crocodile et ATR) : mains posées à plat sur le sol. </div> <hr/> <div style="display: flex; align-items: center;">  <ul style="list-style-type: none"> ● Equerre assise (C3, C4) : mains posées à plat sur le sol, en avant de la ligne des hanches. </div> <hr/> <p style="text-align: center;">EN FORCE</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Etablissement en poirier (E2, F2) à l'équerre (H3) à l'ATR (J2) : réalisation sans aucune impulsion des jambes. ● Etablissement à l'équerre écartée (H3, I3 et J3) : réalisation sans appui des pieds ou des fesses sur le sol avant la fin de l'élément. <hr/> <div style="display: flex; align-items: center;">  <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments en renversement (D3 et F3) : réalisation sans autre appui au sol que les mains et les avant-bras. ● Eléments en planche crocodile (F5 et G5) : réalisation avec l'appui du ventre sur un seul coude. </div> <hr/> <div style="display: flex; align-items: center;">  <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments en « i » (H1) : pied et mains posés au sol ; ● (I1) : pas d'appui des mains sur le sol. </div>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <ul style="list-style-type: none"> ● Elément pied-tête (A2) : réalisation jambes serrées ou écartées latéralement. </div> <hr/> <div style="display: flex; align-items: center;">  <ul style="list-style-type: none"> ● Elément grand écart antéro-postérieur (F1) et élément glisser en grand écart antéro-postérieur (G1) doivent être réalisés sans contact des mains au sol. </div> <hr/> <div style="display: flex; align-items: center;">  <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments de souplesse avec arrivée en grand écart (H3, H4, I4, J4, J5) peuvent être réalisés avec une pose de main(s) au sol pendant le passage au grand-écart. Le placement des bras à l'arrivée est libre. </div> <hr/> <div style="display: flex; align-items: center;">  <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments souplesse arrière (G3, H3, I3) avant (G4, H4, I4) tic-tac (F3), ATR-pont d'une jambe (D4) et Valdez (I5, J5, J6) : réalisation avec passage par l'ATR jambes serrées ou écartées. </div> <hr/> <div style="display: flex; align-items: center;">  <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments tic-tac (F3) souplesse (G3, G4) Valdez (I5, J6) : retour libre. </div> <hr/> <div style="display: flex; align-items: center;">  <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec pont une jambe (C2, E2, D4, E4, F3) : jambe d'appui fléchie ou tendue. ● Eléments tic-tac (F3) descente en pont (D4, E4) : position pont sur une jambe, jambe libre fléchie ou tendue. </div> <hr/> <div style="display: flex; align-items: center;">  <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments descente en pont (D3, E3) : départ ou arrivée en pont avec les pieds serrés ou écartés latéralement. </div> <hr/> <div style="display: flex; align-items: center;">  <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments Healy (F2, I2, J2) : réalisation autorisée avec diverses positions d'arrivée au sol : siège, appui dorsal avec une ou deux jambes. </div> <hr/> <div style="display: flex; align-items: center;">  </div>

ELEMENTS INDIVIDUELS

Eléments individuels : Agilité	Eléments individuels : Tumbling
<div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> ● Départs à genoux (A1, B1, D1, E1, F1, G1, G2, H2, I2) : réalisation pointes de pieds tendues, sans impulsion des orteils au sol. </div> <hr/> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments se terminant par une roulade avant : sans pose des mains au sol (exception : roulades avant avec remontée jambes tendues et serrées). ● Pendant la phase de roulade, les mains peuvent attraper les tibias, ou non. ● Eléments avec ATR puis roulade avant (C2, E1, F1, F2, G1, G2, H2, I2) : pendant la roulade, les bras peuvent être fléchis ou tendus. </div> <hr/> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> ● ATR valse 180° ou 360° (G4, I4) : rotation complétée avant d'aborder le retour au sol. Précisions : <ul style="list-style-type: none"> - Elément ATR valse 180° (G4) : retour à la position debout sur 2 pieds avec les jambes tendues. - Elément ATR valse 360° (I4) : retour libre. </div> <hr/> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec une roulade arrière (B3, C4, D3, H3, I3) : réalisation bras fléchis ou tendus. ● Eléments roulade arrière piquée (H3, I3) : retour libre. </div> <hr/> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> ● Elément C4, (roulade avant - chandelle ½ tour – roulade arrière) : réalisation sans interruption ni pas supplémentaire entre les composants. </div> <hr/> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> ● Elément saut de mains (J2) : arrivée directement à la position fente à genou. </div>	<div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> ● Symbole  : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...) ● Absence de flèche : prise d'élan libre ou départ arrêté. <ul style="list-style-type: none"> - Elément flip arrière (I2) : réalisation possible du départ arrêté ou depuis un élément préparatoire (ex : roue-pied-pied). - Elément D1 : départ obligatoire arrêté en fente et rondade bloquée à la station debout. </div> <hr/> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec rondade (E1, F1, G2, H1, H2) : ils doivent être suivis d'une chandelle, départ et réception debout sur 2 pieds. </div> <hr/> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments saut de mains (G1, I1) flip avant (J1) flip arrière (I2, J2) : ils doivent se terminer à la position debout sur 2 pieds. </div> <hr/> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> ● Les chandelles 180° (F2) et carpé écarté (F3) doivent débiter et se terminer debout sur 2 pieds. </div> <hr/> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec roulade en arrière (C3, E3) : réalisation bras fléchis ou tendus. </div> <hr/> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments composés de plusieurs sous-éléments (exemple : roue-rondade-chandelle) : réalisation sans interruption ni pas supplémentaire entre les composants. </div>