

SOL - Code régional FEDERAL A et B REGIONAL - 2018/2020

	A = 0.10		B = 0.20		C = 0.30		D = 0.40		E = 0.50		F = 0.60	
A c r o A v a n t e t L a t é r a l	Roulade avant arrivée assise		Roulade avant groupée				Roulade avant jbes tendues et serrées (dép. et arrivée)					
							Saut de l'ange roulade avant		Salto avant			
	ATR 1 jbe à la verticale		ATR passagé	!	ATR roulade avant		ATR impulsion bras + roulade avant					
					ATR 1/2 tour (terminé à l'ATR)				ATR valse 1/1 tour (terminé à l'ATR)		ATR valse 1 tour et 1/2 (terminé à l'ATR)	
	Placement du dos				Placement du dos ATR (jbes groupées)		Placement du dos ATR (jbes tendues écartées)		Placement du dos ATR (jbes tendues serrées)			
					ATR pont 2"		Tic-tac		Saut de mains 1 ou 2 jambes			
							ATR pont relevé /Souplesse avant					
		Roue		Sursaut roue		Rondade						
A r r i è r e	Roulade arrière groupée arrivée genoux		Roulade arrière groupée arrivée pieds		Roulade arrière bras et jbes tendus (dép. et arrivée)		Roulade arrière ATR				Salto arrière	
	Pont 2" (départ allongé)				Départ debout descente en pont 2"							
	Chandelle 2"				Pont retour souplesse arrière		Souplesse arrière		Flic-flac arrière jambes serrées ou décalées			
S a u t s g y m s	Soubressaut 1/2 tour		Saut Cosaque		Soubressaut 1/1 tour				Soubressaut 1 tour 1/2			
	Saut de chat (genoux à l'horizontal)		Saut de chat 1/2 tour (genoux à l'horizontal)		Saut de chat 1/1 tour (genoux à l'horizontal)							
	Saut groupé (genoux à l'horizontal)		Saut groupé 1/2 tour (genoux à l'horizontal)		Saut groupé 1/1 tour (genoux à l'horizontal)							
	Assemblée / pas chassés D et G		Saut écart antéro-post. (180°)		Sissone (écart 180°)		Grand jeté (écart 180°)				Saut changement de jbes (écart 180°)	
S o u p l e s s e e t M a i n t i e n s	Arabesque 2 "		Planche 2 " (jambe arrière au dessus du bassin)		Equerre écartée ou serrée 3"							
	Ecrasement		Grand écart maintenu 2" (D-G-F)		"I" grec 2" (sans bouger le pied d'appui)							
P i v o t s	Détourné sur 2 pieds		1/2 pivot sur 1 jambe 180°		1/2 pivot sur 1 jbe 180° et détourné (même sens et ss pose de talons)		Pivot sur 1 jbe 360°		Pirouette sur 1 jbe 540°			

Mouvement à effectuer sur 1/2 praticable - sans musique

MAXIMUM 2 éléments de souplesse dorsale sans envol comptabilisés