



# Manuel du programme Espoir

2021-2022

*“En préparation pour le futur”*

Mars 2022





## TABLE DES MATIÈRES

1.0	INTRODUCTION.....	2
2.0	ÂGES D'ADMISSIBILITÉ .....	3
3.0	ÉCHAUFFEMENT & FORMAT DE COMPÉTITION.....	3
4.0	RÈGLEMENTS D'ÉQUIPEMENT .....	5
4.2	UTILISATION DE MAGNÉSIE (CRAIE) ET DE BANDAGE ADHÉSIF (TAPE).....	6
5.0	JUGEMENT .....	6
6.0	ESPOIR 1 .....	7
7.0	ESPOIR 2 .....	10



## 1.0 INTRODUCTION

Le programme Espoir canadien (PEC) a été créé pour aider au développement des jeunes athlètes se préparant pour un plus haut niveau de compétition. Le comité du programme féminin (CPF) de Gymnastique Canada est responsable du contenu du programme Espoir canadien.

Toutes les questions concernant le programme doivent être envoyées à [amanda@gymcan.org](mailto:amanda@gymcan.org).

Le programme Espoir est un programme de préparation. Les gymnastes peuvent transférer du PCC au programme Espoir et inversement sans problème dans une année de compétition tout en suivant les règlements de son OPT.

### 1.1 OBJECTIFS DU PROGRAMME ESPOIR

- Maîtriser des bases de mouvements solides aux quatre appareils
- Avoir une fondation solide pour construire et maîtriser des mouvements plus avancés dans le futur
- Compétitionner avec succès à un plus haut niveau dans le futur

### 1.2 COMMENT?

À travers des routines de nature pas complètement imposées, elles sont créées en utilisant des éléments requis, liaisons et lignes directrices pour chaque appareil et niveau.

L'emphase est sur la qualité des mouvements performés. La valeur de difficulté (VD) est donc ajoutée pour une transition fluide entre l'Espoir 1 et l'Espoir 2 et les plus hauts niveaux. Les éléments requis ont une valeur de 0,1, 0,3 ou 0,5 selon la difficulté et l'importance des éléments dans le développement de l'athlète.

La VD maximale est :

Espoir 1	VD = 3,0
Espoir 2	VD = 3,5

Le programme est conçu sans bonus, mais plutôt avec une note qui se construit jusqu'à ce que la VD maximale soit atteinte. L'avancement au prochain niveau (peut importe le classement à une compétition) est recommandé lorsque la difficulté maximale est atteinte à chaque appareil.

### 1.3 NIVEAUX ESPOIR

**Le programme Espoir canadien (PEC) n'est pas** un programme pour toutes les gymnastes. Les entraîneurs doivent être au courant que certains éléments ou techniques spécifiques peuvent être difficiles à atteindre pour certaines gymnastes. Le PEC est un début excellent pour toutes les gymnastes qui travaillent afin d'atteindre leur potentiel et éventuellement compétitionner dans les plus hauts niveaux du PCC ou du programme Haute Performance (HP).

Le programme Espoir comporte 2 niveaux :

### ESPOIR 1

Niveau d'entrée du programme. Se concentre sur le développement progressif et les éléments de base à chaque appareil

### ESPOIR 2

Le niveau Espoir 2 continue le développement sur les éléments de base essentiels, en plus de l'inclusion d'éléments avancés et liaisons clés qui sont nécessaires à la progression vers le Novice HP.

## 2.0 ÂGES D'ADMISSIBILITÉ

L'âge est déterminé selon l'année de naissance

	2021-2022	2022-2023
<b>Espoir 1</b>	2011, 2012, 2013	2012, 2013, 2014
<b>Espoir 2</b>	2010, 2011, 2012	2011, 2012, 2013

## 3.0 ÉCHAUFFEMENT & FORMAT DE COMPÉTITION

Les provinces et hôtes de compétition détermineront l'échauffement de compétition qui fonctionne le mieux avec leur horaire. L'échauffement suggéré pour le programme Espoir est le suivant :

<b>Échauffement général</b>	15 minutes : les athlètes ne peuvent pas débiter l'échauffement général sur le sol avant l'heure désignée. Elles <b>ne peuvent pas</b> utiliser de tremplins et/ou aller sur la table de saut, barres ou poutre pour toute raison durant l'échauffement général. Si c'est une partie de la chorégraphie de leur échauffement, les athlètes peuvent faire des séries acro de sol de base ou des séries acro de poutre sur une ligne. L'utilisation des diagonales est interdite.			
<b>Échauffement canadien</b>	<b>Saut</b>	<b>Barres</b>	<b>Poutre</b>	<b>Sol</b>
	2 min / athlète Minimum 10 min	2 min / athlète Échau de groupe	2 min / athlète Échau individuel: (peut faire 1 min 30 + 30 sec)	2 min / athlète Group warm up Min 5 min, max 10 min
	Saut : Si les athlètes d'une même rotation compétitionnent à une table de différentes , les entraîneurs devront déterminer entre eux la manière la plus efficace se s'échauffer avant d'aller à la table des juges. Considérant que ces athlètes ne sont pas expérimentées et doivent performer deux sauts différents, elles doivent avoir suffisamment de temps d'échauffement. Si un groupe a 5 athlètes ou moins, l'échauffement est d'un maximum de 10 minutes.  Barres : Si des athlètes du groupe n'ont pas de gants, les athlètes seront divisés en 2 sous-groupes : gants et aucun gants. Chaque sous-groupe aura 90 sec /athlète et 90 secondes sera attribué pour chaque préparation de barres.			
<b>Échauffement FIG</b>	Les hôtes doivent planifier 2 min d'échauffement par athlètes pour l'échau FIG			
	Touche : 4 sauts	Touche : 30 sec / athlète	Touche : 30 sec / athlète	Touche : 3 min / groupe

### 3.1 SE TENIR SUR LE PODIUM POUR LA SÉCURITÉ DES GYMNASTES

Podium : au Canada, les matelas qui entourent les appareils sont considérés comme le podium. Dans le programme Espoir, les entraîneurs peuvent se tenir sur le podium au saut (voir les informations spécifiques dans la section Saut), barres, poutre, et être prêts à parer pour la sécurité des gymnastes. Si jamais l'entraîneur doit aider la gymnaste, une déduction s'appliquera (voir le tableau des déductions).

Les entraîneurs ne peuvent pas obstruer la vue des juges – il n'y a par contre pas de déduction. Les juges demanderont à l'entraîneur de se déplacer.

## 4.0 RÈGLEMENTS D'ÉQUIPEMENT

### 4.1 SPÉCIFICATIONS D'APPAREILS

Le programme Espoir est par nature un programme de développement. Pour cette raison, des modifications d'équipement ont été décidées.

	Équipement	
<b>Saut</b>	Table de saut	115 cm ou 125 cm
	Piste d'élan	Max 25 m
	Tremplins	Les tremplins extra-mou, FIG mou ou FIG dur sont permis Les trampolinettes ou mini-trampolines ne sont pas permises
	Matelas de réception	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espoir 1 : Pile de matelas à 90 cm (pour table à 115 cm) ou à 100 cm (pour table à 125 cm)</li> <li>• Espoir 2 : 10 ou 15 cm obligatoire</li> </ul>
	Matelas de sécurité (20 cm)	Espoir 2 : un matelas de 20 cm est permis
	Autre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les lignes (corridors) ne s'appliquent pas au programme Espoir</li> <li>• Le matelas de mains pour les yurchenko peut SEULEMENT être utilisé pour les sauts yurchenko</li> <li>• Le collier yurchenko est obligatoire pour les sauts yurchenko. Il est permis pour tous les autres sauts, mais il est préférable de l'utiliser seulement pour les yurchenko</li> </ul>
<b>Barres</b>	Barres	Barre haute : 255 cm Barre basse: 175 cm *Vous référer aux réglementations de votre OPT Diagonale : 130 à 182 cm
	Tremplins	Un tremplin ou bloc/matelas de 30 cm est permis, mais doit être placé sur le matelas supplémentaire de 10 cm. Le tremplin doit être retiré après l'entrée.
	Matelas de réception	Obligatoire : min 10 cm (sous les deux barres et pour la sortie. Jusqu'à 30 cm permis.
	Matelas de sécurité (20 cm)	Permis sous les deux barres pour toute la routine
<b>Poutre</b>	Poutre	110 cm ou 125 cm
	Tremplin	Le tremplin doit être placé sur le matelas de réception ou le 10 cm supplémentaire si l'entrée et la sortie sont du même côté. Si possible, l'hôte assignera un côté de sortie (comme dans les règles FIG – la sortie est sur le côté avec le matelas le plus court). Le tremplin doit être retiré après l'entrée.
	Matelas de réception-supplémentaire	5 ou 10 cm obligatoire Des matelas supplémentaires sont seulement possibles sur un côté de la poutre Toutes les gymnastes devraient faire leur sortie du même bout de poutre
	Matelas de sécurité (20 cm)	Interdit
<b>Sol</b>	Aire du sol	12 m x 12 m
	Matelas supplémentaire	5 ou 10 cm permis : le matelas supplémentaire doit être placé au début de la routine. Il peut être retiré ou rester à la même place durant la routine (l'intention est d'avoir le moins de mouvements de matelas/entraîneurs à l'entour du sol pendant la routine)
	Matelas de sécurité (20 cm)	Interdit

## 4.2 UTILISATION DE MAGNÉSIE (CRAIE) ET DE BANDAGE ADHÉSIF (TAPE)

- Les gymnastes peuvent utiliser de la craie aux barres et faire de petites marques à la poutre (les marques de bandage adhésif sont interdites)
- Étendre de la craie sur le sol n'est pas permis. Des petites marques sont permises pour le placement du matelas supplémentaire. Aucun Velcro® ou marque de bandage adhésif ne sont permis sur le sol. Les gymnastes peuvent mettre de la craie sur leurs mains et leurs pieds.
- L'utilisation de bandage adhésif ou excessive de craie est interdite au saut.
- Sur la piste d'élan au saut, le bandage adhésif ou ligne de Velcro peuvent être utilisés devant le tremplin ou matelas de mains ainsi que pour le point de départ de l'athlète
- Les juges doivent donner un avertissement avant de déduire si l'utilisation est inappropriée.

## 5.0 JUGEMENT

### 5.1 ÉVALUATION

L'évaluation du programme Espoir est basée sur le code de points Junior Olympic. Toute règle n'étant **pas couverte** dans ce document (durée, lignes...) doit suivre le code de points du programme de développement (PD) de USAG.

#### 5.2.1 ÉLÉMENTS

- Tous les éléments requis manquants seront déduits de la note de départ.
- Les éléments requis doivent être performés tels qu'écrits et **ne peuvent** pas être remplacés par des éléments plus difficiles.
- Pour la catégorie Espoir 2 à la poutre et au sol, des éléments acro ou gymniques non requises (max D du code de points PD) peuvent être ajoutés dans la routine comme chorégraphie ou pour l'améliorer. Ces éléments additionnels seront évalués, et recevront toutes les déductions, mais ne recevront pas de valeur.

### 5.3 ACCORDER UN ÉLÉMENT

- Généralement, si un élément est accordé selon les critères du code de points PD, il sera accordé dans le programme Espoir.
- La catégorie Espoir 1 suivra les règles PD6-7 et la catégorie Espoir 2 suivra les règles PD8+.

### 5.4 ÉLÉMENTS RÉPÉTÉS

- Il n'y a aucune déduction pour la répétition d'un élément faisant déjà partie du programme, mais les déductions d'exécution seront appliquées.
  - Par exemple, 3 soleils avant une sortie. Aucune déduction pour l'ajout du 3<sup>e</sup> soleil, mais les déductions d'exécution s'appliquent.
  - À la poutre – série acro : mini – mini et sortie mini – salto : la sortie est accordée même si c'est un élément répété
- Si l'élément requis n'est pas accordé, il peut toujours être répété.

### 5.5 CALCUL DE LA NOTE FINALE (BARRES, POUTRE, SOL)

- L'évaluation débute à 10,0. La valeur des éléments manquants ou non accordés sera déduite de 10 points.
- Note finale : de la note de départ, on déduit le total des déductions d'exécution.

## 6.0 ESPOIR 1

### 6.1 SAUT

Les athlètes Espoir 1 performeront deux (2) sauts. Le premier est imposé pour toutes les gymnastes, tandis que le deuxième saut est au choix. L'entraîneur doit annoncer le saut. Il n'y aura aucune déduction pour l'annonce erronée d'un saut.

#### Calcul de la note finale

- Le tableau des déductions PD 6-7 s'appliquera. \* *Prendre note qu'il y a eu plusieurs changements en 2019-2020. Ces changements sont en vigueur au Canada. Les changements majeurs concernent les angles d'entrée et la rotation du 2<sup>e</sup> envol.*
- La note finale sera la moyenne des deux sauts :  
(Note du saut 1 + Note du saut 2)/2 = Note finale

Élément (Les sauts doivent être performés dans cet ordre)	Valeur
<b>1er saut</b> : Saut de mains (réception pieds sur pile de matelas)	10.0
<b>2e saut</b> : Choix de : Entrée Tsukahara (réception pieds sur pile de matelas) <b>ou</b> Entrée Yurchenko (réception pieds sur pile de matelas)	9.7 10.0

### 6.2 BARRES

#### Présence de l'entraîneur

Les entraîneurs peuvent être présents sur le matelas et sous les barres durant toute la routine sans aucune déduction.

Les **angles** sont évalués selon le code de points PD

Routine imposée (à faire en ordre)	Valeur (3.0)
Bascule *prise d'élan à équilibre jambes écartées ou jambes ensembles (dans les 20 degrés de la verticale)	0.5
Tour libre à l'équilibre (aucune valeur si n'est pas dans les 20 degrés)***	0.5
Sortie du tour libre	
a) bascule prise d'élan, petit bonhomme avec ou sans tour (aucune déduction pour la hauteur de la prise d'élan)	0.3 0.5
b) descente et immédiatement technique de « snap », jambes ensembles ou descente 1 jambe à la fois à tour pieds-mains	
Longue bascule – *prise d'élan à l'équilibre (jambes ensembles ou écartées) (dans les 20 degrés de la verticale)	
Soleil	0.5
Soleil	0.5
Sortie salto arrière tendu	0.5

\*La prise d'élan à l'équilibre peut être accordée sur la barre basse ou la barre haute selon la valeur ci-dessus

**CLARIFICATION à la page suivante**



\*\*\* Afin de recevoir la valeur pour la bascule et pieds-mains tout ou la descente snap/1 pied à la fois, ***le tour libre doit être tenté.***

- 1) Si le tour libre est tenté, mais avec chute ou s'il ne reçoit pas le crédit à cause de l'angle, la gymnaste recevra quand même 0,3 si elle performe le point (a)
- 2) ou 0,5 si elle performe le point (b) d'une prise d'élan à l'équilibre (l'équilibre doit être dans les 20 degrés de la verticale), suivi d'une descente à 1 ou 2 pieds.

Conséquemment, si l'élément n'est pas tenté, la gymnaste perdra 1 point de sa note de départ.

### 6.3 POUTRE

#### Généralités

Durée maximale de 1 min 30, avertissement à 1 min 20. Si dépasse la limite, déduire 0,1.

#### Artistique

Tel qu'indiqué dans le code de points PD

#### Déductions de composition

Aucune déduction pour Espoir 1

#### Éléments

- Les éléments ou séries qui ne sont pas performés tels qu'écrits perdront la valeur maximale de difficulté pour cet élément ou série.
- Les éléments peuvent être utilisés pour remplir plus qu'une exigence (2 minichelli à sortie salto arrière groupé rempli l'exigence de la série acro et de la sortie)

Éléments	Valeur (3.0)
<b>Entrée</b> : de la chaise, montée en force à l'équilibre du côté ou bout de poutre, aucun maintien requis, retour au choix sur la poutre (selon le code PD)	0.3
<b>Série gymnique</b> : Jeté (technique jambe tendue) à sissone	0.3 (jeté) 0.3 (liaison)
<b>Tour 1/1 (360°)</b> sur un pied (valeur A)	0.3
<b>Série acro, choisir 1 de :</b> a) Équilibre - minichelli/flic (selon le code PD) b) Renversement arrière – minichelli/flic c) 2x minichelli/flic <i>Doivent être liés pour recevoir la valeur</i>	0.1 0.3 0.5
<b>Acro de direction différente, choisir 1 de :</b> a) Renversement avant (peut être fait dans l'entrée), tic-toc ou roue b) Saut de mains c) Saut de mains sans mains ou roue sans mains	0.3 0.3 0.5
<b>Élément gymnique, choisir 1 de :</b> a) Saut split ou saut écart (carpé-écarté ou latéral) b) Double jeté	0.3 0.5
<b>Sortie, choisir 1 de :</b> a) Acro A à Salto A b) Acro B à Salto A	0.1 0.3

## 6.4 SOL

### Généralités

Durée maximale de 1 min 30. Si dépasse la limite, déduire 0,1.  
Les 3 lignes acrobatiques doivent être performées séparément

### Artistique

Tel qu'indiqué dans le code de points PD

### Déductions de composition

Aucune déduction pour Espoir 1

### Éléments

- Les éléments ou séries qui ne sont pas performés tels qu'écrits perdront la valeur maximale de difficulté pour cet élément ou série.
- Les éléments peuvent être utilisés pour remplir plus qu'une exigence (double jeté à double jeté ½ rempli l'exigence du passage de danse et de l'élément gymnique)

Éléments	Valeur (3.0)
<b>Tour 1/1 (360°) sur un pied (valeur A)</b>	0.5
<b>Passage de danse, choisir 1 de :</b>	
a) 2 sauts A départ 1 pied différents, dont 1 avec écart 180°	0.3
b) 2 sauts départ 1 pieds différents, dont une double jeté	0.5
<i>Doivent être liés directement ou indirectement pour recevoir la valeur</i>	
<b>Élément gymnique, choisir 1 de :</b>	
a) Saut split ou saut écart (carpé-écarté ou latéral)	0.3
b) Double jeté ½ ou saut split ½ ou saut écart ½	0.5
<b>Série acrobatique avant :</b> max 3-4 pas (recommandé) de course et appel Minimum 2 éléments avec envol, dont 1 salto	0.5
<b>Série acrobatique arrière :</b> max 3-4 pas (recommandé) de course et appel Rondade – flic – flic – salto arrière tendu	0.5
<b>Salto avec rotation :</b> choisir 1 de (Ne peut pas remplacer le salto arrière tendu)	0.3
a) Salto arrière tendu avec ½ vrille	0.5
b) Salto arrière tendu avec vrille 1/1	

## 7.0 ESPOIR 2

### 7.1 SAUT

Les athlètes Espoir 2 peuvent compétitionner deux (2) sauts. La gymnaste a le choix des sauts ci-dessous. La gymnaste peut performer un saut deux fois ou faire deux sauts différents. Le meilleur saut comptera comme note finale. Les sauts seront évalués en utilisant le tableau des déductions PD 8-10.

Pour les sauts avec salto, l'entraîneur peut se place près de la table pour la sécurité de la gymnaste selon les règles PD 8.

Pour les sauts avec entrée yurchenko, l'entraîneur peut se place entre le tremplin et la table.

Saut	Valeur
Saut de mains avec ½ en entrée (entrée Tsuk) ou entrée yurchenko (aucun salto) – Réception debout (matelas de 20 cm)	8.5
Tsukahara groupé ou carpé	9.5
Tsukahara groupé ouvert	9.7
Yurchenko groupé ou carpé	9.7
Yurchenko groupé ouvert	10.0

*\*La technique kasamatsu n'est pas acceptée en Espoir*

## 7.2 BARRES

### Présence de l'entraîneur

Les entraîneurs peuvent être présents sur le matelas et sous les barres durant toute la routine sans aucune déduction.

Les **angles** sont évalués selon le code de points PD

<b>Routine imposée (à faire en ordre)</b>	<b>Valeur (3.5)</b>
Bascule *prise d'élan à équilibre jambes écartées ou jambes ensembles (dans les 20 degrés de la verticale)	0.5
Tour libre à l'équilibre (aucune valeur si n'est pas dans les 20 degrés) – <i>Directement lié à l'élément suivant ou à une bascule</i>	0.5
Un (1) tour proche différent : (aucune valeur si n'est pas dans les 20 degrés)	0.5
a) Pieds-mains à l'équilibre	0.5
b) Stalder à l'équilibre	
Choisir 1 de :	
a) Bascule, prise d'élan, petit bonhomme et saut vers la barre haute ou	0.3
b) Bascule, prise d'élan, pieds-mains tour ou	0.3
c) Immédiatement pieds-mains tour	0.5
Longue bascule – *prise d'élan à l'équilibre (jambes ensemble ou écartées) (dans les 20 degrés de la verticale)	
1 Série de 3 soleils des options suivantes :	
a) Soleil (0), soleil ½ ( <b>0.3</b> ), soleil ½ ( <b>0.3</b> )	0.6
b) Soleil (0), changement blind ( <b>0.5</b> ), lune ou endo ( <b>0.5</b> )	1.0
c) Soleil (0), changement blind ( <b>0.5</b> ), lune ou endo ½ ( <b>0.5</b> )	1.0
Des soleils supplémentaires peuvent être ajoutés avant, pendant ou après les options. Les déductions d'exécution s'appliquent.	
<b>Sortie, choisir 1 de :</b>	
a) Salto arrière tendu	0.3
b) Salto avant tendu	0.3
c) Double salto arrière groupé	0.5

\*La prise d'élan à l'équilibre peut être accordée sur la barre basse ou la barre haute selon la valeur ci-dessus

### 7.3 POUTRE

#### Généralités

Durée maximale de 1 min 30, avertissement à 1 min 20. Si dépasse la limite, déduire 0,1.

#### Artistique

Tel qu'indiqué dans le Code de points PD

#### Déductions de composition

Aucune déduction pour Espoir 2

#### Éléments

- Les éléments ou séries qui ne sont pas performés tels qu'écrits perdront la valeur maximale de difficulté pour cet élément ou série.
- Les éléments peuvent être utilisés pour remplir plus qu'une exigence (saut split à minichelli – salto arrière tendu décalé rempli l'exigence de série mixte et de série acro)

Élément	Valeur (3.5)
<b>Entrée, choix de :</b>	
a) Entrée A	0.3
b) Entrée B	0.5
<b>Tour, choix de :</b>	
a) Tour A (360°) sur un pied	0.3
b) Tour B + sur un pied	0.5
<b>Série gymnique : Double jeté (technique jambe tendue) à saut A</b>	0.3 (Double jeté) 0.2 (Liaison)
<b>Série mixte, choisir 1 de :</b>	
a) Acro A à Gym A ou l'inverse	0.1
b) Acro A à Gym B ou l'inverse	0.3
c) Acro B à Gym B ou l'inverse	0.5
<b>Série acrobatique, choisir 1 de :</b>	
a) 2x minichelli (pareils ou différents)	0.3
b) 3x minichelli (pareils ou différents)	0.5
c) Minichelli à salto : salto arrière tendu décalé ou salto arrière groupé	0.5
<b>Élément acro avant/latéral, choisir 1 de :</b>	
a) Sans envol (peut faire partie de l'entrée)	0.1
b) Saut de mains	0.3
c) Saut de mains sans mains ou roue sans mains ou costale	0.5
<b>Sortie, choisir 1 de :</b>	
a) Acro B à Salto A	0.3
b) Acro B à Salto B	0.5

**7.4 SOL**
**Généralités**

Durée maximale de 1 min 30. Si dépasse la limite, déduire 0,1.

Les 3 lignes acrobatiques doivent être performées séparément

**Artistique :** Tel qu'indiqué dans le code de points PD

**Déductions de composition :** Aucune déduction pour Espoir 2

Changement à la règle PD: si dépasse les lignes, déduction de 0,2 (doubler les déductions PD)

**Éléments**

- Les éléments ou séries qui ne sont pas performés tels qu'écrits perdront la valeur maximale de difficulté pour cet élément ou série.
- Les éléments peuvent être utilisés pour remplir plus qu'une exigence (double jeté à saut B autre que double jeté rempli l'exigence de passage de danse et d'élément gymnique)

<b>Élément</b>	<b>Valeur (3.5)</b>
<b>Tour, choisir 1 de :</b>	
a) Tour B	0.3
b) 2 tours directement liés, dont 1 B ou plus difficile (B+B ou B+A ou l'inverse)	0.5 0.5
c) Tour C	
<b>Passage de danse : 2 sauts différents départ 1 pied, dont double jeté</b>	0.5
<b>Éléments gymniques</b>	
Choisir 1 saut départ 2 pieds :	
a) Saut split 1/2 ou écart 1/2	0.3
b) Saut split 1/1 ou écart 1/1	0.5
Choisir 1 saut départ 1 pied :	
a) Saut départ 1 pied B différent de double jeté	0.3
b) Saut départ 1 pied C	0.5
<b>Série acrobatique avant</b>	
Choisir 1 de :	
a) Saut de mains <b>ou</b> flic avant + salto avant tendu	0.3
b) Salto avant groupé + salto avant groupé (directement lié)	0.3
c) Salto avant tendu + salto avant groupé ou carpé (directement lié)	0.5
<b>Série acrobatique avec rotation longitudinale</b>	
Choisir 1 de :	
a) Salto arrière tendu avec vrille 1/1	0.3
b) Salto C+ avant ou arrière avec rotation longitudinale	0.5
<b>Liaison acrobatique :</b> Au moins un salto doit être vers l'arrière. La liaison peut être directe ou indirecte. Choix de :	
a) A Salto à A Salto	0.3
b) A Salto à B/C Salto (ou l'inverse)	0.5