

# AERIAL & ARTS WORLD FEDERATION



CODE OF POINTS 2026

## **AERIAL SPORT**

### **Aerial silks**

### **Aerial hoop**

Approuvé par le Comité Exécutif POSA en janvier 2026  
Traduit par la Fédération Française de Danse en mars 2026

[www.posaworld.org](http://www.posaworld.org)

**Pour les compétitions de SPORT AERIEN POSA suivantes :**

**Championnats du monde**

**Championnats intercontinentaux**

**Dans les compétitions de niveau national, ainsi que dans les compétitions Amateurs, des règles de compétition modifiées peuvent être conçues de manière appropriée par les autorités techniques internationales ou nationales.**

**Le Code de Pointage est la propriété de POSA.**

**La traduction et la copie sont interdites sans l'approbation écrite préalable de POSA. En cas de différence entre les langues, le texte anglais est considéré comme correct**

## IMPRESSUM

Président	Davide Lacagnina	ITA
Vice Président	Tamas Katus	HUN
Vice Président	Mariana Eichelbaum	FRA
Vice Président	Katrina Wykcoff	USA
Responsable du Comité Technique	Mary Kolyzas	GRE
Membre du Comité technique	Zak Kolyzas	GRE
Membre du Comité technique	Renata Nagy	HUN
Membre du Comité technique	Sajczné Júlia	HUN
Membre du Comité technique	Elisa Gozzi	ITA
Membre du Comité technique	Mariacarmen Monterosso	ITA
Membre du Comité technique	Antonella Leone	ITA
Membre du Comité technique	Sabrina Madsen	USA
Anti-Dopage	Jyrki Rantanen/ World Heavy Events Association	FIN
Illustrations originales	Veronika Pavlova	RUS
Edition	Davide Lacagnina/ Cosma Rizzi	ITA

## MISES A JOUR DU CODE

Après l'annonce d'une nouvelle version du code, un bulletin d'information comprendra :

- Toutes les nouvelles figures et variations avec leurs valeurs et illustrations
- Toutes les modifications pertinentes apportées aux règlements

Le code mis à jour sera envoyé par le secrétaire de la POSA à toutes les fédérations affiliées, précisant la date d'entrée en vigueur à partir de laquelle il sera applicable pour toutes les compétitions POSA ultérieures.

Ce code est complété par le document Rules & Regulations (Règles & Réglementation).

## FEUILLE DE ROUTE

La POSA est engagée dans l'amélioration du code de pointage pour servir les athlètes et les organisateurs de la meilleure façon possible. Sur les prochaines mises à jour, POSA vise à:

- Ajouter plus de mouvements de niveau inférieur pour les athlètes amateurs, juniors et masters.
- Ajout de descriptions pour tous les éléments de difficulté dans le tableau des figures
- Simplifier le processus de déclaration et éliminer la nécessité de déclarer des combinaisons
- Appliquer l'option de déclassement aux mouvements de souplesse du groupe A (concernant les degrés d'ouverture des jambes)

## ABBREVIATIONS

CommitteesComm	
EC	Executive Committee
LOC	Local Organizing Committee
TC	Technical Committee
HTC	Head of Technical Committee
NTC	National Technical Committee
HNTC	Head of National Technical Committee
POSA	Aerials & Arts World Federation
WHEA	World Heavy Event Association
Documents	
COP	Code of Points (Code)
TR	Technical Regulations
Judging	
AJ	Artistic Judge
DJ	Difficulty Judge
EJ	Execution Judge
HJ	Head Judge
SJ	Superior Jury
Categories and Divisions	
VAR	Varsity
JUA	Junior A
JUB	Junior B
SEN	Senior
MAS	Masters
IND	Individual
DOUB	Doubles
COMP	Competitive
AMAT	Amateurs
Evaluation	
DS	Difficulty Sheet
DE	Difficulty Element
CB	Combination Bonus
ADB	Additional Difficulty Bonus
RFB	Risk Factor Bonus
CBRF	Could Be Risk Factor

Les Définitions sont incluses à la fin du Code de Pointage.

# 1 SOMMAIRE

---

<b>1</b>	<b>Sommaire</b> .....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Code de Pointage</b> .....	<b>8</b>
2.1	<b>Propos généraux</b> .....	<b>8</b>
2.2	<b>Hierarchie Technique</b> .....	<b>8</b>
2.3	<b>Mise à jour du Code de Pointage</b> .....	<b>8</b>
2.3.1	Soumission de nouveaux éléments.....	8
<b>3</b>	<b>Aerial Sport</b> .....	<b>12</b>
3.1.1	Composition d'une routine de compétition.....	12
3.2	<b>Hierarchie des régions</b> .....	<b>13</b>
3.3	<b>Saison de compétition</b> .....	<b>13</b>
3.4	<b>Catégories</b> .....	<b>13</b>
3.4.1	Sécurité dans les catégories Juniores .....	14
3.5	<b>Divisions</b> .....	<b>14</b>
3.5.1	Divisions officielles .....	14
<b>4</b>	<b>REGLEMENTS DES COMPETITIONS</b> .....	<b>16</b>
4.1	<b>PLAN DE TRAVAIL</b> .....	<b>16</b>
4.1.1	Comité Local d'Organisation (LOC) .....	16
4.2	<b>CALENDRIER DES COMPETITIONS</b> .....	<b>16</b>
4.2.1	Ordre de passage.....	16
4.2.2	Manquement de la présentation à l'heure sur scène.....	16
4.2.3	Circonstances extraordinaires.....	16
4.2.4	Période de récupération entre deux routines.....	17
4.2.5	Résultats.....	17
4.2.6	Annulation.....	17
4.2.7	Répétition générale .....	17
4.3	<b>INSTALLATIONS</b> .....	<b>17</b>
4.3.1	Vestiaires .....	17
4.3.2	Zone d'échauffement .....	18
4.3.3	Zone d'attente.....	18
4.3.4	Espace scénique et sol.....	18
4.3.5	Compétition Tissu / Cerceau.....	18
4.3.6	Préparation de l'équipement et des accroches.....	19
<b>5</b>	<b>REGLEMENT POUR LES ATHLETES</b> .....	<b>20</b>
5.1	<b>GENERAL</b> .....	<b>20</b>
5.2	<b>RESPONSABILITES DE L'ATHLETE</b> .....	<b>20</b>
5.3	<b>ANTI-DOPAGE</b> .....	<b>20</b>
5.4	<b>NATIONALITE</b> .....	<b>21</b>
5.5	<b>TENUE VESTIMENTAIRE</b> .....	<b>21</b>
5.5.1	Survêtement national.....	21
5.5.2	Tenue de compétition .....	21
5.6	<b>SERMENT DES ATHLETES</b> .....	<b>22</b>
<b>6</b>	<b>REGLEMENTS POUR LES ENTRAINEURS</b> .....	<b>23</b>
6.1	<b>RESPONSABILITES POUR LES ENTRAINEURS</b> .....	<b>23</b>

<b>7</b>	<b>REGLEMENTS DES DELEGATIONS NATIONALES</b>	<b>23</b>
7.1	RESPONSABILITES DES DELEGATIONS NATIONALES	23
<b>8</b>	<b>DETERMINATION DE LA NOTE</b>	<b>23</b>
8.1	PANEL DE JUGES	23
8.1.1	Artistic Judges (A-J)	23
8.1.2	Execution Judges (E-J)	24
8.1.3	Difficulty Judges (D-J)	24
8.1.4	Head Judge	24
8.2	SUPERVISEUR	24
8.3	EXEMPLE DE CALCUL DE LA NOTE FINALE	24
8.4	REGLES EN CAS D'EGALITE	24
8.5	RECLAMATIONS	25
<b>9</b>	<b>JUGEMENT DES DIFFICULTES</b>	<b>26</b>
9.1	DEDUCTION POUR UN ELEMENT OU GROUPE MANQUANT	26
9.1.1	Disqualification pour éléments manquants	27
9.2	DEDUCTION POUR FEUILLE DE DIFFICULTE MAL COMPLETEE	27
9.3	NOTATION DES ELEMENTS	27
9.3.1	Bénéfice du doute	27
9.4	OBLIGATIONS GENERALES	27
9.4.1	A – Eléments de Souplesse	27
9.4.2	B – Eléments de Force	27
9.4.3	C – Eléments d'équilibre	27
9.4.4	D – Eléments dynamiques	27
9.4.5	E – Eléments de rotation (spinning)	27
9.5	20° TOLERANCE (ELEMENTS DE SOUPLESSE)	28
9.6	DECLASSEMENT DE VALEUR (GROUPE A, B & E* ELEMENTS SILK/HOOP ONLY)	28
9.7	CHOIX DES ELEMENTS	29
9.7.1	Niveau de difficulté	29
9.8	NIVEAUX D'EXECUTION DES ELEMENTS	29
9.8.1	Nombre d'éléments de Difficultés	29
9.8.2	Ordre des éléments	30
9.9	BONUS COMBINAISON(CB) AND ADDITIONAL DIFFICULTY BONUS (ADB) AKA SUPER BONUS	30
9.9.1	Additional Difficulty Bonus (or Super Bonus)	30
9.9.2	Combinaisons et déclasséement	30
9.10	BONUS FACTEUR DE RISQUE(RFB)	30
9.11	BONUS ELEMENT FINAL (FEB)	31
9.12	BONNUS CONNECTIONS(BC)	31
9.13	FEUILLE DE DIFFICULTE MAL REMPLIE	32
9.14	RESUME DES DEDUCTIONS LIEES AUX DIFFICULTES	33
<b>10</b>	<b>JUGEMENT D'EXECUTION</b>	<b>34</b>
10.1	FAUTES TECHNIQUES	34
10.1.1	Mauvaise exécution	34
10.1.2	Mauvaises transitions entre les éléments	34
10.1.3	Manque d'uniformité ou de synchronicité (Doubles Only)	34

10.1.4	Mauvais angle du mouvement.....	35
10.1.5	Glissade ou perte d'équilibre .....	35
10.1.6	Sécher ses mains sur le costumes, les cheveux ou le sol, manipuler ses cheveux ou son costume .....	35
10.1.7	Chute .....	35
<b>10.2</b>	<b>FAUTES COURANTES .....</b>	<b>35</b>
10.2.1	Les capacités de l'agrès ne sont pas pleinement utilisées .....	35
10.2.2	Utiliser moins de 4 mètres de hauteur du tissu .....	35
10.2.3	Manque d'uniformité ou de synchronicité (Doubles uniquement).....	35
<b>11</b>	<b>JUGEMENT ARTISTIQUE .....</b>	<b>36</b>
<b>11.1</b>	<b>ECHELLE DE NOTATION ARTISTIQUE .....</b>	<b>36</b>
<b>11.2</b>	<b>SECTIONS DE NOTATION DANS L'EVALUATION ARTISTIQUE .....</b>	<b>36</b>
11.2.1	Créativité et complexité de la chorégraphie .....	36
11.2.2	Créativité et complexité des transitions et des éléments.....	37
11.2.3	Interprétation de la musique, expressions corporelles et faciales .....	37
11.2.4	Présence sur scène et charisme .....	38
11.2.5	Portés déclarés (Doubles uniquement).....	38
11.2.6	Equilibre de la chorégraphie .....	42
11.2.7	Equilibre des figures (Individuels seulement).....	42
11.2.8	Dynamisme et fluidité .....	42
11.2.9	Intensité .....	43
11.2.10	Utilisation de l'espace.....	43
11.2.11	Difficulté du Floor Work- Contenu chorégraphique.....	43
	La difficulté du floor work se réfère à une combinaison de pas dansés et de mouvements effectués au sol sans aucun contact avec le Tissu / Cerceau. La difficulté du floor work est jugée dans son entièreté, dans une séquence continue sans interruptions. L'athlète doit créer des mouvements de danse s'accordant au rythme de la musique et au personnage de la chorégraphie .....	43
11.2.12	Difficulté de l'élément acrobatique.....	45
<b>12</b>	<b>SANCTIONS DU HEAD JUDGE .....</b>	<b>49</b>
<b>12.1</b>	<b>RESUME DES DEDUCTIONS,AVERTISSEMENTS ET DISQUALIFICATIONS DONNEES PAR LE HEAD JUDGE: .....</b>	<b>49</b>
<b>13</b>	<b>Définitions.....</b>	<b>50</b>
<b>14</b>	<b>Tableau des éléments .....</b>	<b>52</b>

## 2 CODE DE POINTAGE

---

### 2.1 PROPOS GENERAUX

Le Code de Pointage prévoit

- Le moyen de garantir l'évaluation la plus objective possible des routines de Pole Sport & Aérien à tous les niveaux des compétitions régionales, nationales et internationales
- De normaliser le jugement des compétitions de sports aériens.
- Guider les entraîneurs et les athlètes dans la composition de leurs programmes de compétition
- Fournir des informations sur la source des autres données techniques et des règlements dont les juges, les entraîneurs et les athlètes ont fréquemment besoin lors des compétitions

### 2.2 HIERARCHIE TECHNIQUE

Le code de pointage est fourni par les autorités POSA au comité technique. En cas de désaccord, le responsable du comité technique décidera de l'interprétation correcte des règles.

Au niveau national, le comité technique national et le chef du comité technique national sont la plus haute autorité vis-à-vis du comité d'organisation local.

### 2.3 MISES A JOUR DU CODE DE POINTAGE

Les documents officiels peuvent être téléchargés sur le site Internet de la POSA ou demandés à l'organisateur local

#### 2.3.1 Soumission de nouveaux éléments

La classification de nouveaux éléments de difficulté ne peut être faite que par le Comité Technique Aérien de POSA. Les demandes doivent être envoyées au Secrétaire de POSA par email : [contact@posaworld.org](mailto:contact@posaworld.org).

**Merci de noter : Les athlètes ont la possibilité de soumettre de nouveaux éléments :**

**1- Les athlètes participant (et donc qualifiés) au Championnat continental (Européen, Pan American, etc.) et au Championnat du Monde peuvent soumettre de nouveaux éléments comme spécifié ci-dessous**

**2- Les athlètes qui ne sont pas qualifiés pour le Championnat continental et/ou Mondial peuvent soumettre leurs nouveaux éléments dans la période du 1<sup>er</sup> juin au 1<sup>er</sup> septembre 2026.**

**Il n'est plus possible de soumettre de nouveaux éléments aux championnats nationaux.**

Les éléments de difficulté soumis à l'évaluation doivent:

- Avoir une description écrite
- être filmé sous deux angles de caméra, de face et de côté

Les athlètes pourront déclarer dans leur Feuille de calcul des difficultés, le nouvel élément qu'ils veulent soumettre. Ils devront tout de même :

- 1- Envoyer le nouvel élément à la fédération internationale
- 2- Soumettre, ou faire soumettre par son entraîneur, une demande écrite, au moins 24 heures avant le début des répétitions sur scène, au Superviseur, ou au Juge en Chef, pour une estimation de la difficulté du nouvel élément
- 3- Insérer le nouvel élément dans la feuille de difficulté avec la valeur correspondante.

L'athlète a le droit de :

- Recevoir par écrit, dans un délai raisonnable avant le début de la compétition, la valeur attribuée à un nouveau saut ou élément soumis à l'évaluation.

Dans tous les cas, la valeur du nouvel élément sera validée directement par la fédération internationale, compte tenu de la valeur qui lui a été attribuée lors de la compétition.

Les éléments acceptés seront ajoutés à la prochaine version du code de points et les vidéos seront

téléchargées dans les archives vidéo de POSA..

Cette possibilité est un usage répandu en gymnastique ou patinage, mais est une nouveauté en Pole Sport, ce qui rend le travail du Juge en Chef et de l'ensemble des juges, beaucoup plus difficile puisqu'ils doivent être capables d'évaluer l'élément en séance et de le valoriser.

Analysons comment les athlètes doivent suivre pour présenter le nouvel élément.

Dans un premier temps, il est nécessaire de rappeler que l'ancienne méthode est toujours applicable, c'est-à-dire l'envoi par chaque athlète de l'élément directement à la fédération internationale.

La nouvelle méthode est un raccourci permettant à l'athlète d'obtenir la reconnaissance de l'élément immédiatement, sans devoir attendre la mise à jour annuelle de l'Annexe ou une nouvelle édition du COP

### **Que doivent faire les athlètes?**

#### ***Ils doivent:***

- 1- Envoyer dix jours avant la compétition, le nouveau mouvement à la fédération internationale avec la demande de présenter le nouvel élément lors de la prochaine compétition (nationale ou internationale), à ce moment-là la POSA transmettra la vidéo au juge en chef et aux juges des niveaux de difficulté de cette compétition.
- 2- Soumettre, ou faire soumettre par votre entraîneur, une demande écrite sur papier libre, au moins 24 heures avant le début des répétitions, au Superviseur, ou au Juge en Chef, pour déterminer la valeur de difficulté d'un nouvel élément, et si nécessaire, montrer le nouveau mouvement au jury.
- 3- Inscrire le nouvel élément sur la feuille de calcul de difficultés avec la valeur indiquée

Les athlètes ont le droit de:

- recevoir par écrit, dans un délai raisonnable avant le début de la compétition, la valeur attribuée au nouvel élément soumis à l'évaluation.

A ce moment-là, l'athlète peut définitivement et officiellement inscrire le nouveau mouvement, dans la feuille de difficultés, et ainsi avoir le nouvel élément, dans le compte total de difficulté

### **Obligations du juge en chef et des juges des niveaux de difficulté**

À ce stade, le rôle du juge en chef, assisté des deux juges de niveaux de difficulté, est fondamental, car ce sont eux qui doivent analyser le nouveau mouvement de plusieurs points de vue, pour attribuer une note correcte.

- 1- Placer l'élément dans l'un des quatre groupes (ne pas oublier pas que le groupe E n'a pas d'éléments propres).

Il s'agit certainement de la tâche la plus facile, puisque l'athlète, en général, a déjà placé, de façon indépendante, le mouvement dans l'un des groupes prévus par le code.

Parfois, cependant, certains athlètes ont tendance à faire des confusions, en particulier entre des éléments qui pourraient être soit dans le groupe B, soit dans le groupe C ou D.

- 2- Analyser le mouvement d'un point de vue biomécanique pour déterminer sa difficulté.

Dans ce cas, les juges devront comprendre quelle est la difficulté de cet élément et surtout, s'il s'agit d'une variation d'un mouvement déjà codifié.

S'il s'agit d'une variation, ils devront déterminer si cette innovation augmente ou diminue la difficulté du mouvement original.

Il est donc fondamental de connaître la valeur du mouvement original afin de déterminer la valeur du nouvel élément.

Si, par contre, le mouvement est complètement nouveau, ils n'auront qu'à l'analyser d'un point de vue biomécanique.

- 3- Reconnaître la "matrice" du nouvel élément, c'est-à-dire savoir s'il fait partie d'une "famille" d'éléments (d'un des groupes du COP) pour déterminer sa valeur.

Il est essentiel de pouvoir reconnaître la "famille" d'où est tiré cet élément, c'est-à-dire s'il existe des éléments similaires dans le COP (ou avec le même principe biomécanique) que le nouvel élément

Par exemple, lorsque la Planche Guseva a été présentée, nous avons immédiatement vérifié la valeur du mouvement qui lui ressemble le plus, c'est-à-dire le Tabletop

Ce n'est qu'après avoir vérifié la valeur de ce dernier qu'il a été possible d'attribuer la valeur de la « Guseva Plank

», qui est ainsi entrée dans la famille Tabletop

Par conséquent, savoir comment identifier la "matrice" du nouvel élément vous aidera beaucoup à lui attribuer une valeur.

### **Cas particuliers, c'est-à-dire attribution de valeurs avec réserve momentanée**

Il peut arriver que l'athlète présente un mouvement avec un contenu technique très élevé, qui pourrait peut-être obtenir un score plus élevé que celui autorisé pour la catégorie de l'athlète.

#### **Exemple A :**

- Un athlète Junior A présente un mouvement auquel le juge en chef et les deux juges de niveaux de difficulté ne peuvent faire autrement que d'attribuer le maximum autorisé par notre Code, c'est-à-dire 1,0.
- Cependant, cet athlète, selon le règlement, a déjà un élément déclaré dans sa feuille de calcul de difficulté, de la même valeur et donc, comme le prévoit le COP, il ne peut pas déclarer plus d'un élément.

Que se passe-t-il dans ce cas ?

Ce qui se passe, c'est que pour cette compétition, le nouvel élément aura la valeur maximale autorisée par le COP pour la catégorie de l'athlète, soit dans ce cas précis, 0,7, mais dans le COP, il sera inscrit ultérieurement avec la valeur exacte attribuée par le jury lors de l'évaluation.

Évidemment, cet exemple est configuré pour toutes les catégories qui ont des restrictions spécifiques dans la déclaration des éléments, à savoir :

- Benjamins
- Junior A
- Junior B
- Master+40

et évidemment toutes les catégories Amateur (oui : même un athlète amateur peut soumettre de nouveaux éléments).

#### **Exemple B :**

- L'athlète soumet un mouvement qui ne peut pas être inscrit dans le COP (donc ne peut pas être reconnu) en raison du manque de possibilité d'attribuer des exigences minimales.

Qu'est-ce que cela signifie ?

Cela signifie que l'athlète a présenté un mouvement auquel on ne peut pas attribuer une exigence appropriée pour le groupe dans lequel il devrait être placé.

Par exemple, s'il n'est pas possible de déterminer une ouverture correcte des jambes (160° ou 180°), ou s'il n'est pas possible de déterminer une exigence de parallélisme par rapport au sol ou à la pôle, en bref, si l'élément ne peut être placé dans aucun groupe du code par manque d'exigences identifiables.

Il arrive souvent que les athlètes "échantent" un beau mouvement qui ne peut avoir qu'une valeur purement artistique, avec un mouvement à coder.

Que se passe-t-il dans un tel cas ?

Dans ce cas, la situation est un peu plus délicate, car l'athlète, vraisemblablement, a déjà inclus dans sa routine, le mouvement en question, certain qu'il sera accepté et donc certain de pouvoir obtenir une bonne évaluation de l'élément pour le score total des difficultés.

#### **Le jury doit alors agir de la manière suivante:**

A- Communiquer à l'athlète que ce mouvement ne peut pas être inséré, en lui demandant s'il a un élément de réserve à insérer à sa place sans bouleverser la chorégraphie.

B- Si la réponse est positive, c'est-à-dire si l'athlète peut insérer un autre mouvement du Code, il n'y aura pas besoin d'une reconnaissance (même momentanée) du mouvement ; mais si au contraire l'athlète n'a pas d'alternative, le Jury devra attribuer à l'élément la valeur minimale prévue pour la déclaration des éléments de la catégorie de l'athlète.

Par exemple, si l'athlète est un Senior Elite une valeur de 0,3 sera attribuée à l'élément, qui est le minimum autorisé pour cette catégorie.

Attention : l'attribution de cette valeur ne sera que temporaire et limitée à cette compétition, après cette compétition, elle n'aura aucune valeur et ne sera pas incluse dans le COP.

### **Exemple C :**

- L'athlète exécute le nouveau mouvement pendant la compétition, mais contrairement à la vidéo soumise et à ce qu'il a fait pendant les répétitions sur scène, il/elle manque l'élément, donc la valeur qui a été précédemment attribuée, ne peut pas être attribuée pendant la routine.

### **Que se passe-t-il dans un cas comme celui-ci ?**

Dans ce cas, les juges reconnaîtront que l'élément a été testé ; par conséquent, il fera partie d'un des groupes de notre COP et il sera inséré dans le Code, mais évidemment ils ne pourront pas donner l'élément comme correctement exécuté dans cette compétition (donc dans la feuille de difficulté il sera noté zéro), évidemment ils communiqueront à la fédération internationale que le nouveau mouvement a été montré avant la compétition, mais que le résultat pendant la compétition n'a pas été positif.

Dans ce cas, la valeur hypothétique attribuée à l'élément sera communiquée à la POSA avec réserve.

Après la compétition :

### **Obligations du juge en chef et des juges de niveaux de difficulté**

Après la compétition, le juge en chef devra envoyer à la fédération internationale, un document compilé (qu'il a lui-même reçu de la POSA), dans lequel il doit être inscrit :

- A- Une description technique de l'élément (ou des éléments) ainsi que le nom de l'athlète (ou des athlètes) qui l'a soumis.
- B- Les exigences minimales (qui peuvent être augmentées ou diminuées par le comité technique).
- C- La valeur attribuée au nouveau mouvement
- D- Préciser si la valeur a été attribuée avec réserve et la raison de cette réserve.
- E- Le résultat du mouvement dans la compétition (s'il a été exécuté correctement).
- F- Le lieu et la date de la compétition à laquelle il a été présenté

## 3 SPORT AERIEN

---

La routine de sport aérien, effectuée sur une musique avec des composantes chorégraphiques et artistiques, demande une force physique, de la souplesse, de la dextérité et de la coordination dans le tissu aérien / cerceau aérien.

### ● TISSU AERIEN

La routine en tissu désigne la capacité d'exécuter dans le tissu un enchaînement de mouvements de haut niveau technique (mouvements dynamiques et d'équilibre, mouvements démontrant force et souplesse). Les routines sont effectuées sur un morceau de musique avec des composantes artistiques et chorégraphiques

### ● CERCEAU AERIEN

La routine en cerceau désigne la capacité d'exécuter dans le cerceau un enchaînement de mouvements de haut niveau technique (mouvements dynamiques et d'équilibre, mouvements démontrant force et souplesse). Les routines sont effectuées sur un morceau de musique avec des composantes artistiques et chorégraphiques

### ● HAMMOCK AERIEN

La routine en hammock désigne la capacité d'exécuter dans le hammock un enchaînement de mouvements de haut niveau technique (mouvements dynamiques et d'équilibre, mouvements démontrant force et souplesse). Les routines sont effectuées sur un morceau de musique avec des composantes artistiques et chorégraphiques

## 3 Composition d'une routine de compétition

### 3.1.1.1 DUREE DE LA ROUTINE

Dans toutes les divisions amateurs et parapole, la durée de la routine est comprise entre 3:20 et 3:30 minutes. Dans la division élite la durée est de 3:20 à 3:30 pour les athlètes juniors et de 3:50 à 4:00 pour les seniors et masters. Le non respect de la durée de musique de la routine entraîne une déduction par le Head Judge.

Le premier son de la musique signifie le début de la routine; le dernier son signifie la fin de la routine.

Catégorie	Amateur	Competitive	Parasilk/hoop
Benjamin, Junior A, Junior B	3:20 – 3:30	3:20 – 3:30*	3:20 – 3:30
Adultes, Masters	3:20 – 3:30	3:50 – 4:00	3:20 – 3:30

*\* Une exception pour les catégories Elite en tissu aérien :La durée de la musique pour les junior A, junior B, juniors mix élite est: 03:20-03:45*

### 3.1.1.2 CHOIX DE LA MUSIQUE

La musique peut être choisie dans n'importe quel style et peut contenir des paroles. Un ou plusieurs morceaux peuvent être mélangés. La musique originale et les effets sonores sont autorisés. L'enregistrement doit répondre aux normes professionnelles en matière de rendu sonore. Il est interdit d'utiliser des paroles à caractère sexuel, violent, politique ou tout autre contenu offensant. Toute musique violant ces exigences entraînera une pénalité pour l'athlète de la part du Juge en Chef.

La musique doit être envoyée à l'adresse e-mail indiquée dans le cahier des charges officiel, en fonction de la date limite. Les fichiers doivent être envoyés au format MP3. Le(s) titre(s), l'artiste(s) et le(s) compositeur(s) doivent également être envoyés avec votre fichier musical à l'organisateur de la compétition

## 3.2 HIERARCHIE DES REGIONS

POSA reconnait différents niveaux de régionalités:

- Championnat du Monde
- Championnats inter continentaux
- Championnats continentaux
- Championnats nationaux
- Compétitions régionales (qualifiantes pour le championnat national )
- Compétitions locales

Dans les compétitions de niveau national, ainsi que pour les compétitions amateurs, des règles de compétition modifiées peuvent être mises en place par les autorités techniques nationales et ces règles modifiées prévalent sur le Code de Pointage.

**NOTICE: Le Championnat du Monde Aérien est réservé exclusivement aux catégories Elite. Sauf exception provenant de la Fédération Internationale. Toute variation concernant le Championnat du Monde de Sport aérien sera communiquée directement par la POSA**

## 3.3 SAISON DES COMPETITIONS

La saison de compétitions POSA débute le 1er Janvier et se termine avec Aerial & Aerial World Championships au plus tard en novembre ou décembre. Tout changement à ce propos sera communiqué par la POSA.

## 3.4 CATEGORIES

Dans toutes les compétitions POSA, les athlètes sont divisés en catégories basées sur leur âge et leur genre. L'âge est déterminé en se basant sur l'année de naissance

**Un athlète engagé dans la mauvaise catégorie sera disqualifié par le Head Judge.**

En doubles, les deux athlètes doivent être de la même catégorie, et ils peuvent être du même sexe ou non. Uniquement en Doubles Junior Mix : les athlètes doivent être de catégories différentes : un en Junior A (10-14) et l'autre en Junior B (15-17). Un athlète peut participer en solo et duo dans la même compétition

Catégories par âges ouvertes pour la saison de compétition 2025:

Catégorie	Année de naissance	Age
Benjamin (mixed)	2017-2020	6-9 ans
Junior A (homme / femme / doubles)	2012-2016	10-14 ans
Junior B (homme / femme / doubles)	2009-2011	15-17 ans
Junior Mix (doubles)	2009-2016	10-17 ans
Adultes (femmes/ doubles)	2008 ou avant	Plus de 18 ans
Adultes hommes*	2010 minimum	Plus de 16 ans
Masters 40+ (homme / femme)	1986 ou avant	Plus de 40 ans
Masters 50+ (homme / femme)	1976 ou avant	Plus de 50 ans
Adultes Doubles Mix**	2009-2011 & 2008 ou avant	15-17 & plus de 18 ans

*Note: Les athlètes de plus de 40 ans peuvent participer en catégorie Senior à condition que leur niveau technique soit suffisant*

*\* Cette catégorie est expérimentale et donne à un athlète homme qui a au moins 16 ans la possibilité de concourir en catégorie Senior Homme. Un athlète homme de 16 ans peut également concourir en catégorie Junior B homme s'il le souhaite. L'accès à la catégorie Senior Homme n'est pas obligatoire avant 18 ans. Cette catégorie est réservée aux Elite uniquement, en Amateur un athlète de 16 ans concourt obligatoirement en Junior B amateur.*

\*\*Cette catégorie consiste en un athlète Junior B (15/17 ans) et un athlète adulte (18 ans et plus)

**Note: Une catégorie individuelle mixte Benjamin peut être organisée seulement en compétition de niveau national, sauf dispositions différentes émises directement par la POSA**

### **3.4.1 Sécurité dans les catégories Junior**

#### **3.4.1.1 TUTEUR LEGAL**

Tous les athlètes de moins de 18 ans doivent avoir un parent/tuteur légal présent aux compétitions. Si le parent/tuteur légal ne peut pas être présent, il/elle doit fournir un document certifiant qu'il/elle est sous la garde temporaire de la personne responsable (ami, membre de la famille, entraîneur ou autre membre de la délégation nationale).

#### **3.4.1.2 UTILISATION D'UN PAREUR**

- a) Des pareurs sont requis sur la scène pour chaque représentation dans la catégorie Benjamins. Dans les catégories Junior (A et B), les pareurs ne sont pas obligatoires (mais sont recommandés)
- b) Les pareurs doivent se tenir à l'arrière de la scène pendant le spectacle et se rapprocher de l'athlète lors des mouvements à haut risque.
- c) Aucun contact ou instructions verbales ne sont autorisés pendant la performance, sauf en cas d'accident. Tout contact est sanctionné par le Head Judge.
- d) En cas d'accident où le pareur doit intervenir, le Head Judge peut soit arrêter et disqualifier la performance, soit donner une pénalité de 5 points.
- e) En cas de disqualification, une indication claire est donnée à l'athlète et la musique est arrêtée. Le pareur peut également arrêter la performance s'il le juge nécessaire.
- f) Les athlètes Senior peuvent également avoir un pareur en cas d'élément difficile et à risque.



La présence de tapis de réception de 2 x 2 avec une hauteur d'au moins 20 cm est un pré requis pour tous les athlètes.

L'utilisation délibérée de mouvements pendulaires (balancement délibéré) dans le cerceau ou les tissus est strictement interdit, car l'athlète peut chuter hors des tapis de réception. En cas de non-respect de cette règle, l'athlète reçoit une pénalité de -5 points du Head Judge

Les athlètes des groupes d'âge 6-9 ans sont interdits d'effectuer leur routine à une hauteur supérieure à 6m, indépendamment de leur niveau de pratique. En cas de non-respect de cette règle, l'athlète recevra une pénalité de -5 du Head Judge.

## **3.5 DIVISIONS**

Les divisions définissent le niveau de difficulté de la performance. Les divisions sont basées sur l'expérience, classement, résultats de compétitions précédentes ou autres méthodes appropriées.

Les divisions ne peuvent pas être restreintes par l'âge, la profession ou les antécédents sportifs des athlètes ou toute réalisation non liée au sport aérien. Les invitations sont autorisées, mais elles doivent se dérouler uniquement à titre de démonstrations et les résultats ne peuvent pas être acceptés dans le classement officiel.

### **3.5.1 Divisions officielles**

- Amateurs
- Competitive
- Paraaerial

Une compétition peut contenir une ou plusieurs divisions.

Dans les compétitions nationales des divisions autres peuvent être autorisée (telle que semi-professionnelle) mais toute nouvelle division et ses règles doivent être soumises à POSA pour inspection.

### 3.5.1.1 **ATHLETES PARA AERIEN**

Les athlètes ayant un handicap physique ou visuel peuvent concourir en division paraaérienne.

**En division paratissu/cerceau aucun élément de difficulté n'est déclaré, mais les 5 premiers éléments dans l'ordre d'exécution à partir de la plus haute valeur que l'athlète présente seront jugées à vue.**

**L'athlète n'a pas l'obligation de présenter un élément par groupe, les éléments présentés peuvent être du même groupe.**

Les athlètes doivent prouver leur invalidité par un certificat médical ou une carte d'invalidité.

#### **Critères minimum des catégories Paraaériennes:**

##### **-- Déficience visuelle**

La vision est affectée par une déficience de la structure de l'œil, des nerfs optiques ou des voies optiques, ou du cortex visuel du système nerveux central.

##### **- Altération de la capacité musculaire**

Les déficiences de cette catégorie ont en commun une force réduite générée par la contraction d'un muscle ou de groupes de muscles, comme les muscles d'un membre, d'un côté du corps ou de la moitié inférieure du corps. Les exemples d'affections incluses dans cette catégorie sont la paraplégie et la quadriplégie, la dystrophie musculaire, la post-poliomyélite et le spina-bifida.

##### **- Altération de l'amplitude des mouvements**

L'amplitude des mouvements d'une ou plusieurs articulations est réduite de manière systématique, par exemple en raison d'une arthrogrypose. Toutefois, l'hypermobilité des articulations, l'instabilité articulaire et les affections aiguës entraînant une réduction de l'amplitude des mouvements, comme l'arthrite, ne sont pas considérées comme des déficiences admissibles.

##### **- Déficience d'un membre**

Il y a une absence totale ou partielle d'os ou d'articulations à la suite d'un traumatisme (par exemple une amputation traumatique), d'une maladie (par exemple un cancer des os) ou d'une déficience congénitale des membres (par exemple une dysmélie)

##### **- Différence de longueur des jambes**

En raison d'une déficience congénitale ou d'un traumatisme, le déficit osseux se produit dans une seule jambe.

##### **- Petite taille**

La taille verticale est réduite en raison de dimensions anormales des os des membres supérieurs et inférieurs ou du tronc, par exemple en raison d'une achondroplasie ou d'un dysfonctionnement de l'hormone de croissance.

##### **- Hypertonie**

L'hypertonie est une affection marquée par une augmentation anormale de la tension musculaire et une réduction de la capacité d'étirement d'un muscle. L'hypertonie peut résulter d'une blessure, d'une maladie ou d'une affection impliquant des dommages au système nerveux central. Lorsque cette affection se manifeste chez des enfants de moins de deux ans, on parle souvent d'infirmité motrice cérébrale, mais elle peut aussi être due à une lésion cérébrale (par exemple, un accident vasculaire cérébral ou un traumatisme) ou à la sclérose en plaques.

##### **- Ataxie**

L'ataxie est un signe et un symptôme neurologique qui consiste en un manque de coordination des mouvements musculaires. Lorsque cette affection se manifeste chez des enfants de moins de deux (2) ans, on utilise souvent le terme d'infirmité motrice cérébrale, mais elle peut aussi être due à une lésion cérébrale (par exemple, un accident vasculaire cérébral ou un traumatisme) ou à la sclérose en plaques.

##### **- Athetosis**

Peut varier d'un dysfonctionnement moteur léger à grave. Elle se caractérise généralement par des mouvements déséquilibrés et involontaires et par une difficulté à maintenir une posture symétrique. Lorsque l'affection survient chez des enfants de moins de deux ans, on utilise souvent le terme d'infirmité motrice cérébrale, mais elle peut également être due à une lésion cérébrale (par exemple, un accident vasculaire cérébral ou un traumatisme)

##### **- Surdité partielle ou totale**

La surdité est définie par la perte totale de l'audition. La déficience auditive, quant à elle, se définit par une perte partielle, allant de légère à modérée, puis sévère à profonde. Si le trouble n'affecte qu'une seule Oreille, il est unilatéral.

## 4 REGLEMENT DES COMPETITIONS

---

Toute compétition officielle de la POSA doit suivre les exigences fixées par le Code de Pointage et les Rules & Regulations. Dans les compétitions de niveau national, ainsi que pour les compétitions amateurs, des règles de compétition modifiées peuvent être conçues de manière appropriée par les autorités techniques internationales ou nationales.

### 4.1 WORK PLAN

Tous les détails concernant le planning de la compétition, l'équipement utilisé, les procédures de qualification et autres aspects qui affectent les athlètes doivent être inclus dans le Plan De Travail de la Compétition. Le plan d'action ne doit pas être publié au plus tard quatre mois avant le début de la compétition

#### Comité d'Organisation local (LOC)

Le comité organisateur local est composé des personnes responsables de l'accueil de la compétition. Le comité organisateur est responsable de toutes les communications avec les athlètes et doit tenir à jour le programme.

**Nota : Une personne qui fait partie du comité organisateur ne peut pas participer à la compétition en tant qu'athlète, juge ou entraîneur. Il ne peut y avoir de conflit d'intérêts lors d'une compétition ou d'un jugement**

### 4.2 CALENDRIER DES COMPETITIONS

Les compétitions ne peuvent pas débuter avant 8h30 ou finir après 23h00, et l'horaire doit être publié dans le Plan de travail.

#### 4.2.1 Ordre de passage

- a) L'ordre de passage est déterminé par tirage au sort.
- b) Le tirage au sort aura lieu dans les deux semaines suivant la date limite de l'inscription définitive.
- c) Le tirage au sort est effectué par une personne "neutre" ou par ordinateur.
- d) Le responsable de la commission technique ou un membre désigné de la commission doit être présent lors du tirage au sort.

*Nota : Lors des compétitions internationales, les fédérations nationales seront informées par le Secrétaire Général au moins un mois à l'avance de l'heure et du lieu du tirage au sort et elles auront le droit d'être présentes lors du tirage au sort.*

*Les médias seront informés et autorisés à envoyer des représentants et l'autorité locale, dans la zone de laquelle le tirage au sort aura lieu, sera invitée à envoyer des représentants*

#### 4.2.2 Manquement de la présentation à l'heure sur scène

Si un concurrent **ne se présente pas sur la scène dans les 20 secondes** après avoir été appelé, une déduction de 1,0 point sera faite par le juge principal.

Si un concurrent **ne se présente pas sur la scène dans les 60 secondes** après avoir été appelé, le départ sera considéré comme un forfait. Dès l'annonce d'un tel abandon, le concurrent perd son droit de participer à la catégorie en question (il sera disqualifié).

En cas de CIRCONSTANCES EXTRAORDINAIRES, se référer au chapitre suivant.

#### 4.2.3 Circonstances extraordinaires

Les circonstances extraordinaires incluent, sans s'y limiter, les situations suivantes:

- a) Une musique incorrecte est diffusée
- b) Problème de musique lié à un Mauvais fonctionnement de l'équipement
- c) Perturbations dues à une défaillance générale de l'équipement - éclairage, scène, salle.
- d) L'introduction de tout objet étranger dans la zone de performance par une personne ou un moyen autre que le concurrent.
- e) Circonstances extraordinaires entraînant un abandon hors du contrôle du concurrent.

Il est de la responsabilité du compétiteur d'arrêter la performance immédiatement si une circonstance extraordinaire telle que mentionnée ci-dessus se produit. Une réclamation après la fin du programme ne sera pas acceptée

Sur décision du Head Judge, le compétiteur peut recommencer la chorégraphie après avoir corrigé le problème. Toutes les notes données précédemment ne seront pas prises en compte. Lorsque des situations non décrites ci-dessus peuvent survenir, elles seront résolues par un examen des faits par le Head Judge. La décision du Head Judge est définitive

#### 4.2.4 Période de récupération entre deux routines

Pour la santé et la sécurité des athlètes, POSA a accepté que les athlètes participant à plusieurs finales aient besoin d'un minimum de 10 minutes de récupération avant de concourir à nouveau. Ce temps de récupération correspond à un minimum de 2 performances en compétition.

Le tirage au sort sera ajusté en fonction de ce principe. Si un athlète ou un double participe à la 7<sup>e</sup> place d'une série et est tiré au sort aux positions 1-3 de la série suivante, la nouvelle position de départ sera la 4<sup>e</sup>. Si un athlète ou un double concourt en dernière position dans une série et est tiré au sort aux positions 1-4 dans la série suivante, la nouvelle position de départ sera la 5<sup>ème</sup>.

Cet ajustement, en cas de besoin, sera effectué par le Superviseur et une fois les athlètes qualifiés déterminés, un tirage au sort et une liste de départ ajustés seront fournis par le Juge Chronométrateur. Ce principe s'applique à toutes les séries et la finale.

#### 4.2.5 Résultats

1. Après chaque routine, les notes totales (notes A, E et D), les pénalités, la note finale et le rang doivent être communiqués au public. Les athlètes reçoivent également les feuilles de calcul des pénalités et les notes du juge.
2. Après la phase de qualification, chaque fédération participante doit recevoir une copie complète des résultats.  
A la fin de la compétition, les athlètes peuvent demander un feedback du Head Judge, et peuvent voir leur feuille de difficultés. **A la discrétion du Head Judge, ils pourront voir les feuilles Art et Exécution, mais ne peuvent pas les photographier. Tout non respect de cette règle sera punie par le Comité Ethique de la POSA, le considérant comme un "manque de respect envers les juges et le Head Judge".**
3. Le feedback peut être demandé immédiatement après la compétition, directement dans le gymnase, cependant les athlètes peuvent aussi demander le feedback par mail au Head Judge au plus tard une semaine après la fin de la compétition. Après cette période plus aucun feedback ne peut être demandé.

#### 4.2.6 Annulation

- a) Les athlètes ne peuvent annuler leur participation qu'un maximum de 15 jours ouvrables avant la compétition. Les exceptions comprennent les raisons médicales et les urgences pour lesquelles la documentation médicale et la preuve du billet de voyage doivent être fournies au comité organisateur et à POSA pour être confirmées au moins un jour avant la compétition.
- b) Les athlètes qui ne se présentent pas le jour de l'inscription en raison d'une urgence disposeront d'un maximum de sept jours après la fin de la compétition pour fournir les preuves nécessaires
- c) Dans le cas où un athlète ne se présente pas à l'enregistrement sans raison légitime, l'athlète sera banni de toutes les compétitions reconnues par POSA pour une période d'un an. Les noms des athlètes bannis seront publiés sur <http://www.posaworld.org>.

#### 4.2.7 Répétitions générales

Tous les athlètes doivent avoir la possibilité d'effectuer une répétition générale sur le lieu de la compétition avec le revêtement de sol et les équipements sportifs mis à disposition. L'accès à la scène est donné selon un planning établi par le comité d'organisation et approuvé par le comité technique de POSA.

## 4.3 INSTALLATIONS

### 4.3.1 Vestiaires

Les hommes et les femmes doivent disposer de vestiaires séparés avec des toilettes distinctes de celles utilisées par les juges et les spectateurs.

Des salles et des toilettes sans obstacle doivent être prévues pour les personnes ayant un handicap.

### 4.3.2 Zone d'échauffement

Une zone d'échauffement désignée doit être reliée aux vestiaires et ne doit être utilisée que par les athlètes et leurs entraîneurs.

### 4.3.3 Zone d'attente

Une zone désignée reliée au podium est appelée "zone d'attente". Elle ne doit être utilisée que par les athlètes et leurs entraîneurs des deux prochains départs. Il est interdit à toute autre personne d'utiliser cette zone

### Scène et sol

La scène doit avoir une dimension minimale de 8 m x 8 et maximale de 10 m x 10 m. Le sol de la compétition doit être en bois ou linoléum.

- a) Si la compétition se déroule dans une salle de sport, le podium sur lequel se déroule la compétition peut avoir une hauteur de 80 à 100 cm et être fermé à l'arrière par une toile de fond.
- b) Si la compétition se déroule dans un théâtre, un amphithéâtre ou toute autre structure adaptée au bon déroulement de la compétition, la scène doit avoir les mêmes dimensions minimales que celles requises pour une compétition organisée dans une enceinte sportive..

Les lumières doivent être fixes, claires, blanches et/ou bleues, pour permettre la meilleure vue des Juges. Les lumières stroboscopiques ne sont pas autorisées dans les compétitions POSA.

La zone de compétition doit avoir un espace avec des tapis de réception au centre en dessous du tissu. La taille des matelas est de 2\*2 mètres et 20cm d'épaisseur minimum. La distance entre les tapis et le bord de la zone de compétition doit être d'au moins 3 mètres de tous les côtés

### Compétition de tissu /cerceau

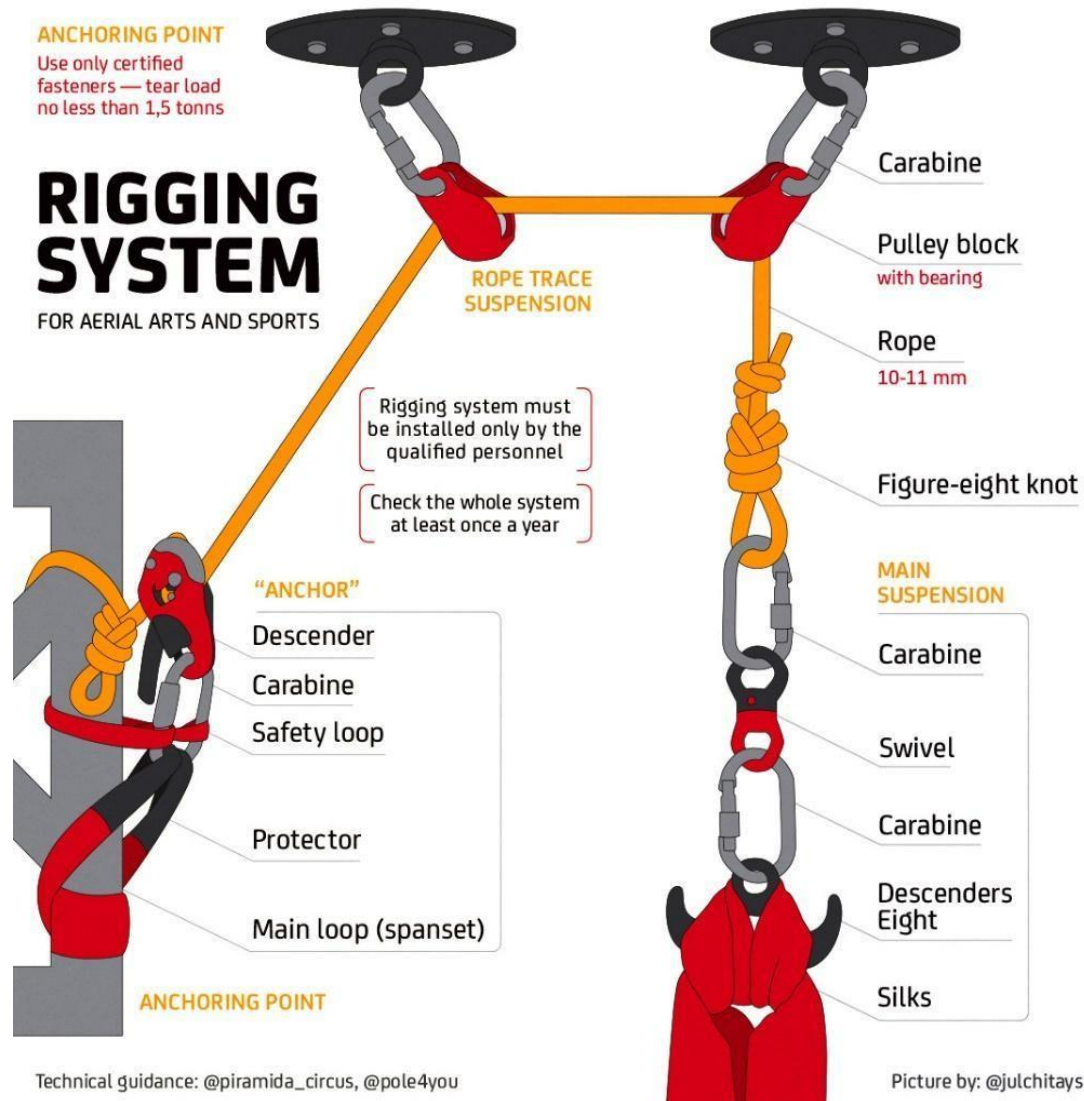
La hauteur recommandée du tissu est 8 mètres. Le tissu est composé d'un treuil (automatique ou mécanique) avec possibilité de changement périodique de l'équipement. La corde est en métal ou corde. Il est interdit aux athlètes d'utiliser leurs mousquetons et émerillons.

- La hauteur minimale du tissu pour les compétitions nationales et internationales est de 6 mètres.
- La hauteur minimale du tissu pour les compétitions régionales est de 4 mètres.

Une structure mobile de suspension (pyramide) est autorisée.

L'équipement peut être fourni par les organisateurs, et les athlètes ont également le droit de performer sur leur propre tissu/cerceau s'ils respectent certaines exigences listées ci-dessous

- Tissu aérien: constitué d'un tissu d'extensibilité Moyenne, d'une largeur de 1.5 à 2.8 mètres et d'une longueur de 6 à 10 mètres, les bords longitudinaux du tissu ne doivent pas être coupés et doivent avoir été traités en usine uniquement.
- Cerceau aérien: constitué d'acier inoxydable, le diamètre du cerceau est de 80 à 110 cm, le diamètre du tube du cerceau est de 23 à 30 mm. L'enroulement du cerceau est obligatoire. L'élingue du cerceau est exclusivement pour un point d'attache. La présence d'un spanset est obligatoire. La longueur de l'ensemble est facultative. La présence d'accessoires supplémentaires (par exemple une pole, une boucle) est interdite.



#### 4.3.4 Préparation du matériel et des moyens d'attaches

La suspension du matériel est effectuée par un spécialiste disposant de la licence appropriée. Avant la représentation, l'entraîneur et l'athlète se rendent sur scène pour préparer le matériel à la hauteur requise. Une fois l'équipement préparé, l'athlète et l'entraîneur doivent quitter la scène de compétition jusqu'à ce que le présentateur appelle l'athlète à se produire.

Tout moyen d'attelage est interdit..

## 5 REGLEMENTATION POUR LES ATHLETES

---

### 5.1 GENERALITES

Les athlètes ont le droit de:

- a) d'avoir leur prestation jugée correctement, équitablement et conformément aux stipulations du règlement.
- b) d'avoir leur score affiché publiquement immédiatement après leur performance ou conformément aux règlements spécifiques régissant cette compétition.
- c) de recommencer l'intégralité de leur prestation (sans déduction) avec l'approbation du Head Judge si l'exercice a été interrompu pour des raisons indépendantes de sa volonté ou de sa responsabilité.

Nota : Un athlète peut recommencer intégralement le programme à la fin de la compétition ou, s'il est le dernier athlète de la compétition, à un moment laissé à la discrétion du Head Judge

- d) Recevoir, par l'intermédiaire de leur responsable de délégation, les résultats définitifs, indiquant tous les scores obtenus lors de la compétition.
- e) Recevoir des informations pertinentes sur les poles, cerceau et tissus ainsi que sur la scène utilisée lors de la compétition au moins deux mois avant la compétition.
- f) Essayer les tissus/cerceaux et la scène/ podium de la compétition sur le site avant la compétition.

### 5.2 RESPONSABILITES DES ATHLETES

- a) Connaître le règlement et se comporter en conséquence.
- b) Les athlètes de moins de 18 ans doivent avoir un tuteur approuvé (parent/représentant légal autorisé/entraîneur) ayant le pouvoir de signature.
- c) Fournir des informations sur leur identité sexuelle et leur âge légal. Une copie de leur certificat de naissance doit être présentée sur demande.
- d) Se munir d'une assurance maladie et de documents d'identité pour la compétition.
- e) Être entièrement responsable de leur état de santé personnel et de leur capacité à concourir. Pour éviter les blessures, tous les athlètes ne doivent pas entreprendre des éléments dans lesquels ils ne sont pas pleinement confiants et sûrs.
- f) Être en forme, en bonne santé et ne pas avoir connaissance d'être enceinte. Sur demande, il peut être demandé à l'athlète de produire des documents émanant d'un médecin pour confirmer son état de santé et sa condition physique. Toutes les informations seront traitées de manière confidentielle.
- g) Signer le programme antidopage POSA avec la WHEA au moins trois mois avant la compétition (Il est conseillé de le signer chaque année en janvier, afin d'être " couvert " par le programme pour toute l'année).
- h) Porter le survêtement national officiel pendant la compétition.
- i) Se présenter sur la scène à l'heure annoncée.

### 5.3 ANTI-DOAGE

Les règles antidopage de POSA suivent le programme antidopage de la World Heavy Events Association (WHEA). L'athlète doit signer un contrat antidopage avec WHEA dans un délai minimum de 3 mois avant la première compétition internationale. À partir de 2019, cette règle sera également appliquée pour toutes les compétitions nationales et régionales.

Avec ce contrat, l'athlète s'engage à respecter le programme antidopage et les règles qu'il comprend (par exemple le CODE de l'AMA et les règlements nationaux antidopage). Le contrat place l'athlète sous surveillance antidopage, et il/elle peut être contrôlé(e) lors des compétitions et de la saison sportive sans préavis par les responsables de l'AMA dans chaque pays. Toutes les fédérations, les athlètes, les entraîneurs et les organisateurs peuvent consulter le règlement antidopage POSA

De plus amples informations sur l'AMA et l'AMEH sont disponibles sur <https://www.posaworld.org/anti-doping/> et <https://www.wada-ama.org>

## 5.4 NATIONALITE

Les athlètes ne peuvent représenter qu'un pays dont ils ont la citoyenneté et/ou la résidence permanente (minimum de 90 jours de résidence). Dans le cas d'une double citoyenneté, l'athlète peut représenter l'un ou l'autre, à son choix.

Cependant, après avoir représenté un pays dans les championnats internationaux, intercontinentaux ou nationaux reconnus par POSA, il/elle ne peut pas représenter un autre pays. Les athlètes qui souhaitent changer de pays de représentation doivent prévoir une année de compétition avant le changement. Les changements de nationalité sont traités par le Comité Exécutif de la POSA.

## 5.5 CODE VESTIMENTAIRE

Une apparence propre et sportive correcte est toujours obligatoire. Les vêtements qui ne respectent pas le code vestimentaire seront pénalisés par le Head Juge.

### 5.5.1 Survêtement national

Les délégations nationales doivent s'assurer que tous leurs athlètes **ont un survêtement national officiel assorti**, conformément aux exigences suivantes :

- a) Les survêtements doivent comprendre un pantalon (les leggings sont autorisés sur scène), un t-shirt ou un débardeur et une veste de la couleur et du motif de votre choix.
- b) Les survêtements doivent porter le nom et/ou le logo du drapeau de la nation représentée par la délégation. Le nom du pays doit être écrit sur le survêtement et le t-shirt/ débardeur.
- c) Un logo de sponsor individuel peut être porté sur la veste et jusqu'à dix (10) logos de sponsors peuvent être portés sur le t-shirt/ débardeur. La taille des logos ne peut être supérieure à 10x10cm.
- d) Les logos des fédérations nationales peuvent être portés. La taille du logo ne peut pas être supérieure à 10x10cm.

Pour plus d'informations, veuillez consulter le règlement officiel de la POSA

Lors des compétitions internationales POSA Aérien, l'athlète doit porter son survêtement national officiel lors des cérémonies d'ouverture et de clôture et une tenue de compétition pour les cérémonies de remise des médailles.

#### 5.5.1.1 ATHLETES SANS DELEGATION NATIONALE

Si l'athlète ne fait pas partie d'une délégation nationale officielle, il peut porter un pantalon noir, un t-shirt ou un débardeur blanc et une veste noire.

### 5.5.2 Tenue de compétition

#### 5.5.2.1 VETEMENTS FEMININS

1-Les femmes et enfants doivent porter un costume une pièce. Les strass sont autorisés. La résille est autorisée uniquement sur la partie supérieure du sternum et sur les manches..

2-La ligne de décolleté ne doit pas dépasser la moitié du sternum.

3-La coupe en haut des jambes ne doit pas dépasser la taille et la couture extérieure doit passer par la crête iliaque

4-Le costume ne peut pas être fait de cuir ou toute autre matière améliorant l'accroche au tissu ou au cerceau ou les abimant.

5-Le costume ne doit pas être modifié Durant la performance

6-Des parties courtes peuvent faire partie du costume (ex : jupette) si elles ne dépassent pas 30cm.

7-Le costume doit être ajusté au corps de l'athlète pour donner aux juges la possibilité d'évaluer correctement la bonne position des différentes parties du corps



### 5.5.2.2 VETEMENTS MASCULINS

- 1-Les hommes peuvent porter un justaucorps, un legging ou un pantalon
- 2-Les strass sont autorisés
- 3-Les leggings  $\frac{3}{4}$  sont autorisés
- 4- Le costume ne peut pas être fait de cuir ou toute autre matière améliorant l'accroche au tissu ou au cerceau ou les abimant.
- 5-Le costume ne doit pas être modifié pendant la performance
- 6- Le costume doit être ajusté au corps de l'athlète pour donner aux juges la possibilité d'évaluer correctement la bonne position des différentes parties du corps



### 5.5.2.3 EMBLEME NATIONAL ET PUBLICITES

Pendant les compétitions, l'athlète doit porter un emblème national sur son uniforme.

- a) L'emblème doit avoir un diamètre compris entre 2 cm x 4 cm et 4 cm x 8 cm
- b) L'emblème ne peut être cousu que :
  - sur le devant du costume,
  - à la hanche ou sur le haut du costume (poitrine ou épaule). Tout endroit autre que les espaces éligibles du costume sera pénalisé par le juge en chef de 3 points (tenue incorrecte).
- c) L'emblème doit être clairement visible et facilement séparable du tissu et des ornements.
- d) Aucun logo publicitaire ou identifiant de parrainage n'est autorisé sur la tenue de compétition.
- e) Les logos publicitaires ou de sponsors sont autorisés sur le survêtement national uniquement

### 5.5.2.4 COIFFURE, MAQUILLAGE ET AUTRES RESTRICTIONS

- a) Les cheveux doivent être attachés serrés sur la tête, la natte ou la queue de cheval sont autorisées, mais leur longueur ne doit pas dépasser les épaules. Le visage doit être clairement visible sans aucun élément perturbateur.
- b) Les concurrents ne peuvent porter aucune sorte de chaussures ; seuls les pieds nus sont autorisés.
- c) Le maquillage peut être utilisé aussi bien par les hommes que par les femmes, mais avec parcimonie, le visage doit être visible, le maquillage ne peut pas couvrir complètement le visage, mais il doit être limité à la zone des yeux et à la partie supérieure des joues.
- d) Les éléments détachés et supplémentaires à la tenue ne sont pas autorisés. Les strass, paillettes et autres types d'embellissements cousus ou collés peuvent être attachés à la tenue.
- e) Le port de bijoux ou de piercings est interdit.
- f) Les costumes et/ou les sous-vêtements endommagés ou déchirés ne doivent pas être montrés pendant une représentation.
- g) L'emblème officiel du pays doit être porté dans toutes les compétitions internationales.
- h) Le cuir, le latex, le plastique ou le caoutchouc ne sont pas des matériaux appropriés pour les vêtements. La tenue doit être en matière non transparente dans les parties intimes (poitrine, aine et fesses).
- i) Les maillots de bain ou les bikinis ne sont pas autorisés.
- j) Les vêtements représentant la guerre, la violence ou des thèmes religieux sont interdits.
- k) La peinture corporelle n'est pas autorisée.

## 5.6 **SERMENT DES ATHLETES**

*"Au nom de tous les concurrents, je promets que nous participerons à ces Championnats du monde (ou à toute autre manifestation officielle de la POSA), en respectant et en nous soumettant aux règles qui les régissent, en nous engageant pour un sport sans dopage et sans drogue, dans un esprit de véritable sportivité, pour la gloire du sport et l'honneur de nos équipes."*

## 6 REGLEMENTATIONS POUR LES ENTRAINEURS

---

Dans le cas où un athlète n'a pas d'entraîneur ou d'autre représentant tel qu'un parent ou un tuteur, les devoirs et responsabilités de l'entraîneur incombent à l'athlète lui-même.

L'entraîneur a le droit de :

- a) Assister l'athlète pendant la compétition et accéder aux vestiaires, à l'échauffement et à la zone d'attente.
- b) Agir comme pareur pour les athlètes juniors pendant leur performance.
- c) Recevoir les scores des athlètes après la performance.

### 6.1 RESPONSABILITES POUR LES ENTRAINEURS

- a) Connaître le règlement et le code de conduite et se comporter en conséquence.
- b) Porter le survêtement national officiel pendant la compétition.

**Nota : Une personne qui a une interdiction en cours de la part de l'AMA ou de la WHEA ne peut pas agir en tant qu'entraîneur.**

## 7 REGLEMENTATIONS POUR LES DELEGATIONS NATIONALES

---

Dans le cas où un athlète ne fait pas partie de la délégation nationale, les devoirs et responsabilités de la délégation incombent à l'athlète lui-même ou à son représentant tel que l'entraîneur, le parent ou le tuteur.

Les délégations nationales ont le droit de

- a) Faire en sorte que les athlètes représentent leur pays dans les compétitions internationales.
- b) D'enquêter sur les scores de performance d'un athlète lorsque le Superviseur est présent à la compétition

### 7.1 RESPONSABILITES DES DELEGATIONS NATIONALES

- a) Tous les membres de la délégation doivent agir de manière professionnelle pendant l'événement. Toute plainte contre la POSA ou l'organisateur de la compétition doit être faite par courriel.
- b) S'assurer que toute la délégation porte un survêtement national assorti (y compris les entraîneurs et les tuteurs)

## 8 CALCUL DE LA NOTE

---

Les programmes sont notés suivant 3 domaines : l'artistique, l'exécution et la difficulté du programme.

### 8.1 COMPOSITION DU JURY

Pour la POSA, le devoir des juges est d'agir de manière impartiale dans les compétitions de Pole Sport & Aerial. Ce devoir implique l'obligation d'agir avec précision, équité et objectivité, en faisant preuve d'un sens primordial de l'intégrité.

Selon le niveau de la compétition, le jury peut être composé de cinq à treize juges. Il devrait toujours y avoir, si possible, au moins cinq juges artistiques et cinq juges d'exécution, afin que les notes puissent être calculées comme une moyenne où la valeur la plus élevée et la plus basse sont ignorées.

#### 8.1.1 Juges artistiques (A-J)

- a) Ils attribueront des points sur les mouvements et combinaisons dynamiques, le sens artistique et le niveau de difficulté de tous les mouvements exécutés dans la routine.
- b) Peut accorder jusqu'à 70 points.

### 8.1.2 Juges d'Execution (E-J)

- a) Ils déduiront des points sur les aspects techniques de tous les mouvements exécutés, y compris les lignes correctes, les chutes et bien plus encore.
- b) Ils peuvent déduire jusqu'à 75 points.

### 8.1.3 Juges des Difficultés (D-J)

- c) Ils confirment que les mouvements de difficulté et les bonus ont été exécutés conformément aux exigences minimales.
- d) Ils déduiront si un mouvement de difficulté n'a pas été tenté.
- e) Ils déduiront si les mouvements de difficulté ont été exécutés dans un ordre incorrect.

### 8.1.4 Head Judge

Le Head Judge est chargé de superviser tous les juges.

Le Head Judge devra :

- a) Travailler avec les juges pour s'assurer que leur travail se déroule de la manière la plus efficace et la plus impartiale possible
- b) Travailler avec le scrutateur afin de s'assurer que les scores sont correctement saisis.

Le Head Judge est chargé de répondre à toutes les questions posées par les juges, les entraîneurs et les membres du public, le cas échéant.

## 8.2 SUPERIOR JURY

Le superviseur est chargé de contrôler le travail de tous les juges et du Head Judge conformément au règlement et de garantir une publication correcte des notes finales. Il enregistre les écarts des notes des juges. En cas d'écarts répétés, le superviseur a le droit d'avertir et de remplacer un juge.

Les violations des instructions du superviseur ou du Head Judge peuvent entraîner des sanctions, telles que déclarées par le président de la POSA et le coordinateur international des juges.

Le rôle de superviseur est obligatoire **uniquement** lors des compétitions internationales.

## 8.3 CALCUL DE LA NOTE EXEMPLE

Note artistique	39 points
Note d'Exécution	75-30 points = 45 points
Note des Difficultés (pour les solos)	$0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5$ <b>= 5 points</b>
Note des Difficultés (pour les doubles)	$0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5$ $= 2.5 \times 2$ <b>= 5 points</b>
Déductions de Difficultés	-4 points (2 éléments manquants)
Bonus de Difficultés	+2 points (2 combinaisons bonus)
Déductions du Head Judge	-3 points (élément acrobatique supplémentaire)
Note totale	$39+45+5-4-3 = \mathbf{84 \text{ points}}$

**Note: Pour les Doubles la note de Difficulté est multipliée par 2 (note finale sans bonus) pour que les notes finales des Simples et Doubles soient comparables.**

## 8.4 REGLES EN CAS D'EGALITE

En cas d'égalité, ils seront départagés sur la base des critères suivants, dans cet ordre:

1. La note la plus haute en **Execution**
2. La note la plus haute en **Artistique**
3. La note la plus haute en **Difficultés**

## 8.5 RECLAMATION

Une réclamation est une contestation verbale du score de la performance d'un athlète, valable uniquement entre le moment où le score final de l'athlète est affiché et avant la fin de la performance de l'athlète suivant.

Les réclamations doivent être adressées au superviseur et confirmées par écrit dans les quatre minutes suivant la demande verbale. La demande de réclamation est faite par le chef de la délégation nationale.

Les réclamations ne sont autorisées que pour les scores de difficulté dans les compétitions où le Superviseur a été mis en place. Si la compétition ne possède pas de Superviseur, tous les résultats sont définitifs.

Tout est spécifié dans le **Plan De Travail**.

## 9 DIFFICULTY JUDGING

---

La difficulté du programme est déterminée par les éléments de difficulté évalués par le juge de difficulté. Les éléments sont évalués de 0,1 à 1 et divisés en cinq groupes:

### Aérien:

Group A – Eléments de Souplesse

Group B – 3 éléments de Force

Group C – Eléments d'Equilibre

Group D – Eléments Dynamiques

Group E – Eléments de Spinning

Le programme doit inclure au moins un élément de difficulté de chaque groupe. **Pour les doubles, la note de difficulté est multipliée par deux (note totale uniquement, sans bonus) afin de rendre les notes individuelles et les notes des doubles comparables.**

Pour les doubles: Il est recommandé d'effectuer tous les éléments de difficultés de manière synchro. **Au moins un élément doit être exécuté de manière synchronisée dans tous les cas.**

- En raison de la particularité du tissu et cerceau aérien, les athlètes sont autorisés à se toucher pendant l'exécution de l'élément, mais les athlètes ne doivent faire aucun effort pour aider leur partenaire. Si les athlètes s'entraident l'élément n'est pas comptabilisé.
- S'il n'est pas possible d'exécuter l'élément obligatoire de manière synchrone, l'élément peut être exécuté par un seul athlète ; Dans ce cas le deuxième athlète doit être sur l'agrès. S'il est au sol l'élément n'est pas comptabilisé.
- Tous les éléments doivent être exécutés séquentiellement; Il est interdit de réaliser 2 éléments de difficultés différentes en même temps.

**Les doubles reçoivent une pénalité de 2 points** de la part du juge des difficultés si au moins un élément n'est pas exécuté de manière synchrone dans le programme de compétition.

Note: Les athlètes en catégorie doubles doivent exécuter 4 portés dans le cerceau ou tissu et un porté au sol. Sinon une pénalité de 1 point par porté manquant sera attribuée.

De plus, les doubles doivent obligatoirement exécuter une séquence de danse au sol de manière synchrone pendant au moins 10 secondes.

Le juge de difficulté n'évalue que les exigences minimales des figures. Ces exigences et les valeurs techniques peuvent être trouvées dans le tableau des éléments. Les groupes d'éléments ont des exigences générales qui concernent tous les éléments de ce groupe. Certains éléments ont également des exigences spécifiques

### 9.1 DEDUCTION POUR L'ABSENCE D'UN ELEMENT OU GROUPE

- a) Si l'athlète n'exécute pas un élément d'un groupe à un degré acceptable et que, par conséquent, il n'obtient aucun point dans cette catégorie, il est pénalisé de 2 points (individuel) / 1 point (double) pour cet élément manquant.
- b) Si l'élément déclaré n'est pas exécuté du tout, l'athlète est pénalisé de 3 points pour élément manquant.

*Note: Un élément est considéré comme manquant si le juge ne peut pas voir l'athlète exécuter ou même*

tenter d'exécuter l'élément. L'élément n'est pas manquant s'il est exécuté mais ne répond pas aux exigences minimales et n'est donc pas noté.

Un élément est également interprété comme manquant s'il n'a pas été déclaré du tout. Par exemple, l'athlète n'a annoncé que 9 mouvements. Le 10ème mouvement sera manquant puisqu'il n'a pas été annoncé

### 9.1.1 Disqualification pour un élément manquant

Si l'athlète ne réalise pas l'un des éléments annoncés, sa performance est disqualifiée et ne sera pas évaluée.

*Note : Si l'athlète remet une liste de difficultés sans aucun élément, le juge principal doit lui donner un avertissement, une déduction de 3,0 points et la possibilité de choisir des éléments avant le début de la compétition. Au moins un élément doit être choisi pour être autorisé à concourir*

## 9.2 DEDUCTION POUR FEUILLE DE DIFFICULTE INCORRECTE

Si la feuille est remplie de manière incorrecte, le chef juge demandera à l'athlète de modifier sa feuille et l'athlète sera pénalisé de 3 points. Ce type de déduction est attribué dans le cas où l'athlète a remis la feuille de difficulté écrite à la main, ou si l'athlète a déclaré un ou plusieurs éléments non prévus dans son choix, ou en cas de déclaration incorrecte des bonus de combinaisons (par exemple si l'athlète déclare 5 combinaisons, etc.)

## 9.3 NOTATION DES ELEMENTS

- a) Lorsque l'athlète exécute un élément de difficulté et que toutes les exigences sont remplies, l'élément est évalué, et la valeur de l'élément est ajoutée à son score de difficulté.
- b) Dans certains cas, la valeur du mouvement peut être réduite de 0,2 ou 0,4 point, si le mouvement est exécuté correctement, mais se situe légèrement au-dessus ou au-dessous de la ligne adéquate.
- c) Si les exigences minimales ne sont pas remplies, l'élément est évalué à 0

### 9.3.1 Bénéfice du doute

Les juges doivent s'assurer que toutes les exigences minimales sont remplies. En cas de doute, le bénéfice du doute doit être accordé à l'athlète et l'élément doit être valorisé.

*Nota : Si l'élément est exécuté dans un angle tel que les juges ne peuvent pas le voir clairement, le bénéfice du doute n'est pas accordé et l'élément est évalué à 0.*

Use of V.A.J. (Video Assistant Judges) and cooperation with the Superior Jury As you know, over the last few years, starting with the 2021 World Championships in Bologna (Italy), the jury has begun to adopt VAR (Video Assistant Referee) as in football.

Preferring to being called Judges rather than Referees, we therefore thought it would be more correct to call our Video Assistant Judges.

The VAJ used in Pole & Aerial Sport competitions is used to help the Head Judge and the difficulty judges making correct decisions, especially in dubious or controversial situations. During a competition, all judges must use the VAJ, including, of course, the Superior Jury.

Usually, the Superior Jury is positioned differently from the other panel of judges, often slightly to the side, so that from their VAJ, it is possible to understand even better and more accurately, from a different angle, whether the technical element has been performed in accordance with the minimum requirements of the Code of Points.

There must be continuous dialogue between the Superior Jury and the jury panels regarding the elements that are assigned or not assigned, as the result must be identical. Any differences would lead to unclear situations that would jeopardize the credibility of the entire jury.

The International Federation is evaluating the possibility of installing video cameras on the competition stage that can show the entire performance from both a bird's eye view and a side view. This will obviously be connected to the judging panels, who will still be able to use their own video cameras.

## 9.2 OBLIGATIONS GENERALES

### SPORT AERIEN

#### 9.2.1 A – Eléments de Souplesse

- a) Les éléments doivent être maintenus en position fixe pendant au moins 2 secondes

#### 9.2.2 B – Eléments de Force

- a) Les éléments doivent être maintenus en position fixe pendant au moins 2 secondes

#### 9.2.3 C – Eléments d'Equilibre

- a) Les éléments doivent être maintenus en position fixe pendant au moins 3 secondes

#### 9.2.4 D – Eléments Dynamiques

- a) Les éléments doivent avoir une phase aérienne et dynamique.

#### 9.2.5 E – Eléments de Rotation

- a) L'élément doit répondre à toutes les exigences minimales prévues à l'origine et avoir une rotation minimale de 720° en position fixe.

### 20° TOLERANCE (ELEMENTS DE SOUPLESSE)

Pour les **athlètes de la catégorie masters 50+** une tolérance of 20° est accordée aux éléments de souplesse ayant une exigence d'ouverture des jambes à 180°

- a) si le mouvement n'a pas l'option d'ouverture à 160°
- b) les mouvements qui ont différents niveaux d'exécution (comme un jade ou chopstick) sont évalués sans tolérance

## 9.3 REDUCTION DE VALEUR (GROUPES A, B & E\* DES ELEMENTS TISSU/CERCEAU UNIQUEMENT)

Les éléments des groupes A et B ont la possibilité de subir un déclassement. Le déclassement correspond à une légère déviation dans l'exécution de la ligne parallèle au sol uniquement. La déviation doit être dans la tolérance autorisée de 20° ou 30°. La nécessité d'un déclassement est évaluée par le juge de difficulté pendant la performance et n'est pas déclarée à l'avance.

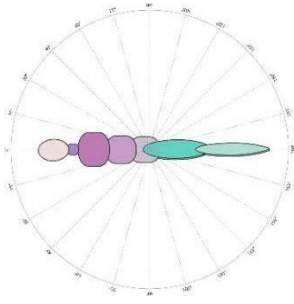
Par exemple, si un élément du groupe A ou B exige au minimum une ligne horizontale par rapport au sol et que l'athlète exécute l'élément de manière correcte, mais malheureusement légèrement au-dessus ou au-dessous de la ligne horizontale, la valeur de l'élément sera ajoutée à la note de difficulté mais avec un déclassement de 0,2 ou 0,4 point selon le niveau de l'écart

- a) Si la ligne est dans la tolérance de 20°, la figure subira un déclassement de 0,2 (1.0 devient 0,8)
- b) Si la ligne est comprise entre 20° et 30°, la figure subira un déclassement de 0,4 (1,0 devient 0,6)

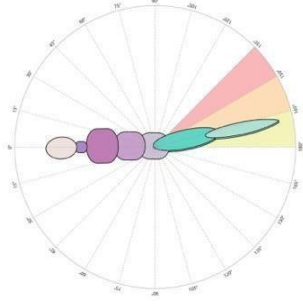
\*Groupe E : dans le cas où l'athlète déclare et exécute un élément du groupe A ou B, en tant que groupe E, il sera alors possible de le déclasser avec les mêmes conditions que de déclassement. Dans ce cas, la figure du groupe E peut être déclassé.

Evidemment, si les conditions sont remplies (les mêmes que pour le déclassement).

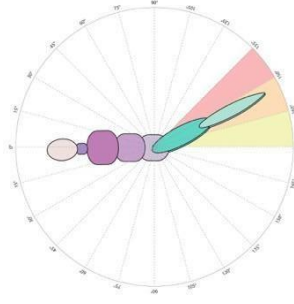
**Nota : L'option de déclassement ne concerne que la ligne horizontale spécifiée dans le tableau des éléments. Tout autre défaut dans les exigences minimales et l'élément sera évalué à 0 point**



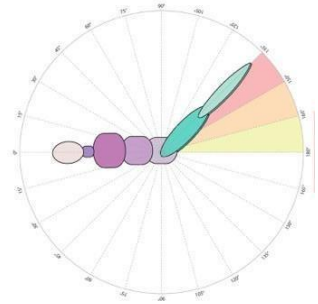
Pas de réduction



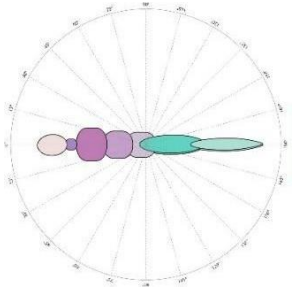
0.2 réduction



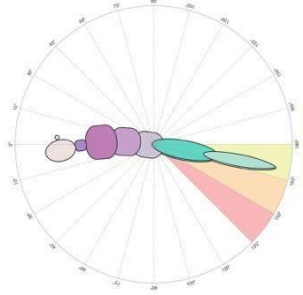
0.4 réduction



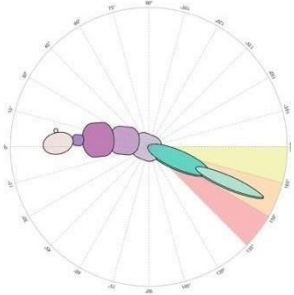
Non reconnu, valeur 0.0



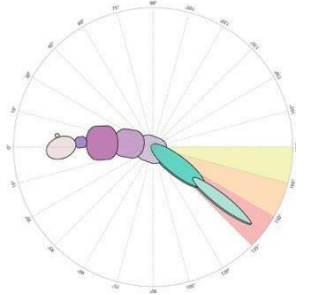
Pas de réduction



0.2 réduction



0.4 réduction



Non reconnu, valeur 0.0

## 9.4 CHOIX DES ELEMENTS

### 9.4.1 Niveau de Difficulté

Les athlètes doivent choisir leurs éléments de difficulté dans la sélection autorisée. La sélection est déterminée en fonction de la catégorie et de la division. Les éléments qui ne font pas partie de la gamme autorisée ne sont pas évalués et obtiennent la valeur 0.

**Les catégories amateurs : Notez que le sixième élément n'est PAS OBLIGATOIRE.**

L'athlète ne doit pas communiquer le sixième élément.

Toutefois, s'il est communiqué, le sixième élément **doit** être supérieur au maximum autorisé pour la catégorie.

**Chaque élément ne peut être choisi qu'une seule fois. Les éléments de souplesse ayant des niveaux d'exécution différents sont considérés comme un seul et même élément. Pour en savoir plus, voir la section 8.7.**

Catégorie	Amateurs	Competitive
Benjamin	0.1 – 0.3 + 6è element 0.4 ou plus	0.1 – 0.6
Junior A Ind. & Doubles	0.1 – 0.4 + 6è element 0.5 ou plus	0.1 – 0.7 + L'athlète peut déclarer un élément dont la valeur est supérieure à 0.7
Junior B Ind. & Doubles	0.1 – 0.5 + 6è element 0.6 ou plus	0.2 – 0.9+ L'athlète peut déclarer un élément dont la valeur est supérieure à 0.9
Junior Doubles Mix	0.1 – 0.5 + 6è element 0.6 ou plus	0.2 – 0.9 + L'athlète peut déclarer un élément dont la valeur est supérieure à 0.9
Adultes Ind. & Doubles (Adultes Doubles Mix aussi)	0.1 – 0.5 + 6è element 0.6 ou plus	0.3 – 1.0
Masters 40+	0.1 – 0.5 + 6è element 0.6 ou plus	0.2 – 0.7 + L'athlète peut déclarer un élément dont la valeur est supérieure à 0.7 mais seulement en dernier élément déclaré
Masters 50+	0.1 – 0.4 + 6è element 0.5 ou plus	0.2 – 1.0

*Note: These restrictions effect only to the difficulty elements. Athletes can perform lower-scored elements without declaring them as difficulty elements. However, all amateur athletes performing any element with a score higher than the maximum allowed for their category (unless it is the permitted sixth element for Aerial & Pole Sport amateurs) will result in a -5 point penalty (each time) by the Head Judge per occurrence, even if not declared on the Difficulty Sheet.*

#### **EXCEPTIONS POUR LA DIVISION AMATEUR**

Dans la division Amateur, les athlètes peuvent déclarer un élément supplémentaire (6ème élément). Le 6ème élément n'est pas obligatoire, mais sa valeur doit être supérieure à la valeur maximale normale de la catégorie. Par exemple :

- Dans la catégorie Amateur Junior A, l'athlète peut avoir un élément supplémentaire de la gamme 0.5 à 1.0
- Dans la catégorie Amateur Junior B, l'athlète peut avoir un élément supplémentaire de la gamme 0.6 à 1.0

**Attention: La pénalité de difficulté de -2 pour absence d'un groupe ne s'applique pas aux catégories amateurs.**

**Effective January 1, 2026, all amateur athletes performing any element with a score higher than the maximum allowed for their category (unless it is the permitted sixth element for Aerial & Pole Sport amateurs) will result in a -5 point penalty (each time) by the Head Judge per occurrence, even if not declared on the Difficulty Sheet.**

#### **EXCEPTIONS POUR LES CATEGORIES JUNIORES COMPETITIVE**

Dans les catégories Elite Junior A et B, **UN** des éléments peut avoir une valeur supérieure.

- Dans la catégorie Compétition Junior A, l'athlète peut avoir un élément de la gamme 0.7 to 1.0

b) Dans la catégorie Compétition Junior B, l'athlète peut avoir un élément de la gamme 0.9 to 1.0

## 9.5 NIVEAUX D'EXECUTION DES ELEMENTS

Les éléments ayant plusieurs niveaux d'exécution (tels que Jade 160 et Jade 180) sont considérés comme un même élément et **ne peuvent être déclarés dans la même routine**. Si le même élément ou un élément de niveau différent est déclaré plus d'une fois, seul le premier sera évalué et les autres recevront 0 point.

**Les éléments ayant différents niveaux d'exécution sont marqués sur le tableau des éléments**

### 9.5.1 Nombre d'éléments de Difficulté

L'athlète doit choisir 5 ou 10 éléments de difficulté, selon la division. Tous les groupes d'éléments doivent être choisis au moins une fois. Une déduction sera accordée pour chaque élément (-3 points) et groupe d'éléments (-2 points).

Catégorie	Amateurs	Competitive	Paraathlètes
Individuel	5-6 éléments	10 éléments	Pas d'éléments
Doubles	5-6 éléments	5 éléments	Pas d'éléments

### 9.5.2 Ordre des éléments

L'athlète doit déclarer les éléments dans l'ordre dans lequel il ou elle va les exécuter dans la routine. Une déduction sera accordée si l'athlète ne respecte pas l'ordre déclaré (-1 point à chaque fois).

Par exemple : Si l'athlète déclare les mouvements A, B, C et qu'il les exécute dans l'ordre B, C, A. Il y aura une déduction de -1 à chaque fois pour l'ordre incorrect des mouvements (dans ce cas -3).

## 9.6 BONUS DE COMBINAISON(CB) ET BONUS ADDITIONNEL DE DIFFICULTE (ADB) AKA SUPER BONUS

Un maximum de 5.0 points peut être atteint avec des combinaisons.

Un bonus de 1 point est accordé, lorsque.

- l'athlète combine deux éléments de difficulté provenant de groupes d'éléments différents et
- les deux éléments satisfont aux exigences minimales (entièrement ou déclassés) et
- la transition directe entre les deux éléments est exécutée sans arrêt ni hésitation.

Si la combinaison n'est pas reconnue (elle ne répond pas aux exigences énumérées ci-dessus), les deux éléments peuvent encore recevoir leur valeur, mais aucune déduction supplémentaire n'est accordée. L'athlète doit déclarer toutes les bonifications dans la feuille de difficulté. Il n'y a pas de déduction pour les combinaisons non acceptées. Le bonus de combinaison peut être obtenu au maximum trois fois

### Bonus de difficulté supplémentaire (ou Super Bonus)

L'athlète peut également déclarer une combinaison supplémentaire entre **deux éléments évalués à 1,0**. La combinaison est évaluée sur la base des mêmes exigences minimales que le bonus de combinaison ordinaire.

La combinaison de deux mouvements de haut niveau est récompensée par 1,0 point pour la combinaison plus 1,0 pour la difficulté supplémentaire (2,0 points au total). Ce bonus supplémentaire ne peut être reçu qu'une seule fois.

**Ce type de bonus s'applique uniquement aux catégories de compétition suivantes : Femmes seniors, Hommes seniors, Doubles seniors, Master +50**

### Combinaisons et déclassement

Deux éléments combinés et déclarés, peuvent être déclassés (uniquement si les conditions de déclassement sont remplies). Dans ce cas, la prime de 1 point sera accordée, mais avec la valeur de chaque élément.

## Déclassement et Super Bonus

Si l'un des éléments d'un Super Bonus est déclassé, aucun bonus ne peut pas être accordé.

Seule la Valeur des éléments déclassés sera accordée, comme si ils n'avaient pas été déclaré en combinaison.

### 9.7 BONUS PRISE DE RISQUE(RFB)

Un bonus de 1.0 point est donné, quand:

- a) l'athlète exécute un élément d'une manière qui implique un plus grand niveau de risque, comme de la hauteur dans le tissu , ou un grand niveau de dynamisme dans le cerceau

Exemple d'un haut degré de risque dans le tissu:

- N'importe quel élément dynamique avec une séparation complète du tissu
- éléments marqués RFB à 4m de haut ou plus

Exemple d'un haut degré de risque dans le cerceau:

- un élément dynamique complexe avec une séparation complète du cerceau
- éléments marqués RFB avec une grande Vitesse de rotation

- b) L'élément répond à toutes les exigences minimales

Le bonus de prise de risque peut être attribué au maximum **deux fois**. Le bonus de prise de risque est attribué par les juges de difficulté et n'est pas communiqué par l'athlète.

Chaque élément qui peut donner le bonus facteur de risqué selon comment il est présenté est marqué dans la case avec l'acronyme "CBRF" (Could Be Risk Factor). Cet acronyme a été ajouté pour aider les athlètes à comprendre comment obtenir ce bonus des Juges des Difficultés

### 9.8 BONUS ELEMENT FINAL (FEB)

Ce bonus est donné quand l'athlète est capable de déclarer et réussir en tant que dernier élément de sa routine un mouvement entre **0.8 and 1.0**:

- Si le dernier élément déclaré a une Valeur de **0.8** et qu'il est évidemment complet et exécute avec tous les minimum requis, l'athlète recevra un bonus additionnel (accordé par le Difficulty Judge) de **0.5**
- Si le dernier élément déclaré a une Valeur de **0.9** et qu'il est évidemment complet et exécute avec tous les minimum requis, l'athlète recevra un bonus additionnel (accordé par le Difficulty Judge) de **0.8**
- Si le dernier élément déclaré a une Valeur de **1.0** et qu'il est évidemment complet et exécute avec tous les minimum requis, l'athlète recevra un bonus additionnel (accordé par le Difficulty Judge) de **1.0**

Le dernier élément est défini comme:

- Le dixième élément dans la liste des Difficultés pour un athlète Competitive
- Le 5è (ou 6è) élément dans la liste des Difficultés pour un athlète Amateur

**Ce bonus peut être appliqué dans toutes les catégories du règlement des Sports Aériens, incluant les catégories Master +40 Competitive, puisque le règlement autorise seulement un élément déclaré au dessus de 0.7**

Nota : Evidemment le seul élément avec une valeur au-dessus de 0.8 doit obligatoirement être déclaré comme dernier élément, autrement l'élément ne sera pas crédité et l'athlète subira à la fois une pénalité générale de -3 du Head Judge pour avoir ma remplie la Feuille de Difficultés, et une pénalité spécifique de -3 du Juge des Difficultés pour élément manquant.

### 9.9 BONUS CONNECTIONS (BC)

Ce bonus, contrairement au FEB (qui est attribué automatiquement par le jury si le dernier mouvement est compris entre 0.8 et 1.0) doit être déclaré par l'athlète sur la Feuille de Difficultés.

Le Bonus Connections **signifie la déclaration de 3 éléments consécutifs, qui sont déjà déclarés comme**

**deux bonus simples qui, si ils sont complétés correctement, recevront un bonus additionnel de 1 point (c-a-d Bonus Connections). Ces types de bonus dans certaines catégories\* (spécifiées à la fin du paragraphe) peut être déclaré 'partiel', c-a-d déclaré une seule fois.**

\*Catégories qui ne peuvent déclarer un Super Bonus.

Exemple ci-dessous:

C074+B072+D026= +1+1 (BC= 1)

C+B sont la première combinaison, qui recevra alors le bonus +1 (déjà prévu par le Code de Pointage, bien sûr dans le cas où il est exécuté avec toutes les exigences minimales reconnues),

B+D sont la seconde combinaison, qui recevra le bonus +1 (déjà prévu par le Code de Pointage, bien sûr dans le cas où il est exécuté avec toutes les exigences minimales reconnues).

Si l'entière combinaison est effectuée avec succès (sans perte d'aucun élément), l'athlète recevra un bonus Additionnel de 1 point de bonus.

The BC peut être déclaré deux fois dans la performance entière, **mais comme le nombre total de bonus déclarables reste de 4 (3 Super Bonus +1 & 1 Super Bonus +2) le deuxième BC doit obligatoirement contenir le Super Bonus dans la séquence..**

Exemple ci-dessous:

A067+B071+D046

A+B sont la première combinaison, qui recevra alors le bonus +1 (déjà prévu par le Code de Pointage, bien sûr dans le cas où il est exécuté avec toutes les exigences minimales reconnues),

B+D sont la seconde combinaison, déclarée comme Super Bonus qui recevra le bonus +2 (déjà prévu par le Code de Pointage, bien sûr dans le cas où il est exécuté avec toutes les exigences minimales reconnues).

**The BC (complet) peut être appliqué uniquement dans les catégories:**

- Adultes Competitive (individuel Homme et Femme)
- Masters+50

**The BC (partiel) peut être accordé dans les catégories:**

- Juniors Competitive
- Masters+40 Competitive
- Adulte Double Competitive
- Toutes les catégories Amateur

## **Bonus Connections & Déclassement**

Q: Si l'un ou plus des éléments est déclassé durant la combinaison, est-il toujours possible de recevoir le BC?

**A: Oui, c'est toujours possible.**

*The BC n'est pas accordé si un élément de la séquence entière reçoit zero (0).*

Q: Si un élément déclaré comme SB dans la séquence est déclassé, est-il toujours possible de recevoir le BC?

**A: Non, ce n'est pas possible.**

Clairement, dans ce cas de figure, vous perdrez aussi la Valeur du Super Bonus (comme le prévoit le Code de Pointage).

## 9.10 FEUILLE DE DIFFICULTE INCORRECTEMENT REMPLIE

Si l'athlète ne suit pas les instructions données par le code de points, l'organisateur local ou le juge en chef et que cela nécessite des corrections, une déduction de 3 points est donnée par le Juge en Chef.

Liste des erreurs non exhaustives :

- a) Élément manquant dans un groupe
- b) Combinaison interdite
- c) Quantité incorrecte d'éléments de difficulté
- d) Les éléments sélectionnés ne font pas partie de la gamme autorisée
- e) Communiquer le bonus de la prise de risque
- f) Remplir la feuille de difficulté de façon manuscrite
- g) Remettre une photographie de la feuille de difficulté

La fiche de difficulté ne peut donc pas être remplie à la main et il est impossible d'en envoyer une photographie. Nous n'acceptons que les fiches de difficulté élaborées par ordinateur et envoyées en format Word et/ou PDF.

Les athlètes peuvent être autorisés à apporter des modifications à leur feuille lorsque des erreurs sont signalées ou ils peuvent choisir de continuer sans modification et accepter les déductions que cela entraînera pour leur note de difficulté. **En cas de modification d'un ou plusieurs éléments de la fiche de difficulté, l'athlète doit l'apporter directement au jury le jour de la compétition en 8 exemplaires.**

*Nota : Les déductions ne doivent pas être appliquées si l'athlète fournit une nouvelle feuille correctement remplie avant le début de la compétition.*

## 9.11 RESUME DES DEDUCTIONS LIEES A LA DIFFICULTE

- a) Élément exécuté hors de l'ordre annoncé: -1 à chaque fois.
- b) Groupe manquant du pool d'élément: -2 à chaque fois (-1 pour les Doubles).
- c) Absence d'un élément déclaré : -3 à chaque fois
- d) Feuille de difficulté mal remplie: -3 une fois
- e) Au moins un élément de difficulté, exécuté de manière synchrone, est manquant: -2 une fois (Doubles).
- f) Porté manquant. -1 à chaque fois (pour les Doubles).

## 10 JUGEMENT D'EXECUTION

---

Les Juges d'Exécution évaluent l'exécution technique de tous les mouvements, y compris les éléments de pôle, tissus, cerceau, les transitions et le travail au sol. Pour les Doubles, les juges évalueront également le timing et l'uniformité de tous les mouvements, ainsi que la capacité à exécuter la routine comme une seule unité en synchronisation.

*Nota : L'uniformité signifie que les doubles doivent s'efforcer d'exécuter les éléments de manière identique, avec le même niveau de flexibilité, de force et de compétences techniques et donc apparaître comme égaux.*

Les athlètes sont censés n'inclure dans leur routine que des éléments qu'ils peuvent exécuter en toute sécurité, avec un haut degré de compétence esthétique et technique et avec une exécution parfaite.

Chaque athlète a la possibilité d'obtenir 75 points d'exécution. Chaque erreur est déduite du montant de départ. À la fin, ce qui reste des 75 points est le score total d'exécution de l'athlète.

Le nombre maximum de déductions est de 75 points. Si l'athlète reçoit plus de déductions, le montant total du score d'exécution est toujours de 0. Le score total d'exécution ne peut pas être une valeur négative

## 10.1 FAUTES TECHNIQUES

Tout écart par rapport à une exécution parfaite est déduit par les Juges de Difficulté. Le nombre de points déduits dépend du niveau de l'écart.

	Small	Medium	Large	Very Large
	0.5	1.0	2.0	5.0
<p><b>10.1.1 Mauvaise exécution</b></p> <p>Toute incapacité à exécuter des mouvements avec une technique parfait avec un maximum de précision, une posture correcte ,un alignement du corps ou des capacités physiques inadéquates (comme la souplesse passive et active, force, amplitude, puissance ou endurance.</p> <p><u>Exemples de mauvaise exécution:</u></p> <p>Alignement genou et orteil: le genou et l'orteil doivent être alignés.</p> <p>Il doit y avoir une ligne tendue de la rotule au gros orteil. Le pied et l'orteil doivent être tendus. Les orteils ne doivent pas être serrés ou montrer une tension. Ne pas saisir ou agripper le tissu ou cerceau.</p> <p>Lignes propres: Les jambes et bras doivent être correctement positionnés et totalement tendus, les pieds et orteils doivent être pointés. Les doigts et orteils ne doivent pas montrer de tension et les orteils ne doivent pas être fléchis, sauf pour une marche aérienne ou un choix chorégraphique</p> <p>Extension :Les jambes, bras dos, nuque, poignets et la ligne du torse doivent être totalement arrondis. Les épaules et/ou dos ne doivent pas être arrondis et la tête doit être haute, sans montrer de tension.</p> <p>Posture: Un alignement correct du corps doit être présent sur et en dehors de l'agrès. Pas de mouvements incontrôlés</p>	0.5			
<p><b>10.1.2 Mauvaise transition entre les éléments</b></p> <p>Les transitions d'un élément à un autre doivent être exécutés avec facilité et grâce sans hésitation, re-grips ou rééquilibrage. Les transitions doivent sembler sans effort</p>		1.0		
<p><b>10.1.2 Manque d'uniformité ou synchronicité (Doubles)</b></p> <p>Incapacité à effectuer tous les mouvement avec unité, avec la même amplitude de mouvement, de commencer et finir au même moment avec la même qualité d'exécution. Cela inclut aussi les mouvements chorégraphiés, chaque mouvement doit être précis et identique</p>		1.0		
<p><b>10.1.4 Mauvais angle du mouvement</b></p> <p>Exécuter tout élément de la routine à un angle défavorable. Lorsqu'il utilise un mouvement dynamique sur la pole, l'athlète doit faire preuve d'un contrôle absolu pour éviter l'arrêt de la pole dans l'élément à angle défavorable.</p>		1.0		

<p><b>10.1.5 Glissade ou perte d'équilibre</b>  Une perte temporaire de contrôle sur la pôle ou une perte manifeste d'équilibre pendant un élément chorégraphique. Une glissade ou une perte d'équilibre mineure est considérée comme une mauvaise exécution. Dans un cas mineur, la glissade n'affecte pas le déroulement de la performance et les athlètes peuvent continuer comme prévu.</p>		1.0		
<p><b>10.1.6 Sécher ses mains sur le costume, corps, tissu /cerceau, ou sol; manipuler ses cheveux ou costume</b></p>			2.0	
<p><b>10.1.7 Chute</b>  Chute soudaine, rapide, incontrôlée et catastrophique sur le sol. Cette chute peut se faire à partir de n'importe quelle position sur ou en dehors du tissu/cerceau   <i>Si l'athlète peut reprendre le contrôle avant l'atterrissage, l'erreur est considérée comme une glissade.</i></p>				5.0

## 10.2 FAUTES COURANTES

Les fautes courantes sont déduites à la fin de la prestation. Ces déductions ne sont faites qu'une seule fois. Selon le niveau de l'erreur, une déduction de 3.0 ou 5.0 est attribuée.

	Large	Very Large
	3.0	5.0
<p><b>10.2.1 Les capacités de l'agrès ne sont pas pleinement utilisées</b>  L'athlète doit travailler à la fois sur les soies jointes et séparées et montrer différents éléments (nœuds, différentes prises, etc.), tout en exécutant sur les soies aériennes. Pour le cerceau aérien – l'athlète doit utiliser le spanset.</p>	3.0	
<p><b>10.2.2 Utiliser moins de 4m du tissu</b>  L'athlète encourra des points de déduction s'il n'utilise pas 4 m de hauteur de tissu aérien lors de sa performance. Pour les doubles, au moins un des athlètes doit utiliser toute la hauteur de la soie. La pleine hauteur est utilisée lorsque les mains ou les pieds de l'athlète dépassent les 4 m des soies.</p>	3.0	
<p><b>10.2.3 Manque d'uniformité ou de synchronicité (Doubles uniquement)</b>  Si la majorité des performances n'est pas synchronisée, les doubles entraîneront une déduction supplémentaire. Cette déduction est donnée lorsque trois déductions uniques ont été données pour la synchronicité des erreurs techniques</p>		5.0

# 11 JUGEMENT ARTISTIQUE

---

Cette section permet de juger la présentation artistique, l'interprétation et la routine scénique de l'athlète.

La présentation artistique est la façon dont l'athlète s'exprime et se présente aux juges. Les juges évalueront la capacité de l'athlète à transmettre des émotions et des expressions par le biais du mouvement. L'athlète doit être confiant, engageant, divertissant et faire preuve d'une grande présence sur scène dans chaque élément de son programme, sur et hors de la pole. L'athlète doit créer une prestation originale et afficher un style unique. L'ensemble de ce programme doit être fluide et sans effort, en s'assurant que les hauts et les bas (nuances) sont démontrés.

La présentation de la chorégraphie est définie par tous les mouvements entrepris autour de la pole, sur l'espace ou la surface de la scène, mais sans contact avec la pole. Les juges évalueront la capacité de l'athlète à entreprendre une chorégraphie de danse et d'acrobatie exécutée avec imagination, fluidité et style.

## 11.1 ECHELLE DE LA NOTATION ARTISTIQUE

Les athlètes se verront attribuer des points en fonction du **niveau général** de chaque section de la routine.

0-0.5 = Insuffisant  
1-1.5 = Mauvais  
2-2.5 = Satisfaisant  
3-3.5 = Bien  
4-4.5 = Très bien  
5 = Excellent

**Point Bonus** : 0.5= Satisfaisant, 1=Bien, 1.5= Très bien, 2= Excellent

**Contenu général** : 1.0-1.1 = Insuffisant, 1.2-1.3= mauvais, 1.4-1.5= satisfaisant, 1.6-1.7= bien, 1.8-1.9= très bien, 2.0= excellent

La note totale maximale dans le domaine artistique est de 70 points

## 11.2 DECOMPOSITION DE LA NOTE ARTISTIQUE

Un maximum de **70** points peut être attribué à la présentation artistique et chorégraphique. Cette section permet de juger la présentation artistique, l'interprétation et le programme de l'athlète. La présentation artistique est la manière dont l'athlète s'exprime et se présente aux juges. Les juges évalueront la capacité de l'athlète à transmettre des émotions et des expressions à travers le mouvement. L'athlète doit être engageant, divertissant, expressif et faire preuve d'une grande présence sur scène dans chaque élément de sa routine à la pole et au sol. L'athlète doit créer une routine originale et faire preuve d'un style unique. La routine générale doit être fluide et sans effort, en s'assurant que les hauts et les bas (nuances) sont démontrés. La présentation de la chorégraphie est définie par tous les mouvements effectués autour de la pole, sur la surface de la scène, mais sans contact avec la pole. Les juges évalueront la capacité de l'athlète à entreprendre une chorégraphie exécutée avec imagination, fluidité et style

### 11.2.1 Créativité et complexité de la routine

Il s'agit de l'originalité de la présentation globale, y compris le thème, le choix de la musique, le costume et l'originalité de la chorégraphie tout au long de la routine.

L'athlète doit créer une chorégraphie surprenante et émotionnelle, qui est originale et mémorable. La routine doit créer un personnage ou une personnalité et une histoire.

Exemples de manque de créativité et de complexité dans l'ensemble de la routine :

- Pas de sens artistique, la routine est purement une séquence athlétique d'éléments.
- La chorégraphie ne raconte pas une histoire claire.
- Les mouvements des athlètes ne reflètent pas l'histoire ou la musique.
- La musique choisie est désuète ou peu imaginative.
- La chorégraphie est répétitive, plate et ne se développe pas au cours du spectacle.

- Il n'y a pas de moments particulièrement impressionnants ou de rebondissements surprenants dans le spectacle, la routine est prévisible.
- La chorégraphie requiert vraiment peu de compétences techniques ou est exécutée de manière très médiocre.
- Les différentes sections de la chorégraphie ne sont pas reliées entre elles.

### **Originalité de la présentation générale**

Il s'agit de l'originalité de la présentation générale des mouvements et des combinaisons, de l'originalité des mouvements sur et hors de la barre et de l'originalité de la chorégraphie tout au long de la routine. L'athlète doit créer des combinaisons originales de mouvements et créer de nouveaux thèmes dans la chorégraphie. Les juges ne recherchent pas seulement un ou deux mouvements uniques, mais l'originalité globale de toutes les composantes de la routine. **Max 5**

### **Originalité des transitions en entrée et en sortie des mouvements & confiance en soi**

Il s'agit de l'originalité de toutes les transitions, entrées et sorties de mouvements et de combinaisons dans l'ensemble de la routine. L'athlète doit créer des mouvements nouveaux et originaux pour ses transitions à l'intérieur et à l'extérieur des mouvements et sur et hors de la pôle. La confiance fait référence au niveau de confiance de l'athlète dans son programme. L'athlète ne doit pas faire preuve de nervosité, mais plutôt se comporter avec assurance, et être engageant, maîtriser la scène, capter l'attention du public, en rendant son programme crédible tout au long de l'exercice. **Max 5**

### **11.2.2 Créativité et complexité des transitions et éléments**

Niveau de créativité, d'originalité et de complexité dans tous les éléments, transitions et combinaisons de l'ensemble de la routine. L'athlète doit créer des mouvements nouveaux et originaux pour ses transitions dans et hors des éléments sur et hors de la pôle.

#### Exemples de manque de créativité et de complexité dans les transitions et les éléments

- L'athlète ne montre aucune créativité ou originalité, les variations sont simples et connues.
- La routine se répète, les éléments, les montées, les inversions et/ou les levées sont ou semblent similaires.
- L'athlète ne montre aucune compétence technique. Les éléments choisis ne font pas appel à la coordination ou aux capacités physiques.
- L'athlète n'a clairement pas assez d'habileté technique ou de capacités physiques pour les éléments choisis. L'exécution est désordonnée et peu sûre.
- L'athlète n'exécute les éléments de difficulté que sur la pôle (manque de transitions).

### **11.2.3 Interprétation de la musique, expressions corporelles et faciales**

L'interprétation fait référence à la capacité de l'athlète à interpréter la musique, ses expressions faciales, ses émotions, la chorégraphie et la création d'un personnage ou d'une personnalité et d'une histoire. L'athlète doit créer une chorégraphie qui montre la lumière, l'ombre, le sentiment et l'émotion de la musique et de ses mouvements. Il doit se connecter à la musique et montrer son expression à travers son costume, son corps et les mouvements de son visage. Il doit montrer qu'il peut travailler sa chorégraphie sur le rythme et la phrase de la musique et de la mélodie. **Max 5**

#### Exemples de mauvaise interprétation de la créativité

- L'athlète n'exécute pas le bon rythme ou manque les battements alors qu'il essayait clairement de le faire.
- La musique ne sert que de fond et ne fait pas partie de la routine.
- L'athlète oublie de s'exécuter lorsqu'il exécute certaines parties de la chorégraphie (généralement à la pôle).
- Le stress et les difficultés de la chorégraphie se reflètent dans les expressions du visage.
  - Les émotions ne correspondent pas au thème ou à l'histoire, ou il n'y en a pas
  - L'athlète n'utilise que son visage ou une partie de son corps pour s'exprimer et non son corps entier

## **Musique & Musicalité (Utilisation, sélection et composition)**

Le programme doit être exécuté, dans son intégralité, en musique. Tout style de musique adapté au Sports Aériens peut être utilisé.

Sélection : une bonne sélection musicale aidera à établir la structure et le rythme, ainsi que le thème de l'exercice. Elle soutiendra et mettra en valeur la performance. Elle doit également être utilisée pour inspirer l'ensemble de la chorégraphie et contribuer au style et à la qualité de la chorégraphie, ainsi qu'à l'expression des athlètes.

Puisqu'un exercice de pole sport est un exercice artistique, les "structures" qui sont construites avant le début de l'exercice peuvent être accompagnées d'un son (qui peut être choisi par l'athlète), d'un environnement sonore ou d'une musique distinctive afin de préparer le terrain pour la performance. Chaque routine doit avoir une histoire et la musique choisie doit représenter l'histoire que l'athlète et le chorégraphe veulent transmettre.

La musique choisie doit mettre en valeur les caractéristiques et le style du compétiteur individuel. La musique doit être adaptée à la catégorie et mettre en valeur la routine.

Certains thèmes musicaux peuvent être utilisés par les hommes, les femmes, les doubles. La façon dont ils utilisent et interprètent la musique déterminera et montrera si la sélection était appropriée et a contribué à mettre en valeur la performance.

### **Composition et structure :**

La musique utilisée par les interprètes, ne doit pas être figée, mais originale et pas trop entendue lors des compétitions de poles et aériens. La musique peut être dynamique, variée (pas monotone), rythmée, originale (créative), etc.

Techniquement, la musique doit être parfaite, sans coupures brusques, donnant l'impression d'un seul morceau de musique. Elle doit être fluide, avec un début et une fin claire, avec des effets sonores bien intégrés (s'ils sont inclus), respectant les phrases musicales.

L'enregistrement et le mixage de la musique doivent être de qualité professionnelle et bien intégrés.

Il est attendu des interprètes qu'ils choisissent une musique ayant une structure correcte et comportant différentes parties (musique variée), afin d'éviter la monotonie de la musique utilisée.

La musique utilisée peut-être originale ou peut être une version arrangée.

**Utilisation :** La musicalité est la capacité du ou des interprètes à interpréter la musique et à démontrer non seulement ses éléments de difficulté ou sa technique, mais aussi son flux, sa forme, son intensité et sa passion au sein de la performance physique. Il doit y avoir une forte cohésion entre la performance globale (mouvements) et le choix de la musique.

La routine doit être exécutée entièrement sur la musique. La chorégraphie utilise l'idée donnée par la musique. Tous les mouvements doivent s'adapter parfaitement à la musique choisie.

Dans le processus de création, le chorégraphe crée les mouvements sur cette musique spécifique et pour un ou plusieurs concurrents spécifiques.

Le style de la routine doit s'harmoniser avec l'idée de la musique. Le style de la musique doit s'accorder avec les caractéristiques et le style des mouvements présentés par les concurrents. Le concurrent doit être capable d'exprimer par ses mouvements et son langage corporel la musique..

**Max.5**

### **11.2.4 Présence scénique et charisme**

L'athlète doit occuper la scène. Il ou elle doit avoir le contrôle total de sa performance et se comporter de manière convaincante, à la fois engageante et charismatique. **Max.5**

### **Adéquation du justaucorps au thème**

Le costume ou le justaucorps doit correspondre au thème de la routine, bien que le thème puisse être abstrait. Le costume doit être en accord avec ce que l'athlète représente. **Max 2**

### **11.2.5 Portés déclarés (Doubles seulement)**

Les doubles, en plus des cinq éléments de difficulté à déclarer, doivent également exécuter le niveau de leurs portés. Les portés sont des mouvements de partenaires interconnectés exécutés sur la pole ou le sol où les deux partenaires jouent un rôle important.

En général, l'un des partenaires fait office de voltigeur et l'autre de base. Les partenaires peuvent se soulever, s'accrocher ou s'équilibrer l'un sur l'autre

Les portés ne sont pas prédéterminés, les doubles doivent plutôt utiliser leur créativité pour inventer leurs propres portés. **Max. 5**

Les doubles doivent effectuer quatre (4) portés sur le tissu/cerceau et un (1) porté au sol.

a) **TYPES DE PORTES**

**Force/Force** : Lorsque les deux athlètes exécutent ensemble un mouvement de force, ils sont tous deux dans une position qui requiert de la force, la force des bras, du tronc ou des jambes, et ils maintiennent et contrôlent leur position.

**Souplesse/Souplesse** : lorsque les deux athlètes effectuent ensemble un mouvement de flexibilité, ils effectuent tous les deux un mouvement qui requiert de la flexibilité au niveau des jambes, du dos ou des épaules, qu'ils exécutent avec un mouvement complet et en extension.

**Force/Souplesse** : lorsqu'un athlète est en position de flexibilité et que l'autre est en position de force, ils tiennent et contrôlent les deux positions ensemble, en contact l'un avec l'autre.

**Entrelacement** : Lorsque les deux athlètes exécutent un mouvement qui exige qu'ils soient imbriqués en accrochant ou en joignant les bras, les coudes, les jambes, les genoux, le dos, etc. Les deux athlètes exécutent la même position dans la même direction, en miroir horizontalement (gauche et droite) ou en miroir verticalement (tête en bas, tête en bas)).

**Équilibre** : Lorsque les deux athlètes sont dans une position ensemble qui exige qu'ils combinent équilibre, force et flexibilité pour maintenir la position. Cette position est impossible à réaliser sans l'un des athlètes, elle n'est possible que lorsque les deux sont dans la bonne position car ils ont besoin du poids, du contrepoids et de l'aide de l'autre partenaire pour rester en position. C'est un mouvement d'équilibre, de contrepoids et de forces combinées qui implique les deux athlètes comme un seul homme.

**Soutien de base** : Lorsqu'un athlète soutient totalement l'autre en s'accrochant au tissu/cerceau. Les deux peuvent être en contact avec l'agrès, mais un seul soutient l'autre, et l'autre est suspendu. Il n'est pas obligatoire que l'athlète soutenu soit dans une position plus basse.

**Sol** : **Concerne tous les portés effectués au sol, sans toucher l'agrès**

b) **VALEUR ET EVALUATION:**

Les portés sont évalués sur trois niveaux : 0,5, 0,8 et 1,0. Les éléments individuels au code de points servent de guide pour évaluer ce niveau.

**Niveau amateur (0.5)** : les athlètes peuvent suivre les exemples donnés (voir ci-dessous) ou exécuter des mouvements qui ont une valeur maximale de 0.6 dans le code de points (au moins un partenaire doit être dans une position qui vaut ce nombre de points) ;







**Niveau moyen (0.8)** : les athlètes peuvent exécuter des mouvements dont la valeur se situe entre 0.7 et 0.8 points dans le code de points (au moins un partenaire doit être dans une position qui vaut ce nombre de points).




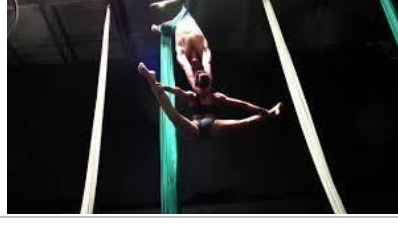


**Niveau supérieur (1.0)** : les athlètes peuvent exécuter des mouvements ayant une valeur entre 0.9 et 1.0 points dans le code de points (au moins un partenaire doit être dans une position qui vaut ce nombre de points).





c) **PORTES**





Les Doubles devront simplement exécuter les portés dans leurs routines. Le **Juge Artistique** évaluera pendant l'exécution (par ordre d'apparition) si la portée est conforme au niveau

d) **EXEMPLES DE PORTES**

<p><b>Force/ Force</b></p>	<p>0.5</p>	
	<p>0.8</p>	
	<p>1.0</p>	
<p><b>Souplesse/ Souplesse</b></p>	<p>0.5</p>	 
	<p>0.8</p>	

	1.0	
<b>Force / Souplesse</b>	0.5	
	0.8	
	1.0	
<b>Entrelacé</b>	0.5	
<b>Soutien de la base</b>	0.5	

	0.8	
	1.0	
<b>Equilibre</b>	0.5	
	0.8	

	1.0	
<b>Sol</b>	0.5	
	0.8	
	1.0	

e)

### 11.2.6 Chorégraphie équilibrée

L'athlète doit créer un enchaînement équilibré de différents types de mouvements, comme le travail au sol, les transitions, l'entrée et la sortie de la pole, en les intégrant dans une chorégraphie avec une présence scénique et un contenu artistique, tout en utilisant de manière égale la pole en mode statique et la pole en mode spinning. Les éléments et la chorégraphie doivent être exécutés à tous les niveaux : sol, niveau intermédiaire et aérien (plus haut que 70% de la pole). **Max. 5**

#### Exemples de manque d'équilibre de la chorégraphie

- L'athlète utilise un seul niveau de hauteur de l'agrès
- Il y a une différence évidente entre les niveaux de maîtrise dans les différentes sections de la chorégraphie. Par exemple, le travail au sol est beaucoup plus avancé que le travail sur l'agrès
- L'athlète ne contrôle pas l'agrès en spinning, ou le mouvement de rotation est impuissant.
- Ne pas effectuer d'interactions physiques (doubles).

### 11.2.7 L'équilibre des éléments (Simples uniquement)

L'équilibre fait référence à la capacité de l'athlète à créer une routine bien équilibrée qui comporte un nombre égal de divers éléments. L'athlète doit créer une routine équilibrée de différents types d'éléments comme la souplesse, la force, les spins et les mouvements dynamiques. L'athlète doit paraître également compétent dans ces domaines. **Max.5**

#### Exemples de mauvais équilibre des éléments

- L'athlète n'exécute pas les mouvements d'un seul groupe d'éléments ou est clairement moins performant dans l'un d'eux.

### 11.2.8 Dynamisme et fluidité

La fluidité fait référence à la capacité de l'athlète de créer un programme continu et sans effort. L'athlète doit faire preuve de fluidité en dehors de l'agrès, du sol à l'agrès, et du sol à la position debout ou de la position debout au sol. Les séquences, les mouvements, les transitions, la chorégraphie et/ou les mouvements acrobatiques doivent s'enchaîner de manière fluide, naturelle, sans accroc et gracieuse. Les figures doivent s'enchaîner sans discontinuité. Le programme ne doit en aucun cas paraître interrompu. Un athlète sera pénalisé s'il attend des applaudissements entre ses figures. **Max 5**

### 11.2.9 Intensité

L'intensité fait référence au niveau d'intensité physique de la routine, au niveau d'utilisation du corps (segments corporels), au niveau d'intensité des transitions et au dynamisme chorégraphique de l'athlète. **Max 5**

#### Utilisation de l'espace

Pour les performances de pole : l'utilisation de la scène se réfère à l'utilisation par l'athlète de l'ensemble de la scène. L'athlète doit utiliser l'ensemble de la scène, à l'arrière, à l'avant et au centre, ainsi que l'ensemble de l'agrès (au minimum 70%). Il doit y avoir une utilisation équilibrée des 3 niveaux d'utilisation de l'espace : niveau du sol, niveau intermédiaire et aérien (niveau du sol, vertical et aérien supérieur à 70% de la pole). **Max 5**

### 11.2.10 Difficulté du Floor Work- Contenu chorégraphique

La difficulté du travail au sol fait référence à une combinaison chorégraphique de pas de danse et de mouvements exécutés au sol sans aucun contact avec la pole. La difficulté du travail au sol est jugée dans son intégralité, dans une séquence continue sans interruption. L'athlète doit créer des mouvements de danse appropriés au rythme de la musique et reflètent le caractère de la routine.

**Contenu chorégraphique** : Dans le contenu chorégraphique, nous évaluons le niveau du mouvement chorégraphique tout au long de la routine. La qualité (technique parfaite) du mouvement chorégraphique est particulièrement importante pour être reconnaissable comme une séquence de danse complexe ou simplement une bonne chorégraphie. La chorégraphie, doit inclure des variations de pas avec des mouvements de bras, en utilisant des mouvements pour produire des combinaisons complexes avec un haut niveau de coordination du corps et doit être reconnaissable comme un "grand" mouvement continu. **Max 5**

#### Bonus pour l'utilisation des segments du corps:

La chorégraphie est la base du pole sport et sa principale caractéristique. Par conséquent, la complexité et la variété de la chorégraphie sont les critères les plus importants du contenu chorégraphique. L'athlète doit montrer une bonne utilisation des segments corporels pendant la chorégraphie, en utilisant à la fois la partie supérieure (torse et bras) et la partie inférieure (bassin et jambes). Chaque utilisation d'une séquence de segments corporels sera notée par le symbole A. **Max 2**

### ABRÉVIATIONS POUR LE CONTENU CHORÉGRAPHIQUE (Segments du corps)

Every use of body segment sequence will be written with symbol **A**

<b>A+</b>	Si la séquence de segments corporels répond aux critères mentionnés ci-dessus
<b>A</b>	Si les segments du corps ne sont pas + ou -
<b>A-</b>	Si la séquence de segments corporels ne répond PAS aux critères mentionnés ci-dessus

## ÉCHELLE DE NOTATION POUR L'UTILISATION DES SEGMENTS DU CORPS

<b>Excellent</b>  2.0 pt	A <sup>+</sup> A <sup>+</sup> A <sup>+</sup> A <sup>+</sup> (4 A+)
<b>Very Good</b>  1.5 pt	A <sup>+</sup> A <sup>+</sup> A <sup>+</sup> A (3 A+)
<b>Good</b>  1.0 pt	A <sup>+</sup> A <sup>+</sup> A A (2 A+)
<b>Satisfactory</b>  0.5 pt	A <sup>+</sup> A A A (1 A+)
<b>Poor</b>  0.0 pt	A A A A (0 A+)

### **Bonus pour le style de mouvements de danse :**

Si l'athlète montre clairement un beau style chorégraphique, l'athlète peut être récompensé par ce bonus supplémentaire. Chaque 8 temps de la séquence musicale sera écrit avec le symbole D. **Max 2**

### **Abréviations pour LE STYLE DES MOUVEMENTS DE DANSE**

Chaque 8 temps de la séquence musicale sera écrite avec le symbole **D**

<b>D+</b>	Si la séquence de mouvements est exécutée <b>dans un style de danse CORRECT</b> et répond aux critères mentionnés.
<b>D</b>	Si la séquence de mouvements est exécutée <b>sans style de danse DANCE STYLE</b> et /ou ne répond aux critères mentionnés.
<b>Till 2.0</b>	Mélange de styles de danse dans la séquence

### a) **BAREME POUR LE STYLE DE DANSE**

<b>Excellent</b> 2.0 pt	D <sup>+</sup> D <sup>+</sup> D <sup>+</sup> D <sup>+</sup> (4 D <sup>+</sup> )
<b>Très bien</b> 1.5 pt	D <sup>+</sup> D <sup>+</sup> D <sup>+</sup> D (3 D <sup>+</sup> )
<b>Bien</b> 1.0 pt	D <sup>+</sup> D <sup>+</sup> D D (2 D <sup>+</sup> )
<b>Correct</b> 0.5 pt	D <sup>+</sup> D D D (1 D <sup>+</sup> )
<b>Mauvais</b> 0.0 pt	D D D D (0 D <sup>+</sup> )

#### Bonus pour le mélange de différents styles de danse :

Si l'athlète montre clairement un mélange de styles de danse (clairement identifiables), peut-être même en utilisant deux (ou plus) types de musique différents, l'athlète peut être récompensé avec ce bonus supplémentaire. Max 2

#### Contenu général

Le contenu général des routines est le suivant : Transitions/liens, éléments équilibrés (simples), portés (doubles), interactions physiques (doubles). Seront pris en considération les mouvements, en tant qu'unité (exécutés dans la même période), G par mouvement ou par bloc d'un minimum de 4 mouvements (ou ensemble de mouvements) du contenu général. **Max 2**

#### b) ABREVIATIONS POUR LE CONTENU GENERAL

Seront pris en considération les mouvements, en tant qu'unité (exécutés dans la même période de temps), **G** par mouvement ou par bloc.

<b>G+</b>	Mouvements <b>Complexes</b> vis-à-vis du contenu général
<b>G</b>	Pas de mouvements complexes (mais standards) pour le contenu général

#### c) ECHELLE DE NOTATION POUR LE CONTENU GENERAL

<b>Excellent</b> 2.0 pt	G <sup>+</sup> G <sup>+</sup> G <sup>+</sup> G <sup>+</sup> (4 G <sup>+</sup> )
<b>Très bien</b> 1.8 -1.9 pt	G <sup>+</sup> G <sup>+</sup> G <sup>+</sup> G (3 G <sup>+</sup> )
<b>Bien</b> 1.6 – 1.7 pt	G <sup>+</sup> G <sup>+</sup> G G (2 G <sup>+</sup> )

<b>Correct</b> 1.4 - 1.5 pt	<b>G + G G G (1 G+)</b>
<b>Mauvais</b> 1.2 - 1.3 pt	<b>G + G G G (1 G+) showing repetitions</b>
<b>Inacceptable</b> 1.0 – 1.1 pt	<b>G G G G (0 G+)</b>

### 11.2.11 Difficulté de l'élément acrobatique

La difficulté du mouvement acrobatique fait référence à un seul mouvement acrobatique exécuté au sol sans aucun contact avec l'agrès. Les éléments acrobatiques au sol sont énumérés dans le Code de Pointage. **Le mouvement acrobatique n'est pas obligatoire.** Ne sont pas considérés comme éléments acrobatiques au sol, tous les éléments acrobatiques qui se terminent ou commencent sur le tissu/cerceau ou qui sont exécutés avec un support à l'agrès. **Max 5**

**Note: Un seul élément acrobatique est autorisé pendant la performance ! Les éléments acrobatiques supplémentaires feront l'objet d'une déduction de 3,0 points (à chaque fois) de la part du Head Judge.**

#### a) DEFINITION D'UN MOUVEMENT ACROBATIQUE AU SOL:

*Les "mouvements acrobatiques" désignent les éléments au sol (sans toucher le tissu/cerceau), avec*

**1 - Une phase aérienne dans laquelle tout le corps est complètement décollé du sol avec une rotation complète (360°), du corps vers l'avant, l'arrière ou sur le côté.**

**2- Une phase au sol, dans laquelle le corps entier effectue une rotation complète (360°) avec un passage du bassin au-dessus de la tête, en avant, en arrière ou sur le côté (sont inclus tous les éléments typiques de la gymnastique rythmique qui incluent une rotation complète également sur les coudes ou la poitrine, comme par exemple, le "poisson"). Les simples roulades avant/arrière sur la nuque, avec ou sans l'aide des mains, ne sont pas considérées comme un élément acrobatique.**

**3 - Tous les mouvements statiques au sol sans phase aérienne (par exemple, un handstand, un cartwheel, etc.)**

*Nota : Dans les éléments statiques au sol, tels que l'équilibre sur les mains (handstand) et les avant-bras (headstand), 0,5 point supplémentaire peut être accordé pour les variations nécessitant une souplesse et un équilibre exceptionnels (par exemple le "mexican handstand").*



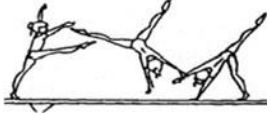

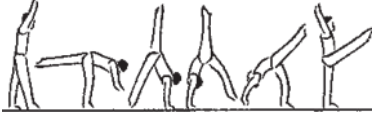


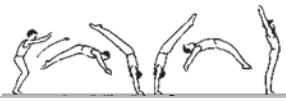
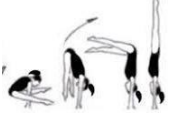

*Nota : Tous les éléments, s'ils sont exécutés de manière incorrecte du point de vue de l'exécution (jambes pliées, lignes incorrectes, prise déséquilibrée.) doivent être pénalisés de 0,5 point. Exemple : si un athlète exécute un walkover arrière avec les jambes pliées, 3.0 doit être abaissé à 2.5.*

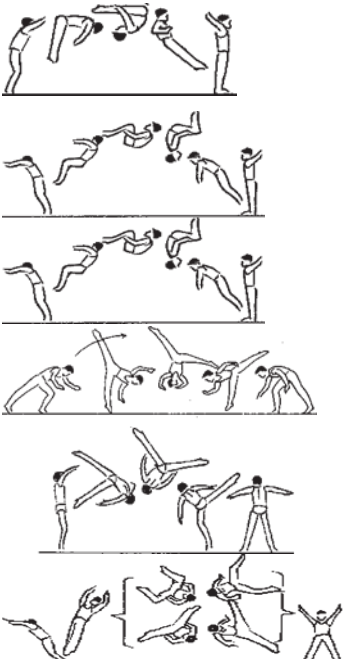





*Nota : Si un athlète tombe pendant la phase aérienne ou manque l'atterrissage, l'élément acrobatique recevra un maximum de 2,5 points*



#### b) NOTATION POUR LES MOUVEMENTS ACROBATIQUES

Toutes les images et les descriptions des éléments sont basées sur les définitions de la Fédération Internationale de Gymnastique et sont utilisées ici avec la permission de la FIG. Des images, des vidéos et des descriptions des éléments et des variations peuvent être trouvées sur [www.fig-aerobic.com](http://www.fig-aerobic.com).

**Tous les éléments acrobatiques qui ne figurent pas dans cette liste seront considérés comme des chorégraphies.**

<u>Eléments acrobatiques dynamiques</u>		
	<b>Handstand</b>	1.0 (fait non tenu). 1.5 (sortie roulade avant). 2.0 (tenu 2s minimum);
	<b>Forearm stand</b> The body is supported by both arms with only the hands in contact with the floor.	0.5 (fait non tenu); 1.0 (tenu minimum 2s); 2.0 (si press up)
	<b>Roue</b>	1.0 0.5 (coude); 1.5 (un seul bras);
	<b>Round off</b>	2.0 2.5 (arrivée en écart);
	<b>Walkover (forward)</b>	2.5;
	<b>Walkover (backward)</b>	3.0 3.5 (arrivée en écarts ou Wenson);
	<b>Headspring</b>	4.0 4.5 (arrivée en écart)
	<b>Handspring (forward)</b>	4.0 4.5 (arrivée en écart)
	<b>Press up handstand</b>	5.0 (avec équilibre tenu 2s)
	<b>Flic Flac</b>	4.5 5.0 (arrivée en écart)

	<p><b>Salto 360° (forward, backward, or sideways)</b></p> <p>Les saltos avec plus de 360° ou les vrilles ne sont pas autorisées</p>	5.0
	<p><b>Thomas Flairs</b></p> <p>A partir d'un appui straddle sur les 2 mains, les jambes font une rotation straddle autour du corps. Les jambes ne doivent pas toucher le sol. Durant la rotation.</p>	5.0
<p><u>Eléments statiques acrobatiques</u></p>		
	<p><b>L-support</b></p> <p>Les 2 mains sont placées à côté du corps au niveau des hanches. Les jambes sont fermées. Le corps est soutenu par les 2 bras avec seulement les mains en contact au sol.</p>	2.0
	<p><b>Straddle Support</b></p> <p>Le corps est soutenu par les 2 bras avec seulement les mains en contact avec le sol. Les 2 mains sont placées devant le corps.</p>	3.0
	<p><b>Straddle V-Support</b></p> <p>Le corps est soutenu par les 2 bras avec seulement les mains en contact avec le sol. Les 2 mains sont derrière le corps.</p>	3.0
	<p><b>Full Support Lever</b></p> <p>Un appui où le corps est soutenu par les coudes et les triceps avec seulement les mains en contact au sol. Les jambes peuvent être tenues, en straddle ou toute autre position.</p>	3.0 3.5 (sur une main)

	<p><b>Planche</b></p> <p>Un appui sur lequel le corps est soutenu par les 2 bras tendus. Position des jambes au choix.</p>	<p>5.0</p>
	<p><b>Wenson</b></p> <p>Une jambe est soutenue sur la partie supérieure du triceps du même côté. L'autre jambe est décollée du sol</p>	<p>2.5</p>

c) **ELEMENTS ACROBATIQUES INTERDITS**

Les éléments et combinaisons acrobatiques suivants ne sont pas autorisés dans les compétitions POSA:

- Salto de plus de 360° avec ou sans vrille
- Salto de 360° avec vrille
- **Combinaison de deux ou plusieurs éléments acrobatiques dynamiques** (par exemple flick flack to back walkover), un seul élément acrobatique statique peut être combiné à un élément acrobatique dynamique (tel que handstand) comme position de départ ou d'arrivée.

Tous les mouvements et combinaisons interdits feront l'objet d'une retenue de 5.0 points de la part du Head Judge.

## 12 SANCTIONS DU HEAD JUDGE

---

Quand le Superviseur n'est pas présent, le Head Judge est également responsable des actes suivants

- Circonstances extraordinaires

### 12.1 RESUME DES DEDUCTIONS, AVERTISSEMENTS ET DISQUALIFICATIONS DONNEES PAR LE HEAD JUDGE:

- a) Défaut de présentation : -1 une fois
- b) Tenue vestimentaire incorrecte (bijoux, ornements, paillettes/peinture corporelle, identité nationale, etc :) -3 une fois
- c) Comportement incorrect sur scène : -3 à chaque fois
- d) Non apparition sur la surface de compétition dans les 20 secondes : -1 une fois
- e) Mouvements interdits : -5 chaque fois
- f) 2ème ou plus des éléments acrobatiques : -3 à chaque fois
- g) Interruption de la performance pendant 2-10 secondes : -2 chaque fois
- h) Interruption de la performance plus de 10 secondes : -3 une fois
- i) Mauvaise durée de la musique :
- j) la musique est plus/moins de 3 secondes : -1 une fois la musique est plus/moins de 5 secondes : -3 une fois la musique est plus/moins de 10 secondes : -5 fois
- k) Feuilles de difficulté incorrectement remplies : -3 une fois l) Pas de début ou de fin logique de la performance : -1 fois
- m) Distraction par la voix : -1 fois.
- n) Instructions verbales de l'entraîneur : -5 chaque fois
- o) Contact ou instructions verbales entre le pareur et l'athlète : -5 chaque fois.
- p) Thèmes en contravention avec la Charte olympique et le Code d'éthique : -10 une fois
- q) Présence dans une zone interdite : avertissement
- r) Comportement / manières inappropriés : avertissement / disqualification
- s) Non port du survêtement ou de l'emblème national : avertissement
- t) Non port de la tenue de compétition lors de la cérémonie de remise des médailles : avertissement
- u) Manquer tous les éléments de difficulté : disqualification v) Abandon : disqualification
- w) Traverser la scène en marchant : disqualification
- x) Violation grave des statuts, du règlement ou du code de pointage de la POSA : disqualification.
- y) Comportement antisportif à l'encontre des athlètes : disqualification
- z) Comportement irrespectueux envers le juge en chef et le jury : disqualification
- aa) Conduites non respectueuses envers les athlètes: disqualification
- bb) Attitude irrespectueuse envers le Head Judge et Juges: disqualification

# 13 DEFINITIONS

---

## **Angle correct dans les écarts**

L'angle/le degré d'un écart est mesuré par les lignes formées par l'intérieur des cuisses dans l'alignement des hanches jusqu'aux genoux.

## **20° (degree) tolerance**

Le mouvement obligatoire sera toujours valable si l'angle/degré du corps exécuté ne varie pas plus de 20° maximum par rapport à l'angle/au degré requis. Si cela est autorisé, cela sera indiqué dans les exigences minimales. Par exemple, un mouvement de force, exigeant un angle du corps de 90° par rapport au tissu/cerceau et parallèle au sol, est exécuté avec un angle de 70°, le corps n'étant pas complètement parallèle au sol, sera toujours valide et des points seront attribués. Cependant, les points seront réduits par la déduction pour mauvaise exécution.

\* Remarque : les Master 50 ans et plus ont droit à une tolérance de 20° sur tous les angles et les écarts pour les groupes A et B (mouvements de flexibilité et de force)

## **Tenir une position pour 2 secondes**

Un mouvement obligatoire sera compté à partir du moment où l'athlète se trouve dans la position requise. La position doit être maintenue pendant deux secondes (pour les éléments d'équilibre - 3 secondes). La transition entre l'entrée et la sortie du mouvement obligatoire ne sera pas comptabilisée dans le maintien de la position. Veuillez noter que cette règle a pour but de permettre un jugement équitable, en permettant aux athlètes de montrer une forme correcte, l'exécution du corps et la force sur les mouvements obligatoires, mais pas de nuire à la fluidité du mouvement.

## **Angle correct d'un mouvement**

Les mouvements qui ne sont pas exécutés à des angles clairement visibles pour les juges afin de voir l'exécution complète, se verront retirer des points.

## **Transitions**

Une transition est un mouvement de liaison entre les spins, le travail au sol, les inversions et les portés.

## **Floor work**

Le travail au sol est défini comme une partie d'une performance où l'athlète n'a aucun contact avec la pole. Le travail au sol est tout mouvement exécuté au sol de manière allongée, en rampant, à genoux ou de manière acrobatique.

## **Utilisation de l'espace**

Le travail de scène regroupe tout mouvement effectué sur la scène en position debout sans toucher le tissu/cerceau

## **Synchronisation (Doubles)**

La synchronisation fait référence à la synchronisation de la performance globale. Cela inclut les mouvements sur et hors du tissu/cerceau, et sur la scène, ainsi que la façon dont les partenaires travaillent ensemble tout au long de la performance.

La synchronisation fait également référence au niveau d'exécution des figures ou des combinaisons des partenaires.

## **Portés (Doubles)**

Les portés sont des mouvements de partenaires interconnectés exécutés sur le tissu/cerceau ou le sol où les deux partenaires jouent un rôle essentiel.

# AERIAL & ARTS WORLD FEDERATION



## CODE DE POINTAGE

### Tableau des éléments

### Sport Aérien

# 14 ELEMENTS TABLE

---

**Note: Les images du tableau des éléments sont seulement instructives et ne doivent pas être interprétées comme la seule exécution correcte. Les dessins sont seulement indicatifs, ce sont des exemples, l'important est de lire attentivement les exigences minimales.**

Si vous avez une quelconque question, merci de contacter la fédération internationale à [contact@posaworld.org](mailto:contact@posaworld.org)

Abréviations et définitions:

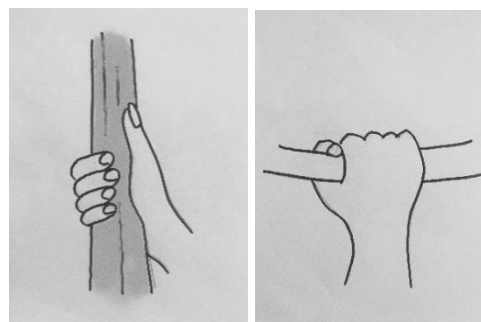
## Jambes et positions du corps

Ext. / Extended	Jambes tendues droites, genoux verrouillés
Pike	Jambes jointes, corps plié en deux au niveau des hanches
Straddle	Jambes écartées de chaque côté en V
Tuck	Jambes pliées vers la poitrine
Pencil	Jambes serrées, corps droit, pas de flexion au niveau des hanches
Flag	Corps à l'horizontal, de profil au sol
Plank	Corps à l'horizontal, le dos vers le sol ou le plafond

## Grips et noeuds

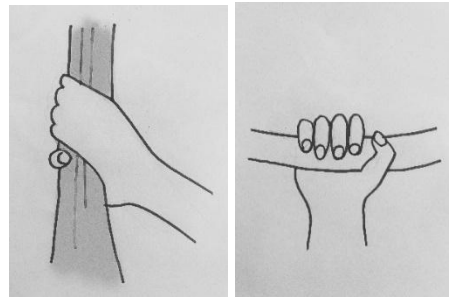
### Basic Grip

*Envergure des bras – pouce vers le haut sans torsion*

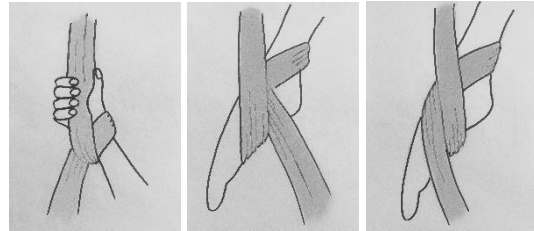


Twisted Grip

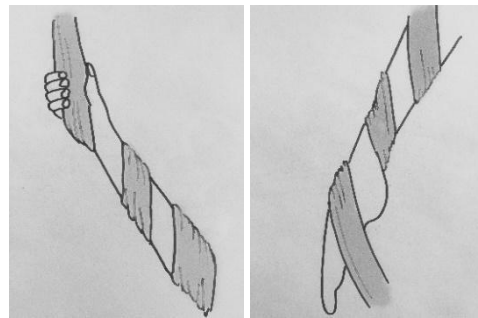
*Envergure des bras – poignétwisté, paume vers soi.*



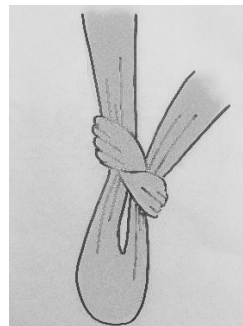
*Noeud: spiral wrapping with an additional upward lock up the fabric (wrist locks and foot locks)*



*Spiral wrapping: 2 or more open ended wraps unless otherwise noted in the minimum requirements of an element*



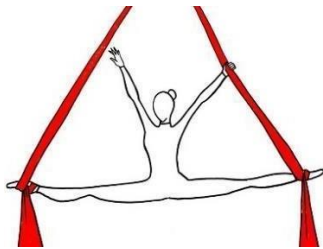
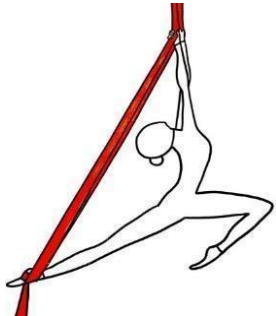
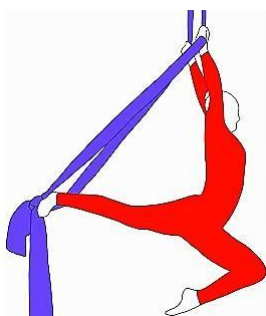
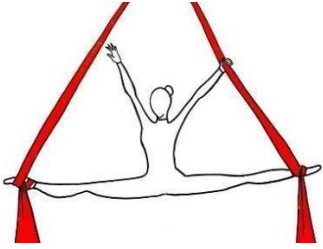
*Loop knot: knot in the fabric with a loop*


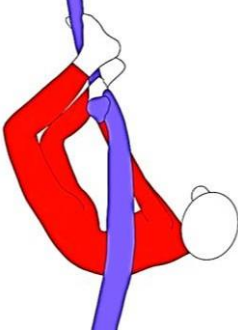
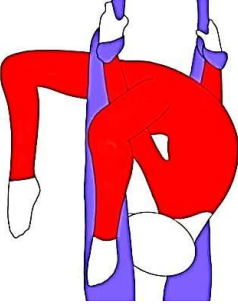

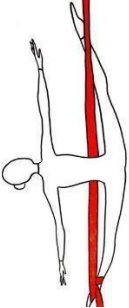


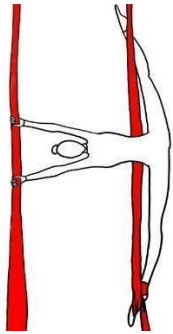
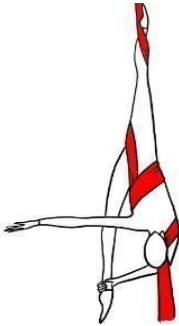
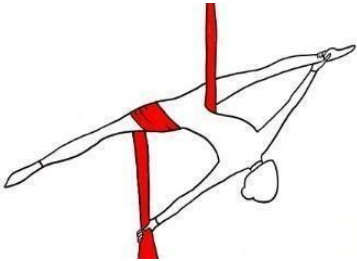
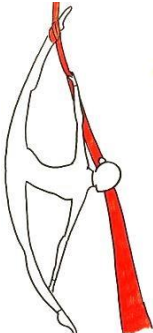
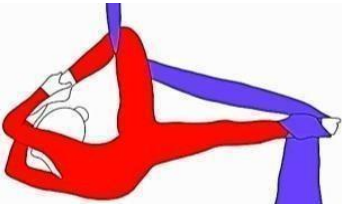
## 14.1 GROUP A - FLEXIBILITY ELEMENTS

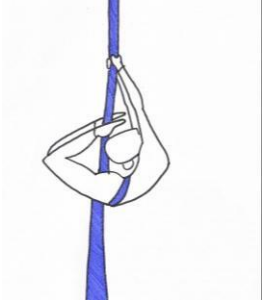
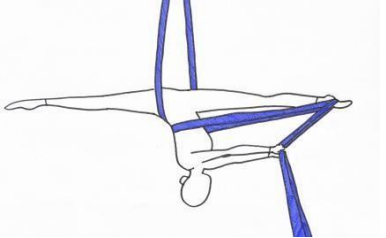

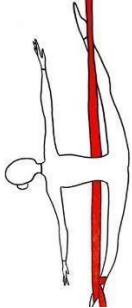
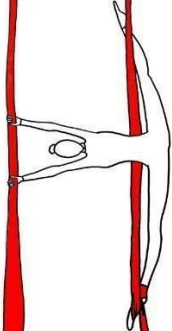
Note: Tous les éléments de Souplesse doivent être tenus en position statique 2 secondes.

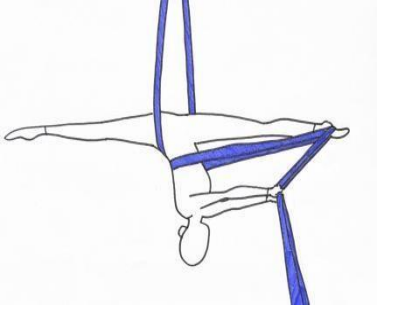
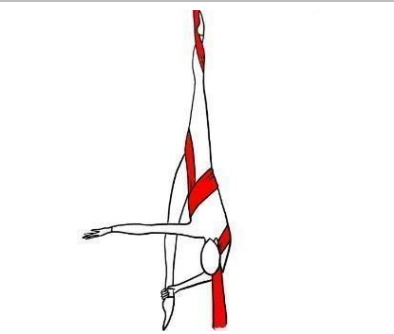
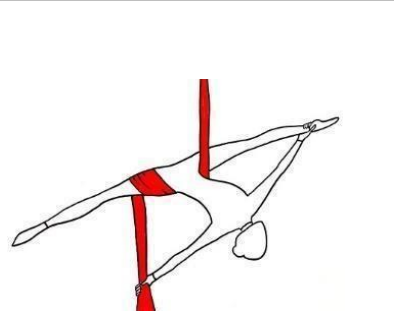
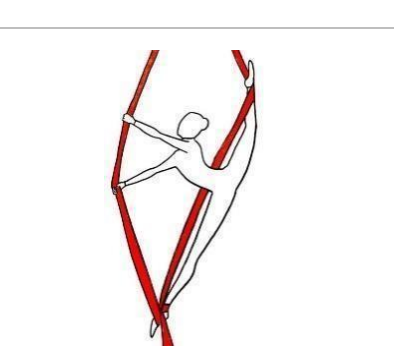
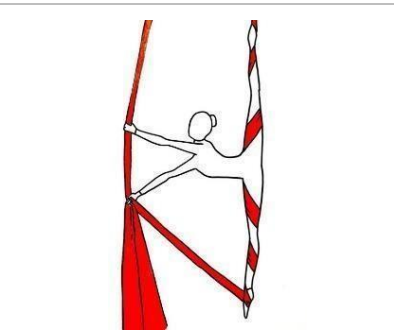
Note: Dans la catégorie Masters 50+, une tolérance de 20° est accordée pour l'ouverture des jambes à 180° s'il n'y a pas de variation de 160° pour le mouvement. Les mouvements qui ont des niveaux d'exécution différents ne sont pas concernés.

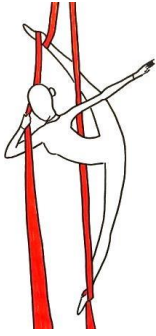
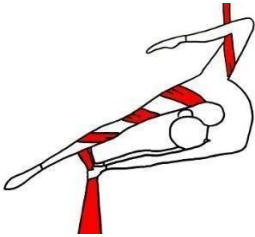

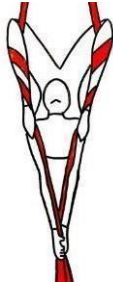

Value	Element	Code	Requirements
0.1		<b>SA001</b>	<p><b>Split in knots 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Jambes dans les noeuds</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> SA001 Split in knots 160° SA002 Split in knots 180°</p>
0.1		<b>SA003</b>	<p><b>Upright backbent</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une jambe dans un noeud</li> <li>• Bras complètement tendus</li> <li>• Juste un pied et mains sur le tissu</li> </ul>
0.1		<b>SA014</b>	<p><b>Backbent on the loop knot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras complètement tendus</li> <li>• Juste un pied et mains sur le tissu</li> </ul>
0.2		<b>SA002</b>	<p><b>Split in knots 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambes dans les noeuds</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> SA001 Split in knots 160° SA002 Split in knots 180°</p>

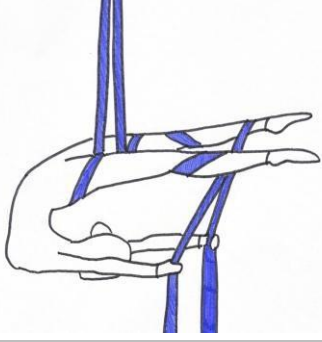
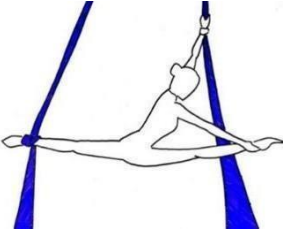

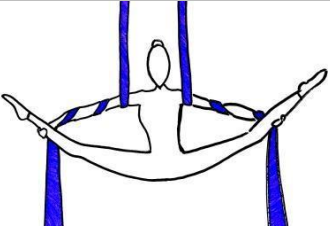

0.2		<p><b>SA004 Split with wrapping 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Pied du bas dans un noeud</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SA004 Split with wrapping 160°  SA005 Split with wrapping 180°</p>
0.2		<p><b>SA015 Box</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos en flexion</li> </ul>
0.2		<p><b>SA022 Lantern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos en flexion</li> </ul>
0.3		<p><b>SA005 Split with wrapping 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Pied du bas dans le noeud</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SA004 Split with wrapping 160°  SA005 Split with wrapping 180°</p>
0.3		<p><b>SA006 «T» Split 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Pied du bas dans le noeud</li> <li>• Ecart facial</li> <li>• Pas de mains sur le tissu ou les jambes</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SA006 «T» Split 160°  SA007 «T» Split 180°</p>

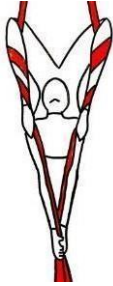
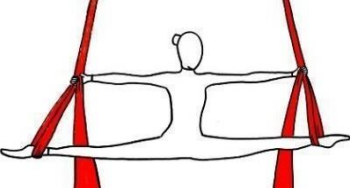
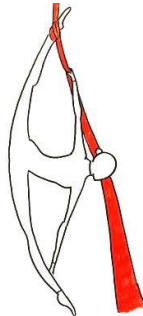
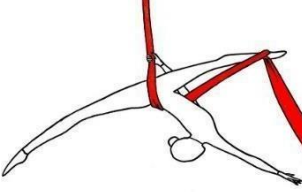

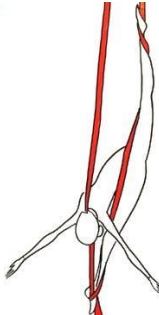
0.3		<p><b>SA008 «T» split on separate silks 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Pied du bas dans le noeud</li> <li>• Ecart facial</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SA008 «T» split on separate silks 160°  SA009 «T» split on separate silks 180°</p>
0.3		<p><b>SA010 Inverted candle 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Spiral wrapping</li> <li>• Main opposée sur la jambe</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SA010 Inverted candle 160°  SA011 Inverted candle 180°</p>
0.3		<p><b>SA012 Pin 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Jambe en simple spiral wrapping au dessus du genou</li> <li>• Main libre sur la jambe</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SA012 Pin 160°  SA013 Pin 180°</p>
0.3		<p><b>SA043 Bow and arrows 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Jambe du haut en spiral wrapping</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SA043 Bow and arrows 160°  SA030 Bow and arrows 180°</p>
0.3		<p><b>SA047 Peter pen in backbent</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juste les jambes en contact avec le tissu</li> <li>• Mains sur la jambe derrière la tête</li> </ul>

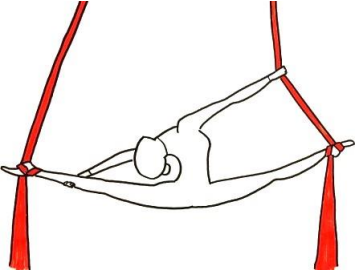
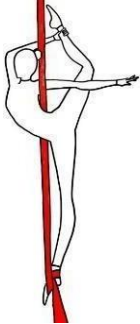
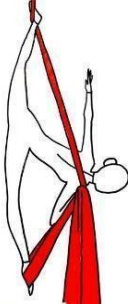
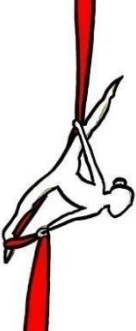
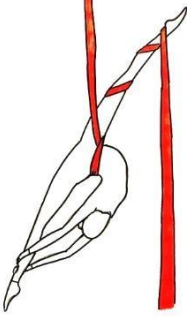
0.3		SA072	<b>Hip Duck Hanging</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Noeud dans le dos</li> <li>• Pieds sur la tête</li> <li>• Bras complètement tendus</li> </ul>
0.3		SA069	<b>Swallow 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Bras complètement tendus</li> <li>• Une main tient le tissu</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> SA069 Swallow 160° SA074 Swallow 180°</p>
0.3		SA048	<b>Split hang 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Main sur jambe opposée</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> SA048 Split hang 160° SA049 Split hang 180°</p>
0.4		SA007	<b>«T» Split 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Pied du bas dans le noeud</li> <li>• Ecart facial</li> <li>• Pas de main sur le tissu ou les jambes</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> SA006 «T» Split 160° SA007 «T» Split 180°</p>
0.4		SA009	<b>«T» split on separate silks 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Corps parallèle au sol</li> <li>• Pied du bas dans un noeud</li> <li>• Ecart facial</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> SA008 «T» split on separate silks 160° SA009 «T» split on separate silks 180°</p>

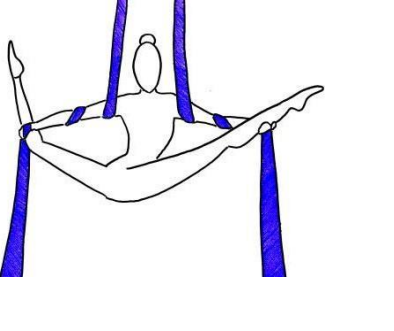
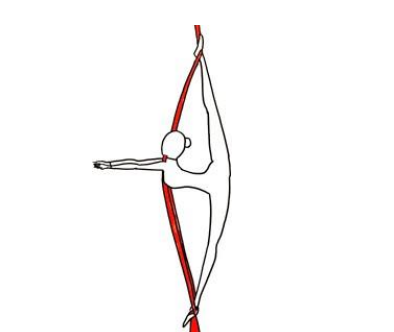
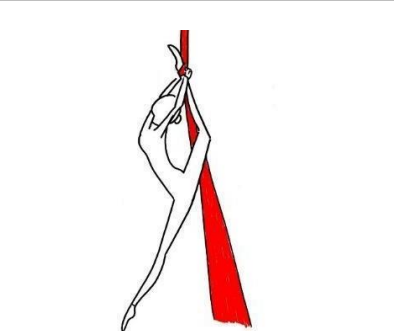

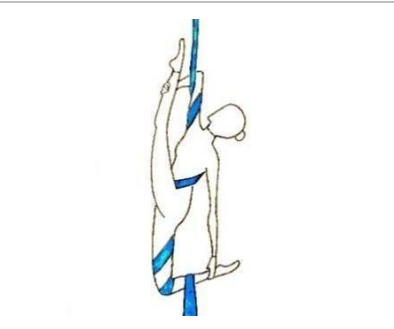
0.4		SA074	<p><b>Swallow 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Bras complètement tendus</li> <li>• Une main tient le tissu</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> SA069 Swallow 160° SA074 Swallow 180°</p>
0.4		SA011	<p><b>Inverted candle 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Spiral wrapping</li> <li>• Main opposée sur la jambe</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> SA010 Inverted candle 160° SA011 Inverted candle 180°</p>
0.4		SA013	<p><b>Pin 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambe en simple spiral wrapping au dessus du genou</li> <li>• Main libre sur la jambe</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> SA012 Pin 160° SA013 Pin 180°</p>
0.4		SA016	<p><b>Cupid 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Epaules plus haute que le bassin</li> <li>• Pied du bas dans un noeud</li> <li>• Bras complètement tendus</li> <li>• Basic grip</li> </ul>
0.4		SA017	<p><b>Cupid on separate silks 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Epaules plus hautes que le bassin</li> <li>• Jambes en spiral wrapping</li> <li>• Bras complètement tendus</li> <li>• Hands in basic grip</li> </ul>

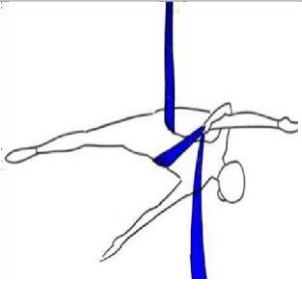
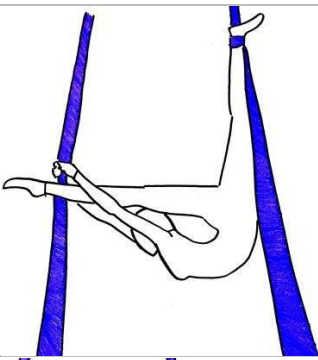
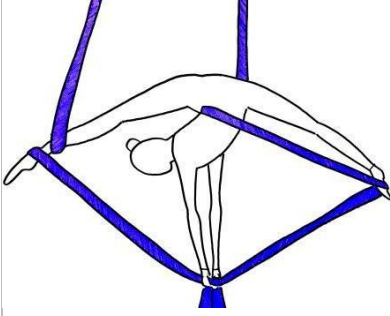
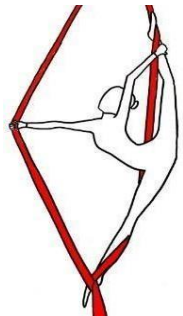

0.4		<p><b>SA029 Slingshot 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambe du bas en noeud</li> <li>• Jambe du haut en single spiral wrapping sur le pied ou la cheville</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>
0.4		<p><b>SA026 Cocoon 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Jambe du bas en spiral wrapping</li> <li>• Mains sur la jambe derrière la tête</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SA026 Cocoon 160°  SA038 Cocoon 180° (extended)</p>
0.4		<p><b>SA040 Split «Needle» 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambe du bas en noeud</li> <li>• Mains sur la jambe</li> </ul>
0.4		<p><b>SA044 Ring – legs in contact with the head</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes en spiral wrapping</li> <li>• Pieds sur la tête</li> <li>• Bras complètement tendus</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SA044 Ring – legs in contact with the head  SA019 Ring – legs in contact with shoulders</p>
0.4		<p><b>SA049 Split hang 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Main sur jambe opposée</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SA048 Split hang 160°  SA049 Split hang 180°</p>


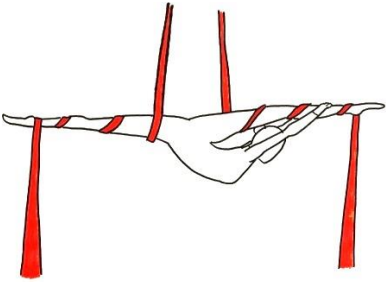
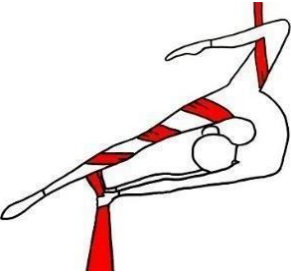
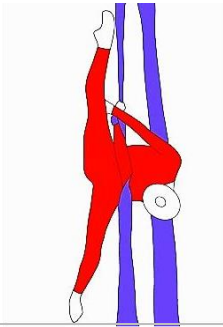
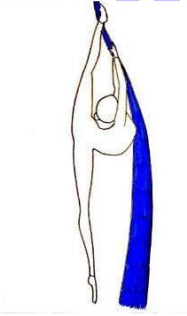
0.4		SA071	<b>Elongated ring</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos en flexion</li> <li>• Jambes parallèles au sol</li> <li>• Jambes en spiral windings</li> <li>• Bras complètement tendus</li> </ul>
0.4		SA061	<b>Split with arm in knot 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des hanches 180° et plus</li> <li>• Une cheville et un bras dans un noeud</li> </ul>
0.4		SA062	<b>Split with one leg in a loop 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180° et plus</li> <li>• Une jambe dans un noeud, l'autre dans une boucle</li> <li>• La main tient la boucle en open grip</li> </ul>
0.4		SA059	<b>Split in spirals 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des hanches 180° et plus</li> <li>• Mains en spiral windings</li> </ul> <p><a href="https://youtube.com/shorts/RkWI0wQZCbE?si=n5TAtPl8Qa-0DiCa">https://youtube.com/shorts/RkWI0wQZCbE?si=n5TAtPl8Qa-0DiCa</a></p>
0.5		SA018	<b>Candle in middle split 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Ecart facial</li> <li>• Main opposée en contact avec la jambe du haut derrière la tête</li> <li>• Pas de main sur le tissu</li> <li>• Jambe du bas en noeud</li> </ul>



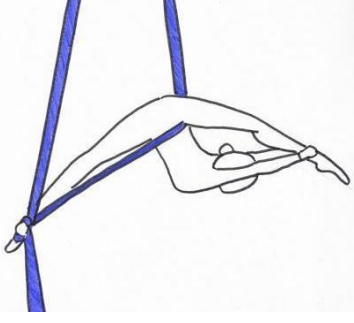
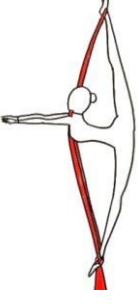

0.5		<b>SA019</b>	<b>Ring – legs in contact with shoulders</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes en spiral wrapping</li> <li>• Pieds sur les épaules</li> <li>• Bras complètement tendus</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> SA044 Ring – legs in contact with the head SA019 Ring – legs in contact with shoulders</p>
0.5		<b>SA021</b>	<b>Weighing-machine 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Bras complètement tendus</li> <li>• Mains en basic grip</li> </ul>
0.5		<b>SA030</b>	<b>Bow and arrows 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambe du haut en spiral wrapping</li> <li>• Main sur jambe similaire</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> SA043 Bow and arrows 160° SA030 Bow and arrows 180°</p>
0.6		<b>SA020</b>	<b>Hang «Lever arm» 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambe du haut en noeud</li> <li>• Main tient le tissu derrière la jambe tendue</li> </ul>
0.6		<b>SA055</b>	<b>Allegra</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des hanches 180° et plus</li> <li>• Bras de supports sans enroulement</li> <li>• Même main sur la jambe</li> </ul>
0.6		<b>SA031</b>	<b>Swan 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Front split</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Jambe du bas dans un noeud</li> <li>• Pas de mains sur le tissu</li> </ul>



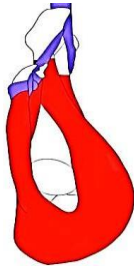
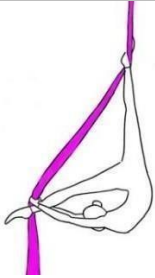
0.6		SA032	<p><b>Split in a 180° bend with grip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des hanches 180° et plus</li> <li>• Main opposée sur la jambe en dessous du genou</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> SA032 Split in a 180° bend with grip SA054 Split in a bend 180° with grip</p>
0.6		SA023	<p><b>Bilman 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Jambe du bas dans un noeud</li> <li>• Main opposée sur la jambe derrière la tête et derrière les tissus</li> <li>• Pas de main sur les tissus</li> </ul>
0.6		SA024	<p><b>Crossbow 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Front split</li> <li>• Juste pieds, épaule et une main sur le tissu</li> </ul>
0.6		SA053	<p><b>Heron</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Main sans enroulement</li> </ul>
0.7		SA034	<p><b>Unicorn 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Main sur la jambe derrière la tête</li> <li>• Tête en contact avec la hanche</li> <li>• Jambe du haut en spiral wrapping</li> </ul>

0.7		SA061	<p><b>Reverse split in spirals 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des hanches 180° ou plus</li> <li>• Mains en enroulement</li> <li>• Main opposée sur les jambes</li> </ul> <p><a href="https://youtube.com/shorts/XTPP74WOux8?si=AaN5Iz4m9-OtvDdA">https://youtube.com/shorts/XTPP74WOux8?si=AaN5Iz4m9-OtvDdA</a></p>
0.7		SA035	<p><b>Peacock 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Front split</li> <li>• Jambe du bas dans un noeud</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Pas de mains sur le tissu</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> SA035 Peacock 180° SA036 Extreme peacock 180°</p>
0.7		SA041	<p><b>Tulip 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Mains sur la jambe derrière la tête</li> <li>• Jambe en spiral wrapping</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> SA041 Tulip 180° SA042 Tulip extended 180°</p>
0.7		SA050	<p><b>Moth 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Bras complètement tendus</li> </ul>
0.7		SA051	<p><b>Chinese chopsticks 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Bras de support sur jambe opposée</li> <li>• Main libre sur jambe opposée</li> </ul>

0.7		<b>SA063</b>	<b>Zigzag split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180° ou plus</li> <li>• Une main sur le tissu</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>
0.8		<b>SA065</b>	<b>Target</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enroulement sur une jambe</li> <li>• Jambe libre entre les bras</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Tête touche la cuisse</li> </ul> <p><a href="https://youtube.com/shorts/iacxNuuwjs0?si=hZfY_Hzfo5fZHw9c">https://youtube.com/shorts/iacxNuuwjs0?si=hZfY_Hzfo5fZHw9c</a></p>
0.8		<b>SA066</b>	<b>Miracle 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des hanches 180° ou plus</li> <li>• Mains sans enroulement</li> <li>• Tissus se rejoignent au niveau des mains</li> </ul> <p><a href="https://youtube.com/shorts/72WHkOXEL4w?si=lz_pTmA-Rs-tgPCLG">https://youtube.com/shorts/72WHkOXEL4w?si=lz_pTmA-Rs-tgPCLG</a></p>
0.8		<b>SA025</b>	<b>Cupid with grab of leg 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Front split</li> <li>• Mains complètement tendues</li> <li>• Main sur jambe similaire</li> <li>• Tête sur la jambe ou tissu</li> </ul>
0.8		<b>SA027</b>	<b>Super bilman 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Mains sur la jambe derrière la tête</li> <li>• Tête en contact avec la jambe</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SA027 Super bilman 180°  SA039 Super bilman - extended 180°</p>

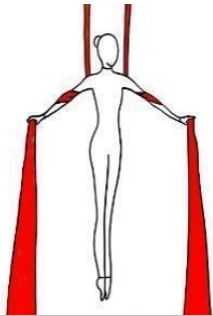
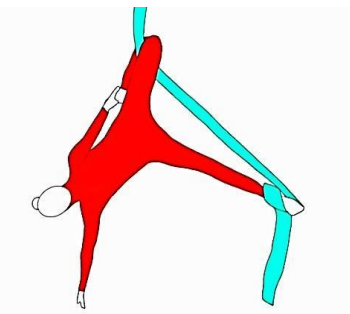
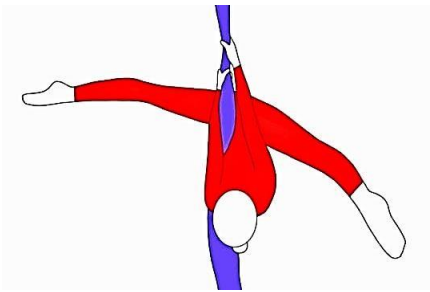
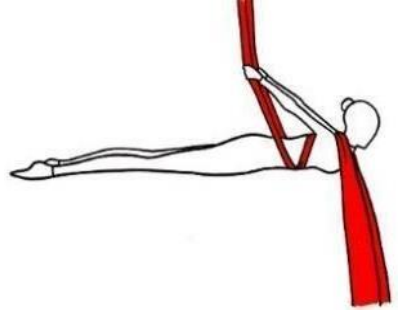
0.8		<b>SA028</b> <b>Andreeva split 180°</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambe du bas en knot</li> <li>• Main sur la jambe derrière la tête</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>
0.8		<b>SA033</b> <b>Snake 180°</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Mains sur la jambe derrière la tête</li> <li>• Jambe en spiral wrapping</li> <li>• Tête contre la jambe</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>
0.8		<b>SA038</b> <b>Cocoon 180° (extended)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambe du bas en spiral wrapping</li> <li>• Mains sur la jambe derrière la tête</li> <li>• Jambe du bas et bras complètement tendus</li> <li>• Tête en contact avec la hanche</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SA026 Cocoon 160°  SA038 Cocoon 180° (extended)</p>
0.8		<b>SA045</b> <b>Back flag split 180°</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Main sur jambe similaire</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>
0.8		<b>SA052</b> <b>Goddess 180°</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Mains sans enroulement</li> <li>• Tête en contact avec la hanche</li> </ul>

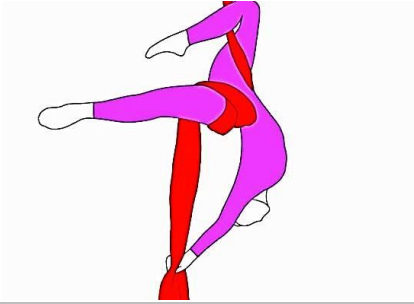
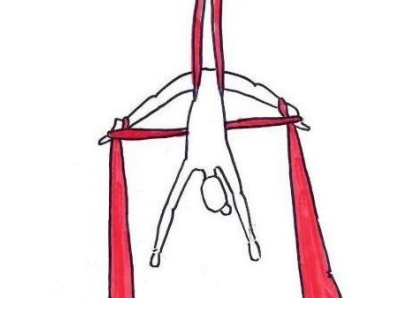
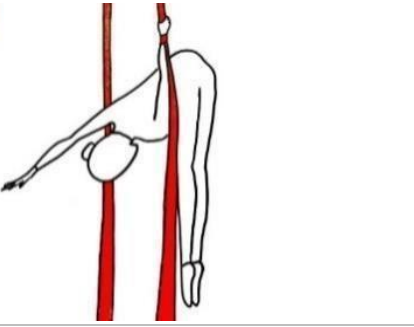
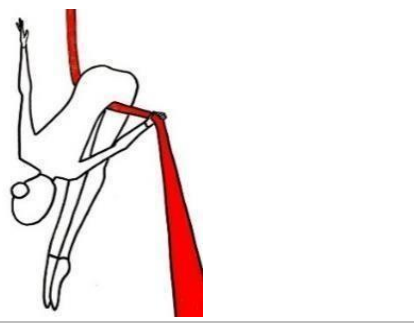
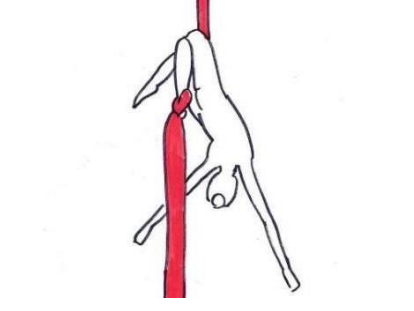
0.9 CBRF		SA042	<p><b>Tulip extended 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Mains sur la jambe derrière la tête</li> <li>• Jambe en spiral wrapping</li> <li>• Jambe arrière tendue</li> <li>• Tête en contact avec la hanche</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> SA041 Tulip 180° SA042 Tulip extended 180°</p>
0.9 CBRF		SA060	<p><b>Bow and arrow without windings 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des hanches 180° et plus</li> <li>• Mains sans enroulement</li> <li>• Grip au choix</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> SA043 Bow and arrows 160° SA030 Bow and arrows 180° SA060 Bow and arrows without winding 180°</p>
1.0		SA070	<p><b>Bilman in the knot (Bebyakina)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mains sur la jambe derrière la tête</li> <li>• Tête en contact avec la cuisse</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>
1.0 CBRF		SA036	<p><b>Extreme peacock 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambe du bas en knot</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Mains sur la jambe derrière la tête</li> <li>• Tête en contact avec la hanche</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> SA035 Peacock 180° SA036 Extreme peacock 180°</p>
1.0 CBRF		SA068	<p><b>Dorneyi Split (Flamingo)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambe du haut passe entre la main et le tissu</li> <li>• Main du bas tient le tissu derrière la jambe</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Pas d'enroulement ni noeuds</li> </ul> <p><a href="https://youtube.com/shorts/8MdXfT58S0?si=L4b6sFNqW_ysyB-7">https://youtube.com/shorts/8MdXfT58S0?si=L4b6sFNqW_ysyB-7</a></p>

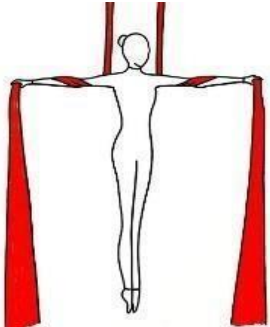
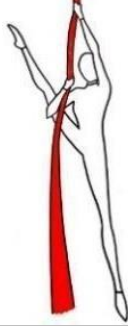
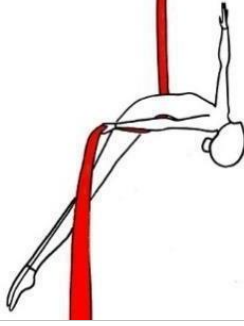
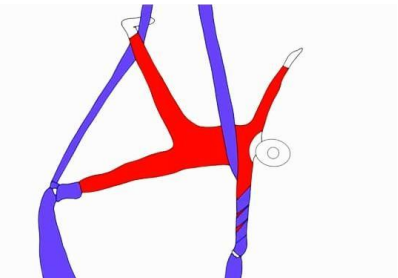
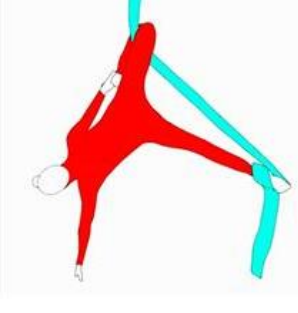
1.0		SA037	<b>Droplet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Legs in eight winding</li> <li>● Jambes complètement tendues</li> <li>● Mains sur la jambe derrière la tête</li> <li>● Tête en contact avec la hanche</li> <li>●</li> </ul>
1.0		SA039	<b>Super bilman - extended 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ouverture des jambes 180°</li> <li>● Jambe du bas en knot</li> <li>● Mains sur la jambe derrière la tête</li> <li>● Jambes complètement tendues</li> <li>● Tête en contact avec la hanche</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SA027 Super bilman 180°  SA039 Super bilman - extended 180°</p>
1.0		SA046	<b>Masalova eyelet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Jambes complètement tendues</li> <li>● Tête en contact avec la hanche</li> </ul>
1.0 CBRF		SA064	<b>Dangerous bridge standing (back) split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pas d'enroulement</li> <li>● Mains sur tissu</li> <li>● Jambes complètement tendues</li> </ul>


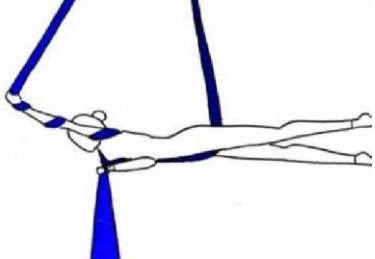
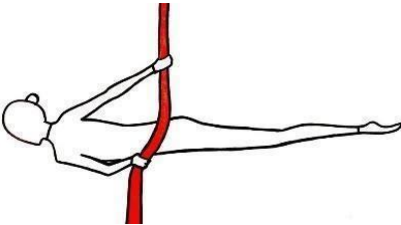
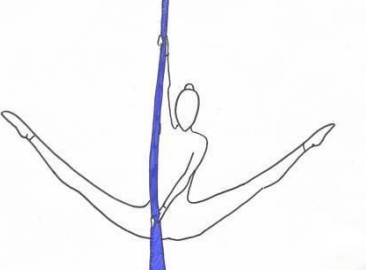
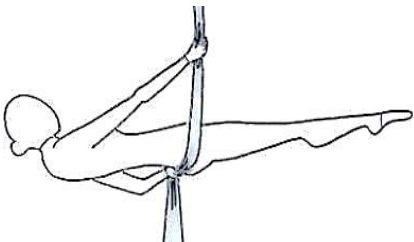

## 14.2 GROUP B - STRENGTH ELEMENTS

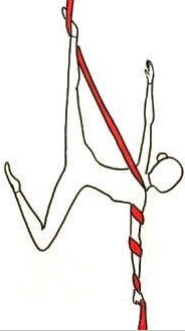
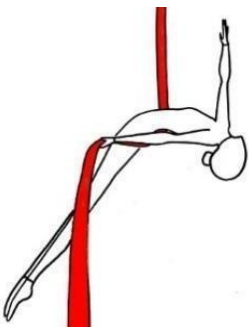
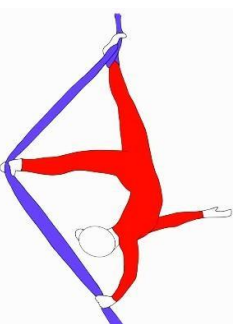
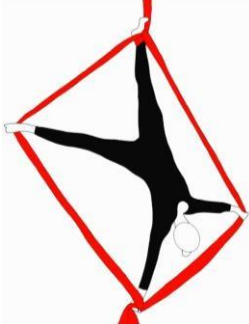
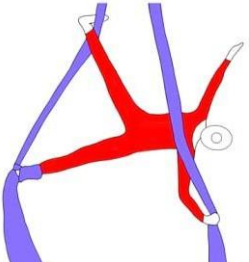
Note: Tous les éléments de Force doivent être tenus 2 secondes en position fixe

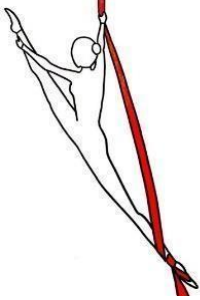
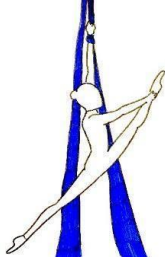
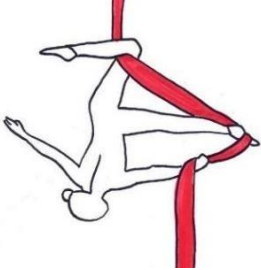
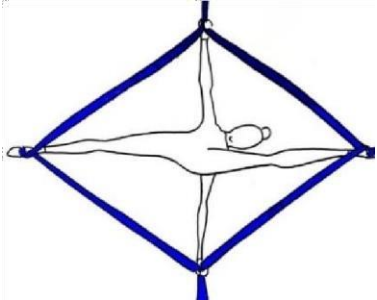
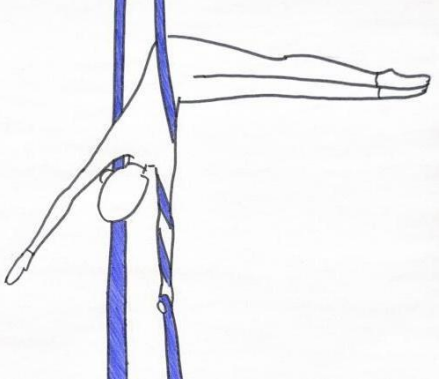
Valeur	Element	Code	Exigences
0.1		<b>SB001</b>	<p><b>Hang «Cross» diagonal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Angle entre les bras et le corps 45°</li> <li>• Bras complètement tendus</li> <li>• Mains en spiral wrapping</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>            SB001 Hang «Cross» diagonal            SB002 Hang «Cross»</p>
0.1		<b>SB049</b>	<p><b>Peter pen supported</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambe de support tendue</li> <li>• Juste les jambes et une main sur le tissu</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>            SB049 Peter pen supported            SB050 Peter pen            SB061 Peter pen without windings</p>
0.1		<b>SB052</b>	<p><b>Inverted straddle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes en V</li> <li>• Bassin plus haut que les épaules</li> </ul>
0.2		<b>SB003</b>	<p><b>Baby plank</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps et jambes parallèles au sol</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Tissus croisés au niveau de l'estomac</li> </ul>

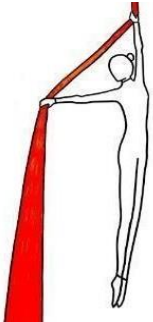
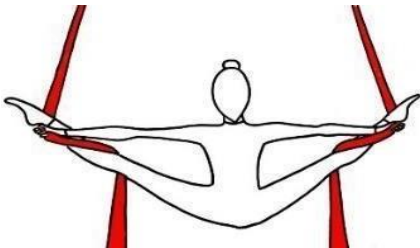
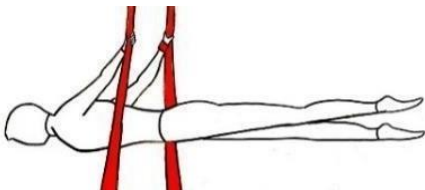
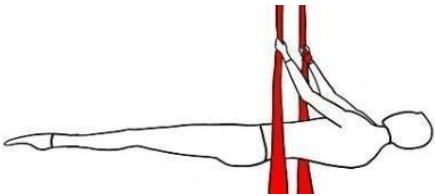
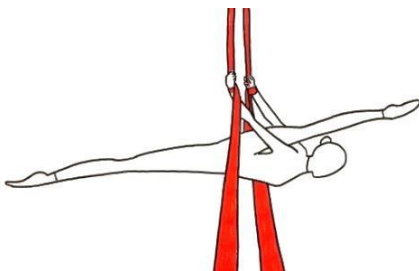
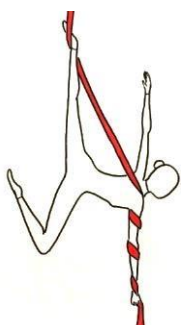
0.2		<b>SB051 Inside leg hang</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambe tendue parallèle au sol ou en dessous</li> <li>• Une main sur le tissu en dessous du corps, l'autre main ne touche pas le tissu</li> </ul>
0.2		<b>SB062 Hang "Moth" 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Jambes en knots</li> <li>• Pas de mains sur le tissu</li> </ul>
0.2		<b>SB004 Frontal flag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes et corps en position pike</li> <li>• Jambes serrées et complètement tendues</li> <li>• Une main sur les tissus, l'autre main ne touche pas les tissus</li> </ul>
0.2		<b>SB053 Handrail tuck</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras de support tendu</li> <li>• Tuck position</li> <li>• Juste une main, estomac et hanches sur le tissu</li> </ul> <i>Levels of execution:</i> <b>SB053 Handrail tuck</b> <b>SB011 Handrail pike</b>
0.2		<b>SB063 Hang «Four»</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une jambe en knot</li> <li>• Pas de main sur le tissu</li> </ul>

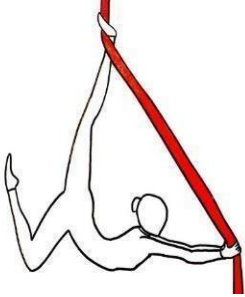
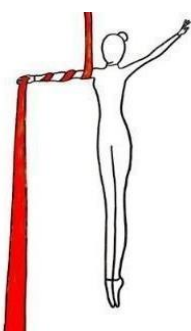

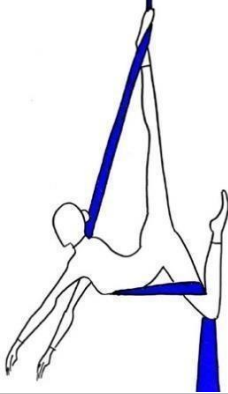

0.3		<p><b>SB002 Hang «Cross»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras parallèles au sol</li> <li>• Bras complètement tendus</li> <li>• Mains en spiral wrapping</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SB001 Hang «Cross» diagonal  SB002 Hang «Cross»</p>
0.3		<p><b>SB005 Open hang split leg grabbed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambe en écart latéral</li> <li>• Mains en basic grip</li> <li>• Main sur la jambe</li> </ul>
0.3		<p><b>SB006 Supporting arm flag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras complètement tendus</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SB006 Supporting arm flag  SB039 Supporting arm flag – one handed</p>
0.3		<p><b>SB046 Rodionova Starfish - spiral wrapping</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une main ne touche pas le tissu</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SB046 Rodionova Starfish - spiral wrapping  SB047 Rodionova Starfish</p>
0.3		<p><b>SB050 Peter pen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambe de support tendue</li> <li>• Juste les jambes sur le tissu</li> <li>• Pas de mains sur les jambes</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SB049 Peter pen supported  SB050 Peter pen  SB061 Peter pen without windings</p>

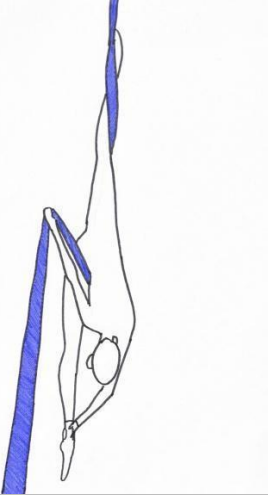
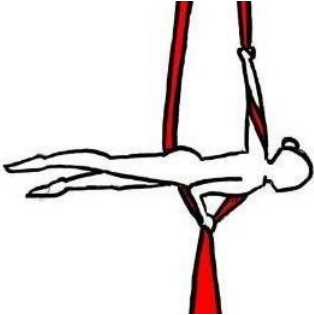
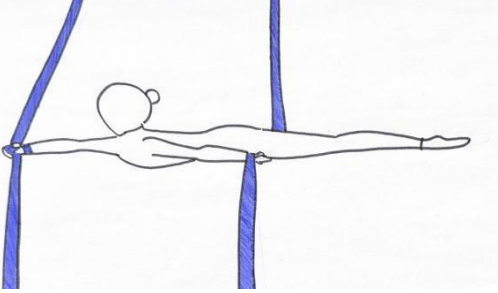
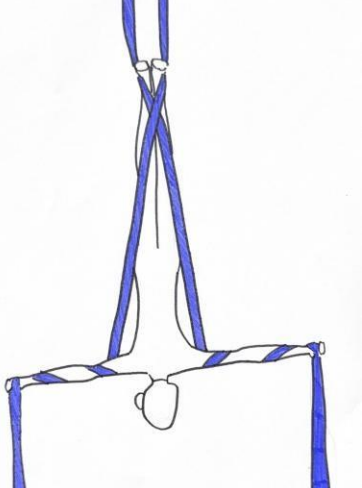
0.3		<p><b>SB011 Handrail pike</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras de support tendu</li> <li>• Jambes fermées et complètement tendues</li> <li>• Pike position</li> <li>• Seule une main, estomac et hanche en contact avec le tissu</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SB053 Handrail tuck  SB011 Handrail pike</p>
0.3		<p><b>SB068 Superman</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps et jambes parallèles au sol</li> <li>• Une main tient les 2 pans du tissu en dessous de la poitrine</li> </ul> <p>Spiral winding sur le bras</p>
0.4		<p><b>SB009 Stomach plank tuck</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps parallèle au sol</li> <li>• Tuck position</li> <li>• Estomac face au sol</li> </ul>
0.4		<p><b>SB078 Angle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Pas d'enroulement</li> <li>• Jambes parallèles au sol ou au-dessus de la parallèle</li> </ul> <p><a href="https://youtube.com/shorts/HgWqSEflejw?si=eGA45i_rA2DO1xM0">https://youtube.com/shorts/HgWqSEflejw?si=eGA45i_rA2DO1xM0</a></p>
0.4		<p><b>SB010 Back plank tuck</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps parallèle au sol</li> <li>• Tuck position</li> <li>• Dos face au sol</li> </ul>
0.4		<p><b>SB015 Rocket with separate silks</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tissus en contact avec la nuque</li> <li>• Corps et jambes en pencil position</li> </ul>

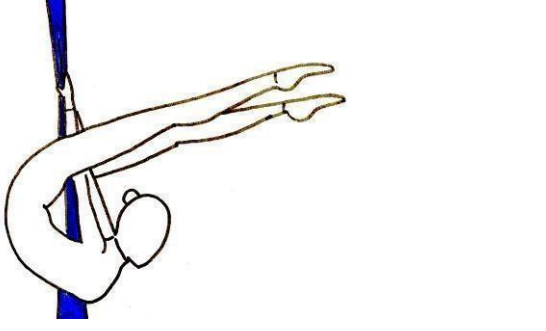
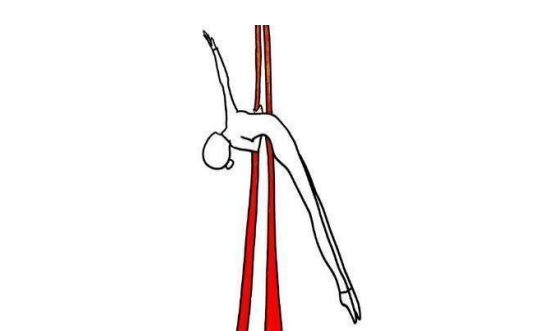
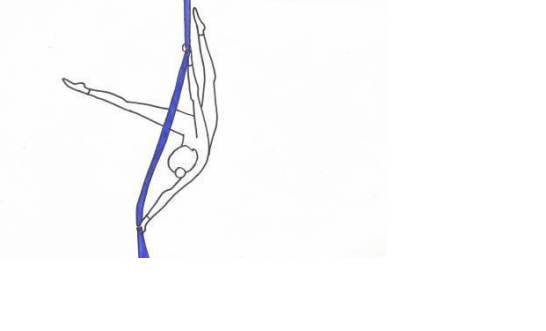
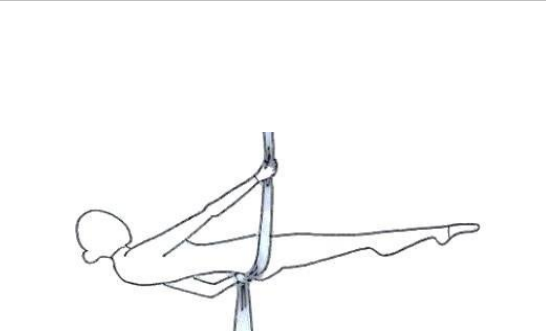
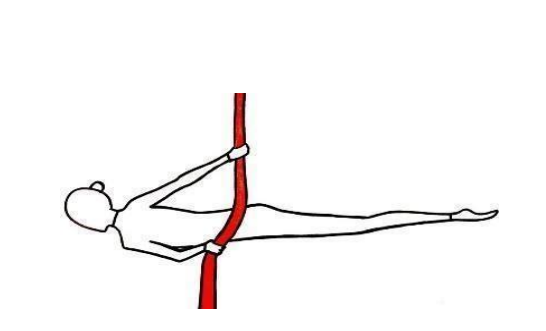
0.4		<p><b>SB031 Butterfly</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras de support en spiral wrapping</li> <li>• Juste mains, épaule, nuque et pied sur le tissu</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SB031 Butterfly  SB040 Butterfly – one handed</p>
0.4		<p><b>SB039 Supporting arm flag – one handed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras de support tendu</li> <li>• Uniquement une main et dos sur le tissu</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SB006 Supporting arm flag  SB039 Supporting arm flag – one handed</p>
0.4		<p><b>SB044 Spy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seule une main et pieds sur le tissu</li> <li>• Jambes et bras de support complètement tendus</li> </ul>
0.4		<p><b>SB045 Kite</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps, jambes et mains dans un seul plan</li> <li>• Bras et jambes complètement tendus</li> </ul>
0.4		<p><b>SB047 Rodionova Starfish</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps parallèle au sol</li> <li>• Une main ne touche pas le tissu</li> <li>• Main du bas en basic grip</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SB046 Rodionova Starfish - spiral wrapping  SB047 Rodionova Starfish</p>

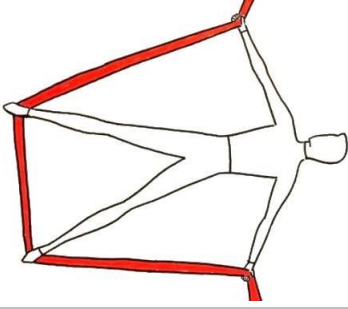
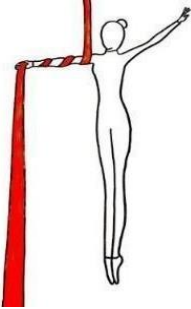
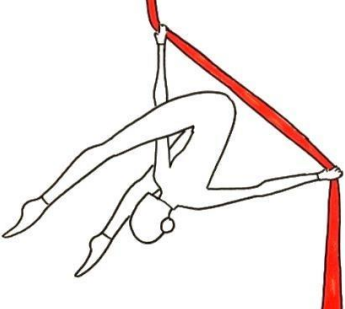


0.4		SB048	<b>Split «Arrow»</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes en écart latéral</li> <li>• Un bras en basic grip</li> <li>• Juste une main et une jambe sur le tissu</li> <li>• Main libre sur la jambe</li> </ul>
0.4		SB055	<b>One handed hang in arrow</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras complètement tendus</li> <li>• Jambes en écart latéral</li> </ul>
0.4		SB061	<b>Peter pen without windings</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambe de support tendue</li> <li>• Juste les jambes sur le tissu</li> <li>• Pas d'enroulement</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SB049 Peter pen supported  SB050 Peter pen  SB061 Peter pen without windings</p>
0.4		SB069	<b>Rhombus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecart latéral</li> <li>• Bras et jambes complètement tendus</li> <li>• Une main tient le tissu en haut, une autre en bas</li> </ul>
0.4		SB085	<b>Front tab in spiral windings (Nagisheva)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un bras en spiral windings</li> <li>• La main libre ne touche pas le tissu</li> <li>• Jambes parallèles</li> </ul>

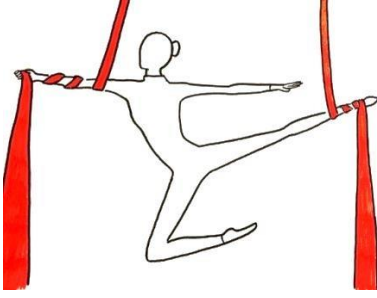
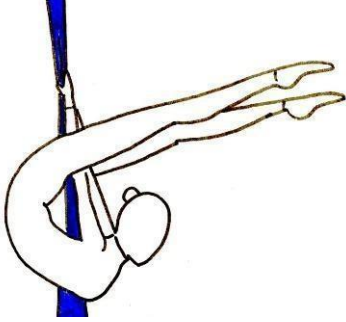
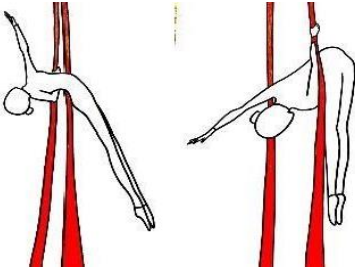


0.5		<b>SB007 Pendant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras complètement tendus</li> <li>• Pas d'enroulement ni noeuds</li> <li>• Juste les mains sur le tissu</li> </ul>
0.5		<b>SB008 Trigon</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mains en basic grip ou en single spiral wrapping</li> <li>• Bras et jambes complètement tendus</li> <li>• Corps parallèle au sol ou au dessus de la parallèle</li> </ul>
0.5		<b>SB013 Back basic plank tuck</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuck position</li> <li>• Corps parallèle au sol</li> </ul>
0.5		<b>SB014 Basic plank tuck</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuck position</li> <li>• Bras complètement tendus</li> <li>• Corps parallèle au sol</li> </ul>
0.5		<b>SB029 Split in back basic plank</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras et jambes complètement tendus</li> <li>• Corps parallèle au sol</li> </ul>
0.5		<b>SB040 Butterfly – one handed</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras ed support en spiral wrapping</li> <li>• Juste une main, épaule, nuque et pieds sur le tissu</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SB031 Butterfly  SB040 Butterfly – one handed</p>

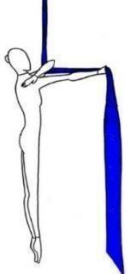
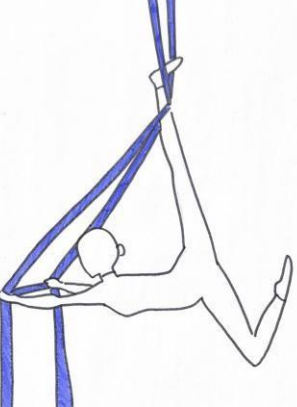
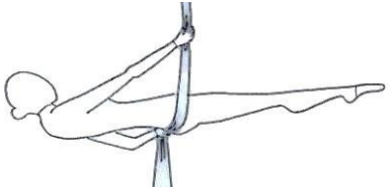
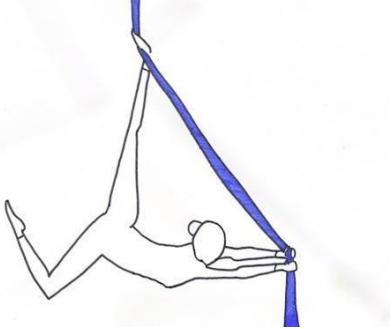
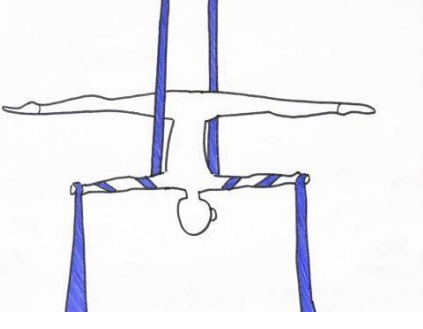
0.5		<b>SB017 Dangerous bridge</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras complètement tendus</li> <li>• Juste les mains et un pied sur le tissu</li> </ul>
0.5		<b>SB016 Toreador (with tolerance)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras de support tendu en spiral wrapping</li> <li>• Pencil position</li> <li>• Une seule main sur le tissu</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  <b>SB016 Toreador (with tolerance)</b>  <b>SB041 Toreador (no tolerance)</b></p>
0.5		<b>SB064 Hang «Arabesque»</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tissus tenu sous la jambe</li> <li>• Pas d'enroulement ni noeuds</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  <b>SB064 Hang «Arabesque»</b>  <b>SB065 Hang «Arabesque» - extended</b></p>
0.5		<b>SB070 Crane</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambe du haut tendue</li> <li>• Pas d'enroulement</li> <li>• Pas de mains sur le tissu</li> </ul>
0.6		<b>SB030 Rocket on the closed silks</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tissu en contact avec la nuque</li> <li>• Corps et jambes en position pencil</li> <li>• Tissus fermés</li> </ul>

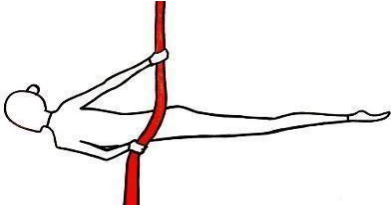
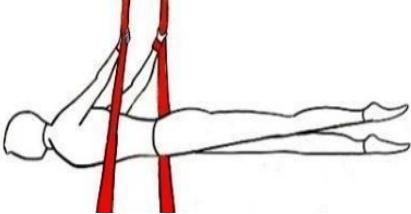
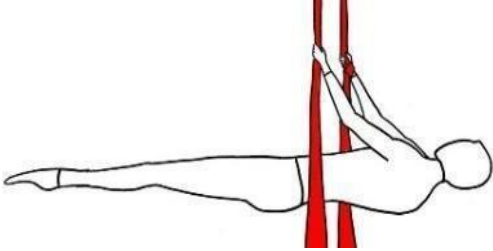
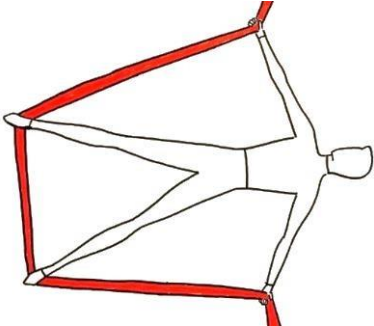
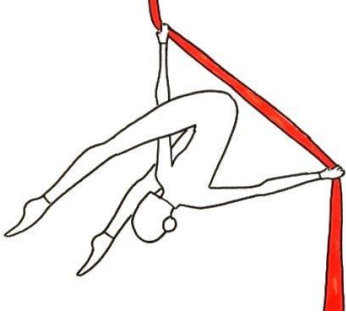
0.6		<b>SB083 Inverted pin (Szucs pin)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Main libre sur jambe opposée</li> <li>• Pas d'enroulement</li> </ul>
0.6		<b>SB067 Crocodile in shoulder mount</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Main en spiral winding</li> <li>• Corps et jambes parallèles au sol</li> </ul>
0.6		<b>SB086 Crocodile strap</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps parallèle au sol</li> <li>• Bras complètement tendus</li> </ul>
0.6		<b>SB084 Crucifix (Nagisheva)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras en spiral winding</li> <li>• Bras parallèles au sol</li> <li>• Tissus croisés derrière les jambes</li> </ul>

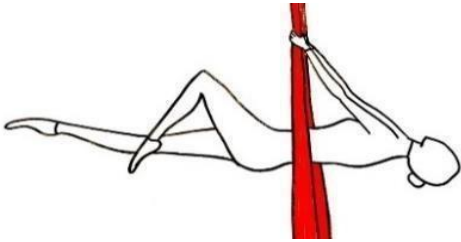
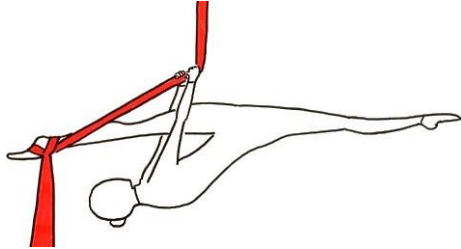
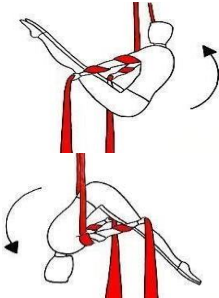

0.6		SB056	<p><b>Iguana</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mains sur le tissu entre les jambes et derrière le dos, sans enroulement</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>SB056 Iguana SB057 Iguana - extended</p>
0.7		SB012	<p><b>Back flag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Une seule main et dos peuvent toucher le tissu</li> <li>Jambes complètement tendues</li> </ul>
0.7		SB079	<p><b>Inverted angle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pas d'enroulement</li> <li>Bras et jambes complètement tendus</li> <li>Tête orientée vers le sol</li> </ul> <p><a href="https://youtube.com/shorts/dvbSowaQ2_5E?si=ht9q_F06053lzzq93">https://youtube.com/shorts/dvbSowaQ2_5E?si=ht9q_F06053lzzq93</a></p>
0.7		SB018	<p><b>Back plank V-position</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Corps et jambes parallèles au sol en position pencil</li> <li>Bras de support sous le bas du dos</li> <li>Dos face au sol</li> </ul>
0.7		SB019	<p><b>Stomach plank V-position</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Corps et jambes parallèles au sol en position V</li> <li>Bras de support sous l'estomac</li> <li>Estomac face au sol</li> </ul>


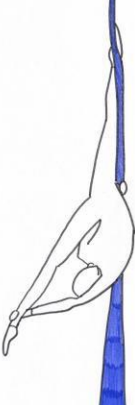
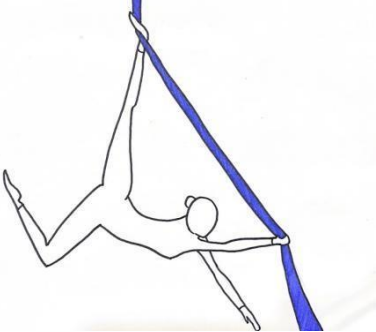
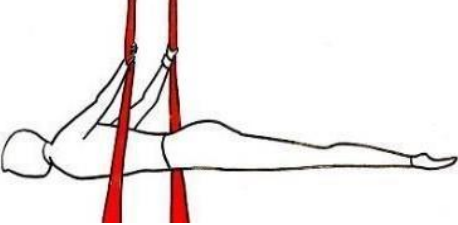
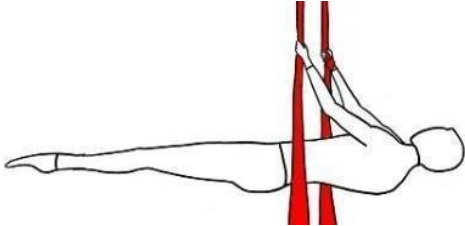
0.7		<p><b>SB033 Side plank V-position</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps parallèle au sol</li> <li>• Jambes en position V</li> <li>• Jambes et bras complètement tendus</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  <b>SB033 Side plank V-position</b>  <b>SB035 Side plank pencil</b></p>
0.7		<p><b>SB041 Toreador (no tolerance)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras de support tendu en spiral wrapping et parallèle au sol</li> <li>• Pencil position</li> <li>• Un seul bras sur le tissu</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  <b>SB016 Toreador (with tolerance)</b>  <b>SB041 Toreador (no tolerance)</b></p>
0.7		<p><b>SB043 Basic deadlift</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Main du haut en basic grip</li> <li>• Deadlift sans pause</li> <li>• Position finale: fixée 2 secondes, le dos ne touche ni les bras ni le tissu</li> </ul>
0.7		<p><b>SB058 Rocket in bilman</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Main libre sur la jambe derrière la tête</li> </ul>
0.7		<p><b>SB065 Hang «Arabesque» - extended</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tissu tenu sous la jambe</li> <li>• Jambe du haut tendue en contact avec la main similaire</li> <li>• Pas d'enroulement ni noeuds</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  <b>SB064 Hang «Arabesque»</b>  <b>SB065 Hang «Arabesque» - extended</b></p>

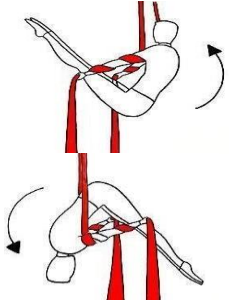
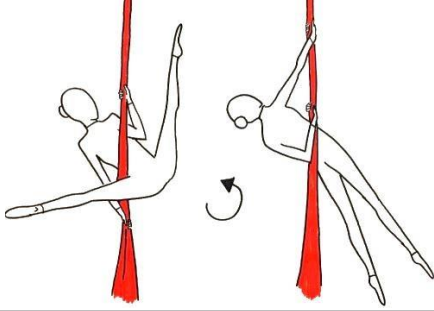
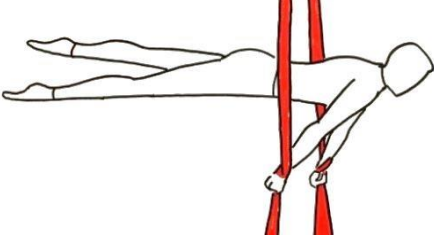
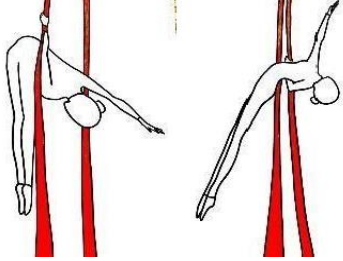
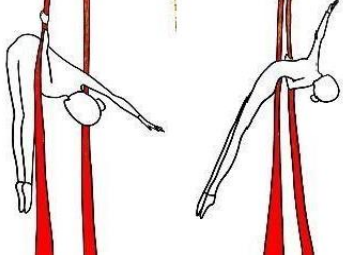
0.7		SB032	<p><b>Spiral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Main et jambe opposée sans contact avec le tissu</li> <li>• Bras de support et jambe complètement tendus</li> <li>• Spiral wrapping sur le bras et la jambe</li> <li>• 3 tours et plus</li> </ul>
0.7		SB057	<p><b>Iguana extended</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mains sur le tissu entre les jambes et derrière le dos, sans enroulement</li> <li>• jambes complètement tendues</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SB056 Iguana  SB057 Iguana - extended</p>
0.7		SB024	<p><b>Transition from back flag to frontal flag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ et de fin tenues 2 secondes</li> <li>• Bras libre n'aide pas le bras de support durant l'exécution</li> <li>• Pas de pause</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.7		SB071	<p><b>Elbow Splits</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basic grip sans enroulement</li> <li>• Une main tient le tissu</li> <li>• Jambe adjacente tient la jambe</li> <li>• Ouverture des jambe 180</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>
0.7 CBRF		SB072	<p><b>Hanging with an open grip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sans enroulement</li> <li>• Une seule main sur le tissu</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SB072 Open Grip Hang  SB075 Open Grip Hang in «Bilman»</p>

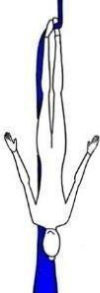
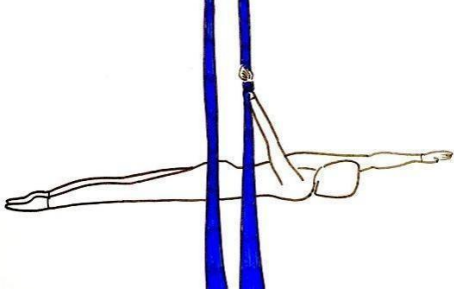
0.7		<b>SB073 Hanging under the elbow</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras de support tendu et parallèle au sol</li> <li>• Corps en position pencil</li> <li>• Pas d'enroulement</li> </ul>
0.7		<b>SB087 Dangerous bridge on the crossbar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras complètement tendus</li> <li>• Bras parallèles au sol</li> <li>• Un pied dans un enroulement croisé</li> </ul>
0.8		<b>SB020 Back plank</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps et jambes parallèles au sol en position pencil</li> <li>• Bras de support en dessous du bas du dos</li> <li>• Dos face au sol</li> </ul>
0.8		<b>SB080 Dangerous bridge parallel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras complètement tendus</li> <li>• Une main et un pied sur le tissu</li> <li>• Bras parallèles au sol</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SB017 Dangerios bridge  SB080 Dangerios bridge parallel  SB081 Dangerios bridge on the one arm  <a href="https://youtube.com/shorts/5Kn_FPqIf74?si=SXYSaCWZbVVNew-6">https://youtube.com/shorts/5Kn_FPqIf74?si=SXYSaCWZbVVNew-6</a></p>
0.8		<b>SB084 Helicopter</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras en spiral windings</li> <li>• Bras complètement tendus et parallèles au sol</li> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> </ul>

0.8		<b>SB021 Stomach plank</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes et corps parallèles au sol en pencil</li> <li>• Bras de support sous l'estomac</li> <li>• Estomac face au sol</li> </ul>
0.8		<b>SB022 Plank V-position</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues en position V</li> <li>• Jambes et corps parallèles au sol</li> </ul>
0.8		<b>SB023 Basic plank V-position</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues en position V</li> <li>• Bras complètement tendus</li> <li>• Jambes et corps parallèles au sol</li> </ul>
0.8		<b>SB035 Side plank pencil</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps parallèle au sol</li> <li>• Bras et jambes complètement tendus</li> <li>• Jambes serrées et complètement tendues</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SB033 Side plank V-position  SB035 Side plank pencil</p>
0.8		<b>SB038 Basic deadlift (legs are fully extended)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Main du haut en basic grip</li> <li>• Deadlift sans pause</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Position finale: fixée 2 secondes, le dos n'est pas en contact avec les bras ou le tissu</li> </ul>

0.9		<b>SB025 Basic plank (one leg bent)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras complètement tendus</li> <li>• Corps et jambe tendue parallèles au sol</li> <li>• Une jambe pliée</li> </ul>
0.9		<b>SB036 Rodionova split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Split position</li> <li>• Jambe en knot</li> <li>• Jambes complètement tendus , tenant le tissu derrière la jambe</li> <li>• Jambes et corps parallèles au sol</li> <li>• Tissus fermés</li> </ul>
0.9		<b>SB028 Roll up - 2 turns</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: upright aerial hang</li> <li>• Bras complètement tendus en spiral wrapping.</li> <li>• Jambes et corps en position pike</li> <li>• 2 tours ou plus sans pause</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SB028 Roll up - 2 turns  SB059 Roll up - 3 turns</p>
0.9 CBRF		<b>SB075 Hanging with an open grip(in 'Bilman')</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sans enroulement</li> <li>• Une seule main sur le tissu</li> <li>• Main sur la jambe derrière la tête</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SB072 Open Grip Hang  SB075 Open Grip Hang in 'Bilman'</p>

0.9		<b>SB076 Hang attitude fully extended</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tissu est tenu derrière la jambe</li> <li>• Jambe du haut en contact avec la même main</li> <li>• Pas d'enroulement ou de noeuds</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>
0.9		<b>SB082 Capture</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une main tient le tissu dans le dos</li> <li>• Main libre sur la jambe derrière la tête</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul> <p><a href="https://youtube.com/shorts/RmRo9pXUJ0A?si=31VQhLVBwTko3kV2">https://youtube.com/shorts/RmRo9pXUJ0A?si=31VQhLVBwTko3kV2</a></p>
1.0 CBRF		<b>SB081 Dangerous bridge on the one arm</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras complètement tendus</li> <li>• Une seule main et un pied sur le tissu</li> <li>• Bras parallèle au sol</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SB017 Dangerios bridge  SB080 Dangerios bridge parallel  SB081 Dangerios bridge on the one arm  <a href="https://youtube.com/shorts/L1B-oni0iX0?si=LDHUvu5aPZhCE-wG">https://youtube.com/shorts/L1B-oni0iX0?si=LDHUvu5aPZhCE-wG</a></p>
1.0		<b>SB026 Back basic plank pencil</b> <p>Jambes et corps parallèles au sol en position pencil</p>
1.0		<b>SB027 Basic plank pencil</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras complètement tendus</li> <li>• Jambes parallèles au sol en position pencil</li> </ul>

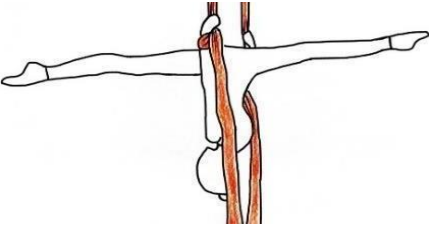
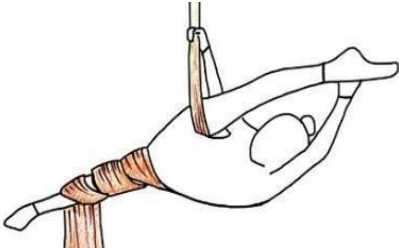
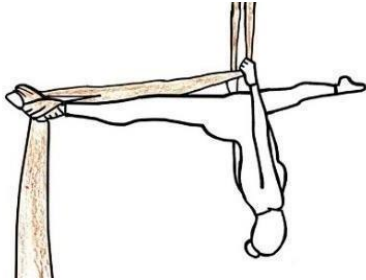
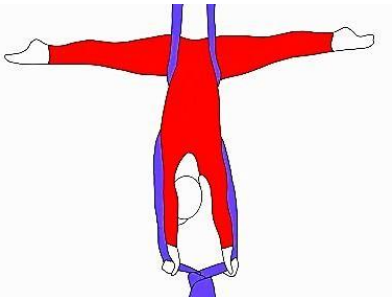
1.0		<p><b>SB059 Roll up - 3 turns</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: upright aerial hang</li> <li>• Bras complètement tendus en spiral wrapping.</li> <li>• Jambes et corps en position pike</li> <li>• 3 tours ou plus sans pause</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SB028 Roll up - 2 turns  SB059 Roll up - 3 turns</p>
1.0		<p><b>SB034 Double deadlift to back flag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• 2 tours ou plus</li> <li>• Position de départ: en support aérien avec le tissu (pas de contact avec le sol)</li> <li>• Position finale: back flag</li> <li>• Pas de pause</li> </ul>
1.0		<p><b>SB037 Horizontal plank</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras et jambes complètement tendus</li> <li>• Jambes et corps parallèles au sol</li> </ul>
1.0		<p><b>SB042 Upper transition from frontal flag to back flag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ – frontal flag</li> <li>• Position de fin – back flag</li> <li>• Upper transition through position of parallel to the silks</li> <li>• Le bras libre n'aide pas le bras de support pendant l'exécution</li> <li>• Pas de pause</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
1.0		<p><b>SB060 Lower transition from frontal flag to back flag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting position – frontal flag</li> <li>• Final position – back flag</li> <li>• Lower transition through position of parallel to the silks</li> <li>• Free arm doesn't help the supporting arm during performing</li> <li>• No momentum</li> </ul> <p>No contact with the floor</p>

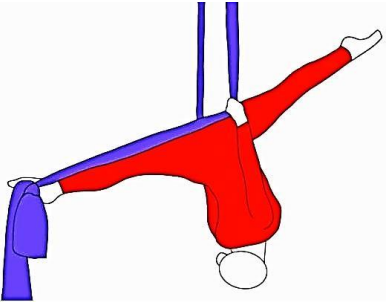
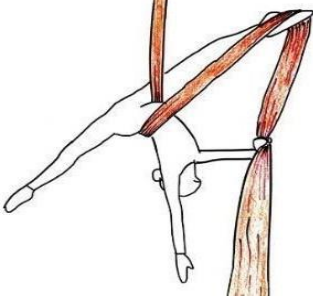

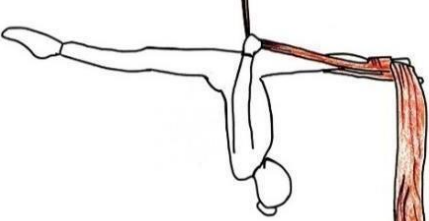
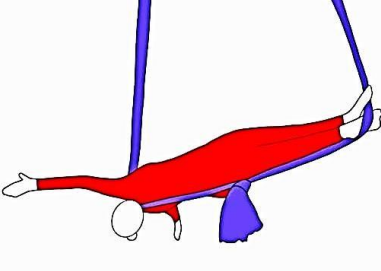
1.0 CBRF		SB077	<b>Hanging on legs</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de mains sur le tissu</li> <li>• Pas de jambes enroulées</li> </ul>
1.0		SB054	<b>Iron plank – one handed</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes en position pencil</li> <li>• Corps parallèle au sol</li> <li>• Une seule main sur le tissu.</li> </ul>

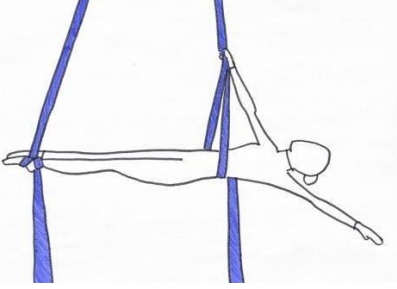
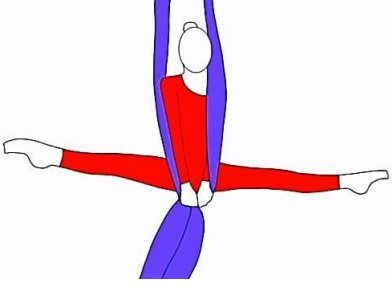

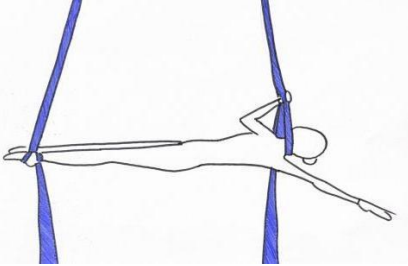
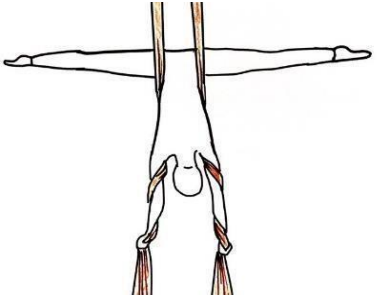
## 14.3 GROUP C – BALANCE ELEMENTS

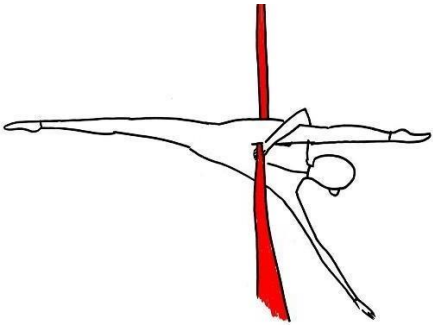
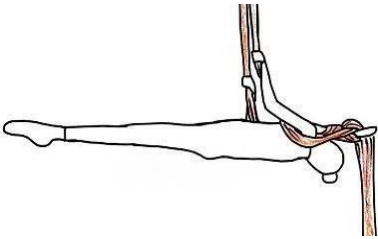
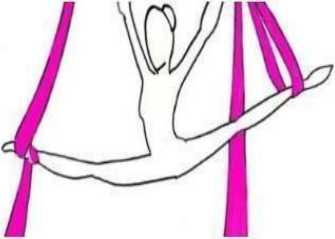
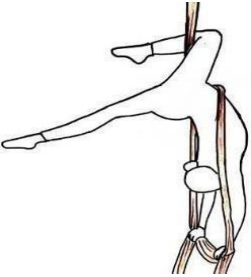
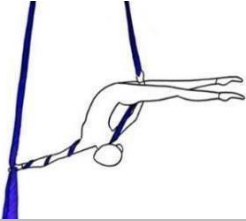
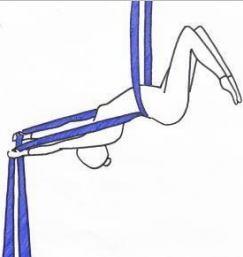
Note: Tous les éléments d'équilibre doivent être tenus en position fixe 3 secondes.

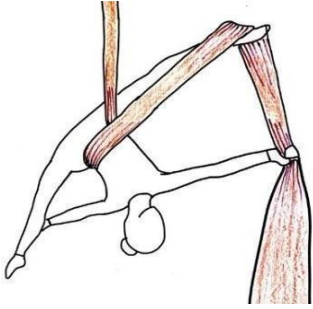
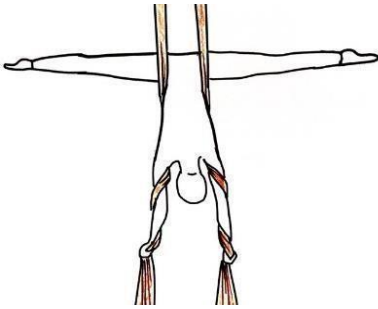
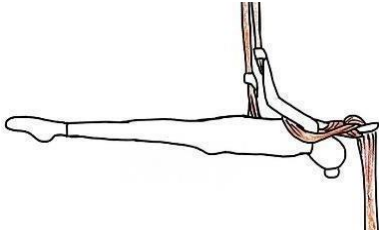
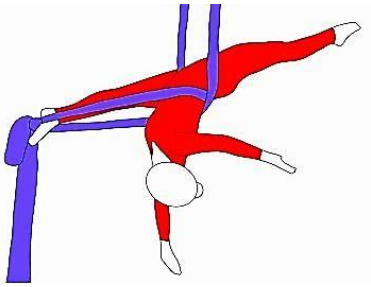
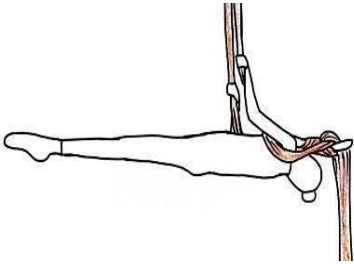
Note: In masters +50 category a tolerance of 20° is given for the requirement to open the legs to 180° if there is no 160° variation for the move. Moves, that do have different levels of execution are without tolerance.

Valeur	Element	Code	Exigences
0.1		<b>SC001</b>	<b>Reversed split – hands in knots</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes en écart latéral</li> </ul>
0.1		<b>SC002</b>	<b>Candle laying</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes en écart latéral</li> <li>• Main sur jambe opposée</li> </ul>
0.2		<b>SC003</b>	<b>Reversed split – leg in knot 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>
0.2		<b>SC015</b>	<b>Handstand loop knot</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes et bras complètement tendus</li> </ul>


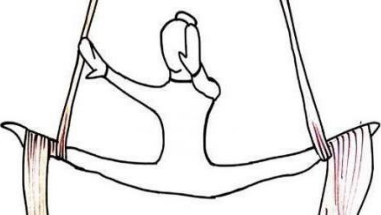

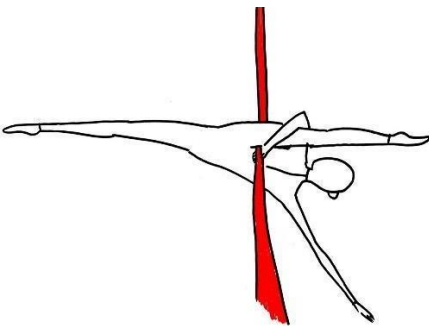
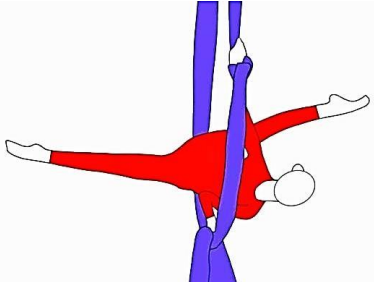
0.2		SC039	<b>Reversed split on the loop knot 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>
0.3		SC004	<b>«Reversed equilibrium» 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Ecart latéral</li> <li>• Bras de support tendu</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SC004 «Reversed equilibrium» 180°  SC005 «Reversed equilibrium» 180° - leg grabbed</p>
0.3		SC046	<b>Balance Pistol</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes en knots</li> <li>• Pas de mains sur le tissu</li> <li>• Une jambe tendue</li> </ul>
0.3		SC006	<b>Reversed split in knot 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Jambes et bras complètement tendus</li> </ul>
0.3		SC012	<b>String on the loop knot</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps et jambes en position pencil</li> <li>• Pas de mains sur le tissu</li> </ul>

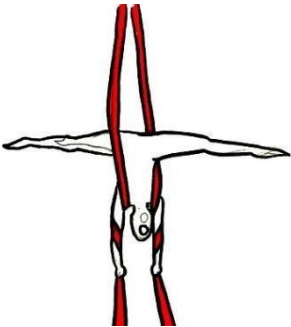
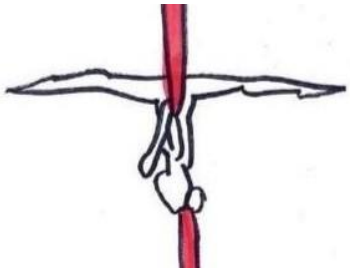
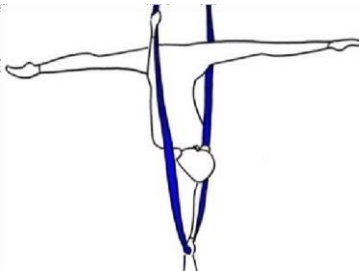
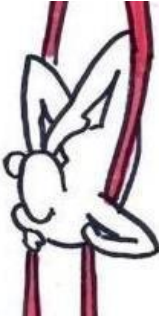
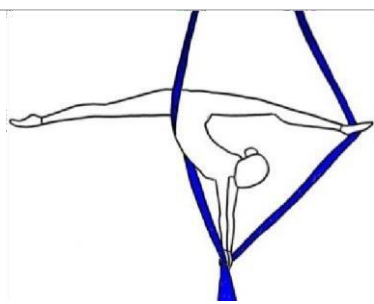
0.4		<p><b>SC067 Coffin in the loop behind back</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps et jambes parallèles au sol</li> <li>• Une jambe en enroulement</li> <li>• Une main tient la boucle derrière le dos</li> </ul>
0.3		<p><b>SC038 Supporting corner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes parallèles au sol ou plus haut</li> <li>• Jambes et bras complètement tendus</li> </ul>
0.4		<p><b>SC020 Balance deer 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambe arrière tendue</li> <li>• Jambe avant pliée à 90° a minima</li> <li>• Juste les jambes sur le tissu</li> </ul>
0.4		<p><b>SC066 Coffin in the loop behind neck</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps et jambes parallèles au sol</li> <li>• Une jambe en enroulement</li> <li>• Une main tient la boucle derrière la nuque</li> </ul>
0.4		<p><b>SC009 Handstand spiral wrapping 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Bras complètement tendus en spiral wrapping.</li> <li>• Bassin, épaules et mains sur un même plan horizontal</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SC009 Handstand spiral wrapping 160°  SC042 Handstand spiral wrapping 180°  SC043 Handstand spiral wrapping in front split 180°</p>

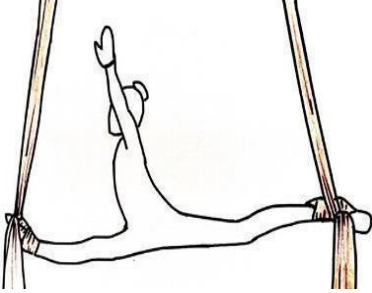
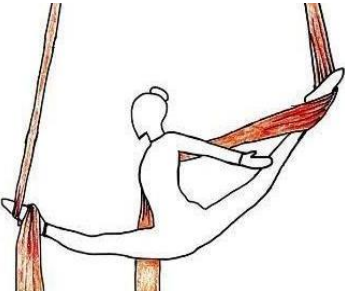
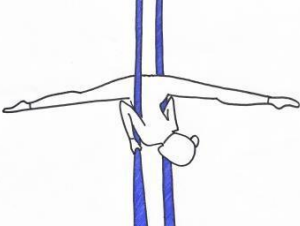
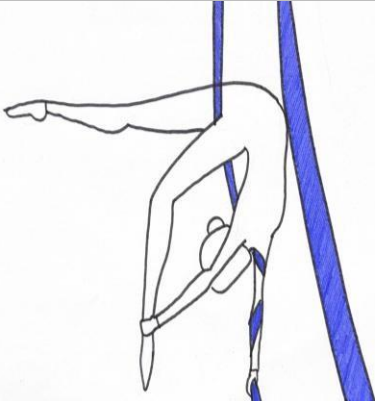
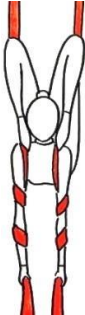
0.4		<b>SC032</b>	<p><b>Pin both hands 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Bras tient la jambe similaire et le tissu</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SC031 Pin 180°  SC032 Pin both hands 180°  SC041 Extreme Pin 180°</p>
0.4		<b>SC029</b>	<p><b>«Russian split» 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Jambe de support tendue</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SC029 «Russian split» 160°  SC007 «Russian split» 180° (with tolerance)  SC008 «Russian split» 180°</p>
0,4		<b>SC055</b>	<p><b>Split with one leg in a loop 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180° ou plus</li> <li>• Une jambe dans un nœud, l'autre dans une boucle</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Bras complètement tendus</li> </ul>
0.4		<b>SC010</b>	<p><b>Handstand in bent</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambe parallèle au sol ou plus bas</li> <li>• Mains en basic grip</li> <li>• Bras et jambes complètement tendus</li> </ul>
0.4		<b>SC056</b>	<p><b>Iguana Stand</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une main en spiral winding</li> <li>• Jambes en v position et complètement tendues</li> </ul>
0.5		<b>SC061</b>	<p><b>Hanging in a cross</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de jambes sur le tissu</li> <li>• mains basic grip</li> <li>• tissus croisés derrière le dos</li> </ul> <p><a href="https://youtube.com/shorts/tSCaEX9m4Rc?si=QEZM7bLP4CQx6UJF">https://youtube.com/shorts/tSCaEX9m4Rc?si=QEZM7bLP4CQx6UJF</a></p>

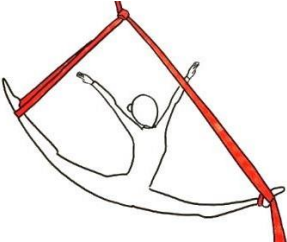
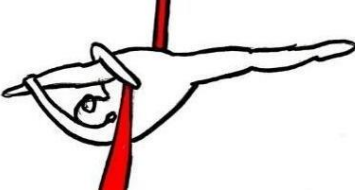
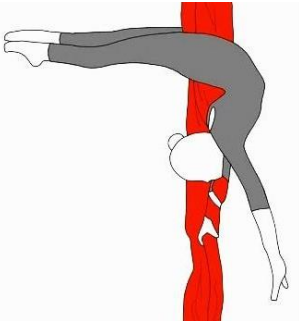
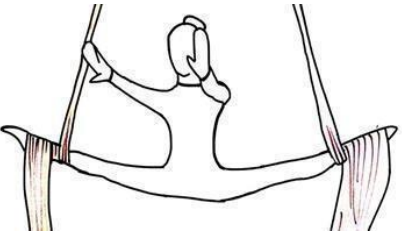
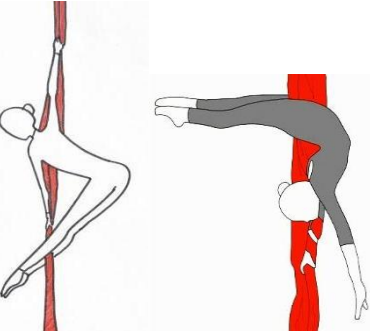
0.5		<p><b>SC005 «Reversed equilibrium» 180° - leg grabbed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ouverture des jambes 180°</li> <li>● Bras de support complètement tendu</li> <li>● L'autre bras sur la jambe</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SC004 «Reversed equilibrium» 180°  SC005 «Reversed equilibrium» 180° - leg grabbed</p>
0.5		<p><b>SC042 Handstand in spiral wrapping 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ouverture des jambes 180°</li> <li>● Bras complètement tendus en spiral wrapping</li> <li>● Bassin, épaules et mains sur un même plan horizontal</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SC009 Handstand spiral wrapping 160°  SC042 Handstand spiral wrapping 180°  SC043 Handstand spiral wrapping in front split 180°</p>
0.5		<p><b>SC007 «Russian split» 180° (with tolerance)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ouverture des jambes 180°</li> <li>● Jambe de support tendue</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SC029 «Russian split» 160°  SC007 «Russian split» 180° (with tolerance)  SC008 «Russian split» 180°</p>
0.5		<p><b>SC037 Inverted split in knot 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ouverture des jambes 180°</li> <li>● Pas de main sur le tissu</li> <li>● Jambe de support tendue</li> </ul>
0.6		<p><b>SC008 «Russian split» 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ouverture des jambes 180°</li> <li>● Corps parallèle au sol</li> <li>● Jambes complètement tendues</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SC029 «Russian split» 160°  SC007 «Russian split» 180° (with tolerance)  SC008 «Russian split» 180°</p>

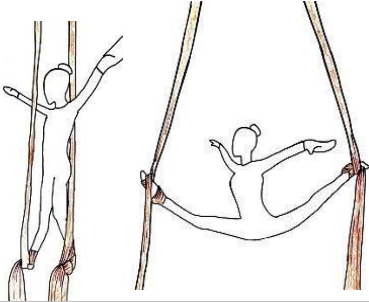
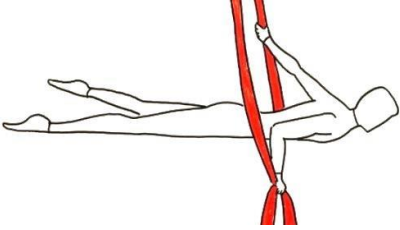
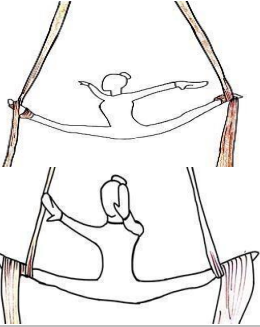
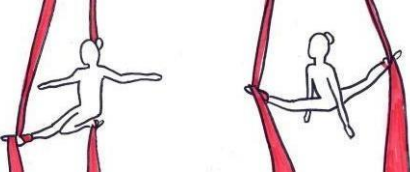
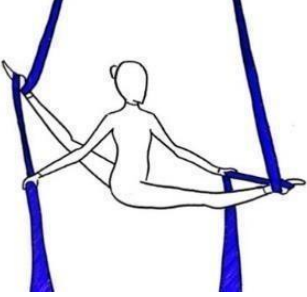
0.6 CBRF		SC011	<b>Front split balance with spiral wrapping 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Chevilles enroulées</li> <li>• Juste les chevilles sur le tissu</li> </ul>
0.6		SC021	<b>Upright split balance in backbent 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Chevilles en spiral wrapping</li> <li>• Main sur la jambe opposée derrière la tête</li> </ul>
0.6		SC023	<b>Inverted aim 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Main sur jambe opposée devant le corps</li> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Bras de support tendu</li> </ul>
0.6		SC016	<b>One arm split balance – spiral wrapping 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras en spiral wrapping et dirigé vers le sol</li> <li>• Jambe avant parallèle au sol</li> <li>• Juste une main, dos et hanche sur le tissu</li> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> </ul>
0.6		SC045	<b>Check mark balance 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras en spiral wrapping et dirigé vers le sol</li> <li>• Un tissu derrière le dos</li> </ul>

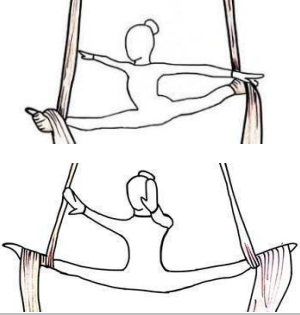
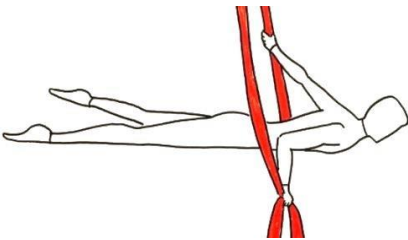
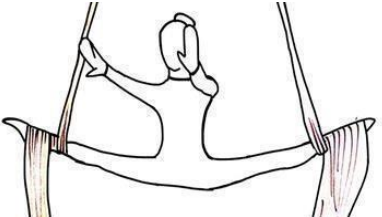
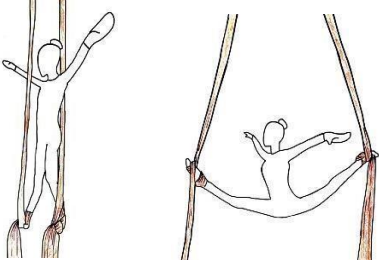
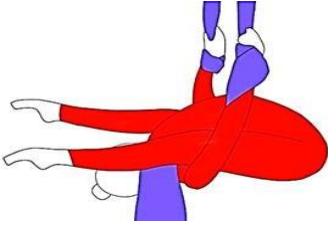
0.7		<b>SC062</b>	<b>Handstand Pencil</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Bras complètement tendus</li> <li>• Mains en basic grip</li> </ul> <a href="https://youtube.com/shorts/TcDNe9bzQFM?si=nM_CPPmmwa4ITBPx">https://youtube.com/shorts/TcDNe9bzQFM?si=nM_CPPmmwa4ITBPx</a>
0.7 CBRF		<b>SC013</b>	<b>Middle split balance in spiral wrapping 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Middle split</li> <li>• Chevilles enroulées</li> <li>• Juste les chevilles sur le tissu</li> </ul>
0.7 CBRF		<b>SC022</b>	<b>Handstand Ring</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras en spiral wrapping sont complètement tendus et tournés vers le sol</li> <li>• Jambes en contact avec la tête ou les épaules</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SC022 Handstand Ring  SC024 Handstand Ring – arms are parallel</p>
0.7		<b>SC031</b>	<b>Pin 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Une seule main sur le tissu, la main tient la jambe similaire</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SC031 Pin 180°  SC032 Pin both hands 180°  SC041 Extreme Pin 180°</p>
0.7		<b>SC036</b>	<b>Mandrikova balance</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps parallèle au sol</li> <li>• Jambes complètement tendues en écart</li> </ul>

0.7		<p><b>SC043 Handstand in spiral wrapping in front split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Bras complètement tendus en spiral wrapping, épaules et mains sur un plan vertical</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SC009 Handstand spiral wrapping 160°  SC042 Handstand spiral wrapping 180°  SC043 Handstand spiral wrapping in front split 180°</p>
0.7		<p><b>SC044 Elbow standing 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180° en écart latéral</li> <li>• Coudes accrochés</li> </ul>
0.7		<p><b>SC057 Adagio stand 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180° ou plus</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Bras complètement tendus</li> <li>• Mains en basic grip</li> </ul>
0.7		<p><b>SC048 Armpit handstand ring</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accroche d'aisselles</li> <li>• Pieds sur la tête</li> </ul>
0.7 CBRF		<p><b>SC058 Handstand with support 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180° et plus</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Bras complètement tendus</li> <li>• Mains en basic grip</li> </ul>

0.7 CBRF		<b>SC014</b>	<b>Front split balance in knots 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Front split</li> <li>• Jambes dans knots</li> <li>• Pas de mains sur le tissu</li> </ul>
0.8		<b>SC018</b>	<b>Rook 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Front split</li> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Bras en spiral wrapping</li> <li>• Jambes et bras de support complètement tendus</li> </ul>
0.8		<b>SC063</b>	<b>Armpit handstand in a split 180</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accroche d'aisselles</li> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Pas d'enroulement</li> </ul> <p><a href="https://youtube.com/shorts/bb-0Yj4sFws?si=jZcKfSWIcJ1IPvNK">https://youtube.com/shorts/bb-0Yj4sFws?si=jZcKfSWIcJ1IPvNK</a></p>
0.8 CBRF		<b>SC065</b>	<b>Dolphin (Szucs)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un bras en spiral wrapping,</li> <li>• L'autre main sur le pied derrière la tête</li> <li>• Jambe libre tendue et parallèle au sol ou en dessous de la parallèle</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> SC035 - Dolphin SC065 - Dolphin (Szucs)</p>
0.8 CBRF		<b>SC024</b>	<b>Handstand Ring – arms are parallel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras complètement tendus en spiral wrapping et parallèle au sol</li> <li>• Jambes sur la tête ou les épaules</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> SC022 Handstand Ring SC024 Handstand Ring – arms are parallel</p>

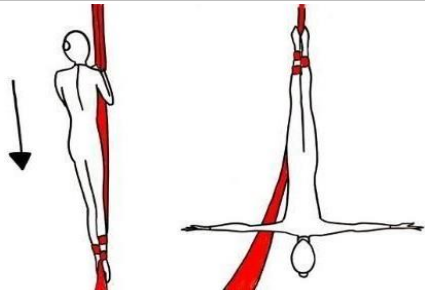
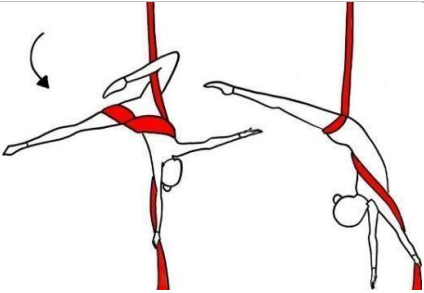
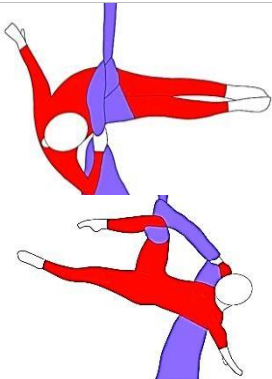
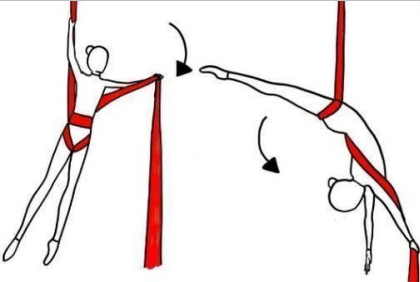
0.8 CBRF		SC025	<b>Swing 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambe avant en knot</li> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambe arrière dans une boucle</li> <li>• Juste les jambes sur le tissu</li> </ul>
0.8		SC041	<b>Extreme Pin 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Main du dessus sur le tissu, bras tient la jambe similaire</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Autre main sur jambe opposée</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SC031 Pin 180°  SC032 Pin both hands 180°  SC041 Extreme Pin 180°</p>
0.8 CBRF		SC035	<b>Dolphin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos en flexion</li> <li>• Un bras en spiral wrapping, l'autre ne touche pas le tissu</li> <li>• Jambes complètement tendues et parallèles au sol ou en dessous de la parallèle</li> </ul>
0.8 CBRF		SC017	<b>Middle split balance in knots 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Middle split</li> <li>• Jambes en knots</li> <li>• Juste les jambes sur le tissu</li> </ul>
0.8 CBRF		SC064	<b>Power rise into Dolphin (Kachurina)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: angle sans enroulement</li> <li>• Lift sans inertie</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Position finale : Dolphin</li> </ul>

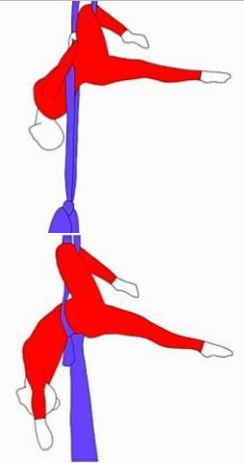
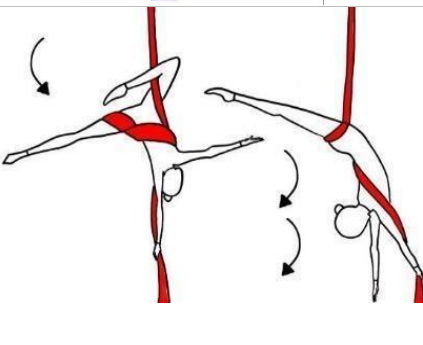
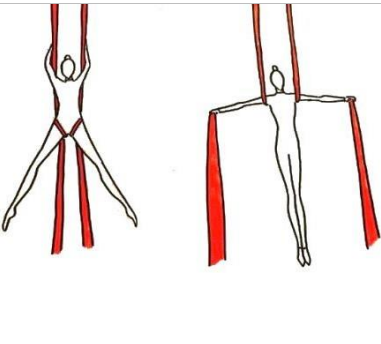
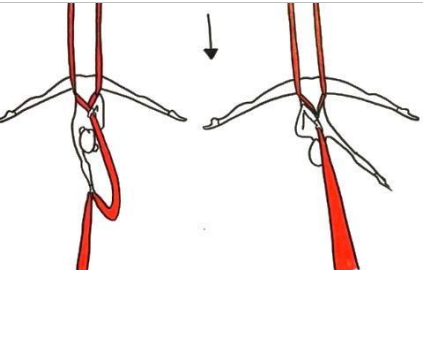
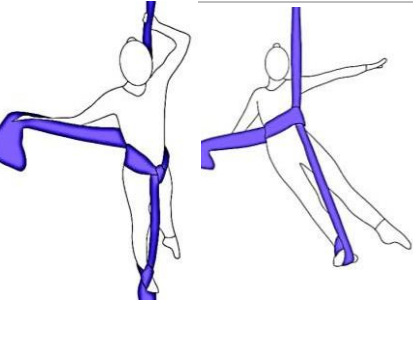
0.9 CBRF		<b>SC019 Transition from pencil position to front split 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ : Pencil</li> <li>• Pas de mains sur le tissu</li> <li>• Position finale fixée 3 secondes</li> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> </ul>
0.9 CBRF		<b>SC026 Goryacheva Crocodile V-position</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps parallèle au sol</li> <li>• Jambes complètement tendus en position V</li> <li>• Juste les mains et le côté du corps en contact avec le tissu</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SC026 Goryacheva Crocodile V-position  SC030 Goryacheva Crocodile pencil</p>
0.9 CBRF		<b>SC027 Transition from front split to middle split in spiral wrapping 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes en spiral wrapping</li> <li>• Position finale fixée 3 secondes</li> <li>• Pas de mains sur le tissu</li> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> </ul>
0.9 CBRF		<b>SC047 Transition from pistol to front split 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes en knots</li> <li>• Position fixée 3 secondes</li> <li>• Pas de mains sur le tissu</li> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> </ul>
0.9		<b>SC060 Canoe Balance 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180° and more</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Chevilles en enroulement simple</li> <li>• Pas de nœud aux chevilles</li> <li>• Mains tiennent le tissu</li> </ul>

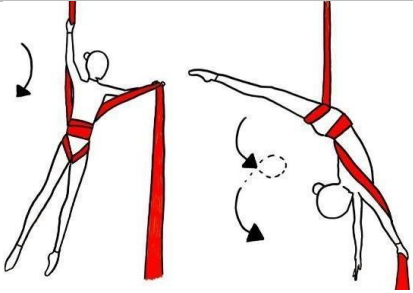
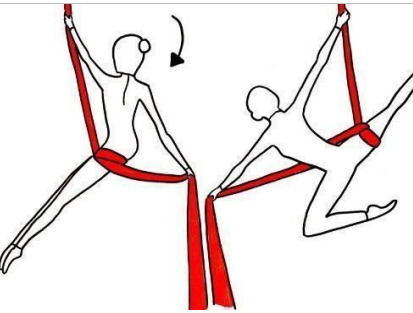
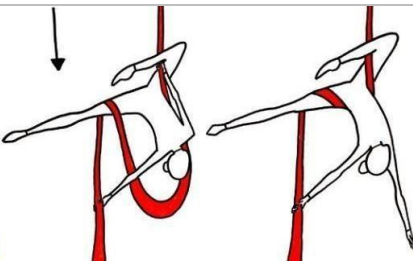
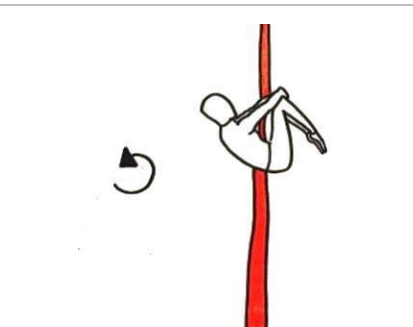
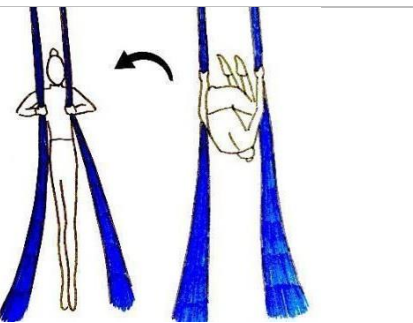
1.0 CBRF		SC028	<b>Transition from front split to middle split in knots 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes en knots</li> <li>• Pas de mains sur le tissu</li> <li>• Position finale fixée 3 secondes</li> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> </ul>
1.0 CBRF		SC030	<b>Goryacheva Crocodile pencil</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes et corps parallèle au sol en position pencil</li> <li>• Une seule main et côté du corps en contact avec le tissu</li> </ul> <i>Levels of execution:</i> SC026 Goryacheva Crocodile V-position SC030 Goryacheva Crocodile pencil
1.0 CBRF		SC033	<b>Transition from pencil position to middle split 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ : pencil</li> <li>• Pas de main sur le tissu</li> <li>• Position finale fixée 3 secondes</li> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> </ul>
1.0 CBRF		SC034	<b>Transition from pencil position to front split with turn 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ – en pencil, orienté vers un côté de l'écart latéral</li> <li>• Position finale – l'écart latéral de l'autre côté fixé 3 secondes</li> <li>• Pas de main sur le tissu</li> <li>• Transition avec tour de 180°</li> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> </ul>
1.0		SC040	<b>Surdonkina crab</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues en position V</li> <li>• Jambes entre les bras</li> <li>• Epaules au même niveau que le bassin ou plus haut</li> </ul>

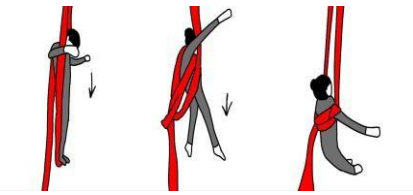
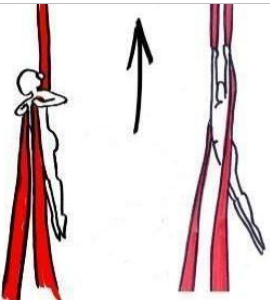
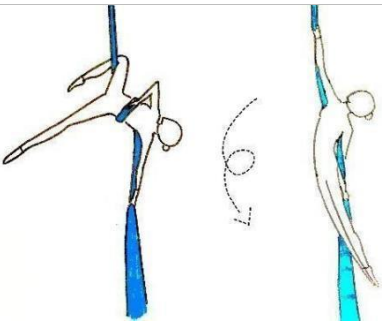
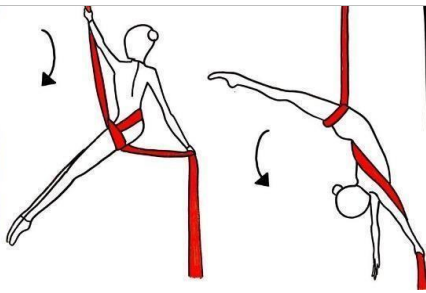
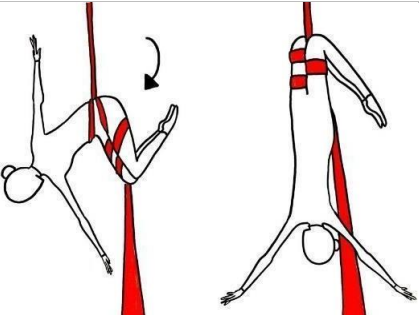
## 14.4 GROUP D – DYNAMIC ELEMENTS

Note: All dynamic elements must show a clear aerial phase and dynamism

Value	Element	Code	Requirements
0.1		SD001	<p><b>Drop «Eight»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: pencil position en eight wrapping</li> <li>• Position finale: tête en bas orientée vers le sol, pas de main sur le tissu</li> <li>• Pencil position durant l'exécution</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.1		SD002	<p><b>Drop 1 turn</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour 360° autour de l'axe</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> <li>• Position de départ et de fin: inverted</li> </ul>
0.1		SD028	<p><b>Drop to hang</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une main ne touche pas le tissu</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.2		SD003	<p><b>Drop 1 turn with changing phase (Forward)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting position: upright</li> <li>• 1 phase: demi tour 180° en avant</li> <li>• 2 phase: tour 360° autour de l'axe</li> <li>• Position finale: inverted</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>

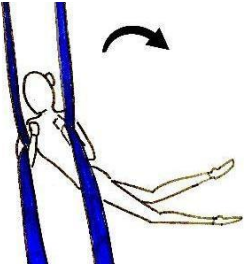
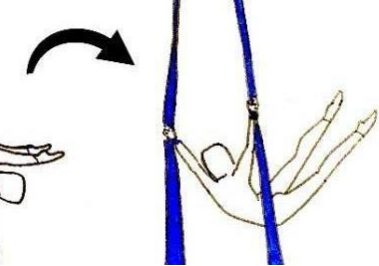
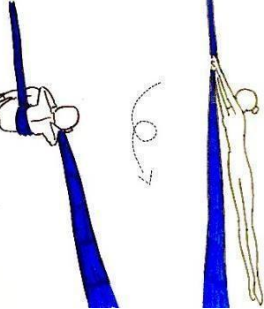
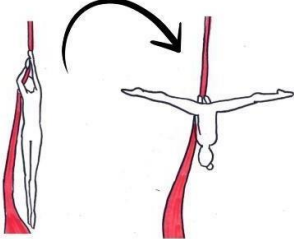
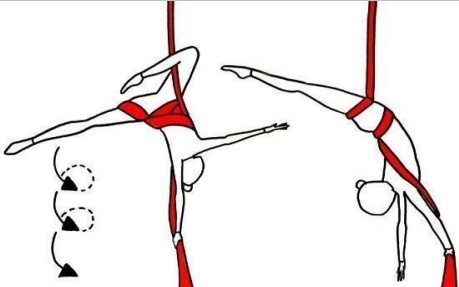
0.2	 <p>The diagram shows two stages of a gymnast in a red outfit performing a loop knot drop. In the first stage, the gymnast is in a kneeling position with their legs hooked into a blue loop. In the second stage, they have dropped and are in an inverted position, still with their legs hooked into the loop.</p>	SD027	<b>Loop knot drop in knee hooking</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Drop 1 mètre et plus</li> <li>● Pas de mains sur le tissu durant le drop</li> <li>● Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.3	 <p>The diagram illustrates two stages of a gymnast in a red outfit performing a drop with two turns. The first stage shows the gymnast in a horizontal position with one leg hooked into a red loop. The second stage shows the gymnast after a 720-degree rotation, still in a horizontal position with the leg hooked into the loop.</p>	SD004	<b>Drop 2 turns</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Tour 720° autour de l'axe</li> <li>● Pas de contact avec le sol</li> <li>● Position de début et fin: inverted</li> </ul>
0.3	 <p>The diagram shows two stages of a gymnast in a red outfit performing a turnover butterfly. The first stage shows the gymnast in a vertical position with their legs hooked into a red loop. The second stage shows the gymnast after a turnover, in a horizontal position with their legs hooked into the loop.</p>	SD013	<b>Turnover Butterfly</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Position de départ: single wrapping of legs</li> <li>● Position finale: en croix</li> <li>● Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.3	 <p>The diagram shows two stages of a gymnast in a red outfit performing a drop harakiri. The first stage shows the gymnast in a horizontal position with their legs hooked into a red loop. The second stage shows the gymnast after a drop, in a vertical position with their legs hooked into the loop.</p>	SD023	<b>Drop Harakiri</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Jambes complètement tendues en V</li> <li>● Drop 1 mètre ou plus</li> <li>● Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.3	 <p>The diagram shows two stages of a gymnast in a blue outfit performing a turnover forward with a straight arm. The first stage shows the gymnast in a vertical position with one arm hooked into a blue loop. The second stage shows the gymnast after a turnover, in a horizontal position with the arm hooked into the loop.</p>	SD029	<b>Turnover forward with straight arm</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Jambes et bras de support complètement tendus</li> <li>● Pas de contact avec le sol</li> </ul>

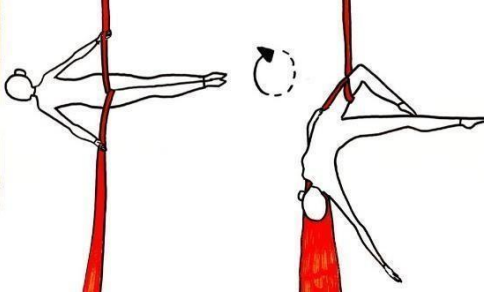
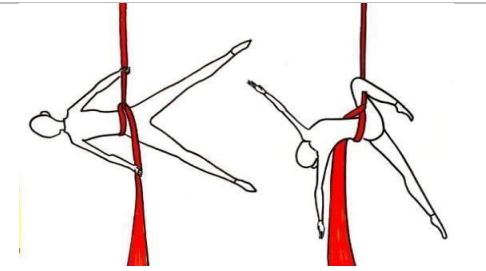
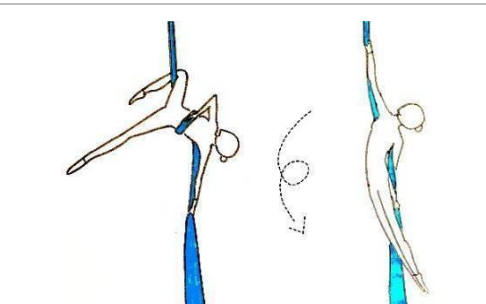
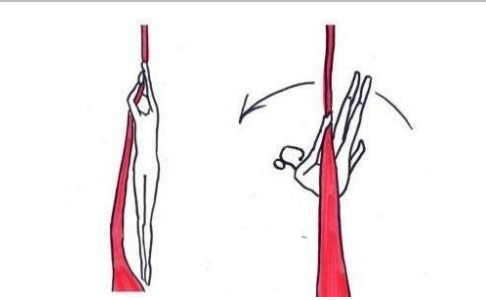
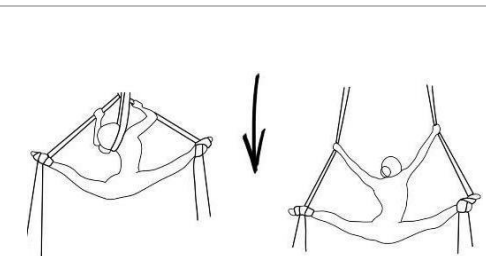
0.4		SD005	<b>Drop 2 turns with changing phase (Forward)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: upright</li> <li>• 1 phase: demi tour 180° vers l'avant</li> <li>• 2 phase: tour 720° autour de l'axe</li> <li>• Position finale: inverted</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.4		SD006	<b>Drop turnover backward</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: pencil, jambes en enroulement au dessus des genoux</li> <li>• Se retourner en arrière et attraper le tissu</li> <li>• Position finale: enroulement sur la jambe tendue</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.4		SD012	<b>Knee hooking drop</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drop 1 mètre et plus</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.4		SD026	<b>Back flip (floor based)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ et fin au sol</li> <li>• Back flip</li> <li>• Pas de main au sol</li> </ul>
0.4		SD036	<b>Armpits somersault</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Roulade avant</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>

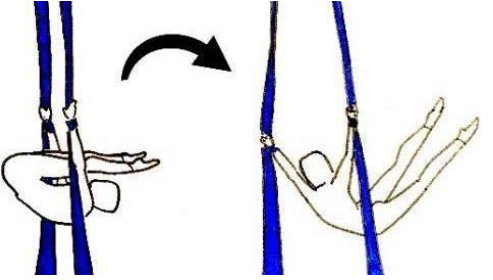
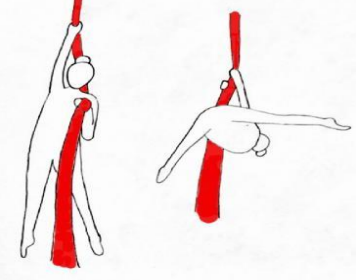
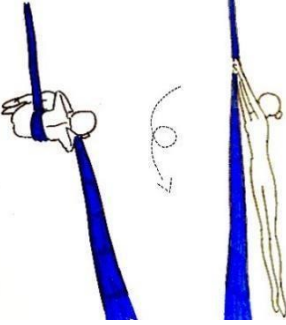
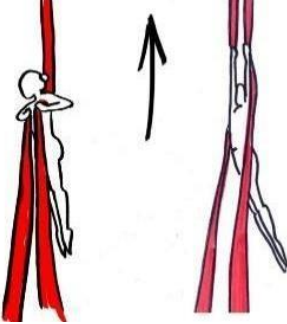
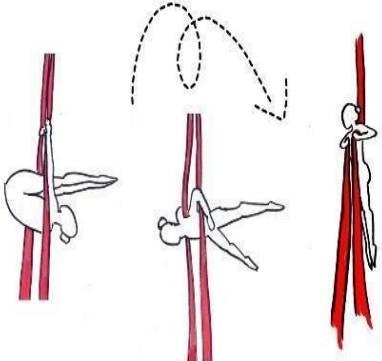
0.4		SD065	<p><b>Step into the abyss</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ : dans la croix</li> <li>• Position finale : croix derrière le dos dans les aisselles</li> <li>• Jambes en position pencil</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.4		SD045	<p><b>Armpits separating regrip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: accroche d'aisselles</li> <li>• Position finale: open grab hang</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  SD045 Armpits separating regrip  SD046 Armpits separating regrip pike</p>
0.5		SD030	<p><b>Spiral Drop 360°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour autour de l'axe à 360°</li> <li>• Position finale: accroche sans enroulement</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.5		SD007	<p><b>Drop 1 turn with changing phase (Backward)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: upright</li> <li>• 1 phase: demi tour arrière 180°</li> <li>• 2 phase: tour de 360° autour de l'axe</li> <li>• Position finale: inverted</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.5		SD009	<p><b>Eight knee wrapping drop with turn 540°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour autour de l'axe 540°</li> <li>• Position finale: inverted</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>

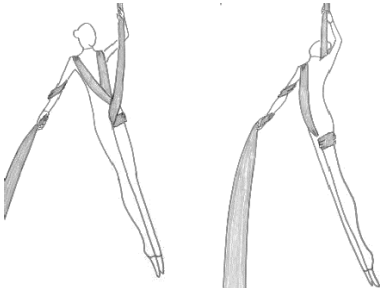
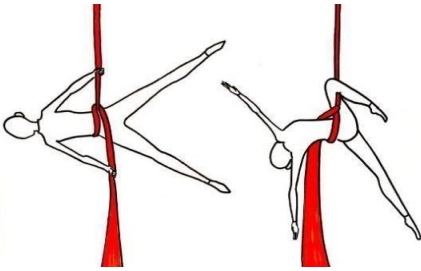
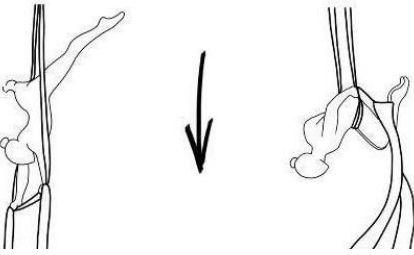
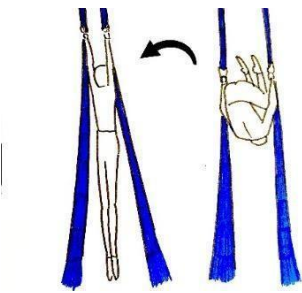
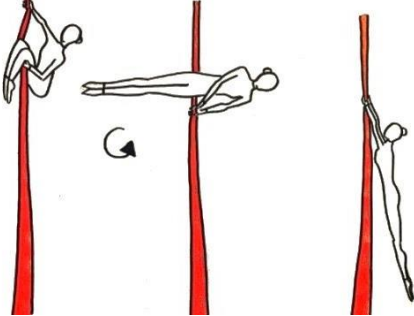
0.5		SD011	<b>Drop «Eight» half turn</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: pencil position in eight wrapping</li> <li>• Position finale: tête orientée vers le sol, pas de mains sur le tissu</li> <li>• Demi tour autour de l'axe en position pencil</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.5		SD038	<b>Winding drop to foot hang</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: inverted</li> <li>• Position finale: juste pied et mains sur le tissu</li> </ul>
0.5		SD010	<b>Drop 3 turns</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour 1080° autour de l'axe</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> <li>• Position de départ et fin : inversé</li> </ul>

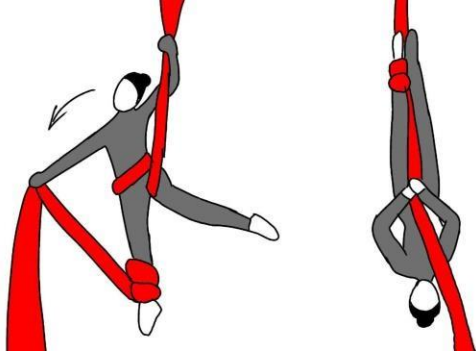
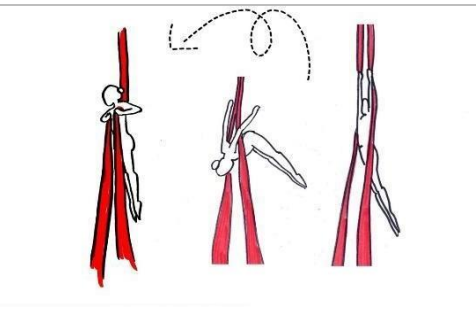
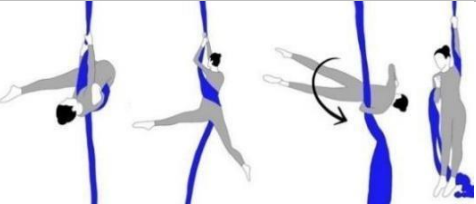
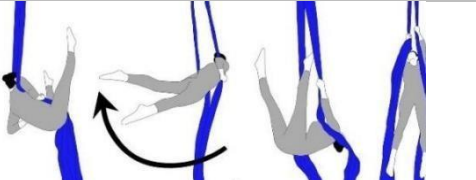
0.6		SD008	<b>Drop 2 turns with changing of phase (Backward)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: upright</li> <li>• 1 phase: demi tour 180° vers l'arrière</li> <li>• 2 phase: tour autour de l'axe 720°</li> <li>• Position finale: inversé</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.6		SD025	<b>Back flip</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: dans les tissus</li> <li>• Back flip</li> <li>• Réception en position tête en haut</li> <li>• Pas de main au sol</li> </ul>

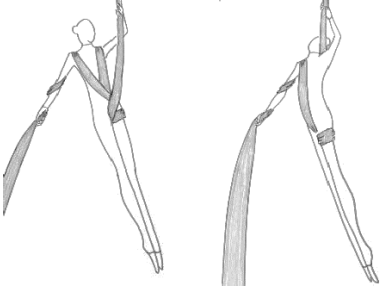
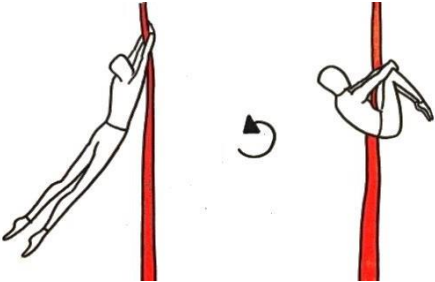
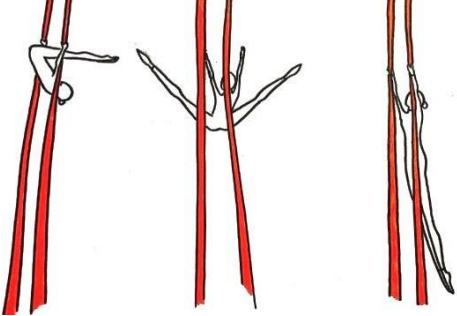
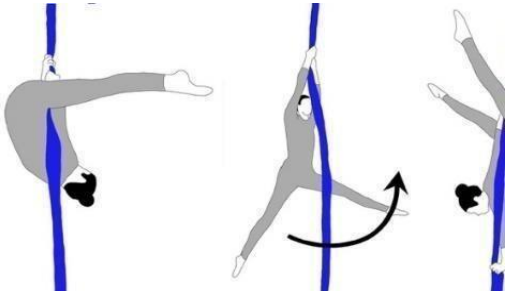
0.6		SD032	<p><b>Elbow turns backward</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 tours et plus</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.6		SD035	<p><b>Backward roll half-turn in winding</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Roulade arrière</li> <li>• Position de départ: accroche en pike</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul> <p><i>SD035 Backward roll half-turn in winding</i>  <i>SD042 Backward roll half-turn in open grab</i></p>
0.6		SD034	<p><b>Side turn in winding 360°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour de côté en position pencil 360°</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  <i>SD033 Side turn without winding 360° SD034 Side turn in winding 360°</i></p>
0.6		SD047	<p><b>Silks cartwheel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: accroche suspendue</li> <li>• Roulade avec une main de regrip</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.6		SD060	<p><b>Drop 3 turns</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour 1080° autour de l'axe</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> <li>• Position de départ et finale : inversé</li> </ul>

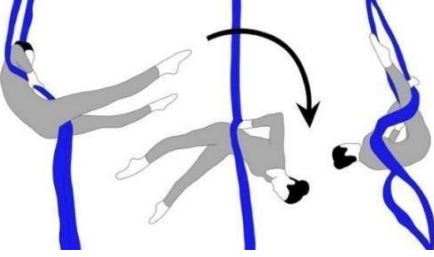
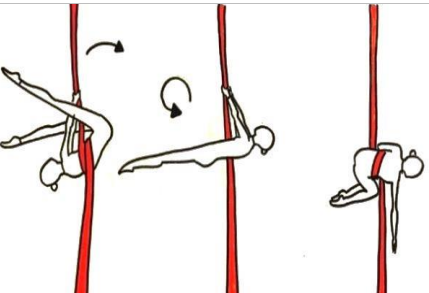
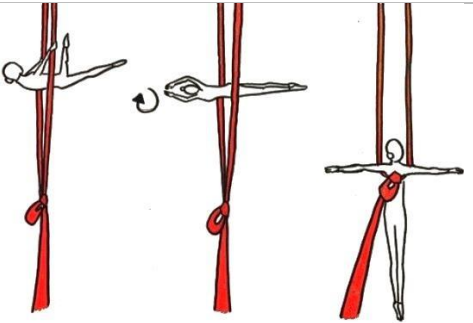
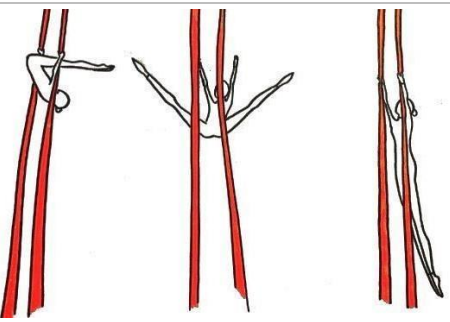
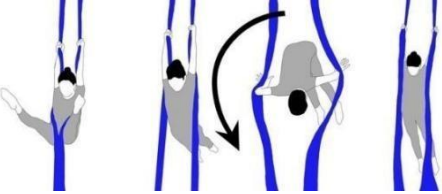
0.7		SD014	<b>Drop with back regrip</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ planche de profil</li> <li>• Roulade arrière autour de l'axe</li> <li>• Regrip tissu derrière le dos</li> <li>• Position finale : inversé</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.7		SD016	<b>Mill 720°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ planche de profil</li> <li>• 2 tours ou plus</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.7		SD031	<b>Spiral drop 720°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour autour de l'axe 720°</li> <li>• Position finale: suspendu sans enroulement</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.7		SD044	<b>Regrip « Compass »</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ et fin: suspendu, pas de contact avec le sol</li> <li>• Jambes fermées</li> <li>• Jambes passent devant le tissu</li> </ul>
0.7		SD039	<b>Split drop in knots</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: écart en knots, tête dans la boucle</li> <li>• Position de fin : écart</li> </ul>

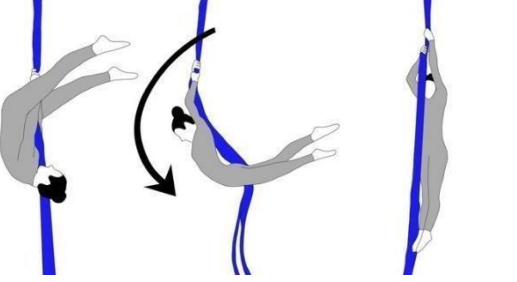
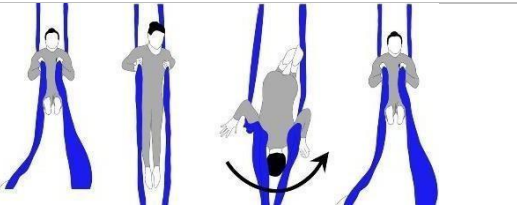
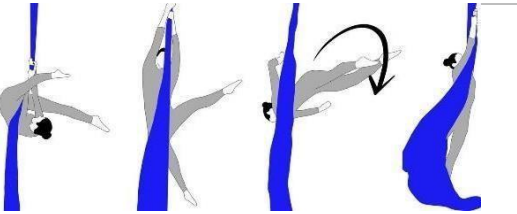
<p>0.7 CBRF</p>		<p><b>SD042</b></p>	<p><b>Backward roll half-turn in open grab</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• roulade arrière</li> <li>• Starting position: suspendu en pike position</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> <li>• Accroche ouverte sans enroulement</li> </ul> <p><i>SD035 Backward roll half-turn in winding</i> <i>SD042 Backward roll half-turn in open grab</i></p>
<p>0.7</p>		<p><b>SD049</b></p>	<p><b>Swing to inverted straddle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: main du haut en basic grip, main du bas enroulée, accroche d'aisselle, jambes complètement tendues</li> <li>• Roulade avant</li> <li>• Position finale: straddle inversé, bassin plus haut que les épaules</li> </ul>
<p>0.7 CBRF</p>		<p><b>SD033</b></p>	<p><b>Side turn without winding 360°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour de côté en pencil position 360°</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> <i>SD033 Side turn without winding 360° SD034 Side turn in winding 360°</i></p>
<p>0.7 CBRF</p>		<p><b>SD046</b></p>	<p><b>Armpits separating regrip pike</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: accroche d'aisselles</li> <li>• Position finale: suspendu inversé en pike position</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> <i>SD045 Armpits separating regrip</i> <i>SD046 Armpits separating regrip pike</i></p>
<p>0.7 CBRF</p>		<p><b>SD048</b></p>	<p><b>Separating regrip with turnover to armpit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: suspendu mains ouvertes</li> <li>• Position finale: suspendu dans les aisselles</li> <li>• Turnover backward</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>

0.8		SD015	<b>Blanche drop backward 720°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ et fin: upright</li> <li>• Jambes et corps en pencil position</li> <li>• Tour 720° et plus</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.8		SD024	<b>Mill 1080°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: planche de côté</li> <li>• 3 tours ou plus</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.8 CBRF		SD040	<b>Handstand drop</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: handstand sans enroulement</li> <li>• Position de fin: tuck.</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.8		SD037	<b>Forward swing roll</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Roulade avant</li> <li>• Position de départ: pencil</li> </ul>
0.8 CBRF		SD019	<b>Side turn from knee hooking</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ : accroche de genoux</li> <li>• Tour 360° autour de l'axe dans un plan horizontal</li> <li>• Position finale: dans les tissus</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>

0.8		SD058	<b>Forward Salto to single ankle drop</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: un tissu enroulé autour du dos, 3 enroulements ou plus sur une jambe</li> <li>• 180° turnover in forward salto</li> <li>• Position finale : inversé en accroche d'une cheville</li> <li>• No Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.8 CBRF		SD043	<b>Flyer separating regrip</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ – accroche d'aisselles</li> <li>• Flip avant avec regrip des tissus dans le dos</li> <li>• Position finale : open grab hang</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.9 CBRF		SD061	<b>Spin under the elbows</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: boucle autour du corps</li> <li>• Phase aérienne: balance des jambes, spin autour de l'axe dans le tissu</li> <li>• Position finale: enroulé en dessous des coudes ou grip des mains, corps en position pencil</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul> <p><a href="https://youtube.com/shorts/Pv9EjvNywno?si=z9j-XeAQw48un60">https://youtube.com/shorts/Pv9EjvNywno?si=z9j-XeAQw48un60</a></p>
0.9 CBRF		SD063	<b>Half-turn underarm Clinch</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: suspend par les aisselles</li> <li>• Phase aérienne: balancer jambes vers l'arrière décoller du tissu, rotation du corps de 180°</li> <li>• Position finale: mains en grip ouvert, corps en position pencil</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>

0.9		SD020	<b>Blanche drop forward 720°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ et fin: upright</li> <li>• Jambes et corps en position pencil</li> <li>• Tour 720° ou plus</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.9 CBRF		SD021	<b>Back flip on silks</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ et fin dans les tissus</li> <li>• Back flip</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.9 CBRF		SD022	<b>Separating regrip - legs closed to straddle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: hang without windings in inverted corner.</li> <li>• Phase aérienne: separation des tissus, jambes passent en V-position</li> <li>• Position finale : dans les tissus</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.9 CBRF		SD059	<b>Dynamic One Arm Iguana Handstand</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: suspendu en position split</li> <li>• Phase aérienne: jambes balancent en bas</li> <li>• Position finale: one-arm stand iguana</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>

0.9		SD052	<p><b>Forward somersault from armpit hang with legs apart</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: suspend depuis les épaules</li> <li>• phase aérienne :balancer jambes vers l'arrière, décoller des tissus,saut périlleux avant, jambes écartées</li> <li>• Position finale: mains open grip, corps en position lance ou pencil</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul> <p><a href="https://youtube.com/shorts/KrZfGqpfPnk">https://youtube.com/shorts/KrZfGqpfPnk</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://youtube.com/shorts/?si=yWKB-ssZ9eWBJBHW">?si=yWKB-ssZ9eWBJBHW</a></li> </ul>
1.0 CBRF		SD017	<p><b>Belgian side turn</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: enroulement autour du corps</li> <li>• Phase aérienne: jambes balancent, tour de côté autour de l'axe</li> <li>• Position finale: tissu enroulé autour du corps, tuck position</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
1.0 CBRF		SD018	<p><b>Kozirova side turn in loop knot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loop knot</li> <li>• Tour autour de l'axe sur un plan horizontal</li> <li>• Position finale: accroche d'aisselles dans le nœud boucle</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
1.0 CBRF		SD041	<p><b>Reversed separating regrip legs straddle to closed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting position: inversé sans enroulement aucun</li> <li>• Phase aérienne: separation des tissus, jambes passent en V</li> <li>• Position finale: dans les tissus</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
1.0 CBRF		SD064	<p><b>Open Grip Forward Flip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: suspension ouverte</li> <li>• Phase aérienne: balancement des jambes vers l'arrière, décoller des tissus, saut périlleux avant</li> <li>• Position finale: mains en open grip, corps en pencil position</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul> <p><a href="https://youtube.com/shorts/q4-SRmKTSg0?si=qm48wZUq6a2S6nXA">https://youtube.com/shorts/q4-SRmKTSg0?si=qm48wZUq6a2S6nXA</a></p>

<p>1.0 CBRF</p>		<p><b>SD065</b></p>	<p><b>Open Grip Forward Somersault on Connected silks</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: grip ouvert (tissus joints)</li> <li>• Phase aérienne: balancer jambes en arrière, décoller des tissus, saut périlleux avant</li> <li>• Position finale: mains en open grip, corps pencil position</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul> <p><a href="https://youtube.com/shorts/xlCjsSEjER0?si=89aQLWBTFU_8O6Ug">https://youtube.com/shorts/xlCjsSEjER0?si=89aQLWBTFU_8O6Ug</a></p>
<p>1.0 CBRF</p>		<p><b>SD066</b></p>	<p><b>Backflip from armpit hang</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: hanging in the armpits</li> <li>• Flight phase: swing legs forward, take off silks, backflip</li> <li>• Position finale: hanging at shoulders</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul> <p><a href="https://youtube.com/shorts/zjuo9cyqwMA?si=RFki9D8a6FvYv_xqZ">https://youtube.com/shorts/zjuo9cyqwMA?si=RFki9D8a6FvYv_xqZ</a></p>
<p>1.0 CBRF</p>		<p><b>SD067</b></p>	<p><b>Open grip Airborne spin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: open hang grab</li> <li>• Phase aérienne: kicker jambes, décoller des tissus, 360° de rotation autour de l'axe</li> <li>• Position finale: mains en open grip, corps en pencil position</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul> <p><a href="https://youtube.com/shorts/nqiw0g8zxFc?si=adRgd4lukX0a16s7">https://youtube.com/shorts/nqiw0g8zxFc?si=adRgd4lukX0a16s7</a></p>

## 14.5 GROUP E - SPINNING ELEMENTS

L'athlète peut choisir n'importe quel élément des groupes A (éléments de flexibilité) ou B (éléments de force) ou C (éléments d'équilibre) et le déclarer comme élément de Tissu / Cerceau en spinning en changeant le code de A001 à A001/E ou B001 à B001/E.

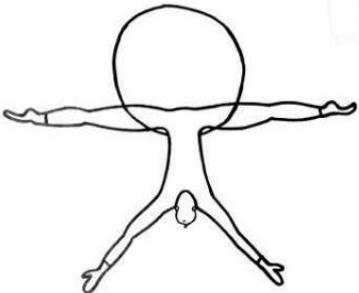

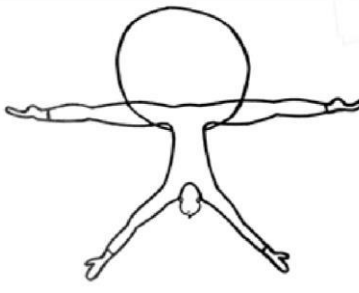

- a) L'élément doit remplir les conditions originales décrites dans le tableau des éléments et
- b) tourner sur 720° minimum en position fixe

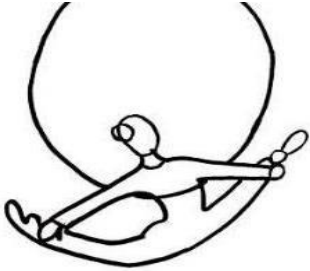
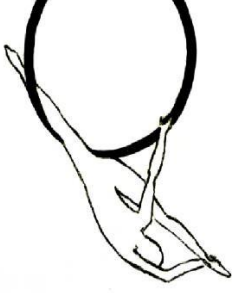
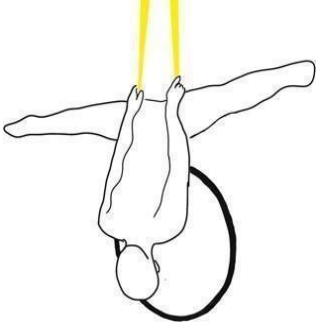

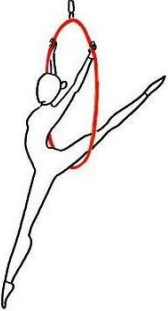
Note : Les éléments du groupe D ne peuvent pas être utilisés comme éléments en spinning.

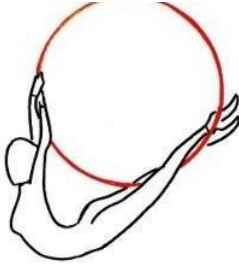
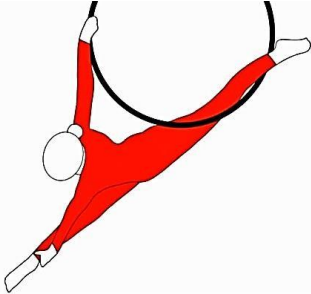

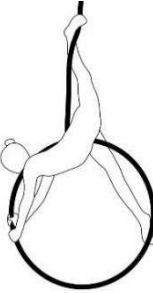

## 15.1 GROUP A – ELEMENTS DE SOUPLESSE


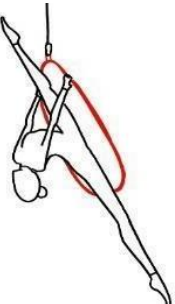



Note: Tous Les éléments de Souplesse doivent être tenus en position fixe 2 secondes


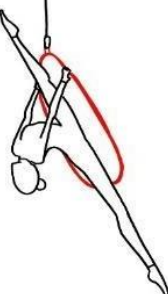
Note: En catégorie Master 50+ une tolerance de 20° is given for the requirement to open the legs to 180° if there is no 160° variation for the move. Moves, that do have different levels of execution are without tolerance.


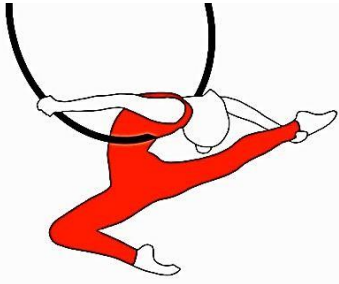
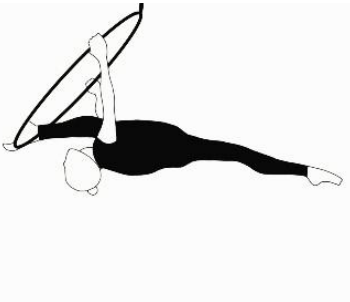
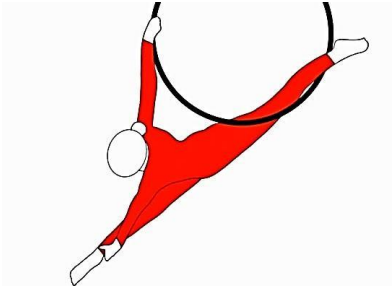
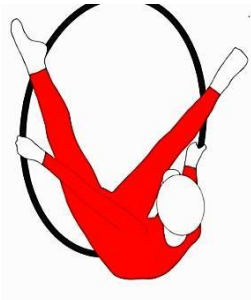
Value	Elément	Code	Exigences
0.1		<b>HA001</b>	<p><b>Middle split hang 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160° ou plus</li> <li>• Jambes complètement tendues en écart facial</li> <li>• Pas de bras sur le cerceau</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>            HA001 Middle split hang 160°            HA002 Middle split hang 180°</p>
0.1		<b>HA055</b>	<p><b>Basket</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos en cambré</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>
0.2		<b>HA002</b>	<p><b>Middle split hang 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180° ou plus</li> <li>• Jambes complètement tendues en écart facial</li> <li>• Pas de bras sur le cerceau</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>            HA001 Middle split hang 160°            HA002 Middle split hang 180°</p>
0.2		<b>HA003</b>	<p><b>Split no hands 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Seules l'épaule, dos et pied sur le cerceau</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>            HA003 Split no hands 160°            HA004 Split no hands 180°</p>


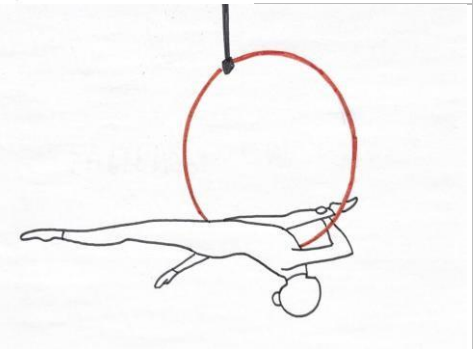
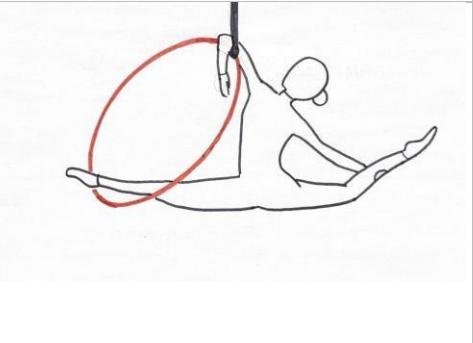
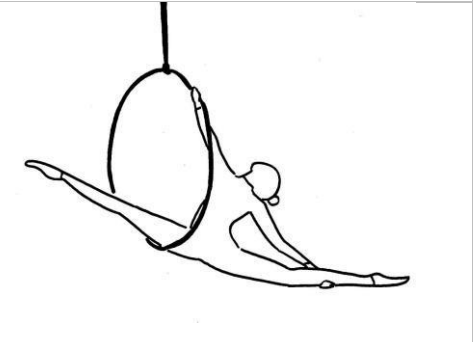
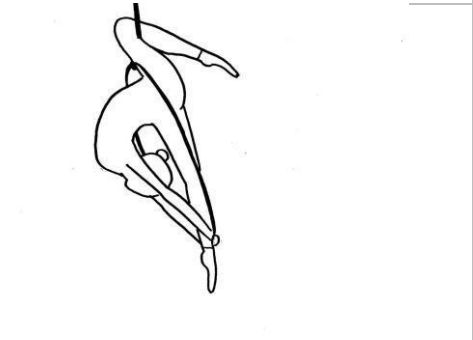
0.2		HA005	<b>Boat (V-position) 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• V-position</li> <li>• Aisselles et dos sur le cerceau</li> <li>• Bras et jambes complètement tendus</li> </ul>
0.2		HA082	<b>Inverted Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une seule jambe et une seule main sur le cerceau</li> <li>• Main sur jambe opposée derrière l'épaule</li> <li>•</li> </ul>
0.2		HA109	<b>Parallel Split in a strap</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160° and more</li> <li>• jambes complètement tendues</li> <li>• Pas de main sur le cerceau ni le strap</li> </ul>
0.3		HA006	<b>Chinese chopsticks (leg bent) 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Main sur jambe similaire</li> <li>• Aisselle sur le cerceau</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA006 Chinese chopsticks (leg bent) 160°  HA007 Chinese chopsticks (leg bent) 180°</p>
0.3		HA018	<b>Swan 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Mains en Basic grip</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA018 Swan 160°  HA019 Swan in bilman 160°</p>

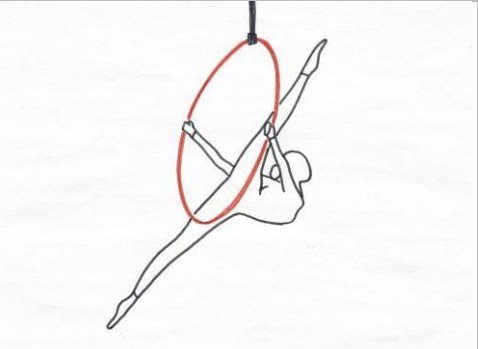

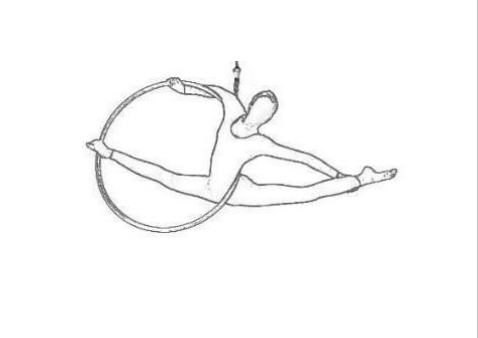

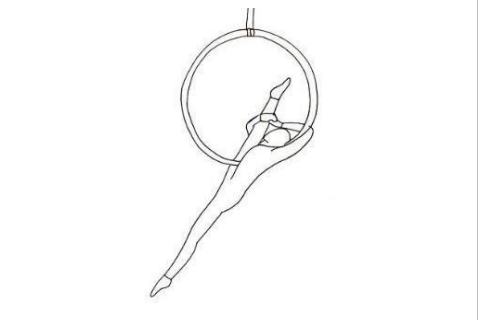
0.3		<b>HA020 Karma</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras et jambes complètement tendus</li> </ul>
0.3		<b>HA052 Batman 160°</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Une seule jambe et une seule main sur le cerceau</li> <li>• jambes complètement tendues</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA052 Batman 160°  HA051 Batman 180°</p>
0.3		<b>HA053 Parachutist</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos cambré</li> <li>• jambes complètement tendues</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA053 Parachutist  HA054 Super Parachutist</p>
0.3		<b>HA057 Eiffel Tower 180°</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras et jambes complètement tendus</li> </ul>
0.3		<b>HA061 Lower back hang</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seul le bas du dos sur le cerceau</li> <li>• Mains sur jambes derrière la tête</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA061 Lower back hang  HA062 Lower back hang (extended)</p>

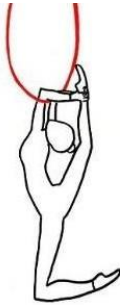

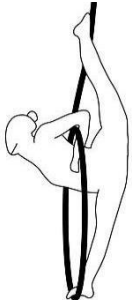

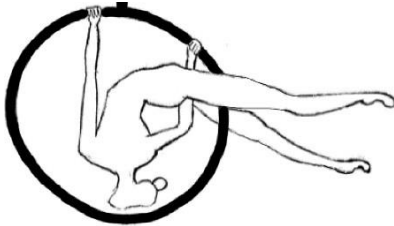
0.3		<b>HA130</b>	<b>Balogh ring</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mains tiennent les jambes</li> <li>• Dos en flexion</li> <li>• Pieds sur la tête</li> </ul>
0.3		<b>HA150</b>	<b>Vertical split 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Jambes complètement tendues en écart latéral</li> <li>• Mains en basic grip</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA150 Vertical split 160°  HA021 Vertical split 180°</p>
0.4		<b>HA004</b>	<b>Split no hands 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Aisselle, dos et pied sur le cerceau</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA003 Split no hands 160°  HA004 Split no hands 180°</p>
0.4		<b>HA007</b>	<b>Chinese chopsticks (leg bent) 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Main sur jambe similaire</li> <li>• Une seule aisselle sur le cerceau</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA006 Chinese chopsticks (leg bent) 160°  HA007 Chinese chopsticks (leg bent) 180°</p>
0.4		<b>HA008</b>	<b>Elbow split 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Main du haut sur jambe tendue</li> <li>• Un seul coude sur le cerceau</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA008 Elbow split 160°  HA009 Elbow split 180°</p>

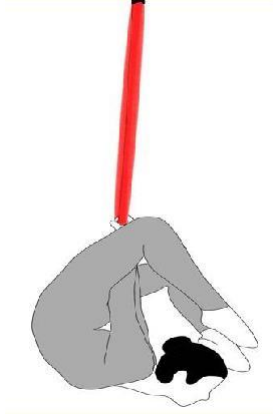
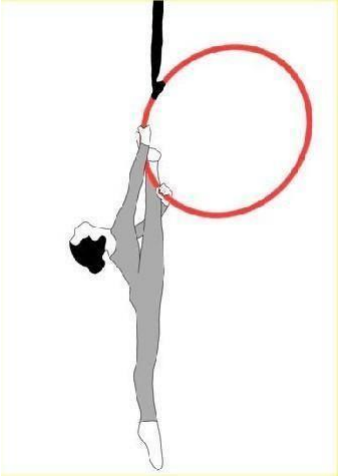
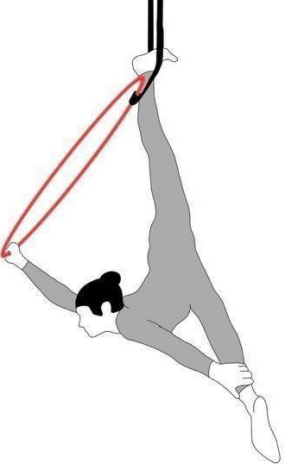
0.4		<b>HA019</b>	<p><b>Swan in bilman 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ouverture des jambes 160°</li> <li>● Mains en basic grip</li> <li>● Tête en contact avec jambe arrière</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA018 Swan 160°  HA019 Swan in bilman 160°</p>
0.4		<b>HA021</b>	<p><b>Vertical split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ouverture des jambes 180°</li> <li>● Jambes complètement tendues en écart latéral</li> <li>● Mains en basic grip</li> </ul>


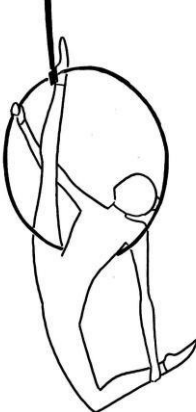
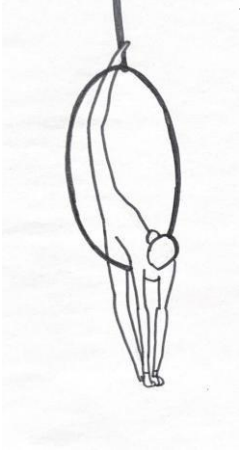
0.4		<b>HA023</b>	<b>Invented ring 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Deux mains sur la jambe</li> </ul> <i>Levels of execution:</i> HA023 Invented ring 160° HA034 Invented ring 180°
0.4		<b>HA049</b>	<b>Unicorn 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Une seule main, dos épaule et nuque sur le cerceau</li> <li>• Main sur la jambe</li> </ul> <i>Levels of execution:</i> HA049 Unicorn 160° HA048 Unicorn 180°
0.4		<b>HA050</b>	<b>Russian split 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Ecart latéral</li> <li>• Jambe avant contre le corps</li> <li>• Uniquement mains et un pied en contact avec le cerceau</li> </ul> <i>Levels of execution:</i> HA050 Russian split 160° HA045 Russian split 180°
0.4		<b>HA051</b>	<b>Batman 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Une seule main et une jambe sur le cerceau</li> <li>• Main sur jambe opposée</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul> <i>Levels of execution:</i> HA052 Batman 160° HA051 Batman 180°
0.4		<b>HA054</b>	<b>Super Parachutist</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos cambré</li> <li>• Pieds sur la tête ou les épaules</li> </ul> <i>Levels of execution:</i> HA053 Parachutist HA054 Super Parachutist





0.4		HA131	<p><b>GAZELLE(G.NOVOTHNY) 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ouverture des jambes 160°</li> <li>● Jambes et bras complètement tendus</li> <li>● One leg is wrapped around the hoop the other one is in front of the hoop</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA131 Gazelle(G.Novothny) 160°  HA139 Gazelle(G.Novothny) 180°</p>
0.4		HA132	<p><b>SUPERNOVA ONE HANDED</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ouverture des jambes 180° or more</li> <li>● Jambes complètement tendues</li> <li>● Un bras sur jambe opposée, l'autre main est libre</li> </ul>
0.4		HA133	<p><b>WINGLINE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Juste le coude et le même pied sur le cerceau</li> <li>● Ouverture des jambes 180° ou plus</li> <li>● Jambes complètement tendues</li> </ul>
0.4		HA134	<p><b>ELEVATED ARABESQUE (BARTOS ARABESQUE)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ouverture des jambes 180° or more</li> <li>● Jambes et bras complètement tendus</li> </ul>
0.5		HA135	<p><b>BALOGH SLING 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ouverture des jambes 160°</li> <li>● Jambe du haut sur l'élingue</li> <li>● Jambe du bas et bras complètement tendus</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> HA135 Balogh sling 160°  HA140 Balogh sling 180°</p>


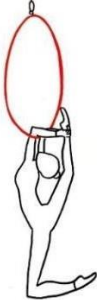
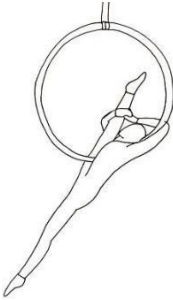
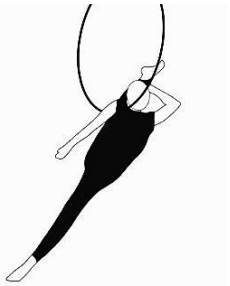
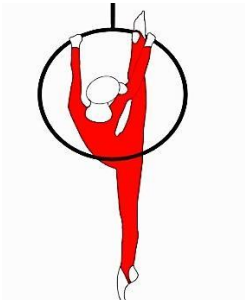
0.5		<b>HA136</b>	<b>PARACHUTIST SPLIT(KUNDRA SPLIT)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Dos en flexion</li> <li>• Ecart latéral</li> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> </ul>
0.5		<b>HA009</b>	<b>Elbow split 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Main du haut sur jambe tendue</li> <li>• Uniquement le coude en contact avec le cerceau</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA008 Elbow split 160°  HA009 Elbow split 180°</p>
0.5		<b>HA011</b>	<b>Supportive split 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Seulement une main, un pied et le dos en contact avec le cerceau</li> <li>• Main sur la jambe</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA011 Supportive split 180°  HA036 Supportive split 180° (extended)</p>
0.5		<b>HA012</b>	<b>Iguana</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes entre les bras et en dessous de la partie haute du cerceau</li> <li>• Genoux plus haut que les épaules</li> <li>• Mains en reversed grab</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA012 Iguana  HA013 Iguana (closed)</p>
0.5		<b>HA022</b>	<b>Bird of paradise 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Ecart latéral</li> <li>• Dos et épaules sur la partie basse du cerceau</li> </ul> <p><i>HA022 Bird of paradise 160°</i>  <i>HA028 Bird of paradise 180°</i></p>

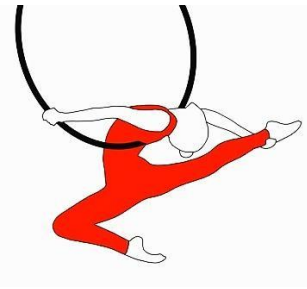
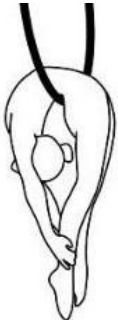
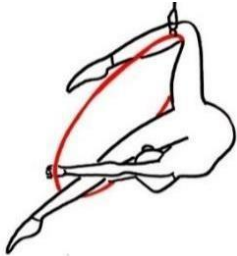

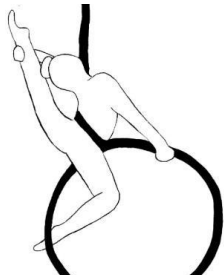
0.5		HA024	<p><b>Bilman in forearm 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Coudes en contact avec le cerceau</li> <li>• Mains en contact avec la jambe et derrière la tête</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA024 Bilman in forearm 160°  HA027 Bilman in forearm 180°</p>
0.5		HA034	<p><b>Invented ring 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Deux mains sur la jambe</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA023 Invented ring 160°  HA034 Invented ring 180°</p>
0.5		HA058	<p><b>Cuckoo 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes totalement tendues</li> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Seulement coudes et pieds en contact avec le cerceau</li> </ul>
0.5		HA056	<p><b>Cocoon on the lower part of the hoop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un genou en contact avec le cerceau</li> <li>• Les deux mains en contact avec la Jambe derrière la tête</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA056 Cocoon on the lower part of the hoop  HA070 Cocoon on the lower part of the hoop – extended</p>
0.5		HA064	<p><b>Box</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mains en contact avec le cerceau</li> <li>• Dos cambré</li> <li>• Jambes totalement tendues et parallèles au sol ou plus basses</li> </ul>





0.5		HA110	<p><b>Basket on the lower arch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes en dessous de la partie basse du cerceau</li> <li>• Mains sur le cerceau entre les jambes serrées et fermées sur les hanches</li> <li>• Mains en reverse grip</li> </ul>
0.5		HA111	<p><b>Needle 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160° ou plus</li> <li>• Jambes totalement tendues</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA111 Needle 160°  HA118 Needle 180°</p>
0.5		HA112	<p><b>Horo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160° ou plus</li> <li>• Main tient la jambe adjacente</li> </ul>

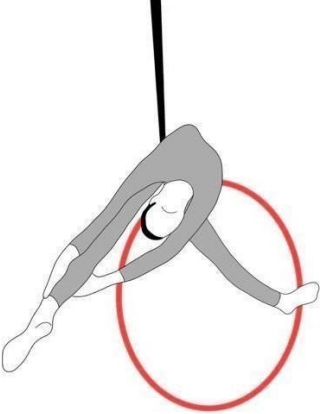
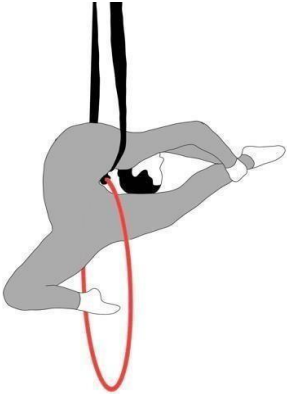
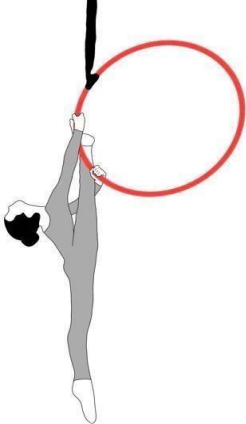
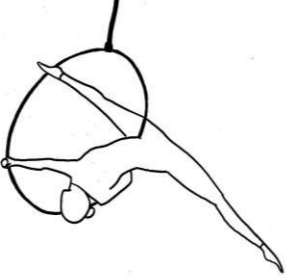
0.5		HA113	<p><b>Vagabova's Split</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ouverture des jambes 180° ou plus</li> <li>● Jambes totalement tendues</li> <li>● Main similaire sur la jambe arrière</li> <li>● Jambes complètement tendues</li> <li>● Seul le bas du dos et une main sur le cerceau</li> </ul>
0.5		HA137	<p><b>GENIE(G.NOVOTHNY)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ouverture des jambes 180° ou plus</li> <li>● Jambe de devant complètement tendue et détenue par le même bras</li> <li>● Jambe arrière en contact avec le même bras</li> <li>● Une main sur le cerceau</li> <li>● Jambe arrière complètement tendue</li> </ul>
0.5		HA138	<p><b>INVERTED ARMPIT SPLIT(H.DORNYEI)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ouverture des jambes 180° ou plus</li> <li>● Jambes complètement tendues</li> <li>● Juste la poitrine, aisselles, et une jambe sur le cerceau</li> <li>● Les 2 mains sur la jambe de devant</li> </ul>


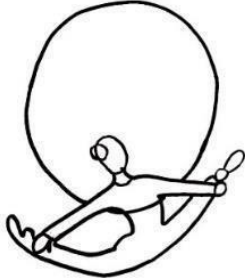
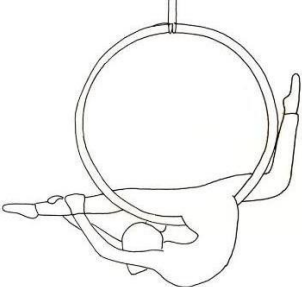
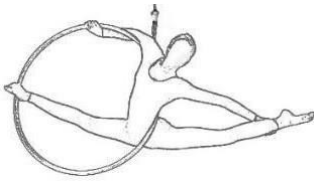

0.5		HA114	<p><b>Eiffel Split(Szenczy's split)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Une jambe complètement tendue,un pied sur la tête</li> <li>• Une main sur le pied</li> </ul>
0.5		HA139	<p><b>GAZELLE(G.NOVOTHNY) 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambes et bras complètement tendus</li> <li>• Une jambe est enroulée autour du spanset, l'autre est devant le cerceau</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA131 Gazelle(G.Novothny) 160°  HA139 Gazelle(G.Novothny) 180°</p>
0.6		HA140	<p><b>BALOGH SLING 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambe du haut sur l'élingue</li> <li>• Jambes du bas et bras complètement tendus</li> <li>• Tête contre la jambe</li> </ul> <p><i>HA135 Balogh sling 160° HA140 Balogh sling 180°</i></p>
0.6		HA010	<p><b>Chinese chopsticks 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambes totalement tendues</li> <li>• Mains sur jambes similaires</li> <li>• Aisselle uniquement sur le cerceau</li> </ul>


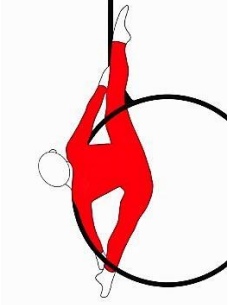
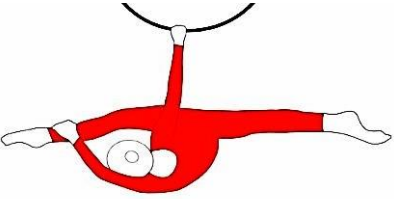
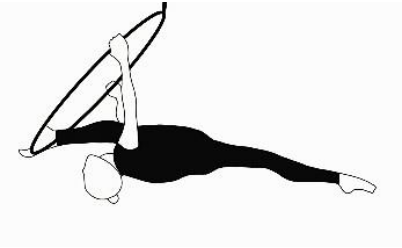
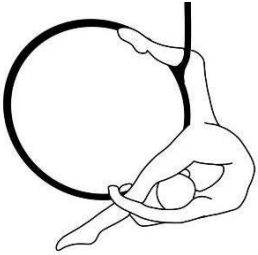
0.6		<b>HA026</b>	<b>Inverted Bilman 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ouverture des jambes 160°</li> <li>● Les 2 mains en contact avec la jambe derrière la tête</li> <li>● Tête en contact avec la jambe</li> </ul> <i>Levels of execution:</i> HA026 Inverted Bilman 160° HA037 Inverted Bilman 180°
0.6		<b>HA027</b>	<b>Bilman in forearm 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ouverture des jambes 180°</li> <li>● Coudes en contact avec le cerceau</li> <li>● Mains en contact avec la jambe et derrière la tête</li> <li>● Tête en contact avec la jambe</li> </ul> <i>Levels of execution:</i> HA024 Bilman in forearm 160° HA027 Bilman in forearm 180°
0.6		<b>HA028</b>	<b>Bird of paradise 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ouverture des jambes 180°</li> <li>● Ecart latéral</li> <li>● Dos et coude sur la partie basse du cerceau</li> <li>● Jambes totalement tendues</li> </ul> <i>HA022 Bird of paradise 160°</i> <i>HA028 Bird of paradise 180°</i>
0.6		<b>HA046</b>	<b>Clip 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ouverture des jambes 180°</li> <li>● Bras oppose en contact avec la jambe derrière l'épaule</li> <li>● Aisselle en contact avec le cerceau</li> <li>● Jambes totalement tendues</li> </ul>
0.6		<b>HA047</b>	<b>Split "Four" 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ouverture des jambes 180°</li> <li>● Jambe du dessus en contact avec le cerceau et entre les 2 bras</li> </ul>

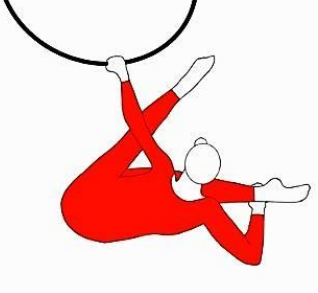
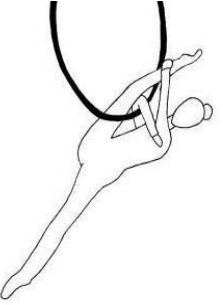
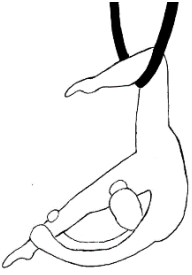
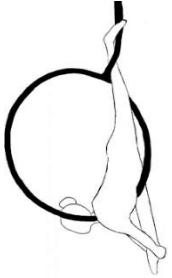
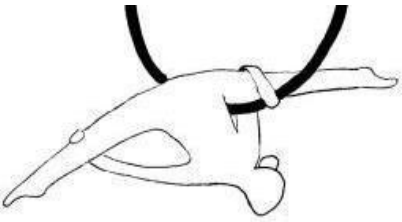
0.6		<b>HA048</b>	<p><b>Unicorn 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Une seule main, dos, épaule et nuque sur le cerceau</li> <li>• Main sur la jambe tendue derrière la tête</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA049 Unicorn 160°  HA048 Unicorn 180°</p>
0.6		<b>HA062</b>	<p><b>Lower back hang (extended)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seules les lombaires sur le cerceau</li> <li>• Mains sur les jambes derrière la tête</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA061 Lower back hang  HA062 Lower back hang (extended)</p>
0.6		<b>HA025</b>	<p><b>Cocoon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambe tendue entre les mains devant le cerceau</li> <li>• Tête en contact avec la hanche</li> <li>• Bras complètement tendus</li> </ul>
0.6		<b>HA064</b>	<p><b>Box - closed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mains seulement sur le cerceau</li> <li>• Dos en souplesse</li> <li>• Pieds sur la tête</li> </ul>
0.6		<b>HA065</b>	<p><b>High flight 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Main sur la jambe similaire derrière la tête</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA065 High flight 160°  HA076 High flight 180° - extended</p>

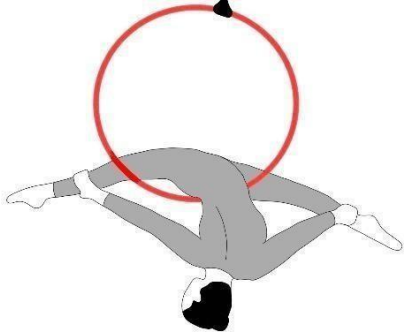
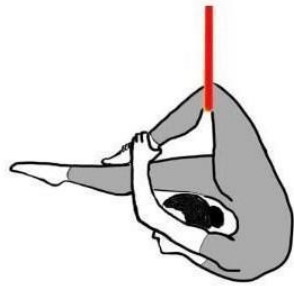
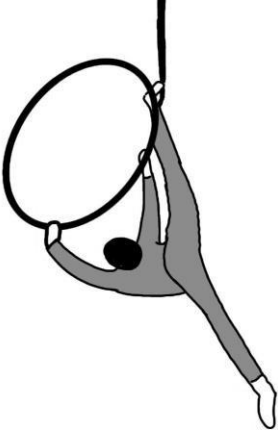

0.6		HA066	<b>Cocktail 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ouverture des jambes 160°</li> <li>● Main sur jambe opposée derrière les épaules</li> <li>● Jambes totalement tendues</li> </ul>
0.6		HA068	<b>Grasshopper</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ouverture des jambes 180°</li> <li>● Deux mains sur la jambe</li> <li>● Jambes totalement tendues en écart latéral</li> </ul>
0.6		HA069	<b>Heron</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● jambe du dessus tendue accrochée au cerceau derrière la tête</li> </ul>
0.6		HA115	<b>Iguana on the upper arc</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pieds sur la tête</li> <li>● Coudes tiennent le cerceau</li> </ul>

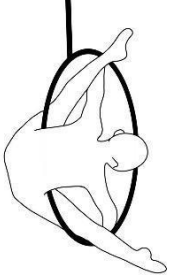

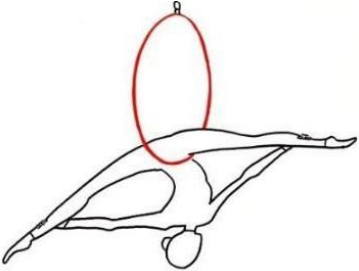
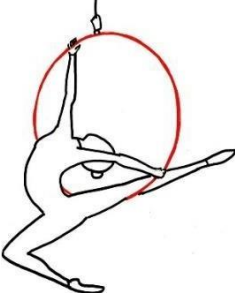
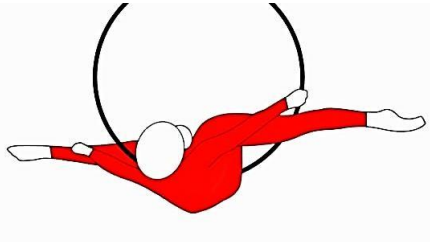
0.6		HA116	<p><b>Broken doll</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La jambe de support est totalement tendue</li> <li>• Bas du dos en contact avec le strap</li> <li>• Mains sur la jambe arrière en position "Bilman"</li> </ul>
0.6		HA117	<p><b>Deer in a strap</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mains sur la jambe derrière la tête en position "Bilman"</li> <li>• Bras totalement tendus</li> <li>• Seul le bas du dos en contact avec le cerceau et le strap</li> </ul>
0.6		HA118	<p><b>Needle 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180° et plus</li> <li>• Jambes totalement tendues</li> </ul> <p><i>Levels execution:</i>  HA111 Needle 160°  HA118 Needle 180°</p>
0.7		HA141	<p><b>CHILARI PEGASUS SPLIT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Main du haut complètement tendue</li> <li>• Main opposée tient le cerceau derrière la taille</li> </ul>


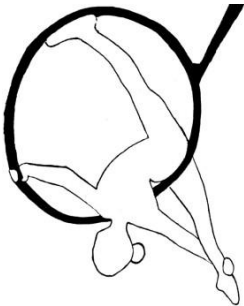
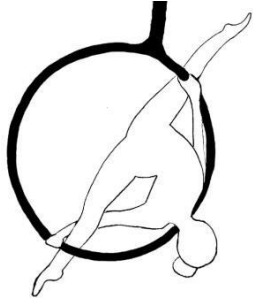

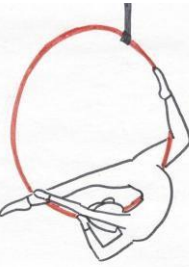
0.7		HA013	<p><b>Iguana (closed)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes entre les bras et en dessous de la partie supérieure du cerceau</li> <li>• ·Genoux plus haut que le niveau des épaules, mains en TG</li> <li>• ·Pieds sur la tête ou les épaules</li> <li>•</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> HA012 Iguana HA013 Iguana (closed)</p>
0.7		HA014	<p><b>Boat 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Aisselles uniquement sur le cerceau</li> <li>• Bras et jambes complètement tendus</li> <li>• Ecart latéral</li> </ul>
0.7		HA029	<p><b>Aim 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Mains sur la jambe derrière la tête</li> <li>• Bras et jambe d'accroche complètement tendus</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> HA029 Aim 180° HA035 Aim 180° - extended</p>
0.7		HA036	<p><b>Supportive split 180° (extended)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Une seule main, pied et dos sur le cerceau</li> <li>• Main sur la jambe</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> HA011 Supportive split 180° HA036 Supportive split 180° (extended)</p>
0.7		HA037	<p><b>Inverted Bilman 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Mains sur la jambe derrière la tête</li> <li>• Tête contre la hanche</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> HA026 Inverted Bilman 160° HA037 Inverted Bilman 180°</p>

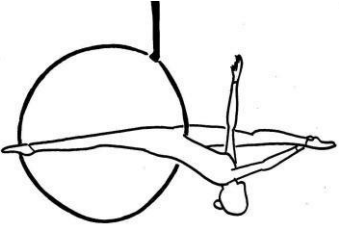


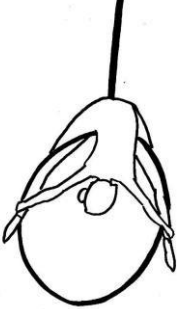
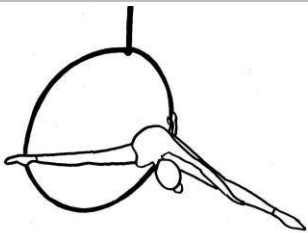
0.7		HA042	<b>Comet 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Mains sur la jambe tendue derrière la tête</li> </ul>
0.7		HA043	<b>Spiderman 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Main du bas sur la cheville</li> </ul>
0.7		HA044	<b>Boomerang 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Main sur jambe opposée</li> <li>• Une seule main sur le cerceau</li> </ul>
0.7		HA045	<b>Russian split 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambe avant contre le corps</li> <li>• Corps parallèle au sol</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA050 Russian split 160°  HA045 Russian split 180°</p>
0.7		HA060	<b>Outward comet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mains sur le cerceau derrière la tête</li> <li>• Jambe tendue entre les bras</li> </ul>


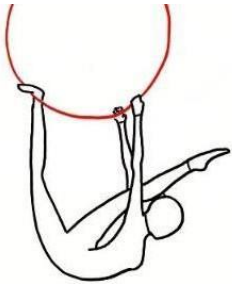
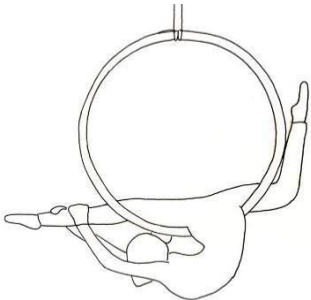
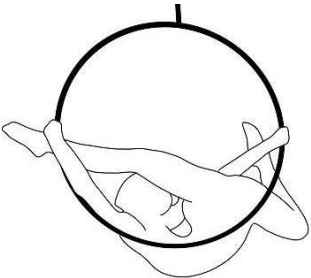

0.7		HA040	<b>Twister</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une seule main sur le cerceau</li> <li>• Main sur jambe opposée derrière la tête</li> <li>• Poitrine en torsion par rapport à la jambe du bas de 160°</li> </ul>
0.7		HA067	<b>Rocket 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Seul le coude, main et jambe sur le cerceau</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>
0.7		HA070	<b>Cocoon on the lower part of the hoop – extended</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un seul genou sur le cerceau</li> <li>• les 2 mains complètement tendues, sur la jambe derrière la tête</li> <li>• Tête sur la jambe</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA056 Cocoon on the lower part of the hoop  HA070 Cocoon on the lower part of the hoop – extended</p>
0.7		HA071	<b>Toothpick 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Les 2 mains sur la jambe</li> <li>• Pied du haut sur le spanset</li> <li>• Jambes complètement tendues en écart latéral</li> </ul>
0.7		HA072	<b>Rainbow 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Une seule hanche et une main sur le cerceau</li> </ul>

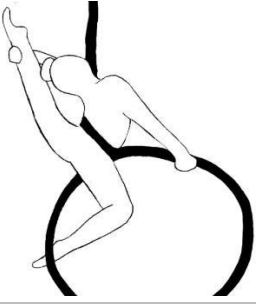
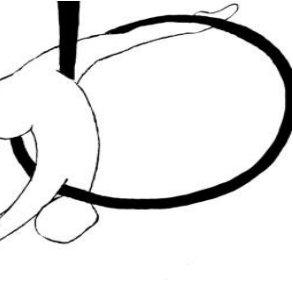
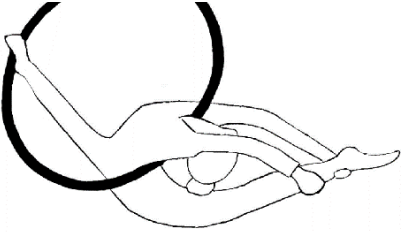


0.7		HA119	<p><b>The upside down twisted ship</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mains opposées sur jambes</li> <li>• Bras et jambes complètement tendus</li> <li>• Ouverture des hanches 180° et plus</li> </ul>
0.7		HA120	<p><b>Spy on the knee</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un main tient la jambe derrière la tête</li> <li>• Jambe libre complètement tendue</li> <li>• Tête en contact avec l'arrière de la cuisse</li> </ul>
0.7		HA121	<p><b>Oleksiuk Split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180° ou plus</li> <li>• Bras et jambes complètement tendus</li> <li>• Pied du haut sur le spandax</li> </ul>
0.7		HA122	<p><b>Eiffel Split-Extended Legs (Szeczy's Extended Split)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Main sur la jambe tendue libre</li> </ul>

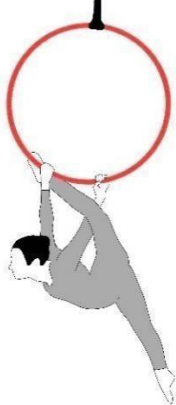


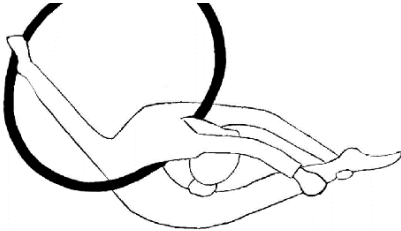
0.8		HA059	<b>Droplet backbent</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras et jambes complètement tendus</li> </ul>
0.8		HA015	<b>Bilman 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Mains sur la jambe arrière derrière la tête</li> <li>• Epaules et nuque uniquement sur le cerceau</li> </ul> <i>Levels of execution:</i> HA015 Bilman 180° HA016 Bilman 180° - extended
0.8		HA030	<b>Front split on the hip 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Ecart latéral</li> <li>• Bras et jambes complètement tendus</li> <li>• Mains sur jambes similaires</li> <li>• Une seule hanche et partie basse du ventre sur le cerceau</li> </ul>
0.8		HA039	<b>Yudina 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Une hanche et 2 mains sur le cerceau</li> <li>• Tête sur la jambe</li> </ul>
0.8		HA041	<b>UFO 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambes complètement tendues de chaque côté du cerceau</li> <li>• Dos en souplesse</li> <li>• Main sur la jambe</li> </ul>


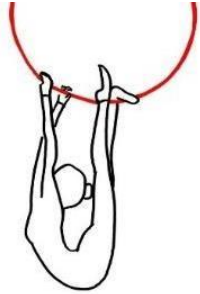
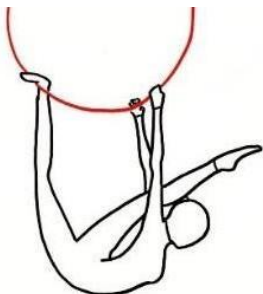
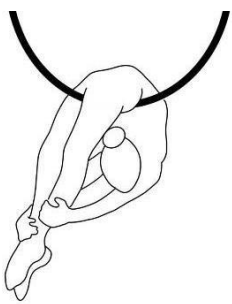

0.8		HA073	<p><b>Tulip in ring 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Tête sur la jambe</li> <li>• Bras complètement tendus</li> <li>•</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA073 Tulip in ring 160°  HA077 Tulip in ring 180° - extended</p>
0.8		HA074	<p><b>Yolanta split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Main sur jambe oppose derrière la tête</li> </ul>
0.8		HA075	<p><b>Half-moon split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambes complètement tendues en écart latéral</li> </ul>
0.8		HA084	<p><b>Flag split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambes complètement tendues en écart latéral</li> <li>• Une seule main sur le cerceau</li> <li>• Main sur jambe similaire</li> </ul>
0.8		HA142	<p><b>WOODPECKER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambe arrière complètement tendue et entre la main et le cerceau</li> <li>• Jambe arrière plus basse que la parallèle au sol</li> <li>• Mains sur le cerceau derrière la tête</li> </ul>


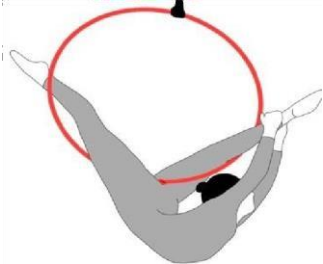
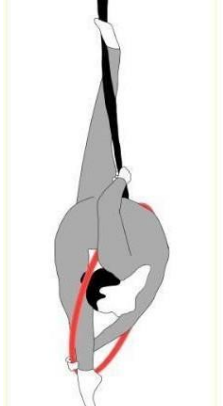
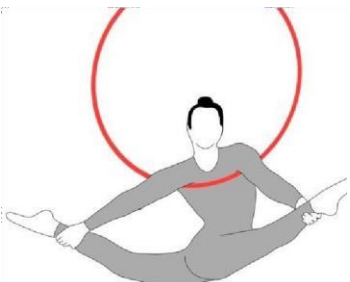
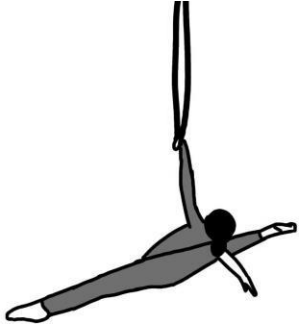
0.9		HA143	<b>Lilla split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Une main sur la jambe opposée</li> <li>• La main libre ne touche pas le cerceau</li> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Juste un pied et un côté du bassin sur le cerceau</li> </ul>
0.9		HA144	<b>LINDA BENDY BACK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un seul coude sur le cerceau</li> <li>• Pieds dans les mains opposés</li> <li>• Position finale : basket in bendy</li> </ul>
0.9		HA145	<b>BAKOS ANKLE RING</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uniquement les jambes sur le cerceau</li> <li>• Mains sur les pieds derrière la tête</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA145 BAKOS ANKLE RING  HA148 Super BAKOS ANKLE RING</p>
0.9		HA146	<b>INFINITY(KACHURINA)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les 2 mains attrapent le cerceau</li> <li>• Dos en flexion</li> </ul>
0.9		HA147	<b>CLOCK HAND</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Une main sur le cerceau derrière le dos</li> <li>• L'autre main en contact avec la même jambe</li> </ul>

0.9		<b>HA017</b>	<b>Tulip 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ouverture des jambes 180°</li> <li>● Jambe sur le cerceau derrière la tête</li> <li>● Seule la cheville et les poignets sur le cerceau</li> <li>● Tête sur la jambe</li> </ul>
0.9		<b>HA031</b>	<b>Peacock</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Un seul pied et les mains sur le cerceau</li> <li>● Jambes et bras complètement tendus</li> <li>● Jambe entre les bras, sous le cerceau</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA031 Peacock  HA033 Super peacock</p>
0.9		<b>HA035</b>	<b>Aim 180° - extended</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ouverture des jambes 180° in front split</li> <li>● Mains sur la jambe derrière la tête</li> <li>● Bras et jambes complètement tendus</li> <li>● Tête sur la jambe</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA029 Aim 180°  HA035 Aim 180° - extended</p>
0.9		<b>HA063</b>	<b>Super aim 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ouverture des jambes 180°</li> <li>● Pas de poitrine sur le cerceau</li> <li>● Tête sur la hanche</li> </ul>
0.9		<b>HA077</b>	<b>Tulip in ring 180° - extended</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ouverture des jambes 180°</li> <li>● Tête sur la hanche</li> <li>● Bras et jambes complètement tendus</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA073 Tulip in ring 160°  HA077 Tulip in ring 180° - extended</p>

0.9		HA076	<p><b>High flight 180° - extended</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• main sur la jambe similaire tendue derrière la tête</li> <li>• Tête sur la hanche</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA065 High flight 160°  HA076 High flight 180° - extended</p>
0.9		HA078	<p><b>Bilman with spanset 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• 2 mains sur la jambe derrière la tête</li> </ul>
0.9		HA079	<p><b>Eagle eye 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• 2 mains sur la jambe derrière la tête</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA079 Eagle eye 180°  HA080 Super eagle eye 180°</p>
0.9		HA123	<p><b>Corkscrew</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180° et plus</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Poitrine en torsion de 90° ou plus par rapport à la jambe avant</li> </ul>
0.9		HA124	<p><b>Twisted ship with the strap</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180° et plus</li> <li>• Mains tiennent jambes opposées par les tibias</li> <li>• Bras et jambes complètement tendus</li> <li>• Uniquement épaule et dos sur le strap</li> </ul>


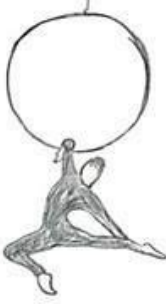
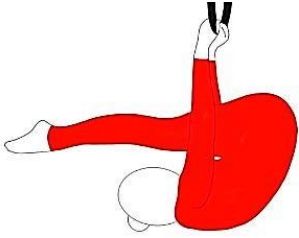
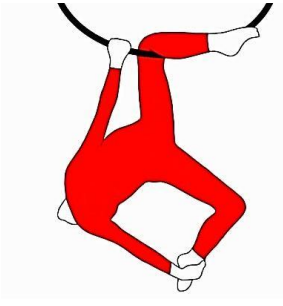
0.9		HA125	<p><b>Pheasant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mains uniquement sur le cerceau</li> <li>• Bras et jambes complètement tendus</li> <li>• Jambe tendue entre les mains et le cerceau</li> <li>• Grip opposé</li> <li>• Tête sur la jambe</li> </ul>
0.9		HA148	<p><b>SUPER BAKOS ANKLE RING</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juste les chevilles sur le cerceau</li> <li>• Mains sur les pieds derrière la tête</li> <li>• Tête en contact avec la hanche</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA145 BAKOS ANKLE RING  HA148 Super BAKOS ANKLE RING</p>
0.9		HA149	<p><b>STANDING SNAIL(BAKOS BACK SNAIL)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juste mains et pieds sur le cerceau</li> <li>• Dos en flexion</li> </ul>
1.0		HA080	<p><b>Super eagle eye 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• 2 mains sur la jambe derrière la tête</li> <li>• Tête sur la hanche</li> <li>• </li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA079 Eagle eye 180°  HA080 Super eagle eye 180°</p>


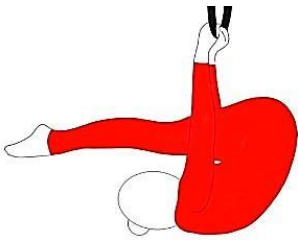
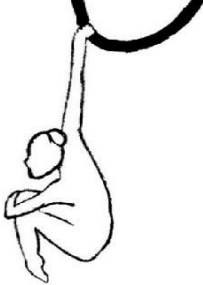


1.0		HA016	<p><b>Bilman 180° - extended</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• 2 mains sur la jambe tendue derrière la tête</li> <li>• Epaules et nuque sur le cerceau</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA015 Bilman 180°  HA016 Bilman 180° - extended</p>
1.0		HA032	<p><b>Droplet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes et bras complètement tendus</li> <li>• Tête sur la hanche</li> </ul>
1.0		HA033	<p><b>Super Peacock</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seul un pied et mains sur le cerceau</li> <li>• Jambes et bras complètement tendus</li> <li>• Jambe entre les bras et le cerceau,</li> <li>• tête contre la jambe</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HA031 Peacock  HA033 Super Peacock</p>
1.0		HA038	<p><b>Super backbent</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Tête sur les hanches</li> </ul>
1.0		HA081	<p><b>Stradomskaite bilman</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accroche de coudes</li> <li>• Main sur jambe oppose derrière la tête</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>


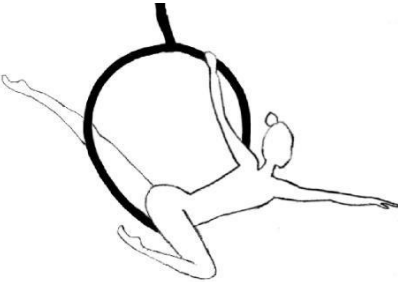

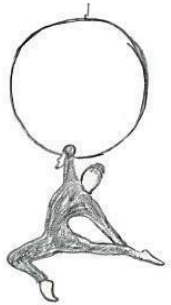
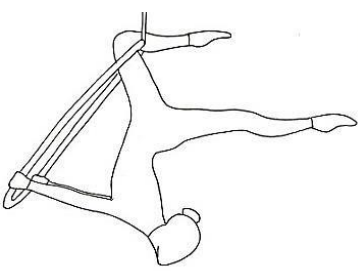
1.0 CBRF		HA083	<b>Snail - no hands</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seule la nuque et les chevilles sur le cerceau</li> </ul>
1.0		HA126	<b>Ninja Backbend</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mains tiennent la jambe derrière la tête</li> <li>• Tête contre la hanche</li> <li>• Jambes et bras complètement tendus</li> </ul>
1.0		HA127	<b>Flamingo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le bras opposé tendu tient le cerceau derrière la tête</li> <li>• Opening of legs 180 and more</li> <li>• Tête contre la hanche</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Jambe du haut accrochée au strap</li> </ul>
1.0		HA128	<b>Twisted Ship</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180° et plus</li> <li>• Opposite hand holds the shins</li> <li>• Jambes et bras complètement tendus</li> <li>• Uniquement épaules et poitrine sur le cerceau</li> </ul>
1.0		HA129	<b>Diagonal Split (Kipko)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Une jambe derrière la tête en écart latéral</li> <li>• Une main sur le cerceau, l'autre en position libre</li> </ul>

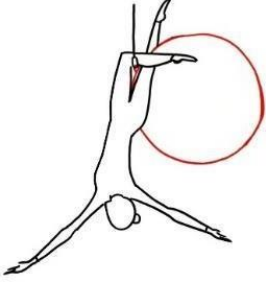
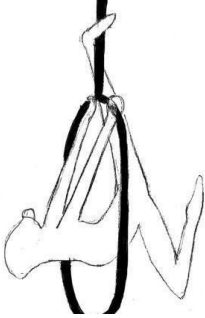
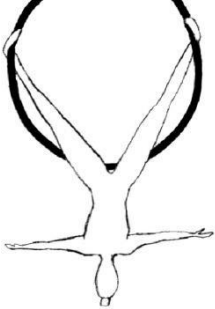
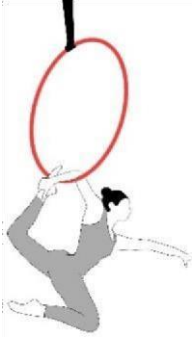

## 15.2 GROUP B – ELEMENTS DE FORCE

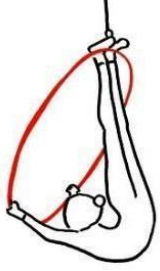
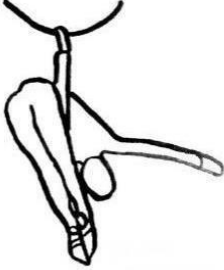
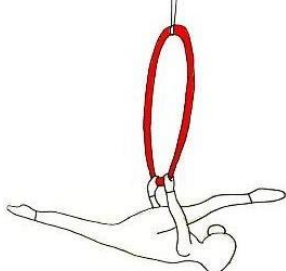
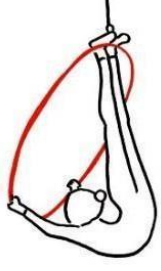
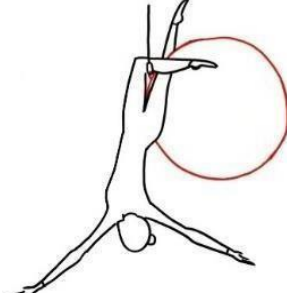
Note: Tous les éléments de Force doivent être tenus de manière statique 2 secondes.

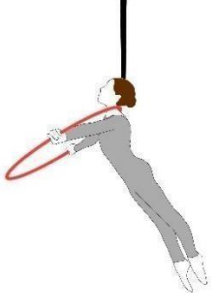
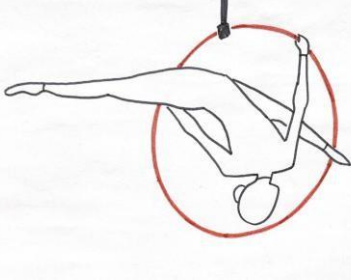


Value	Élément	Code	Exigences
0.1		<b>HB001</b>	<b>Hang «Arrow»</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras en support</li> <li>• Une seule main, épaule et dos sur le cerceau</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>
0.1		<b>HB002</b>	<b>Elbow hang supported</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un seul coude et une main peuvent être en contact avec le cerceau</li> </ul>
0.1		<b>HB003</b>	<b>Straddle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bassin plus haut que le niveau des épaules</li> <li>• Jambes en position V</li> <li>• Mains sur le cerceau</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>
0.1		<b>HB032</b>	<b>Knee hang with support</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une seule main et un seul genou sur le cerceau</li> </ul>

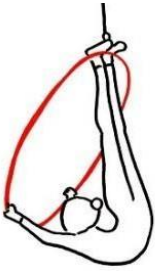
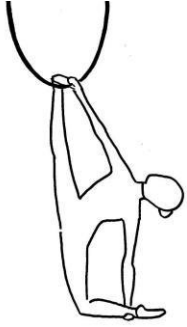

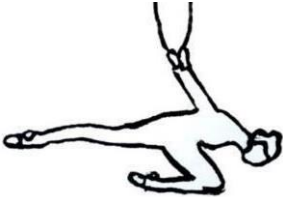

0.1		<b>HB033</b>	<b>Angel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aisselles et dos seulement sur le cerceau</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>
0.1		<b>HB034</b>	<b>Corner</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes serrées et parallèles au sol</li> <li>• Jambes et bras complètement tendus</li> <li>• Mains sur le cerceau</li> </ul>
0.1		<b>HB053</b>	<b>Tuck - one hand</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuck position</li> <li>• Une seule main sur le cerceau</li> </ul>
0.2		<b>HB004</b>	<b>Knee hang</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un seul genou sur le cerceau</li> <li>• Jambe libre tendue et parallèle au sol ou plus bas que la parallèle</li> </ul>
0.2		<b>HB031</b>	<b>Elbow hang</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un seul coude sur le cerceau</li> </ul>

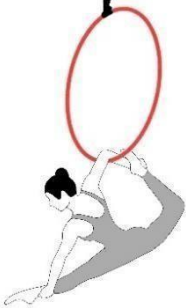
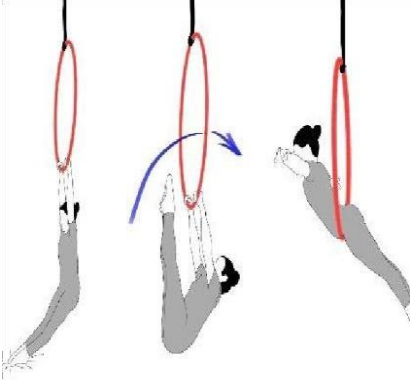
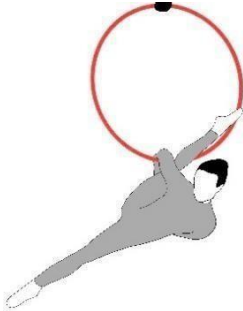


0.2		<b>HB054</b>	<b>Little ring</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras complètement tendus</li> </ul>
0.2		<b>HB096</b>	<b>Superman</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une seule main et hanche en contact avec le cerceau</li> <li>• • Main du haut totalement tendue</li> </ul>
0.3		<b>HB005</b>	<b>Lizard</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seules les jambes en contact avec le cerceau</li> <li>• Crâne orienté vers le sol</li> </ul>
0.3		<b>HB006</b>	<b>Elbow Hang «Deer»</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coude en contact avec le cerceau</li> <li>• Main similaire sur la jambe tendue</li> </ul>
0.3		<b>HB019</b>	<b>Shrimp</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un seul genou et 2 mains en contact avec le cerceau</li> <li>• ·Bras totalement tendus</li> <li>• ·Jambe libre tendue et parallèle au sol ou plus basse que la parallèle</li> </ul>


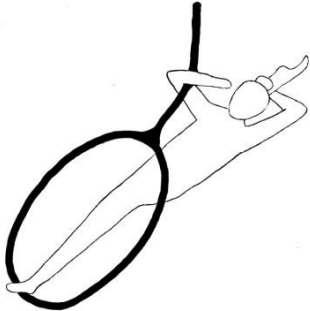
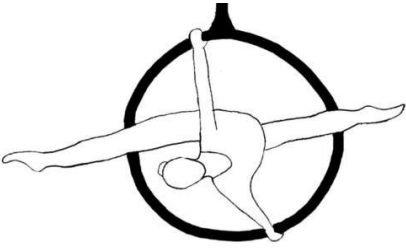
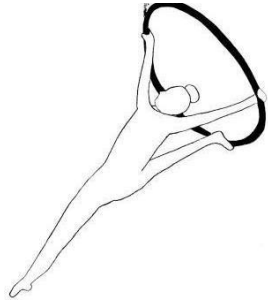
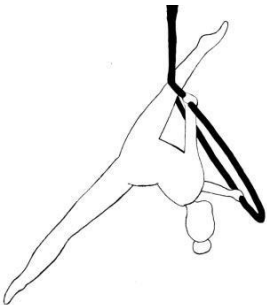
0.3		<b>HB020</b>	<b>Inverted four</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes seulement en contact avec le cerceau</li> <li>• Une jambe tendue vers le haut</li> <li>• Crâne orienté vers le sol</li> </ul>
0.3		<b>HB041</b>	<b>Bow and arrows</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pied sur le spanset</li> <li>• Dos en souplesse</li> <li>• Mains sur le cerceau</li> <li>• Bras complètement tendus</li> </ul>
0.3		<b>HB042</b>	<b>Starfish</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Pas de main sur le cerceau</li> <li>• Haut de la tête orienté vers le sol</li> </ul>
0.3		<b>HB078</b>	<b>Hanging under the elbow with leg hold</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un coude sur le cerceau</li> <li>• Une main sur jambe opposée</li> </ul>
0.3		<b>HB098</b>	<b>LITTLE RING(RASZTOVITS RING) 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arms fully extended</li> <li>• Lower leg fully extended</li> <li>• Only one knee and hands in contact with hoop</li> <li>• Opening of the legs 160°</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  <b>HB098 LITTLE RING(RASZTOVITS RING) 160°</b>  <b>HB101 LITTLE RING(RASZTOVITS RING) 180°</b></p>


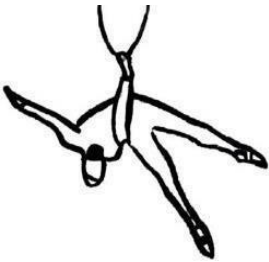
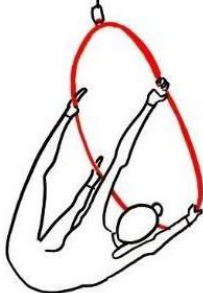
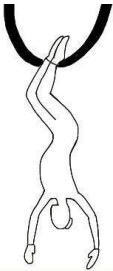
0.3		<b>HB108</b>	<b>Feet hang in the strap</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legs and arms fully extended</li> </ul> Foot are between the strap
0.4		<b>HB007</b>	<b>Flag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes et corps en position pike</li> <li>• Jambes serrées et complètement tendues</li> <li>• Une seule main sur le cerceau</li> </ul>
0.4		<b>HB021</b>	<b>Horizontal split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues en écart</li> <li>• Corps parallèle au sol</li> <li>• Jambe entre les bras</li> </ul>
0.4		<b>HB107</b>	<b>Polina hang with hands</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feet and inner ankle in contact with apparatus</li> <li>• Hands contact with hoop</li> <li>• Back in bent</li> <li>• Legs and arms are fully extended</li> </ul> <i>Levels of execution:</i> <i>HB107 Polina Hang with hands</i> <i>HB087 Polina Hang</i>
0.4		<b>HB043</b>	<b>Inverted four – no hands</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seules les jambes en contact avec le cerceau</li> <li>• Une jambe tendue vers le haut</li> <li>• Crâne orienté vers le so</li> <li>• Pas de mains sur les jambes ou le cerceau</li> </ul>


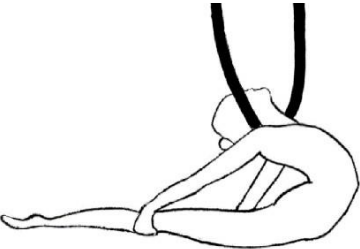
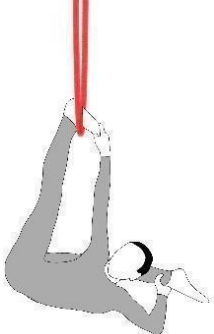
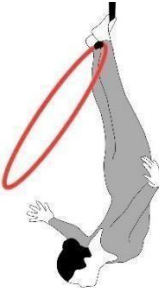
0.4		<b>HB079</b>	<b>Hanging on the neck on the upper arch</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uniquement nuque et mains sur le cerceau</li> <li>• Bras et jambes complètement tendus</li> <li>• Corps en position Pencil</li> </ul>
0.4		<b>HB099</b>	<b>SKYLINE SPLIT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legs and arms fully extended</li> </ul> One foot and arms in contact with the hoop
0.4		<b>HB100</b>	<b>GOLDEN RATIO MIDDLE SPLIT(BARTOS SPLIT)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• One shoulder and both hands in contact with the hoop</li> <li>• Opening of the legs 160° or more</li> </ul> Legs are fully extended
0.4		<b>HB101</b>	<b>LITTLE RING(RASZTOVITS RING) 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arms fully extended</li> <li>• Lower leg fully extended</li> <li>• Only one knee and hands in contact with hoop</li> <li>• Opening of the legs 180°</li> </ul> <i>Levels of execution:</i> <b>HB098 LITTLE RING(RASZTOVITS RING) 160°</b> <b>HB101 LITTLE RING(RASZTOVITS RING) 180°</b>


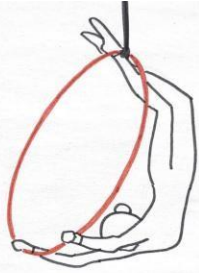
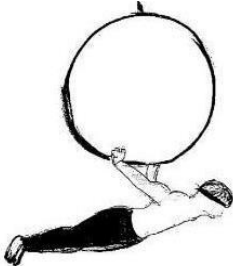

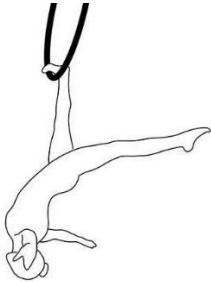
0.5		<b>HB022</b>	<b>Feet hang in backbent</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes et bras complètement tendus</li> <li>• Dos en souplesse</li> </ul>
0.5		<b>HB102</b>	<b>GECKO(G.NOVOTHNY)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 180° or more</li> <li>• Only one foot in contact with hoop</li> <li>• Supporting leg is fully extended</li> </ul> <p>One hand is holding the one foot in contact with the hoop, the other hand is holding the other leg</p>
0.5		<b>HB023</b>	<b>Feet hang</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieds seuls sur le cerceau</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Crâne orienté vers le sol</li> <li>• Corps et jambes en pencil</li> </ul>
0.5		<b>HB008</b>	<b>Back basic plank - legs bent</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps parallèle au sol</li> <li>• Tuck position</li> </ul>
0.5		<b>HB009</b>	<b>Basic plank - legs bent</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps parallèle au sol</li> <li>• Tuck position</li> <li>• Bras complètement tendus</li> </ul>


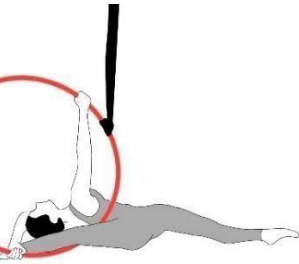
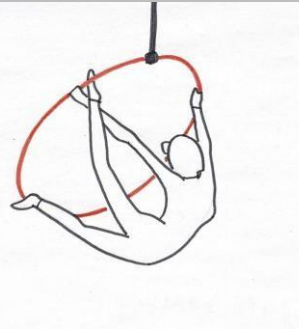
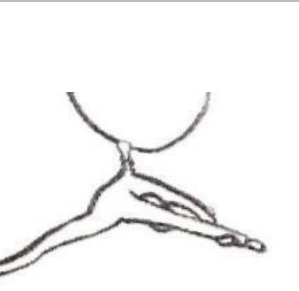
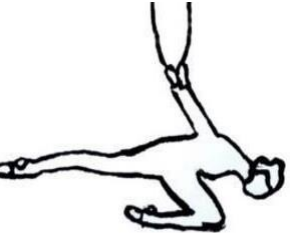
0.5		HB080	<p><b>Hanging under the elbow with a leg hold of 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un coude sur le cerceau</li> <li>• Mains tiennent les jambes</li> <li>• Ouverture des jambes 180° ou plus</li> </ul>
0.5		HB081	<p><b>Upside down lift</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: mains en basic grip sur le bas du cerceau</li> <li>• Jambes complètement tendues et serrées</li> <li>• Montée en force, sans élan ou balancé</li> <li>• Position finale: sur les hanches, pas de mains sur le cerceau</li> </ul>
0.5		HB082	<p><b>Hanging under the elbow in a castle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un coude et une jambe sur le cerceau</li> <li>• Mains se rejoignent derrière le dos</li> <li>• Jambe derrière l'épaule</li> <li>• Ouverture des jambes 160° ou plus</li> </ul>
0.5		HB083	<p><b>“Assassin” Hang</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes et bras tendus</li> <li>• Bras du bas tendu sur le côté</li> <li>• Mains sur le strap</li> </ul>
0.5		HB103	<p><b>WATERFALL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legs are closed and fully extended</li> </ul> <p>Back is in bend</p>

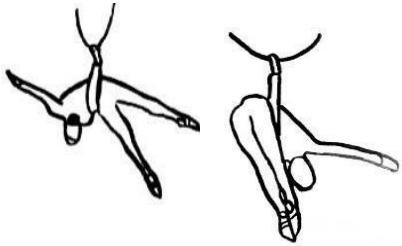
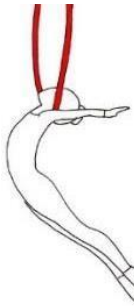
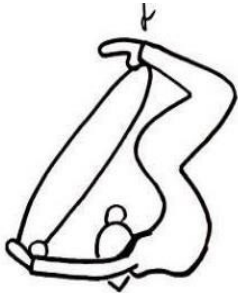

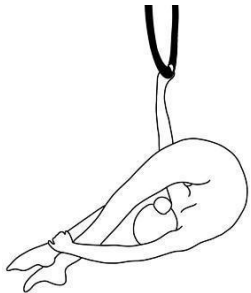
0.6		HB010	<b>Hang «Three»</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras complètement tendus</li> <li>• Chevilles et mains sur le cerceau</li> </ul>
0.6		HB050	<b>Bird of paradise with spanset</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Seul pied et coude sur le cerceau</li> <li>• Main sur pied oppose derrière la tête</li> </ul>
0.6		HB044	<b>Horizontal magnet split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues en écart latéral</li> <li>• Pas de contact du corps avec le bras du bas</li> </ul>
0.6		HB045	<b>Russian twist</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes et mains complètement tendues</li> <li>• Mains et pied sur le cerceau</li> </ul>
0.6		HB046	<b>Royal shrimp</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes et mains complètement tendues</li> <li>• Mains et genou sur le cerceau</li> </ul>

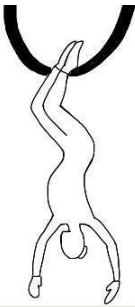

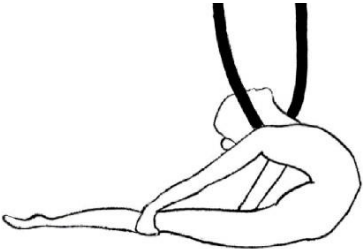
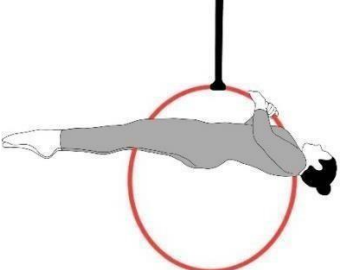
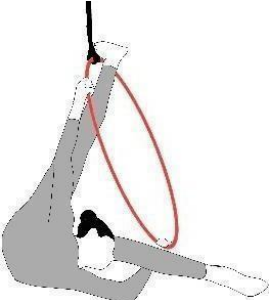
0.6		HB085	<b>Sheila Twist</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une aisselle sur le cerceau</li> <li>• Mains sur jambes opposées</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>
0.7		HB011	<b>Reversed flag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Une seule main sur le cerceau</li> </ul>
0.7		HB024	<b>Satellite</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes et bras complètement tendus</li> <li>• Seules mains et pieds sur le cerceau</li> </ul>
0.7		HB049	<b>Bat</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seules chevilles sur le cerceau</li> <li>• Crâne orienté vers le sol</li> <li>• Pas de mains sur les jambes</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  <b>HB049 Bat</b>  <b>HB055 Extreme bat</b></p>

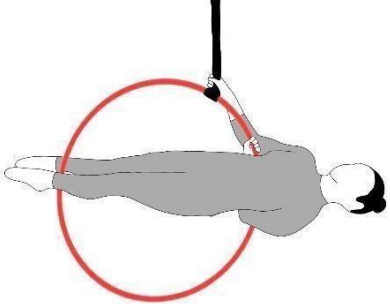
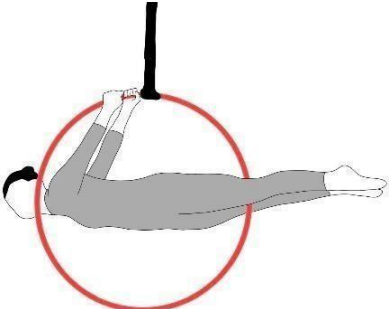
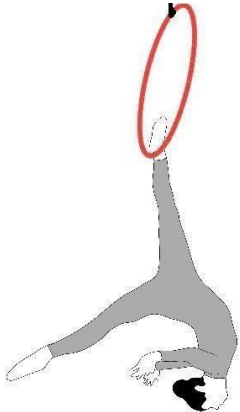
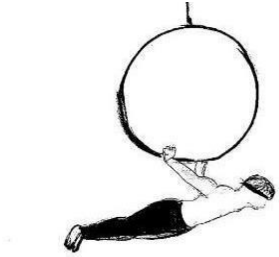

0.7		HB047	<p><b>Candle with support</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Accroche de nuque</li> <li>• Jambe du haut derrière le cerceau, main sur pied similaire</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HB047 Candle with support  HB051 Candle</p>
0.7		HB048	<p><b>Neck hang legs hooking</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uniquement nuque sur le cerceau</li> <li>• Mains sur les jambes</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HB048 Neck hang legs hooking  HB052 Neck hang legs hooking - extended</p>
0.7		HB086	<p><b>"Twister" on the foot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un pied sur le cerceau</li> <li>• Une main tient le pied opposé accroché au cerceau</li> <li>• Seconde main tient la jambe derrière l'épaule</li> </ul>
0.7		HB087	<p><b>"Polina" Hang</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieds et chevilles sur le cerceau strap</li> <li>• Tête orientée vers le sol</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>

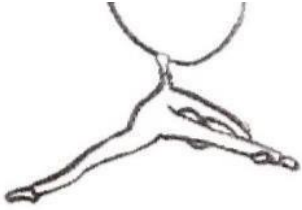

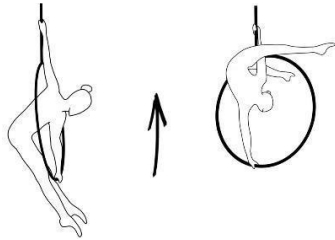
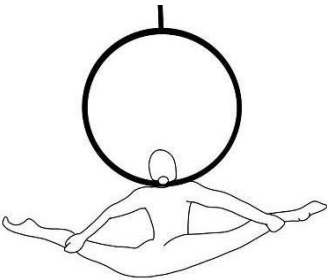
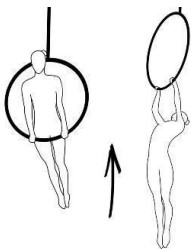
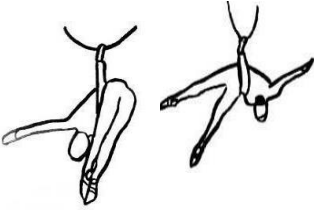
0.7		HB104	<p><b>BAKOS HANG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arms are fully extended</li> <li>• Only ankles and hands in contact with hoop</li> </ul> <p>Shoulders are the same level or higher than hip</p>
0.8		HB105	<p><b>HANG &lt;&lt;THREE&gt;&gt;WITH ONE ANKLE(SZENDERAK HANG)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arms fully extended</li> </ul> <p>Only one ankle and hands in contact with the hoop</p>
0.8		HB014	<p><b>Back basic plank V-position</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes et corps parallèles au sol</li> <li>• Jambes complètement tendues en V</li> <li>• Bras complètement tendus</li> </ul>
0.8		HB015	<p><b>Basic plank V-position</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes et corps parallèles au sol</li> <li>• Jambes complètement tendues en V</li> <li>• Bras complètement tendus</li> </ul>
0.8		HB026	<p><b>Foot hang</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un seul pied sur le cerceau</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Crâne orienté vers le sol</li> </ul>

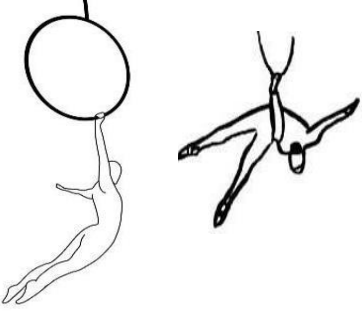
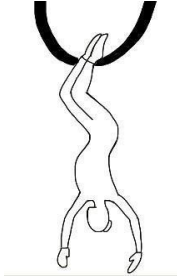
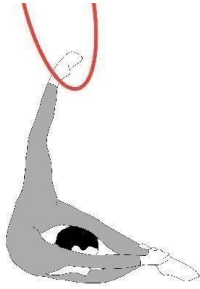

0.8		HB057	<b>One hand hang «Three»</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une seule main et chevilles sur le cerceau</li> <li>• Bras de support tendu</li> </ul>
0.8		HB088	<b>“Boomer” Hang</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps parallèle au sol</li> <li>• Jambes tendues</li> <li>• Ouverture des jambes 180° ou plus</li> </ul>
0.8		HB106	<b>EXTREME SATELLITE(SZENDERAK)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legs and arms are fully extended</li> <li>• Only feet and hands in contact with the hoop</li> <li>• Upper leg is between hands</li> </ul> <i>Levels of execution:</i> HB024 Satellite HB106 Extreme Satellite(Szenderak)
0.9		HB012	<b>Reversed flag in bilman</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Une seule main sur le cerceau</li> <li>• Main libre sur la jambe derrière la tête</li> </ul> <i>Levels of execution:</i> HB012 Reversed flag in bilman HB029 Reverses flag in bilman - extended
0.9		HB013	<b>Back basic plank - one leg bent</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps et jambe tendue parallèles au sol</li> <li>• Une jambe pliée</li> </ul>

0.9		HB016	<b>Transition from reversed flag to flag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Pas d'aide de la main libre durant la transition</li> <li>• Position de départ et finale tenues 2 secondes</li> </ul>
0.9		HB025	<b>Neck hang</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nuque uniquement sur le cerceau</li> </ul>
0.9		HB027	<b>Crescent</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seules les chevilles et mains sur le cerceau</li> <li>• Bras et jambes complètement tendus</li> </ul>
0.9		HB028	<b>Basic plank - one leg bent</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps et jambe tendue parallèles au sol</li> <li>• Une jambe pliée</li> <li>• Bras complètement tendus</li> </ul>
0.9		HB038	<b>Shell – one hand</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une seule main sur le cerceau</li> <li>• Main entre les jambes</li> <li>• Main sur la jambe arrière</li> <li>• complètement tendue et derrière la tête</li> </ul>

0.9		HB055	<p><b>Extreme bat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une seule cheville sur le cerceau</li> <li>• Crâne orienté vers le sol</li> <li>• Pas de main sur la jambe de support</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HB049 Bat  HB055 Extreme bat</p>
0.9		HB051	<p><b>Candle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Accroche de nuque</li> <li>• Pas de main sur le cerceau</li> <li>• Jambe du haut derrière le cerceau, main en contact avec la jambe similaire</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HB047 Candle with support  HB051 Candle</p>
0.9		HB052	<p><b>Neck hang legs hooking - extended</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seule la nuque sur le cerceau</li> <li>• Mains sur les jambes tendues</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HB048 Neck hang legs hooking  HB052 Neck hang legs hooking - extended</p>
0.9		HB089	<p><b>String</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps parallèle au sol</li> <li>• Jambes serrées et complètement tendues</li> <li>• Pas de jambes croisées</li> </ul>
0.9		HB090	<p><b>Satellite without support</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Tête en contact avec la hanche</li> <li>• La jambe libre est derrière la main sous le bas du cerceau</li> </ul>

0.9		HB091	<p><b>Plank with support behind the back</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes et corps parallèles au sol</li> <li>• Jambes complètement tendus, de chaque côté du cerceau</li> <li>• Pas de jambes croisées</li> </ul>
0.9		HB092	<p><b>Dolphin Plank</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes et corps parallèles au sol</li> <li>• Bras complètement tendus</li> <li>• Pas d'épaules sur le cerceau</li> <li>• Jambes complètement tendues, de chaque côté du cerceau</li> <li>• Pas de jambes croisées</li> </ul>
0.9 CBRF		HB093	<p><b>Bat one leg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une seule cheville sur le cerceau</li> <li>• Tête orientée vers le sol</li> <li>• Pas de main sur les jambes</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  <i>HB093 Bat on one leg.</i>  <i>HB094 Bat on one leg in Bilman</i></p>
1.0		HB017	<p><b>Back basic plank pencil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes et corps parallèle au sol</li> <li>• Jambes complètement tendues et serrées</li> </ul>
1.0		HB018	<p><b>Basic plank pencil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes et corps parallèle au sol</li> <li>• Jambes complètement tendues et serrées</li> <li>• Bras complètement tendus</li> </ul>

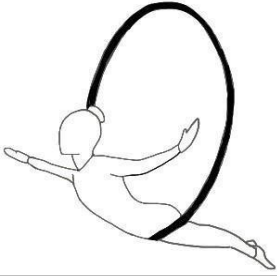
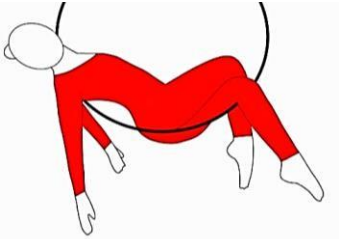

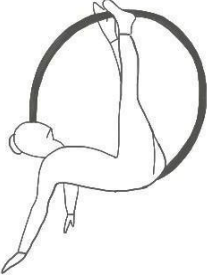
1.0		HB029	<p><b>Reversed flag in bilman – extended</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Une seule main sur le cerceau</li> <li>• Main libre sur la jambe tendue derrière la tête</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HB012 Reversed flag in bilman  HB029 Reversed flag in bilman - extended</p>
1.0 CBRF		HB030	<p><b>Extreme foot hang in bilman</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un seul pied sur le cerceau</li> <li>• Jambe de support tendue</li> <li>• Mains sur la jambe libre en position Bilman</li> <li>• Tête en contact avec la jambe</li> </ul>
1.0		HB035	<p><b>Flag deadlift</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de momentum</li> <li>• Bras et jambes complètement tendus</li> </ul>
1.0 CBRF		HB036	<p><b>Neck hang in split</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nuque uniquement sur le cerceau</li> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>
1.0		HB037	<p><b>Pulled and pushed deadlift</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: accroche partie basse du cerceau</li> <li>• Pas de momentum</li> <li>• Jambes complètement tendues et serrées</li> </ul>
1.0		HB039	<p><b>Transition from flag to reversed flag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Main libre n'aide pas durant transition</li> <li>• Position de départ et finale tenues statiques 2 secondes</li> </ul>

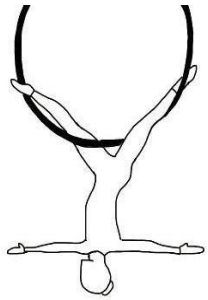

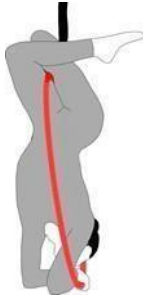
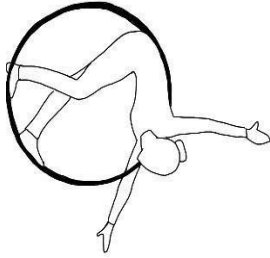
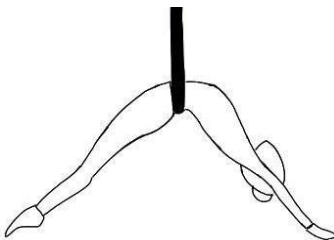
1.0		<b>HB040</b>	<b>Transition from one hand hang to reversed flag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de depart : accroche d'une main</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Main libre n'aide pas durant transition</li> <li>• Position finale tenue 2 sec</li> </ul>
1.0 CBRF		<b>HB056</b>	<b>Extreme bat in bilman</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une seule cheville sur le cerceau</li> <li>• Les 2 mains sur la jambe libre en Position bilman</li> </ul>
1.0 CBRF		<b>HB094</b>	<b>Bat in Bilman</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une seule cheville sur le cerceau</li> <li>• Deux bras tendus tiennent la jambe libre en position "bilman"</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  <b>HB093 Bat on one leg</b>  <b>HB094 Bat on one leg in Billman</b></p>
1.0 CBRF		<b>HB095</b>	<b>Super Tulip with one Hand(Kipko)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Une seule cheville sur le cerceau</li> <li>• Une seule main sur le tibia derrière la tête</li> </ul>

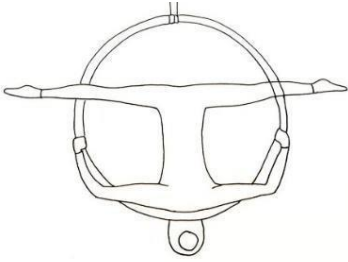
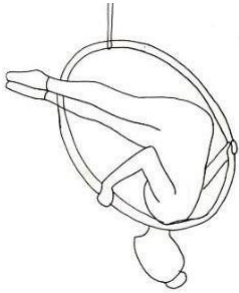
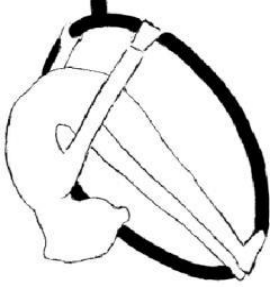


## 15.3 GROUP C – ELEMENTS D'EQUILIBRE

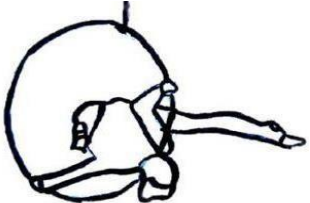
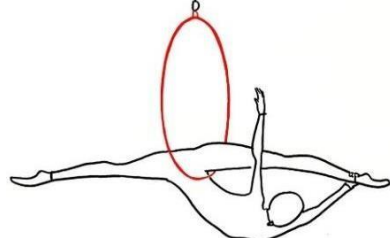
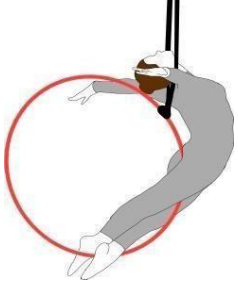
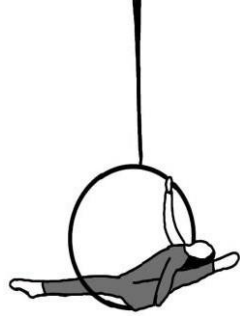

Note: Tous les éléments d'équilibre doivent être tenus de manière statique 3 secondes.

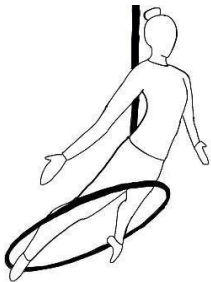
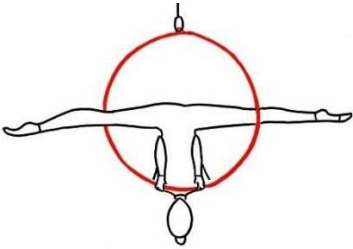
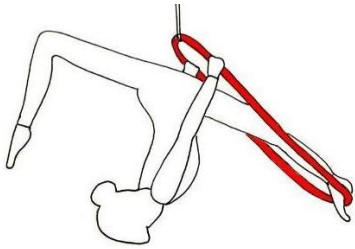
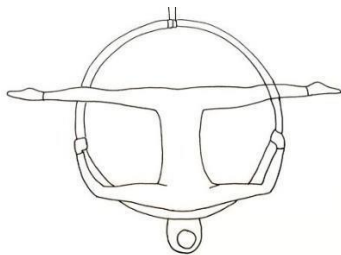
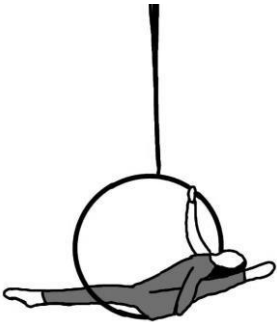
Note: En catégorie +50 une tolérance de 20° est donnée aux exigences pour l'ouverture des jambes à 180° s'il n'y a pas de variation à 160° pour le mouvement. Les éléments qui ont plusieurs niveaux d'exigences n'ont pas de tolérance

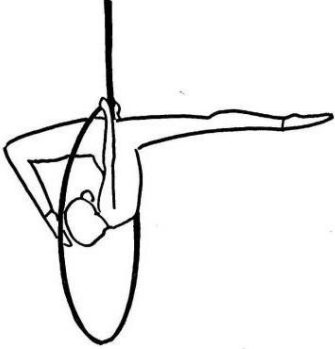
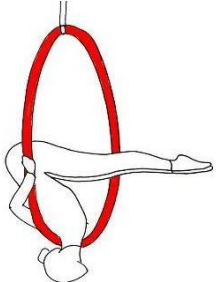
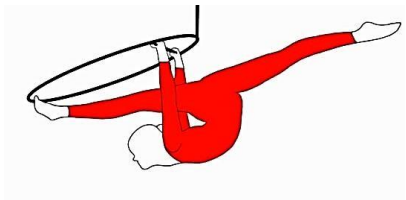
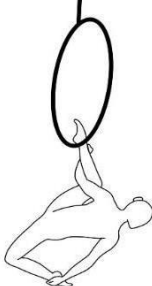

Valeur	Élément	Code	Exigences
0.1		<b>HC001</b>	<b>Welcome</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bassin seulement sur le cerceau</li> <li>• Epaules plus hautes que la parallèle</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>
0.1		<b>HC002</b>	<b>Hammock</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seules les épaules, bassin et genoux sur le cerceau</li> <li>• Jambes croisées</li> </ul>
0.1		<b>HC038</b>	<b>Parrot</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bassin et hanches uniquement sur le cerceau</li> </ul>
0.2		<b>HC003</b>	<b>Corner balance</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seul le dos et pieds sur le cerceau</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>

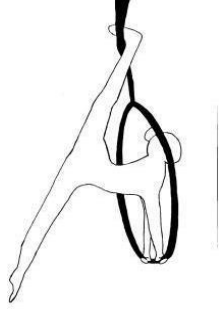
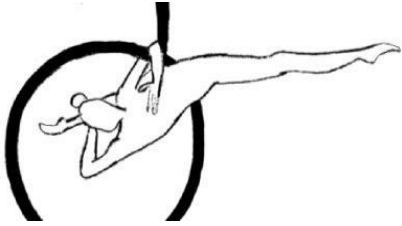
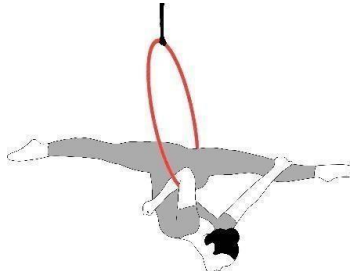
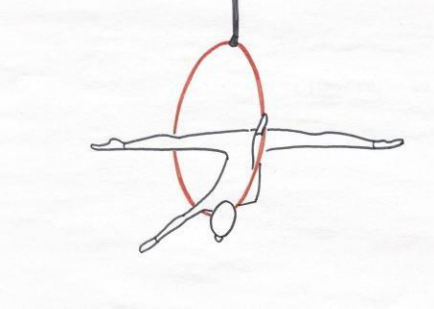
0.2		<b>HC004</b>	<b>Ninja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes seules sur le cerceau</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Crâne orienté vers le sol</li> </ul>
0.2		<b>HC084</b>	<b>Balance in strap</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Pas de main sur le cerceau</li> <li>• Mains sur jambes en position "V"</li> </ul>
0.3		<b>HC085</b>	<b>Geisha</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• The hands, elbows and legs rest on the bottom arc.</li> <li>• Dos en cambrure</li> <li>• Jambes croisées sur le haut du cerceau et tenant le strap</li> </ul>
0.3		<b>HC005</b>	<b>Coin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seul le dos et pieds sur le cerceau</li> <li>• Crâne orienté vers le sol</li> </ul>
0.3		<b>HC006</b>	<b>Balance in bent</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bas du dos sur le cerceau uniquement</li> <li>• Dos capbré</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>

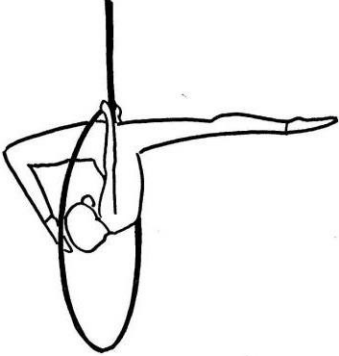
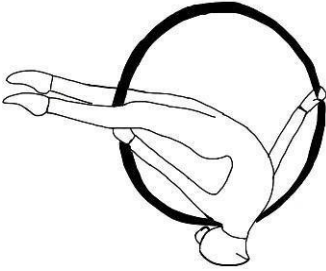
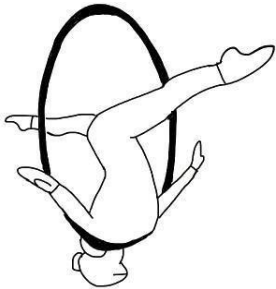
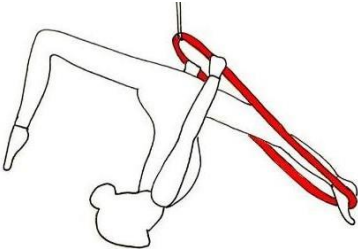
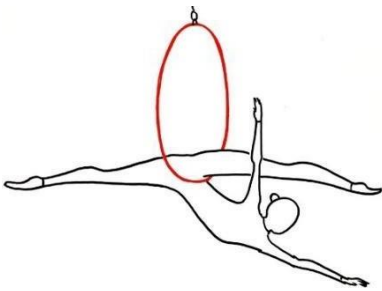
0.3		HC016	<p><b>Shoulders stand</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Epaules, nuque, bras et jambes sur le cerceau.</li> <li>• Jambes complètement tendues en écart facial</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HC016 Shoulders stand  HC021 Shoulders stand – one side</p>
0.3		HC017	<p><b>Pin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues et fermées</li> <li>• Une seule épaule, nuque, mains sur le cerceau</li> </ul>
0.3		HC052	<p><b>Hook</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mains et pieds uniquement sur le cerceau</li> <li>• Jambes et bras complètement tendus</li> <li>• Dos en souplesse</li> <li>• Jambes fermées</li> </ul>
0.3		HC014	<p><b>Tango</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos cambré</li> <li>• Bras et jambe du bas complètement tendus</li> <li>• Jambe du haut sur la partie haute du cerceau</li> </ul>
0.3		HC086	<p><b>Cruiser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras et jambes complètement tendus</li> <li>• Jambes et épaules sur le cerceau</li> </ul>


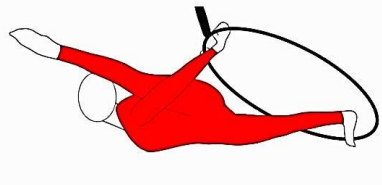
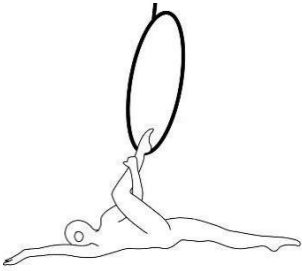
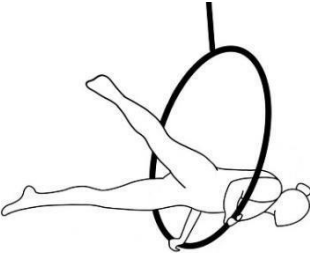
0.4		HC007	<b>Slingshot</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une seule épaule et mains sur le cerceau</li> <li>• Jambes en V</li> <li>• Bras de support tendu</li> <li>• Le bassin et le dos ne touchent pas le bras</li> </ul>
0.4		HC018	<b>Balance on the hip 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Main sur jambe oppose derrière la tête</li> <li>• Hanche seulement sur le cerceau</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HC018 Balance on the hip 160°  HC025 Balance on the hip 180° - no hands</p>
0.4		HC087	<b>Titanic</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras et jambes complètement tendus</li> <li>• Uniquement jambes et nuque sur le cerceau</li> </ul>
0.4		HC088	<b>Nana Armpit Split 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Mains et dos sur le cerceau, une jambe contre l'aisselle</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HC088 Nana Armpit split 160°  HC089 Nana Armpit Split 180°</p>
0.4		HC043	<b>One-hand stand backbent with spanset</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes parallèles au sol</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Bras de support tendu</li> </ul>

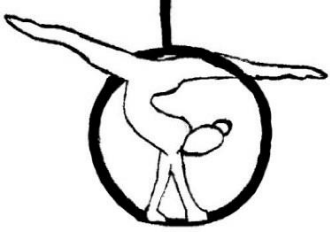
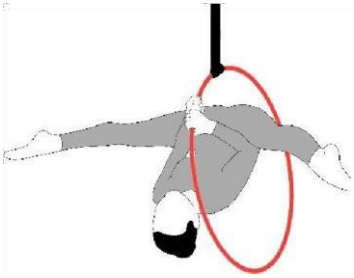
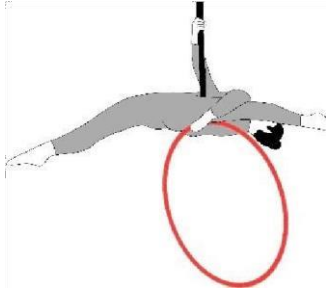
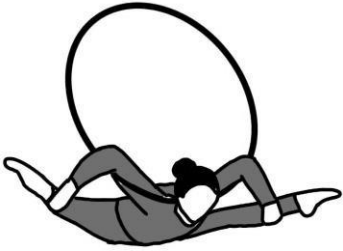
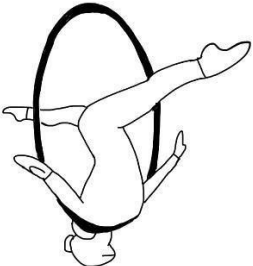
0.5		HC008	<b>Rider</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes seulement sur le cerceau</li> <li>• Dos en contact avec le spanset</li> <li>• Crâne orienté vers le haut</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>
0.5		HC019	<b>Shoulder supporting – different sides</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues en V et de chaque côté du cerceau</li> <li>• Crâne orienté vers le sol</li> <li>• Seules les mains, épaules et jambes peuvent être sur le cerceau</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HC019 Shoulder supporting – different sides  HC026 Shoulder supporting – one side</p>
0.5		HC020	<b>Scorpion 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Jambe arrière pliée en direction de la tête</li> <li>• Jambe de support tendue</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HC020 Scorpion 160°  HC024 Scorpion - closed 180°</p>
0.5		HC021	<b>Shoulders stand – one side</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Epaules, nuque et mains sur le cerceau</li> <li>• Jambes complètement tendues en écart facial</li> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Jambes du même côté du cerceau</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HC016 Shoulders stand  HC021 Shoulders stand – one side</p>
0.5		HC089	<b>Nana Armpit Split 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Mains et dos sur le cerceau, une jambe contre l'aisselle</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HC088 Nana Armpit split 160°  HC089 Nana Armpit Split 180°</p>

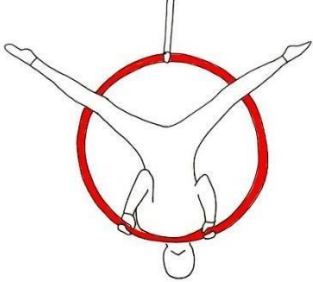

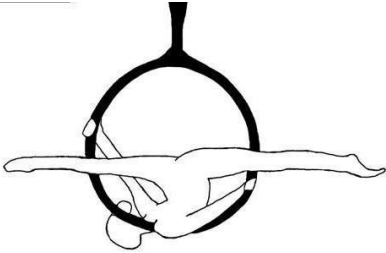
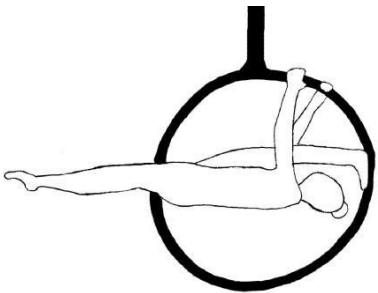
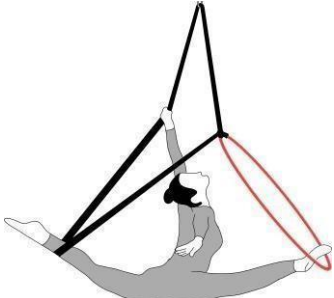
0.5		HC113	<p><b>ELEKES SCORPION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juste les mains sur le cerceau</li> <li>• Jambes avant complètement tendue</li> <li>• Jambe arrière pliée en direction de la tête</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HC113 Elekes skorpion  HC114 Elekes skorpion-closed</p>
0.6		HC022	<p><b>Shoulder Balance «Corner»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seules les mains, épaules et nuque peuvent être sur le cerceau</li> <li>• Jambes complètement tendues, parallèles au sol et fermées</li> </ul>
0.6		HC036	<p><b>Bow 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mains et un pied sur le cerceau</li> <li>• Dos cambré</li> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>
0.6		HC044	<p><b>Hook in bilman 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 160°</li> <li>• Seul un pied sur le cerceau</li> <li>• Main sur jambe similaire en position bilman</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HC044 Hook in bilman 160°  HC045 Hook in plank</p>
0.6		HC046	<p><b>Balance «Four»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Main sur jambe similaire derrière la tête</li> </ul>

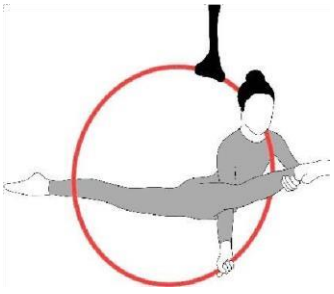
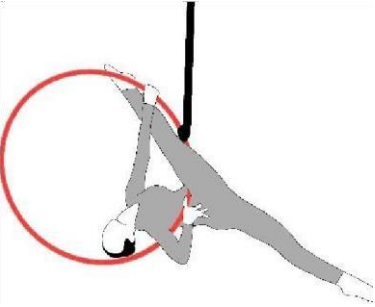
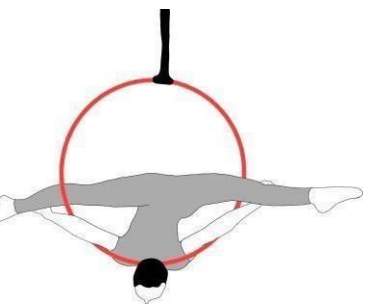
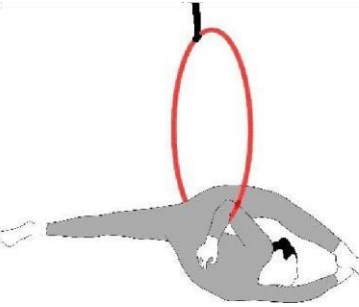

0.6		HC053	<p><b>Dangerous bridge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mains en support sur la partie basse du cerceau</li> <li>• Bras et jambes complètement tendus</li> <li>• Une jambe sur le spanset</li> </ul>
0.6		HC054	<p><b>Elbow-hip balance on the upper part of the hoop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hanche et coude sur le cerceau</li> <li>• Main sur jambe opposée derrière la tête</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>
0.6		HC090	<p><b>Libra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180° et plus</li> <li>• Une main sur jambe similaire, la seconde main tient le cerceau en dessous du coude</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Corps parallèle au sol</li> </ul> <p>Levels of execution:  HC090 Libra  HC098 Balance in Libra</p>
0.6		HB110	<p><b>SLINGSHOT ONE HAND</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juste une main et épaule sur le cerceau</li> <li>• Jambes en V-position</li> <li>• Bassin plus haut que les épaules</li> </ul> <p>Levels of execution:  HC007 Slingshot  HC110 SLINGSHOT ONE HAND</p>

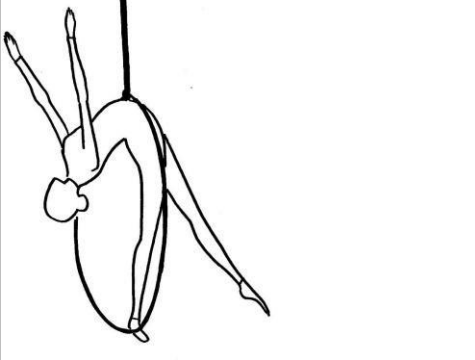
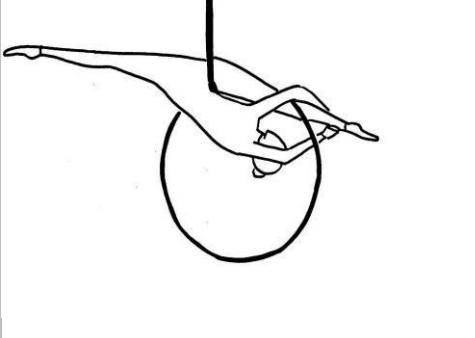
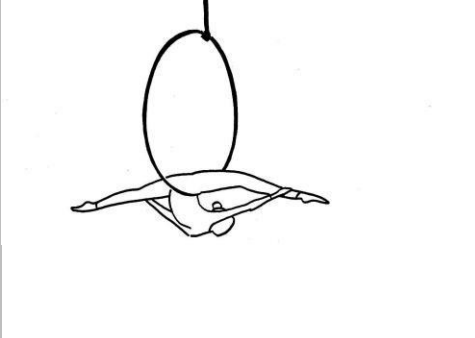
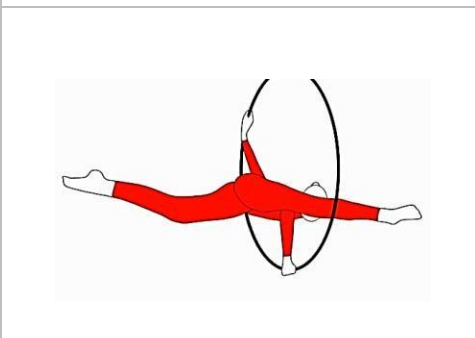
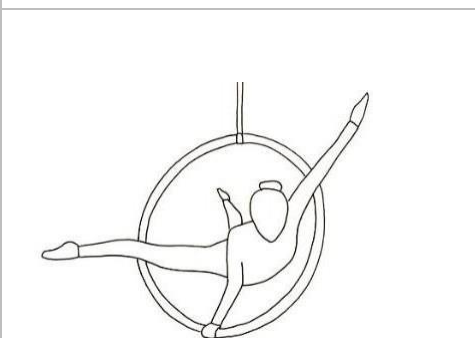
0.6		HB114	<p><b>ELEKES SCORPION-Closed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juste les mains sur le cerceau</li> <li>• Jambe avant complètement tendue</li> <li>• Pied de la jambe arrière sur la tête</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HC113 Elekes skorpion  HC114 Elekes skorpion-closed</p>
0.7		HC010	<p><b>Mermaid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une seule épaule et mains sur le cerceau</li> <li>• Jambes complètement tendues et parallèles au sol</li> <li>• Bassin ne touche pas les mains</li> <li>• Dos en souplesse</li> </ul>
0.7		HC011	<p><b>Helicopter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues en écart latéral</li> <li>• Seules les épaules et bras peuvent être sur le cerceau</li> <li>• Pas de main sur le cerceau</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HC011 Helicopter  HC012 Super helicopter 180°</p>
0.7		HC024	<p><b>Scorpion - closed 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambe arrière sur la tête</li> <li>• Jambe de support tendue</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HC020 Scorpion 160°  HC024 Scorpion - closed 180°</p>
0.7		HC025	<p><b>Balance on the hip 180° - no hands</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Pas de mains sur les jambes</li> <li>• Seule la hanche sur le cerceau</li> <li>•</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HC018 Balance on the hip 160°  HC025 Balance on the hip 180° - no hands</p>

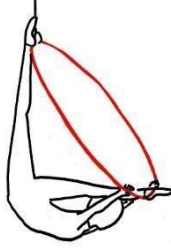
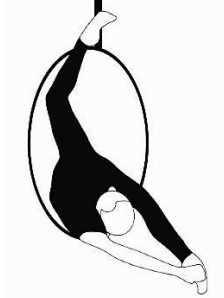
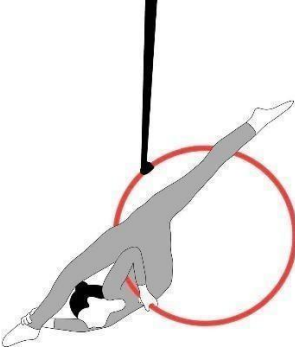
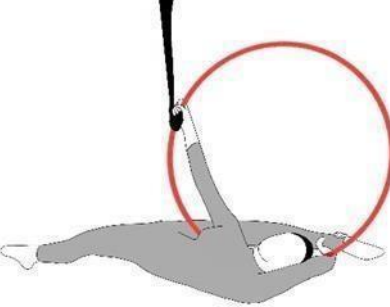

0.7		HC034	<p><b>Crossbow</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cheville et poitrine sur le cerceau</li> <li>• Deux mains sur la jambe</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HC034 Crossbow  HC035 Crossbow extended</p>
0.7		HC037	<p><b>Machine gun</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un pied et mains sur le cerceau</li> <li>• Jambes en écart</li> <li>• Jambe du dessus entre les bras et derrière le dos</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>
0.7		HC045	<p><b>Hook in plank</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un seul pied sur le cerceau</li> <li>• Corps parallèle au sol</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HC044 Hook in bilman 160°  HC045 Hook in plank</p>
0.7		HC050	<p><b>Plank V-position</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mains uniquement sur cerceau</li> <li>• Corps parallèle au sol</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HC050 Plank - V-position  HC051 Plank - pencil</p>

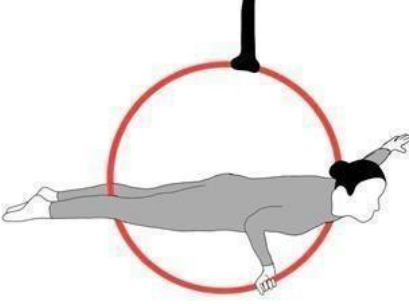

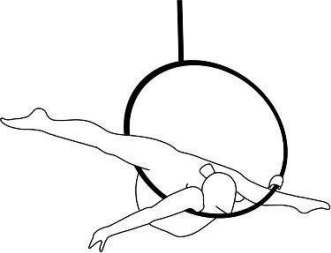
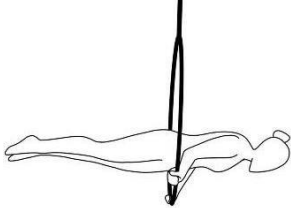
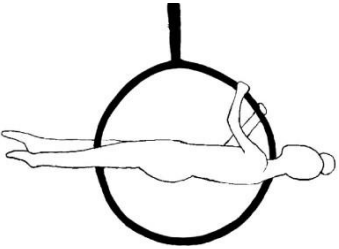
0.7 CBRF		HC039	<b>Split handstand</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras en support sur partie basse du cerceau</li> <li>• Bras et jambes complètement tendus</li> <li>• Pas de jambes sur le spanset</li> </ul>
0.7		HC091	<b>V shoulder rest on a side arc</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mains et épaules sur le côté du cerceau</li> <li>• Jambes complètement tendues en "V"</li> </ul>
0.7		HC092	<b>Split "Ice Pick" 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180° et plus</li> <li>• Jambes tendues</li> <li>• Main similaire à la jambe tient le cerceau derrière la jambe</li> </ul>
0.7		HC093	<b>Crab Downstairs variation(Oleksiuk)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uniquement coudes et nuque sur le cerceau</li> <li>• Jambes et corps parallèles au sol</li> </ul>
0.8 CBRF		HC012	<b>Super helicopter 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Seules les épaules peuvent toucher le cerceau</li> <li>• Pas de main sur le cerceau</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HC011 Helicopter  HC012 Super helicopter 180°</p>


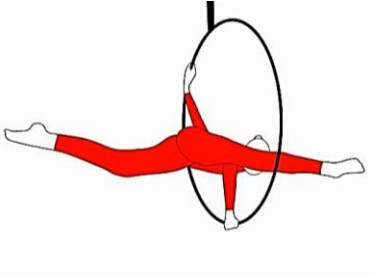
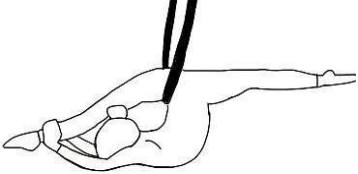
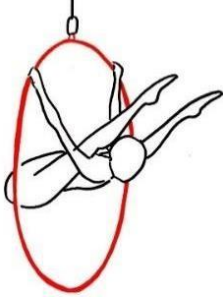

0.8		<b>HC026</b>	<b>Shoulder supporting – one side</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues en V position, sur un côté du cerceau</li> <li>• Crâne orienté vers le sol</li> <li>• Mains et épaules sur le cerceau</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>            HC019 Shoulder supporting – different sides            HC026 Shoulder supporting – one side</p>
0.8		<b>HC040</b>	<b>Crocodile both handed V-position</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mains seulement sur le cerceau</li> <li>• Corps parallèle au sol</li> <li>• Jambes de chaque côté du cerceau</li> </ul>
0.8		<b>HC055</b>	<b>Jupiter 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambes complètement tendues de chaque côté du cerceau</li> <li>• Appui sur les épaules</li> </ul>
0.8		<b>HC056</b>	<b>Balance in Russian split 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Corps parallèle au sol</li> </ul>
0.8		<b>HC094</b>	<b>Takeoff</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une seule main et jambe sur le cerceau</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Ouverture des jambes 180° ou plus</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>            HC094 Takeoff            HC105 Super Takeoff</p>

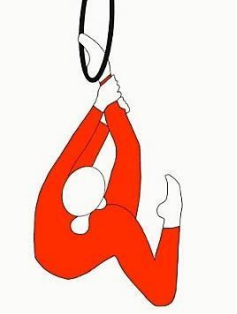
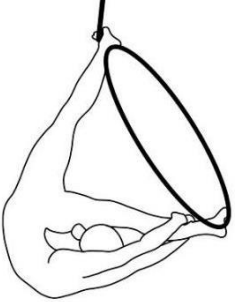
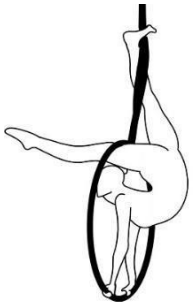

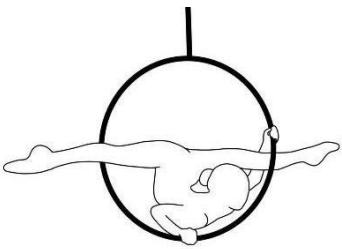
0.8		HC095	<b>Rook</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uniquement main, épaule et jambes en contact avec le cerceau</li> <li>• Corps parallèle au sol, Main du haut tient la jambe</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>
0.8		HC096	<b>Jade Split 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180° and more</li> <li>• Jambes tendues</li> <li>• Un main tient le cerceau et la même jambe l'autre main est derrière le dos</li> </ul>
0.8		HC097	<b>Stela stand 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180° and more</li> <li>• Jambes complètement tendues de chaque côté du cerceau</li> <li>• Epaules en contact sur la partie basse du cerceau,</li> <li>• Poignets sur les jambes</li> </ul>
0.8		HC098	<b>Balance in Libra</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des hanches 180° ou plus</li> <li>• Une main sur jambe opposée derrière la tête, une main tient le cerceau sous le coude</li> <li>• Jambes tendues</li> <li>• Corps parallèle au sol</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HC090 Libra  HC098 Balance in Libra</p>
0.8 CBRF		HC099	<b>Front split balance on the spanset(Kipko)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180° ou plus</li> <li>• Pas de main sur le spanset</li> <li>• Single spanset spiral wrap aux chevilles</li> </ul>

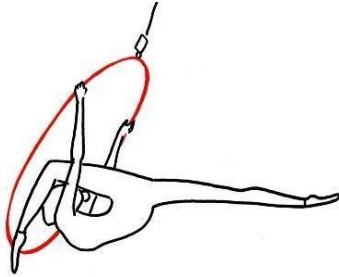
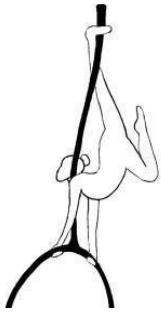
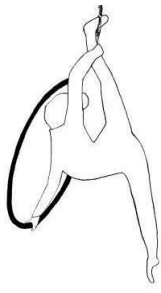

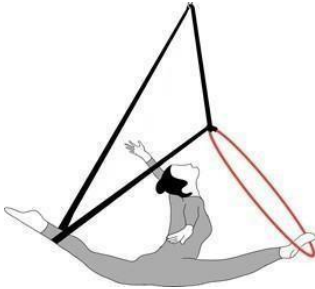
0.8		<b>HC111</b>	<p><b>DORNYEI BACKBEND</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juste un pied et le ventre contre le cerceau</li> <li>• Jambe libre complètement tendue</li> <li>• Dos en flexion</li> <li>• Tête orientée vers le sol</li> </ul>
0.8		<b>HC112</b>	<p><b>BIRD OF PARADISE ON TOP OF THE HOOP(L.BARTOS)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 mains sur la jambe avant</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Front split</li> <li>• Ouverture des jambes 180° ou plus</li> </ul>
0.9		<b>HC115</b>	<p><b>EXTREME BILMAN BALANCE(DORNYEI BALANCE)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180° ou plus</li> <li>• Front split</li> <li>• Une main sur la jambe derrière la tête, l'autre sur le genou de la jambe avant</li> <li>• Jambes et bras complètement tendus</li> </ul>
0.9		<b>HC009</b>	<p><b>Wenson split with supporting</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues en écart latéral</li> <li>• Corps parallèle au sol</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  <b>HC009 Wenson split with supporting</b>  <b>HC013 Wenson split</b></p>
0.9 CBRF		<b>HC027</b>	<p><b>Crocodile one handed – V-position</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une seule main sur le cerceau</li> <li>• Corps parallèle au sol</li> <li>• Jambes en V-position</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  <b>HC027 Crocodile one handed – V-position</b>  <b>HC030 Crocodile one handed – pencil</b></p>

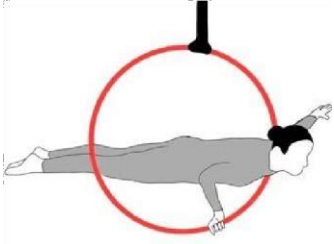
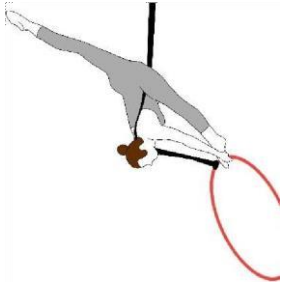
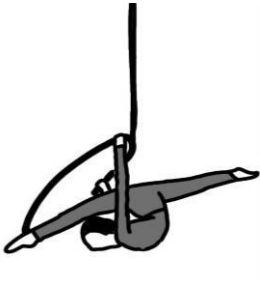

0.9		HC033	<p><b>Bokhan backbent</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tête en contact avec la jambe</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HC033 Bokhan backbent  HC041 Bokhan super backbent</p>
0.9		HC035	<p><b>Crossbow extended</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cheville et poitrine sur le cerceau</li> <li>• 2 mains sur la jambe tendue derrière la tête</li> <li>• Tête en contact avec la hanche</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HC034 Crossbow  HC035 Crossbow extended</p>
0.9		HC100	<p><b>Rainbow on the elbow 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180° ou plus</li> <li>• Une main tient la jambe derrière la tête, une main tient le cerceau</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>
0.9		HC101	<p><b>'Love' Hang</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180° ou plus</li> <li>• Une main tient le cerceau, l'autre main tient la jambe opposée par la cheville</li> <li>• Corps parallèle au sol</li> <li>• Bras et jambes complètement tendus</li> <li>• Pas d'accroche tête et cou</li> </ul>
0.9		HC102	<p><b>Cuckoo bird in balance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180° ou plus</li> <li>• Uniquement jambes sur l'agrès</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>

0.9 CBRF		HC103	<p><b>Crocodile legs together</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uniquement une main, épaule et jambes en contact avec le cerceau</li> <li>• Corps parallèle au sol, bras du haut tendu (comme une extension du corps)</li> <li>• Jambes et corps en "Pencil"</li> <li>• Pas d'accroche de l'agrès sous l'aisselle ou avec la main</li> </ul>
0.9		HC104	<p><b>Eiffel Split in bilman(Szenczy's split bilman)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180° ou plus</li> <li>• Les 2 mains sur le pied</li> <li>• Pied en contact avec la tête</li> </ul>
0.9		HC048	<p><b>Cruiser Split on the chest 180</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Tête en contact avec la hanche</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HC048 Cruiser Split on the chest 180  HC049 Cruiser Split 180</p>
0.9		HC051	<p><b>Plank – pencil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mains seules sur le cerceau</li> <li>• Corps parallèle au sol</li> <li>• Jambes serrées</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HC050 Plank - V-position  HC051 Plank – pencil</p>
0.9		HC057	<p><b>String</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps parallèle au sol</li> <li>• Jambes complètement tendues et serrées</li> </ul>

0.9		HC023	<b>Mexican handstand split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mains et hanche en contact avec le cerceau</li> <li>• Bras et jambes complètement tendues</li> <li>• Jambes en écart latéral</li> </ul>
1.0		HC013	<b>Wenson split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues en écart latéral</li> <li>• Corps parallèle au sol</li> <li>• Mains uniquement sur cerceau</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HC009 Wenson split with supporting  HC013 Wenson split</p>
1.0		HC015	<b>Bilman balance 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Ecart latéral</li> <li>• Deux mains sur la jambe derrière la tête</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>
1.0		HC028	<b>Crab</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mains uniquement sur cerceau</li> <li>• Jambes complètement tendues derrière les épaules</li> <li>• Corps parallèle au sol</li> </ul>
1.0 CBRF		HC030	<b>Crocodile one handed – pencil</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une seule main sur le cerceau</li> <li>• Corps et jambes parallèles au sol</li> <li>• Jambes et corps en position pencil</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HC027 Crocodile one handed – V-position  HC030 Crocodile one handed – pencil</p>

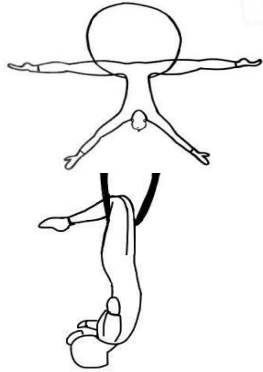
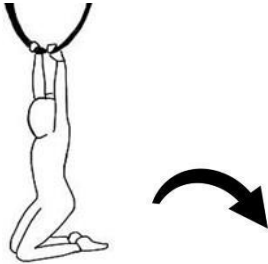

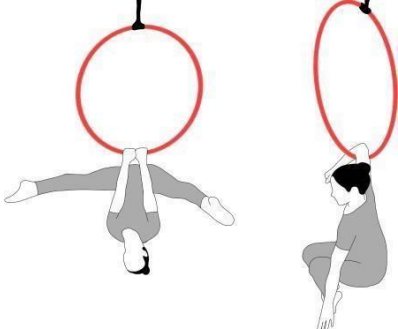
1.0 CBRF		HC032	<b>Super tulip</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une seule cheville sur le cerceau</li> <li>• Mains sur la jambe derrière la tête</li> </ul>
1.0		HC041	<b>Bokhan super backbent</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tête en contact avec la hanche</li> <li>• Seuls les pieds sur le cerceau</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HC033 Bokhan backbent  HC041 Bokhan super backbent</p>
1.0		HC042	<b>Mexican handstand</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras et jambes complètement tendus</li> <li>• Tête en contact avec la hanche</li> </ul>
1.0 CBRF		HC047	<b>Ankles hang backbent</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mains sur les jambes derrière la tête</li> <li>• Chevilles uniquement sur le cerceau</li> </ul>
1.0		HC049	<b>Cruiser Split 180</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Mains et jambes uniquement sur le cerceau</li> <li>• Tête en contact avec la hanche</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  HC048 Cruiser Split on the chest 180  HC049 Cruiser Split 180</p>

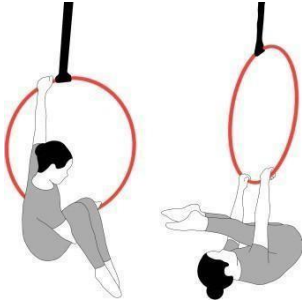


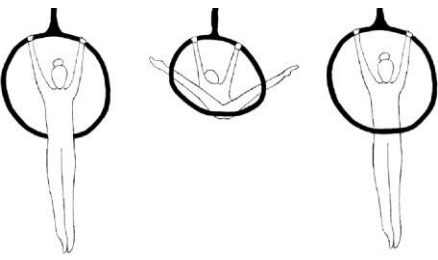
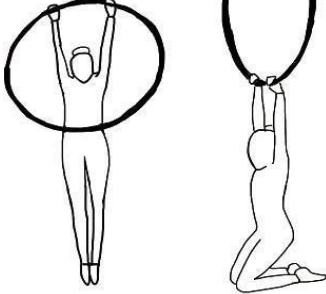
1.0		HC029	<b>Snail 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambe derrière la tête, en contact avec le cerceau</li> <li>• Tête en contact avec la jambe</li> </ul>
1.0 CBRF		HC031	<b>Super dangerous bridge on the top of hoop</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras complètement tendus et en support sur partie haute du cerceau</li> <li>• Une jambe sur le spanset</li> </ul>
1.0 CBRF		HC058	<b>Dangerous bridge in bilman</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Main sur jambe oppose derrière la tête</li> <li>• Pied sur le spanset</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>
1.0 CBRF		HC059	<b>Anaconda</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uniquement pieds et bassin sur le cerceau</li> <li>• Souplesse de dos dans le cerceau</li> <li>• Mains sur les jambes</li> </ul>
1.0		HC105	<b>Super takeoff</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des hanches 180° ou plus</li> <li>• Jambes uniquement sur l'agrès</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul> <p><i>Levels of execution</i>  HC094 Takeoff  HC105 Super Takeoff</p>

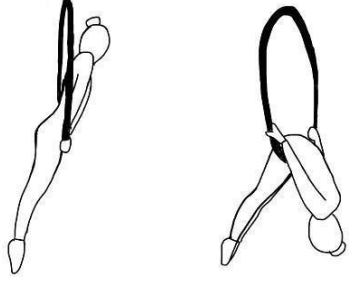
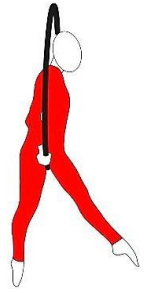
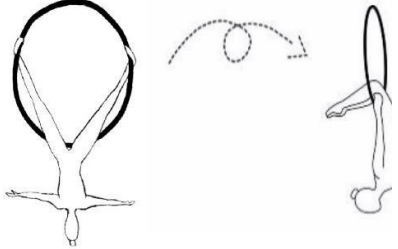
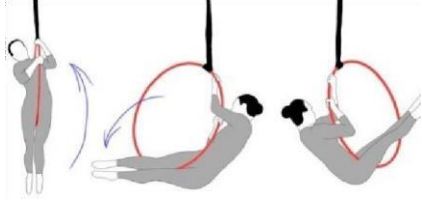

1.0		HC106	<b>Vergunova's Plank</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le poignet d'une seule main, épaule et une jambe en contact avec le cerceau</li> <li>• Corps et jambes en "Pencil" position parallèles au sol, bras du haut tendu sur l'extérieur de côté</li> <li>• Jambes d'un côté du cerceau serrées, pas croisées</li> <li>• Pas d'accroche de cerceau sous l'aisselle</li> </ul>
1.0 CBRF		HC107	<b>Russian split on the upper arc</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180° ou plus</li> <li>• Bras en support sur le haut du cerceau</li> <li>• Bras et jambes complètement tendus</li> <li>• Jambe avant contre le corps</li> </ul>
1.0		HC108	<b>Extended Snail Split(Katsali Split)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Jambes complètement tendues</li> </ul>
1.0		HC109	<b>Handstand on top of the hoop (Kipko)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des jambes 180°</li> <li>• Bras et jambes complètement tendues</li> <li>• Mains sur la partie haute du cerceau</li> <li>• Une jambe sur le spanset, jambe libre entre les bras et le cerceau</li> </ul>

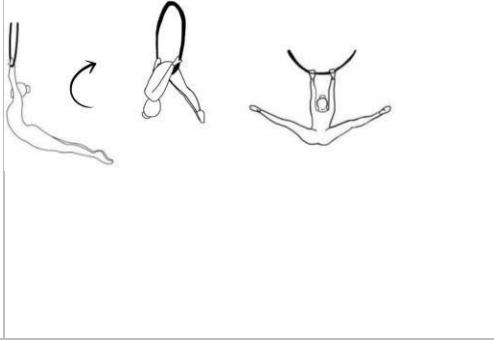
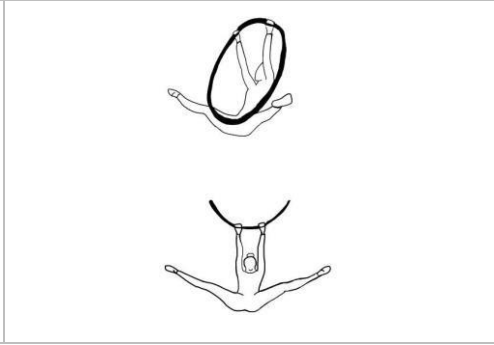
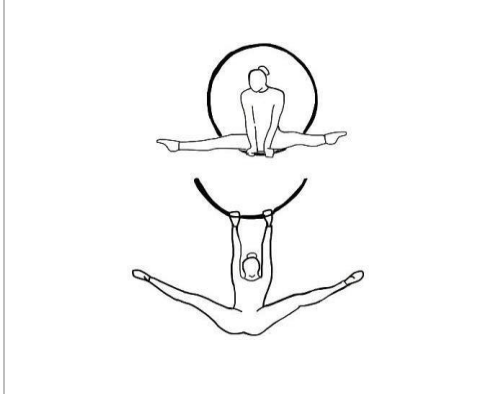
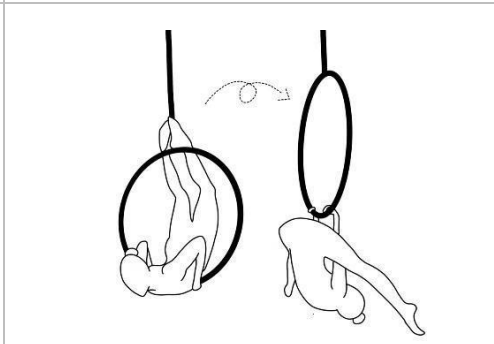
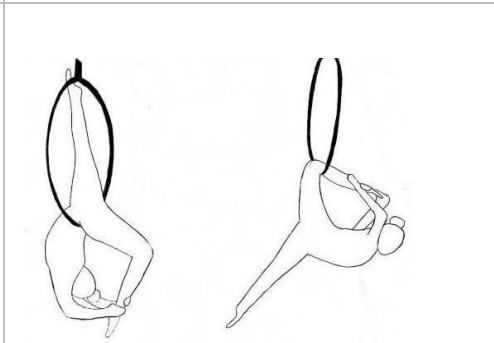
## 15.4 GROUP D – ELEMENTS DYNAMIQUES

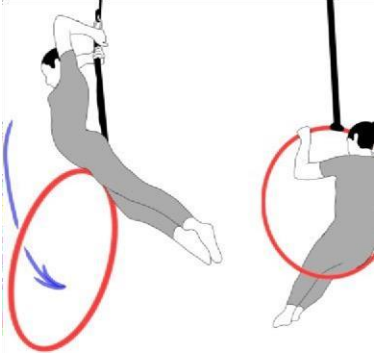
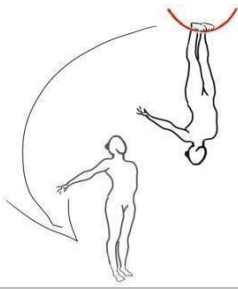
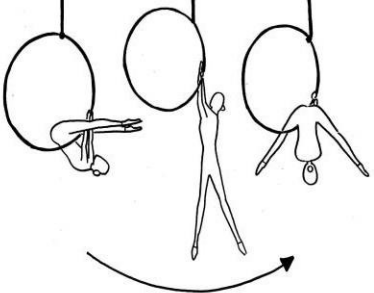
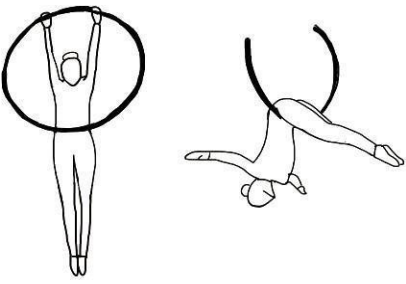
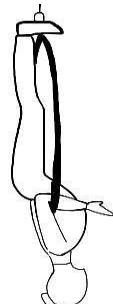
Note: Tous les éléments dynamiques doivent montrer une phase aérienne claire et du dynamisme

Valeur	Élément	Code	Exigences
0.1		HD016	<p><b>Drop to knee hooking</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: accroche en écart facial, jambes complètement tendues</li> <li>• Position de fin: accroche de genoux</li> <li>• Pas de mains sur le cerceau</li> </ul>
0.1		HD035	<p><b>Back roll under hoop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: au sol</li> <li>• Roulade arrière sans lâcher le cerceau</li> <li>• Position de fin au sol</li> </ul>
0.2		HD001	<p><b>Forward roll</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une jambe pliée</li> <li>• Position de départ et fin : verticale</li> <li>• 2 tours et plus</li> <li>• Rotation avant</li> </ul>
0.2		HD077	<p><b>Pike with a split legs to the elbow hang</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: accroche en position d'écart V</li> <li>• Position finale: accroche de coude</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>

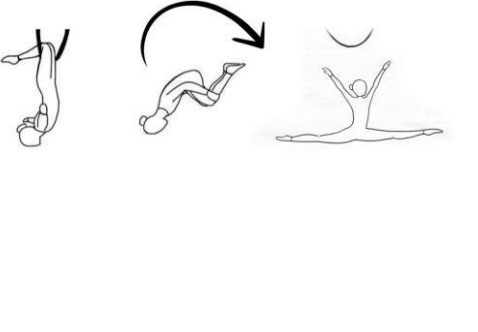
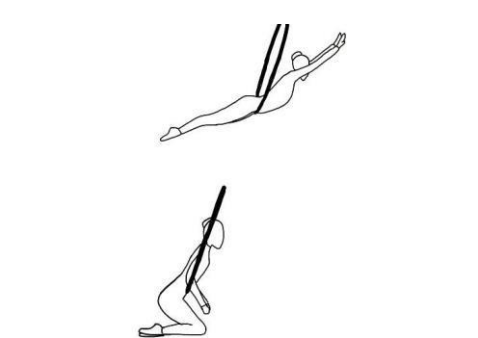
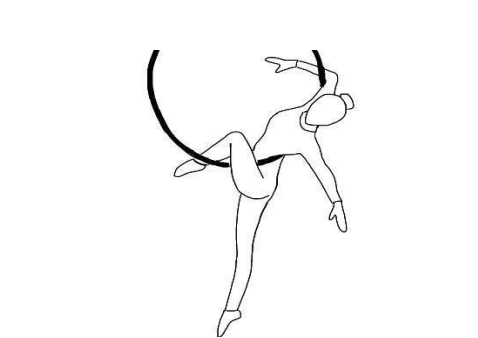
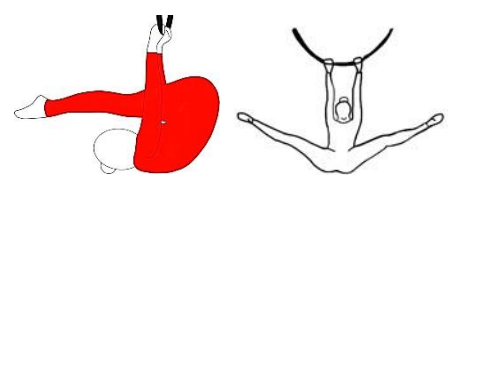
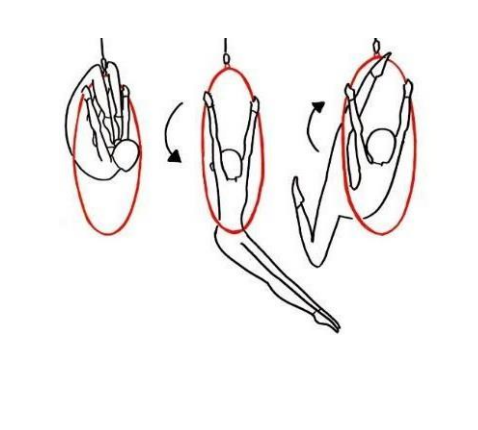
0.2		HD078	<b>Fall to a fold</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: une main sur la partie haute, la seconde sur partie basse</li> <li>• Uniquement les mains sur cerceau</li> <li>• Déplacer le bras de la partie haute en bas</li> <li>• Position finale : partie basse, jambes pliées</li> </ul>
0.3		HD002	<b>Backward roll</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une jambe pliée</li> <li>• Position de départ et fin : verticale</li> <li>• 2 tours et plus</li> <li>• Rotation arrière</li> </ul>
0.3		HD018	<b>Hoop clock forward</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues</li> <li>• Position de départ et fin : droit</li> <li>• 2 tours et plus</li> <li>• Rotation vers l'avant</li> </ul>
0.3		HD037	<b>Straddle swing to pencil through the hoop</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: accroche pencil face cerceau</li> <li>• Les jambes passent dans le cerceau en position V</li> <li>• Position finale : accroche pencil derrière le cerceau</li> </ul>
0.4		HD003	<b>Drop from upper to lower part of hoop</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ : pencil</li> <li>• Basic grip</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>

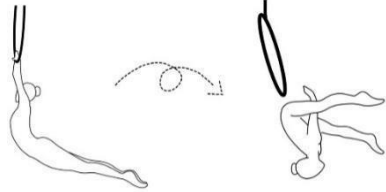
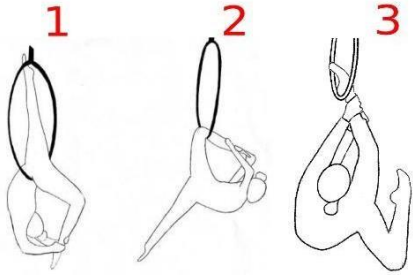
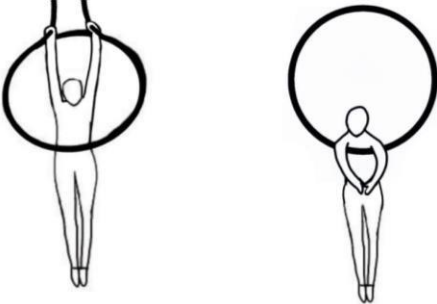
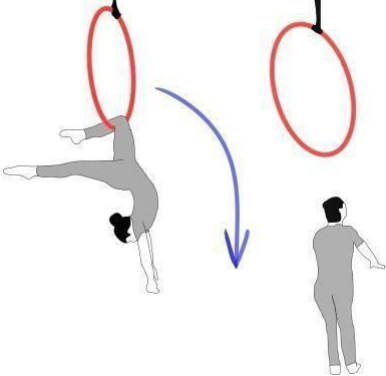
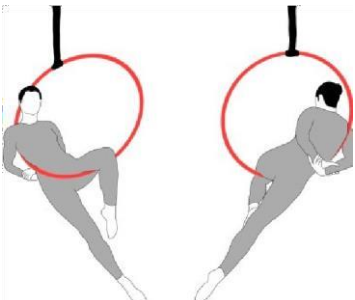
0.4		HD006	<b>Forward pike roll</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Position de départ : pencil, jambes et bras complètement tendus</li> <li>● Roulade avant en position pike</li> <li>● Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.4		HD019	<b>Hoop clock backward</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Jambes complètement tendues</li> <li>● Position de départ et de fin droit</li> <li>● 2 tours et plus</li> <li>● Rotation vers l'arrière</li> </ul>
0.4		HD044	<b>Starfish drop to knee hooking</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Position de départ : "Starfish", jambes complètement tendues</li> <li>● Position de fin : accroche de genoux</li> <li>● Pas de mains sur le cerceau</li> </ul>
0.4		HD079	<b>Fish Spin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rotation autour du côté latéral du cerceau</li> <li>● Durant le tour les jambes sont tendues et serrées</li> <li>● Seules les mains et intérieur des cuisses en contact avec le cerceau</li> <li>● 2 tours ou plus</li> </ul>
0.4		HD106	<b>ARMPIT SWING TO KNEE HOOKING(SZENDERAK ARMPIT SWING)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Position de départ: accroche d'aisselles</li> <li>● Jambes complètement tendues durant le swing</li> <li>● Position de fin : accroche de genou</li> </ul>

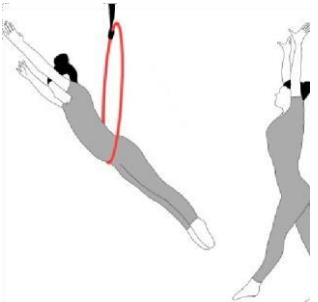
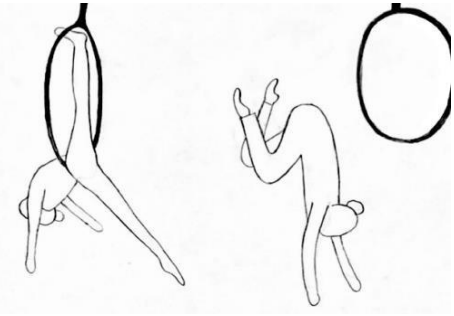
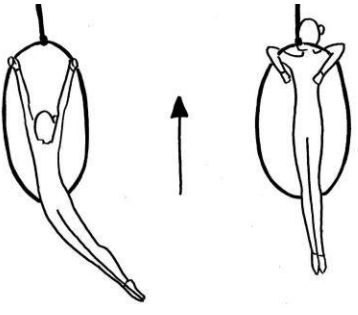
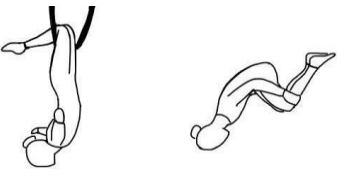
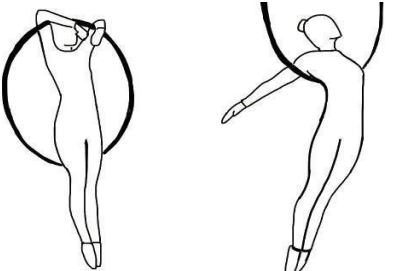
0.4		HD107	<b>LOOP WITH HOOP(VARGA TURN)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Depart du sol</li> <li>• Juste les mains sur le cerceau</li> <li>• Minimum 360° rotation</li> <li>• Position de fin : jambes en position V, bassin plus haut que les épaules</li> </ul>
0.5		HD004	<b>V-position drop from upper to lower part of the hoop</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes complètement tendues en position V</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> <li>• Position de départ et fin : Jambes parallèles au sol ou plus hautes</li> </ul>
0.5		HD005	<b>Forward roll in straddle position</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ et fin : Bras et jambes complètement tendues</li> <li>• roulade avant</li> <li>• Position de fin : Jambes complètement tendues et parallèles au sol ou plus hautes</li> <li>• Pas de contact au sol</li> </ul>
0.5		HD034	<b>Armpit rotation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: posé sur la poitrine, jambes en appui sur la partie haute</li> <li>• Roulade avant jusqu'aux aisselles</li> <li>• Position finale: straddle sur la partie basse du cerceau</li> </ul>
0.5		HD036	<b>Ring drop to knee hooking</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: accroche bilman dans partie basse du cerceau, mains sur la jambe</li> <li>• Position finale : accroche de genoux</li> <li>• Mains sur la jambe durant le drop</li> </ul>

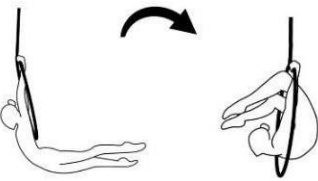
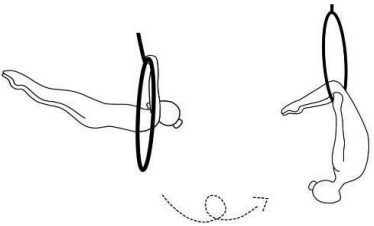
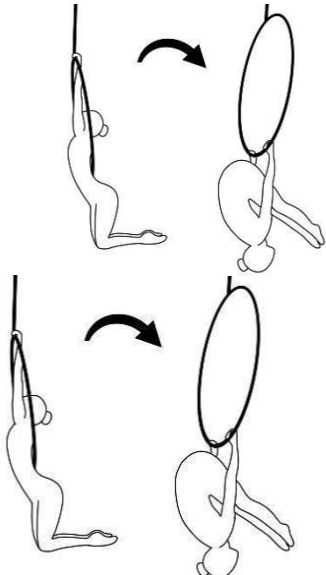
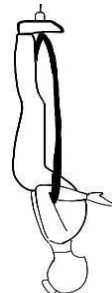
0.5		HD080	<b>Fall from the rider</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ uniquement les hanches sur le cerceau, les mains sont sur le trap</li> <li>• Pendant l'exécution, les mains passent simultanément du strap au haut du cerceau</li> <li>• Tour vers l'avant</li> <li>• Position finale: assis sur le cerceau ou «Pencil" position</li> </ul>
0.5		HD081	<b>Dismount from hanging on feet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: accroché par les pieds, tête orientée vers le sol</li> <li>• Pas de main au sol à la réception</li> <li>• Position finale: debout au sol</li> </ul>
0.6		HD109	<b>CSETECOPTER</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ inversé, juste les mains et une partie du bassin n contact avec le cerceau</li> <li>• Durant l'exécution, jambes complètement tendues et la position des mains ne change pas</li> <li>• Position de fin : même que celle de départ</li> </ul>
0.6		HD007	<b>Backward pike turn – no hands</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ : Pencil, bras complètement tendus</li> <li>• Roulade arrière en position carpée</li> <li>• Pas de mains sur le cerceau pendant le tour</li> </ul>
0.6		HD011	<b>Elbows rotation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ : dos et coudes sur le cerceau, jambes tendues vers le haut</li> <li>• 2 tours et plus</li> <li>• Jambes fermées</li> </ul>

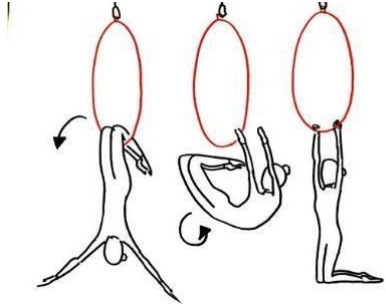
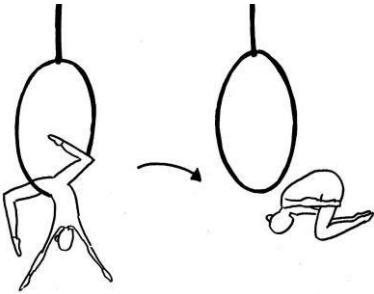
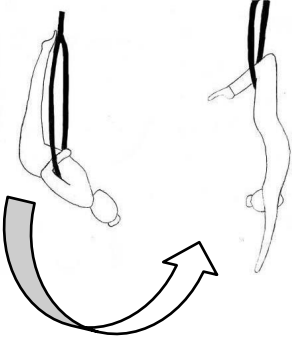
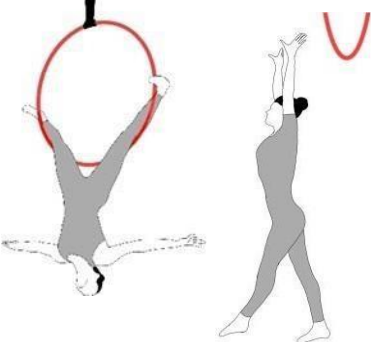
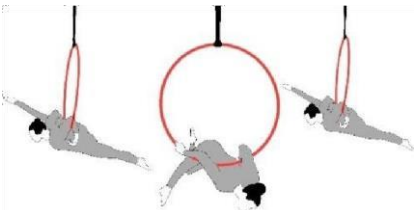
0.6		HD017	<b>Swing to heron</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ : accroche de genoux dans la partie haute du cerceau</li> <li>• Transition directe</li> <li>• Position de fin : heron – jambe tendue accroche la partie haute du cerceau derrière la tête</li> </ul>
0.6		HD027	<b>Boat drop</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: accroche d'aisselles sur la partie supérieure du cerceau</li> <li>• Position de fin : accroche d'aisselles sur la partie inférieure du cerceau</li> <li>• Pas de mains sur le cerceau</li> <li>• Jambes et coudes complètement tendus</li> </ul>
0.6		HD010	<b>Back flip from lower part of the hoop</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ : accroche de genoux</li> <li>• Pas de mains sur le cerceau</li> <li>• Back flip</li> <li>• Pas de mains au sol</li> </ul>
0.6		HD045	<b>Elbow swing drop to knee hooking</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ : dos et coudes au cerceau</li> <li>• Drop en accroche de genoux</li> <li>• Pas de mains au cerceau</li> <li>• Position de fin : accroche de genoux</li> </ul>

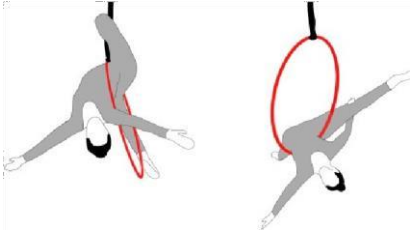
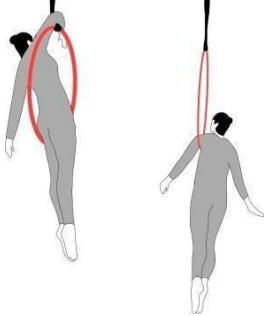

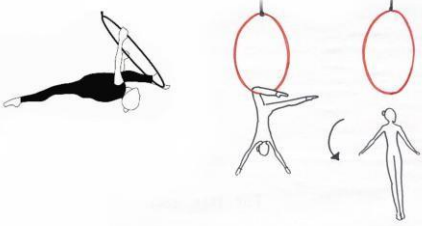
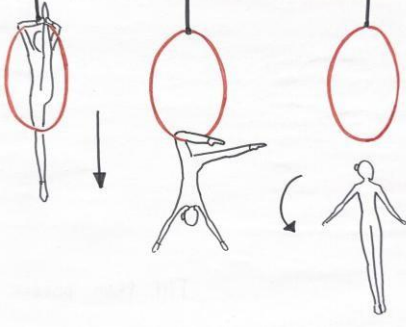
0.7		HD110	<p><b>BACK FLIP FROM LOWER PART OF THE HOOP WITH SPLIT LANDING(SZENDERAK FLIP)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: accroche de genoux</li> <li>• Pas de mains sur le cerceau</li> <li>• flip arrière</li> <li>• position finale : split au sol</li> </ul>
0.7		HD008	<p><b>Hip rotation forward</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: «pencil», bassin sur le cerceau</li> <li>• Tuck position pendant la rotation</li> <li>• 2 tours et plus</li> <li>• Jambes fermées</li> </ul>
0.7		HD009	<p><b>Rotation «Goddess»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: dos, coude et jambe sur le cerceau</li> <li>• 2 tours et plus</li> </ul>
0.7 CBRF		HD020	<p><b>Sea regrip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départjambes parallèles au sol, complètement tendues et fermées entre les bras</li> <li>• Position de fin: bassin plus haut que le niveau des épaules, jambes en V</li> <li>• Pas de contact au sol</li> </ul>
0.7		HD046	<p><b>Swing to heron – both legs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: accroche de genoux sur la partie supérieure du cerceau</li> <li>• Transition directe</li> <li>• Position de fin: heron – 2 jambes complètement tendues et en accroche sur la partie supérieure du cerceau</li> </ul>

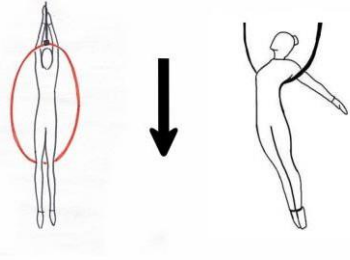
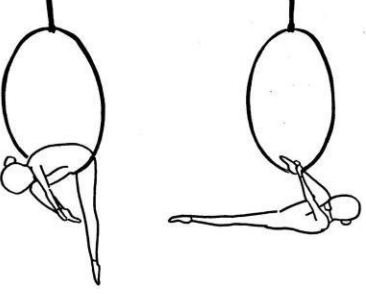
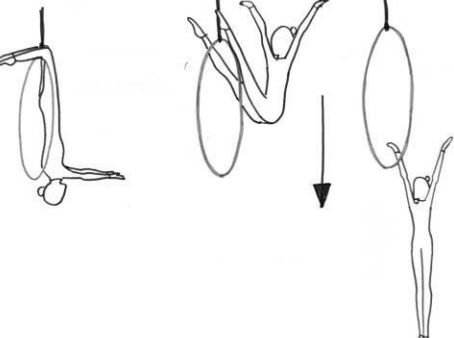
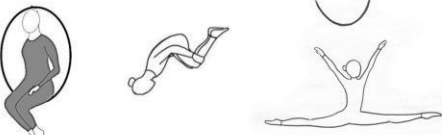
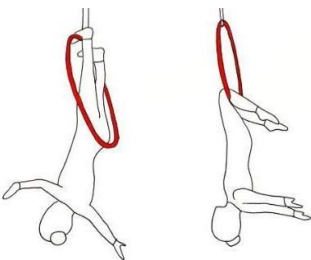
0.7		HD031	<b>Back straddle position flip under the hop</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: accroche sur la partie inférieure du cerceau, pas de contact avec le sol</li> <li>• Back flip en position V</li> <li>• Pas de mains au sol à la réception</li> </ul>
0.7 CBRF		HD038	<b>Double ring drop to super tulip through knee hooking</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: accroche de lombaires, Mains sur la jambe derrière la tête</li> <li>• Position de fin: «Super tulip»: Une seule cheville sur le cerceau</li> <li>• Mains sur la jambe arrière pendant le double drop</li> </ul>
0.7		HD076	<b>Gelfand Drop from spanset to armpits</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: position Pencil, mains accrochées au spanset</li> <li>• Position finale: accroche d'aisselles sur partie basse du cerceau</li> </ul>
0.7		HD082	<b>Somersault from a hang under one knee</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: accroche en dessous d'un genou</li> <li>• Pas de main sur le cerceau</li> <li>• Backflip</li> <li>• Pas de main au sol à la réception</li> <li>• Position finale: debout au sol</li> </ul>
0.7		HD083	<b>Witch Spin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: mains ensemble derrière le dos, jambe éloignée en contact avec le cerceau</li> <li>• Corps en contact avec le cerceau</li> <li>• 2 tours ou plus</li> </ul>

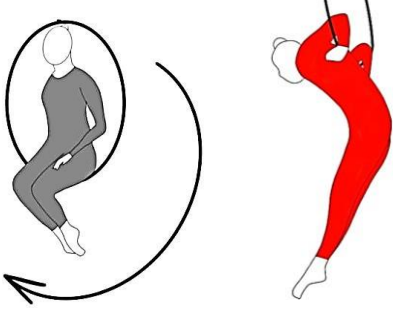
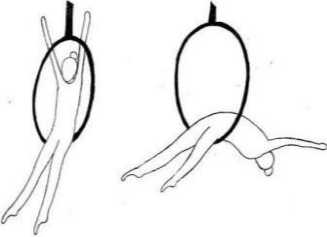
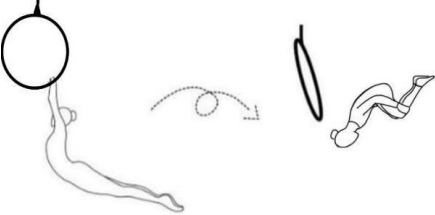
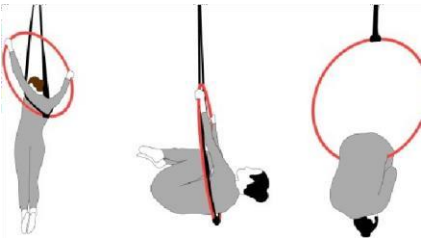
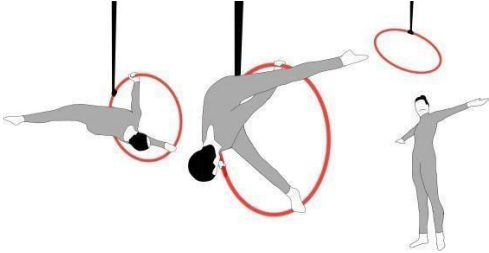
0.7		HD084	<b>HD084 Forward hip flip</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: Uniquement le bassin sur le cerceau, épaules au dessus de la parallèle, jambes complètement tendues</li> <li>• Durant la performance, pas de main sur le cerceau</li> </ul>
0.7		HD039	<b>Back flip from lower back</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: accroche de lombaires, une jambe vers le haut</li> <li>• Pas de mains sur le cerceau</li> <li>• Back flip</li> <li>• Pas de main au sol à la réception</li> </ul>
0.7		HD111	<b>EHRlich REGrip</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: suspend sur la partie haute en pencil</li> <li>• Jambes complètement tendues durant l'exécution</li> <li>• Position finale : suspend par les coudes sur la partie haute</li> </ul>
0.8		HD012	<b>Pike back flip from lower part of hoop</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ : accroche de genoux</li> <li>• Pas de mains sur le cerceau</li> <li>• Back flip carpé</li> <li>• Pas de mains au sol</li> </ul>
0.8		HD013	<b>Elbow drop to armpits</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ : accroche de coude sur la partie haute du cerceau</li> <li>• Chute sur la partie basse du cerceau</li> <li>• Position finale : accroche d'aisselle</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>

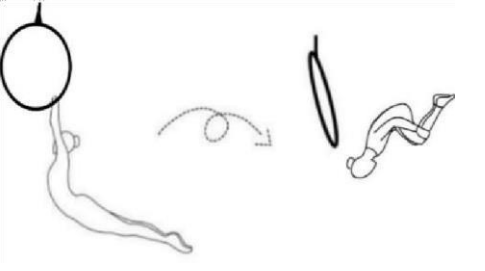
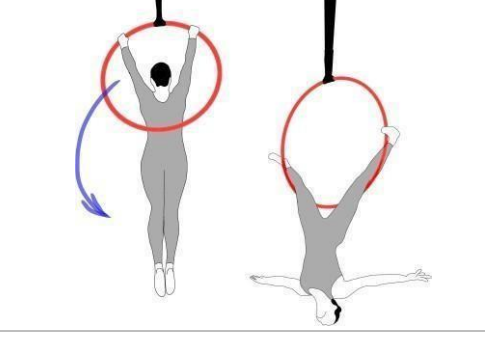
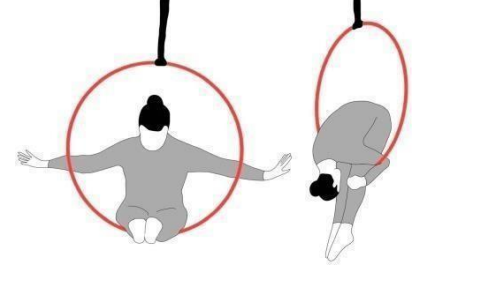
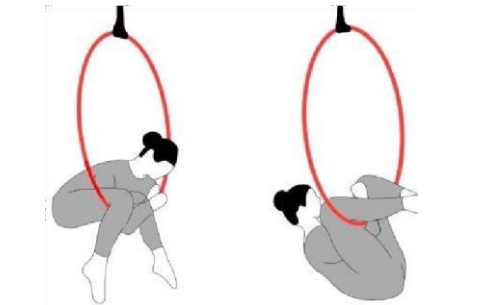
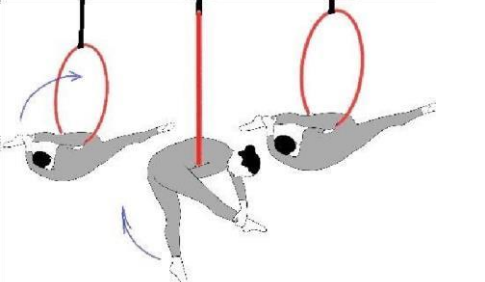
0.8		HD022	<p><b>Swing to iguana</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ : accroche sur le haut du cerceau</li> <li>• Position finale : Iguana tenu 2 secondes</li> </ul>
0.8 CBRF		HD028	<p><b>Swing drop to knee hooking</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ : accroche sur la partie supérieure du cerceau</li> <li>• Roulade arrière</li> <li>• Position de fin : accroche de genoux</li> </ul>
0.8 CBRF		HD029	<p><b>Extreme regrip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: accroche sur la partie supérieure du cerceau</li> <li>• Position de fin: accroche sur la partie inférieure du cerceau en pike</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.8		HD030	<p><b>Elbows rotation in split</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tours et plus</li> <li>• Une jambe tendue en position d'écart</li> </ul>

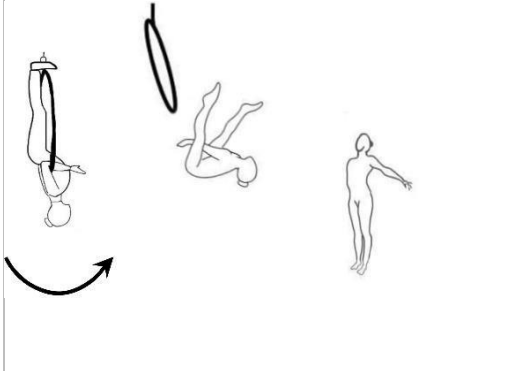
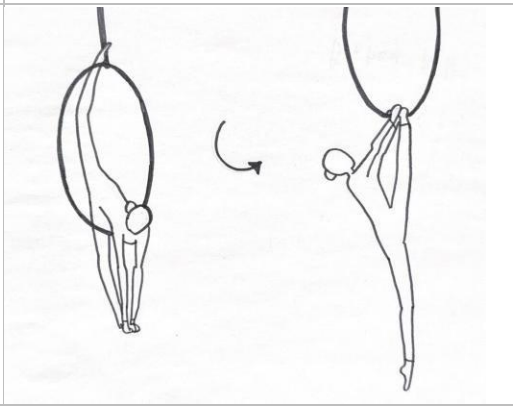
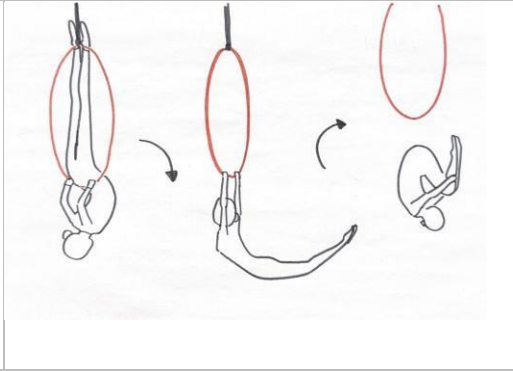
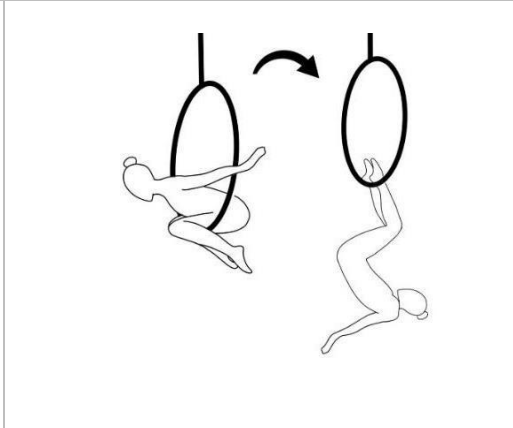
0.8		HD015	<b>Back flip with half-turn</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: accroche de genoux</li> <li>• Flip arrière avec demi tour</li> <li>• Position finale: accroche bras tendus</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.8		HD112	<b>Back flip from lower back without support</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ : juste le bas du dos sur le cerceau</li> <li>• Pas de mains sur le cerceau durant l'exécution</li> <li>• Pas de main au sol durant la réception</li> <li>• Position finale : debout au sol</li> </ul>
0.8		HD040	<b>Elbow rotation with drop to knee hooking</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: Dos et coudes en contact avec le cerceau, jambes tendues vers le haut</li> <li>• 2 tours et plus</li> <li>• Drop en accroche de genoux</li> <li>• Pas de mains sur le cerceau</li> <li>• Position finale : Accroche de genou</li> </ul>
0.8		HD085	<b>Starfish Flip</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: élément «Starfish»</li> <li>• Mouvement arrière du corps</li> <li>• Pendant le mouvement, pas main sur le cerceau</li> <li>• Pas de mains au sol pendant la réception</li> <li>• Position finale: debout au sol</li> </ul>
0.8		HD086	<b>Rotation "Weather Vane"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: dos et mains sur le cerceau, main adjacente tient le cerceau</li> <li>• Jambes en écart</li> <li>• 2 tours ou plus</li> </ul>

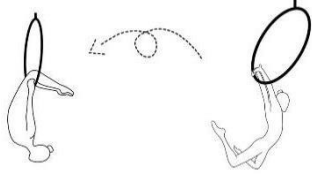
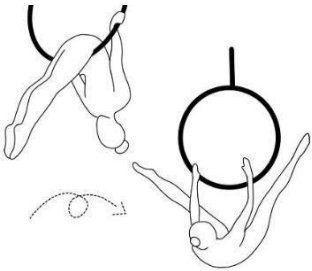
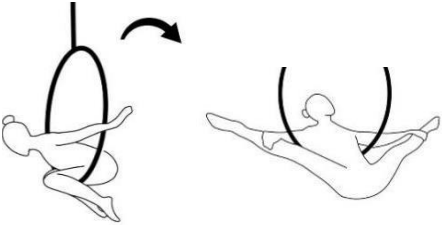
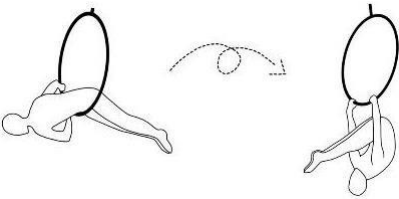
0.8		HD087	<b>The Jamila Fall</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: accroche de la jambe extérieure au dessus du cerceau</li> <li>• Position finale: écart tendu sur la partie basse du cerceau, main sur la jambe adjacente</li> <li>• Pas de main sur le cerceau</li> </ul>
0.8		HD088	<b>Alexandrova's fall</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: accroche de coude sur partie haute du cerceau</li> <li>• Position finale: accroche d'aisselle en bas</li> </ul>
0.8		HD089	<b>180° somersault</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: pas de main sur le cerceau, accroche genoux</li> <li>• Flip arrière depuis le bas du cerceau</li> <li>• Rotation autour de l'axe de 180°</li> </ul>
0.8		HD113	<b>GRETI DROP(G.NOVOTHONY)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: russian split 180° ou plus</li> <li>• Saut périlleux de la position à un genou</li> <li>• Flip une jambe</li> <li>• Pas de regrip de mains durant l'exécution</li> <li>• Position finale : au sol</li> <li>• Pas de mains au sol</li> </ul>
0.8		HD114	<b>FLIP FROM DOUBLE ELBOW SPLIT(DORNYEI FLIP)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: suspend sur la partie supérieure du cerceau en split</li> <li>• Back flip depuis un genou</li> <li>• Pas de main au sol durant la réception</li> </ul>

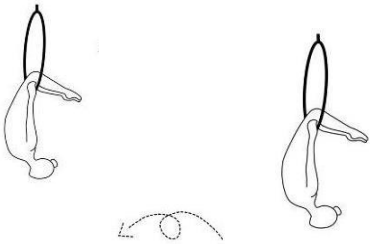
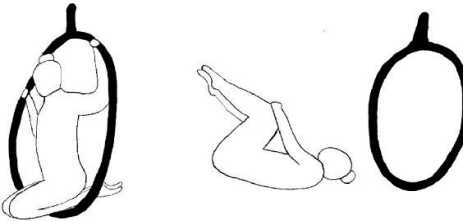
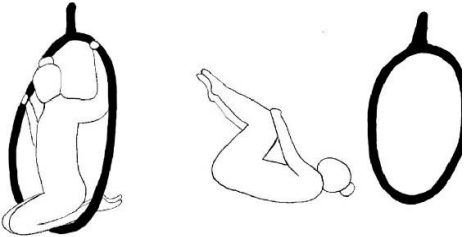

0.8		<b>HD115</b>	<b>BIG DROP TO ARMPITS(SZENDERAK DROP)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Position de départ: juste les mains sur le spanset</li> <li>● Drop sur la partie basse du cerceau</li> <li>● Position finale: accroche d'aisselles</li> <li>● Pas de contact avec le sol</li> </ul>
0.9		<b>HD116</b>	<b>JENSER SOMERSAULT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Position de départ:assis dans le cerceau avec une jambe derrière</li> <li>● Roulade avant</li> <li>● Position de fin : juste une cheville sur le cerceau</li> </ul>
0.9		<b>HD117</b>	<b>ANYSHCHENKO landoff</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Position de départ:genoux accrochés sur la partie haute du cerceau</li> <li>● Pas de main au sol durant la reception</li> <li>● Position finale : debout au sol</li> </ul>
0.9		<b>HD118</b>	<b>SITTING BACK FLIP WITH SPLIT LANDING(SZENDERAK SITTING FLIP)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Position de depart : assis dans le cerceau</li> <li>● Flip arrière, pas de main sur le cerceau durant l'exécution</li> <li>● Position finale : écart au sol</li> </ul>
0.9 CBRF		<b>HD014</b>	<b>Feet drop to knee hooking</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Starting position: accroche de pieds,les jambes sont totalement tendues</li> <li>● Chute sur la partie inférieure du cerceau</li> <li>● Pas de main sur le cerceau</li> <li>● Position finale : accroche de genou</li> </ul>

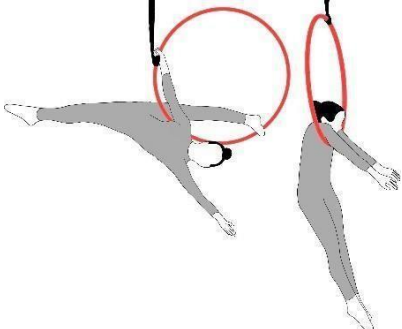
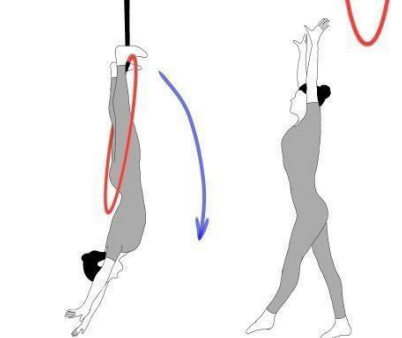
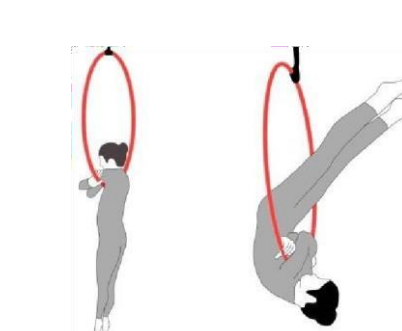
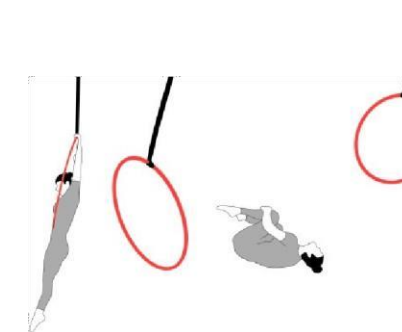
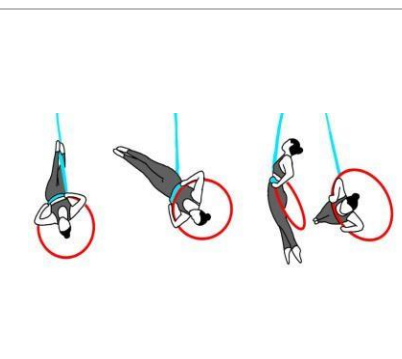
<p>0.9 CBRF</p>		<p><b>HD026</b></p>	<p><b>Sitting back flip to elbows</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ : assis dans le cerceau</li> <li>• Pas de mains sur le cerceau</li> <li>• Flip arrière</li> <li>• Position finale : accroche de coude</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
<p>0.9 CBRF</p>		<p><b>HD041</b></p>	<p><b>Sitting back flip through backbent</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: assis dans cerceau</li> <li>• Back flip, pas de main sur le cerceau durant la performance</li> <li>• Pas de main au sol à la réception</li> </ul>
<p>0.9</p>		<p><b>HD105</b></p>	<p><b>Gelfand back flip (from side of hoop)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: accroche de main sur le côté du cerceau</li> <li>• Back flip, hanches fermées</li> <li>• Pas de main au sol durant la réception</li> </ul>
<p>0.9</p>		<p><b>HD090</b></p>	<p><b>The "Swing" fall</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ suspendu en écharpe sur la partie supérieure , en position Pencil entre les straps, mains sur la partie basse</li> <li>• Jambes serrées durant la performance</li> <li>• Pause dans les hanches sur la partie basse</li> <li>• Position finale: corps en position de pike sur la partie basse</li> </ul>
<p>0.9 CBRF</p>		<p><b>HD091</b></p>	<p><b>«Russian" Jump</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: Russian split</li> <li>• 180 parallèle au sol</li> <li>• Tour autour de soi même</li> <li>• Pendant le mouvement une main passe entre les jambes</li> <li>• Position finale: debout sur les pieds</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>

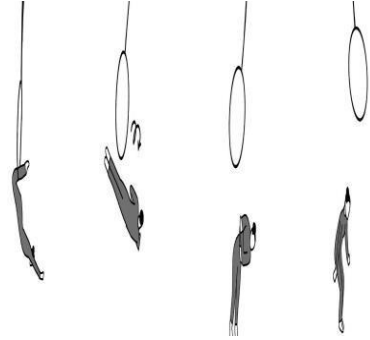
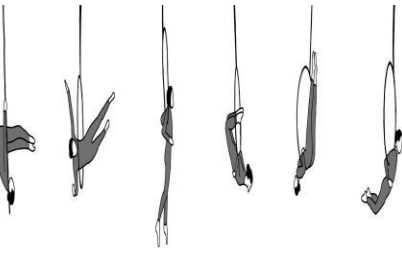
0.9		<b>HD092</b>	<b>Backflip from pendulum</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: accroche par les mains, de profil au cerceau</li> <li>• Flip arrière groupé</li> <li>• Pas de main au sol durant la réception</li> </ul>
0.9 CBRF		<b>HD093</b>	<b>Starfish fall from Pendulum</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: accroche sur la partie haute, bras et jambes complètement tendus</li> <li>• Durant la performance le corps bascule en "Pencil" position, pas de mains sur le cerceau, jambes tendues</li> <li>• Pause arrière</li> <li>• Position de fin: élément "Starfish"</li> </ul>
0.9		<b>HD094</b>	<b>Rotation "Fold"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: assis sur la partie basse</li> <li>• Rotation en position pliée</li> <li>• Uniquement coudes et pieds en contact avec le cerceau</li> <li>• Genoux pliés durant l'exécution</li> <li>• 2 tours ou plus</li> <li>• Position finale: assis sur la partie basse</li> </ul>
0.9		<b>HD095</b>	<b>Curly Spin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: assis dans le cerceau, fixation avec les coudes entre les genoux</li> <li>• Uniquement coudes et genoux en contact avec le cerceau</li> <li>• 2 tours ou plus</li> </ul>
0.9		<b>HD096</b>	<b>Rotate "Compass"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: Balance on hip</li> <li>• Durant le mouvement, main opposée tient la jambe tendue, jambes tendues</li> <li>• 2 tours ou plus</li> </ul>

1.0		<b>HD119</b>	<b>ANYSHCHENKO Flip</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Position de départ: dos et coudes sur le cerceau, jambes tendues vers le haut</li> <li>● Jambes fermées pendant les tours</li> <li>● 2 tours et plus</li> <li>● Flip avant</li> <li>● Pas de main au sol à la réception</li> <li>● Position finale : debout au sol</li> </ul>
1.0		<b>HD120</b>	<b>BACK ROLL TO ONE FOOT(DORNYEI ROLL)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Position de départ: juste une cheville, poitrine et aisselles sur le cerceau</li> <li>● Pas de contact avec le sol</li> <li>● Position de fin: juste un pied sur le cerceau</li> </ul>
1.0 CBRF		<b>HD121</b>	<b>MINKA FLIP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Position de départ: couché sur le bas du dos</li> <li>● 630° salto arrière</li> <li>● Pas de mains au sol durant la réception</li> <li>● Position finale : debout au sol</li> </ul>
1.0 CBRF		<b>HD021</b>	<b>Front roll to bat</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Position de départ: assis sur le cerceau</li> <li>● Roulade avant</li> <li>● Position finale : accroche de cheville</li> <li>● Sans quitter le cerceau</li> <li>● Pas de contact avec le sol</li> <li>● Pas de main sur le cerceau</li> <li>●</li> </ul>

<p>1.0 CBRF</p>		<p><b>HD023</b></p>	<p><b>Back flip to hand hang</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: assis dans le cerceau ,pas de main sur le cerceau</li> <li>• Flip arrière</li> <li>• Position finale : accroche de mains</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
<p>1.0 CBRF</p>		<p><b>HD024</b></p>	<p><b>Swing and catching</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: ventre couché sur le cerceau</li> <li>• roulade avant</li> <li>• Position de fin: accroche par les mains, en position V</li> <li>• Pas de contact au sol</li> </ul>
<p>1.0 CBRF</p>		<p><b>HD025</b></p>	<p><b>Back flip half-turn to armpits</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: assis dans le cerceau,</li> <li>• Pas de mains sur le cerceau</li> <li>• Flip arrière demi tour</li> <li>• Position de fin: accroche d'aisselles</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
<p>1.0 CBRF</p>		<p><b>HD032</b></p>	<p><b>Side turn to lower part of the hoop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: ventre couché sur le cerceau</li> <li>• Tour autour de l'axe 360</li> <li>• Position de fin: accroche en position pike sur la partie inférieure du cerceau</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>

<p>1.0 CBRF</p>	 <p>The diagram shows a gymnast performing a double knee hooking side turn. It starts with the gymnast in a kneeling position with their back to the pommel horse, hooking their knees under the pommel. A dashed arrow indicates a 90-degree turn to the side. The final position shows the gymnast with their back to the pommel, still hooked, and their feet on the horse.</p>	<p><b>HD033</b></p>	<p><b>Double knee hooking side turn</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: accroche de genou,</li> <li>• Pas de main sur le cerceau</li> <li>• Tour autour du cerceau</li> <li>• Position finale: accroche de genoux, pas de main sur le cerceau</li> <li>• Pas de contact avec le sol</li> </ul>
<p>1.0 CBRF</p>	 <p>The diagram shows a gymnast performing a shin sitting forward flip. It starts with the gymnast sitting on the pommel horse with their shins against the pommel. A dashed arrow indicates a forward flip. The final position shows the gymnast sitting on the pommel horse with their back to it.</p>	<p><b>HD042</b></p>	<p><b>Shin sitting forward flip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: assis dans le cerceau, tibias en contact avec le cerceau</li> <li>• Flip avant</li> <li>• Pas de main au sol à la réception</li> </ul>
<p>1.0 CBRF</p>	 <p>The diagram shows a gymnast performing a shin sitting back flip. It starts with the gymnast sitting on the pommel horse with their shins against the pommel. A dashed arrow indicates a backward flip. The final position shows the gymnast sitting on the pommel horse with their back to it.</p>	<p><b>HD043</b></p>	<p><b>Shin sitting back flip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: assis dans le cerceau, tibia en contact avec le cerceau</li> <li>• Flip arrière</li> <li>• Pas de main au sol à la réception</li> </ul>
<p>1.0</p>	 <p>The diagram shows a gymnast performing a somersault 360 twist. It starts with the gymnast in a kneeling position with their back to the pommel horse, hooking their knees under the pommel. A dashed arrow indicates a backward flip with a 360-degree twist. The final position shows the gymnast standing on the pommel horse with their back to it.</p>	<p><b>HD097</b></p>	<p><b>Somersault 360 Twist</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: pas de main sur le cerceau, accroche sous les genoux</li> <li>• Flip arrière depuis le bas du cerceau</li> <li>• Rotation autour de l'axe de 360°</li> </ul>

1.0		HD098	<b>Vergunova's Fall</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: Split</li> <li>• "Vergunova", ouverture des hanches 180 ou plus, bras et jambes tendus, une seule main accroche le cerceau</li> <li>• Position finale: accroche d'aisselles</li> </ul>
1.0 CBRF		HD099	<b>Somersault from a hanging position on feet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: accroche par les pieds sur la partie supérieure du cerceau</li> <li>• Mouvement en arrière du corps</li> <li>• Pas de mains au sol durant la réception</li> </ul>
1.0		HD100	<b>The Hug Spin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durant le tour, uniquement épaules, mains et poitrine en contact avec le cerceau</li> <li>• 2 tours ou plus</li> </ul>
1.0 CBRF		HD101	<b>Backflip from hanging on the top arc</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: accroche partie haute du cerceau en "pencil" position</li> <li>• Flip arrière</li> <li>• Pas de main au sol durant la réception</li> </ul>
1.0 CBRF		HD102	<b>Chilary Plank Drop</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de départ: jambes dans le strap complètement tendues, en position verticale</li> <li>• Jambes tendues en position de planche pendant les tours</li> <li>• 2 tours et plus</li> <li>• Position finale : accroche en position Pencil sur partie haute du cerceau</li> </ul>

<p>1.0 CBRF</p>		<p><b>HD103</b></p>	<p><b>Knee Hooking Side Turn(Tzaneti Jump out)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Position de départ: accroche de genoux ,pas de mains sur le cerceau</li> <li>● Twist 360° jump out</li> <li>● Réception position verticale</li> <li>● Pas de contact avec le sol</li> </ul>
<p>1.0 CBRF</p>		<p><b>HD104</b></p>	<p><b>Drop 'n' Rotation(Luhinina Drop)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Position de départ: jambes fermées et complètement tendues, uniquement mains sur le cerceau</li> <li>● Drop en rotation de coudes</li> <li>● 2 tours et plus</li> </ul>

## 15.5 GROUP E - SPINNING ELEMENTS

L'athlète peut choisir n'importe quel élément du groupe A (souplesse), B (Force) and group C (Équilibre) et le déclarer comme éléments de Spinning en changeant le code de A001 à A001/E ou B001 to B001/E.

- a) L'élément doit remplir les conditions originales décrites dans le tableau des éléments et
- b) tourner sur 720° minimum en position fixe


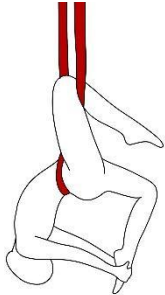

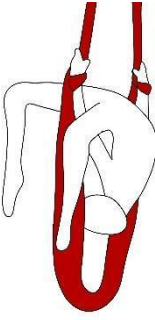
Note: Les éléments du groupe D ne peuvent pas être utilisés comme éléments de spinning.


# 16 HAMMOCK

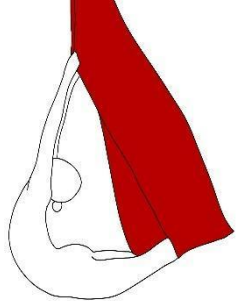
## 16.1 GROUP A – FLEXIBILITY ELEMENTS


Note: All flexibility elements must be held in fixed position for 2 seconds

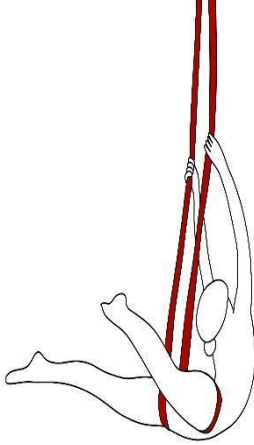
Note: In masters +50 category a tolerance of 20° is given for the requirement to open the legs to 180° if there is no 160° variation for the move. Moves, that do have different levels of execution are without tolerance.

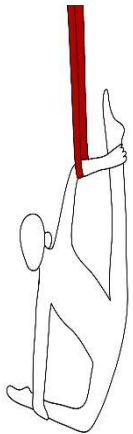
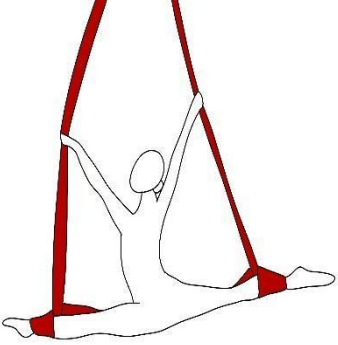
Value	Element	Code	Requirements
0,1		AHA001	<b>Upright backbend</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arms are fully extended</li> <li>Only one foot in knot and hands in contact with the hammock</li> </ul>
0,1		AHA002	<b>Inside leg hang</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arms fully extended</li> <li>Both hands hold on to the leg</li> </ul>
0,2		AHA003	<b>Upright backbend</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arms are fully extended</li> <li>Only one foot and hands in contact with the hammock</li> </ul>
0,2		AHA004	<b>Latern</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Back in bend</li> </ul>

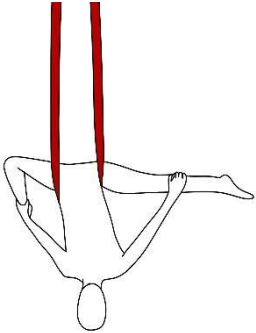
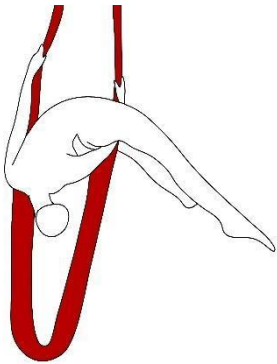
0,2		AHA005	<b>Split open silk 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 160°</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHA005 Split open silk 160  AHA019 Split open silk 180</p>
-----	---	--------	---

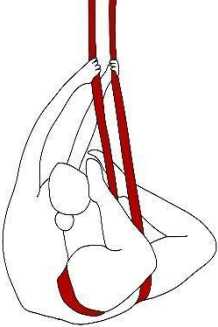
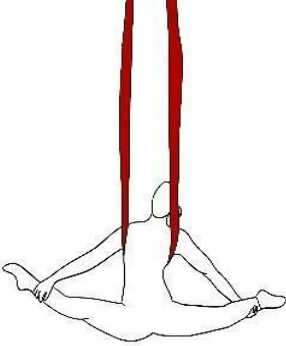
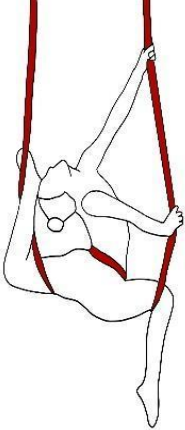
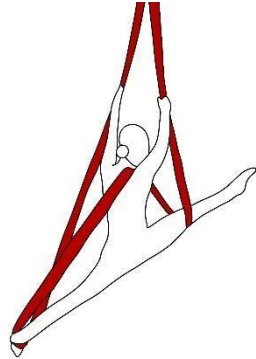
0,2		AHA006	<b>Open Silk Backbend</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legs parallel to the floor or above parallel</li> </ul>
-----	---	--------	--

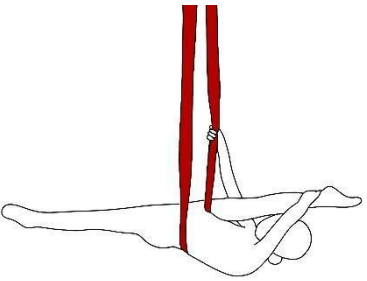
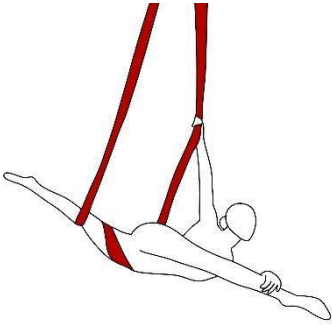
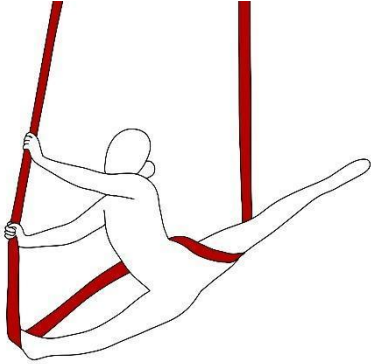

0,2		AHA007	<b>Basket</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Back in bend</li> </ul>
-----	--	--------	--

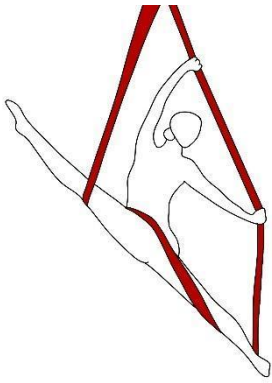
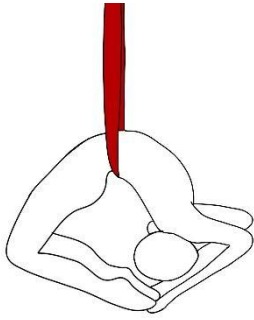
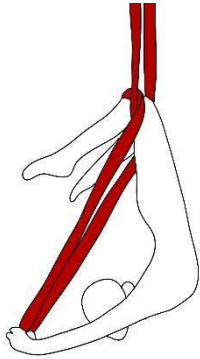

0.2		AHA008	<b>Dove (legs extended)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arms and legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHA008 Dove (legs extended)  AHA013 Dove  AHA083 Extreme Dove</p>
-----	---	--------	--



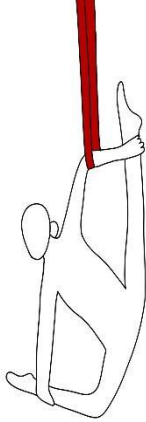
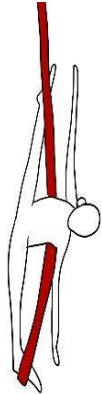
0,3		AHA009	<p><b>Elbow split passe 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Only one elbow in contact with hammock</li> <li>• Upper hand in contact with the front extended leg</li> <li>• One hand in contact with passè leg</li> <li>• Opening of legs 160°</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHA009 Elbow split passe 160° AHA020 Elbow split passe 180°</p>
0,3		AHA010	<p><b>Split in knots 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 160°</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHA010 Split in knots 160° AHA032 split in knots 180°</p>

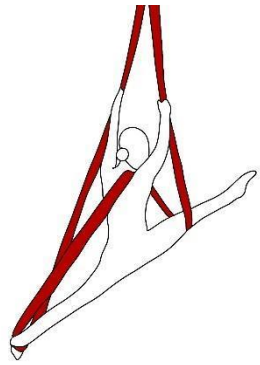
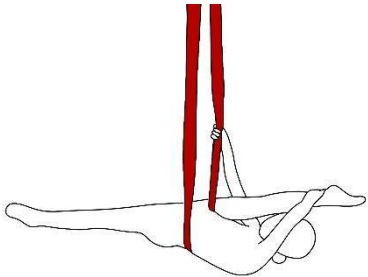

0,3		AHA011	<p><b>Split passe 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 160°</li> <li>• Arms fully extended</li> <li>• Back leg passè</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHA011 Split passe 160° AHA026 Split passe 180°</p>
0,3		AHA012	<p><b>Lantern extended</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legs fully extended and parallel to the floor or below parallel</li> <li>• Only hands in contact with the silk</li> </ul>

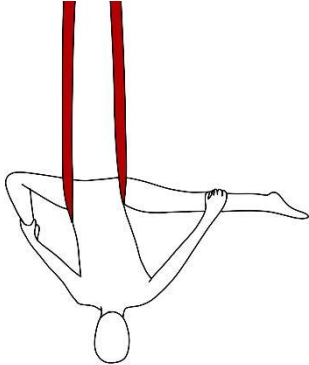
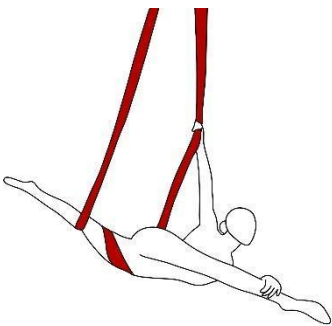
0,3		<b>AHA013</b>	<b>Dove (with tolerance)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Feet in contact with head, tolerance 20%</li> <li>● Hands fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHA008 Dove (legs extended)  AHA013 Dove  AHA083 Extreme Dove</p>
0,3		<b>AHA014</b>	<b>Armpit Split 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of legs 160° in front split</li> <li>● Arms fully extended</li> <li>● Only armpits in contact with hammock</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHA014 Armpit split 160°  AHA022 Armpit split 180°</p>
0,3		<b>AHA015</b>	<b>Mona passé</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Front leg in bent</li> <li>● Head in contact with back foot</li> <li>● Arms fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHA015 Mona Passé  AHA036 Mona Passé extended</p>
0,3		<b>AHA084</b>	<b>Diamond Split 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of legs 160° in front split</li> <li>● Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHA084 Diamond split 160°  AHA023 Diamond split 180°</p>

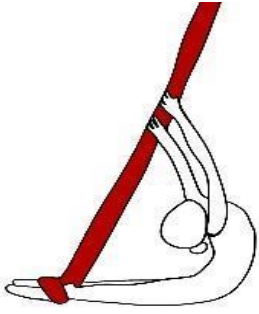
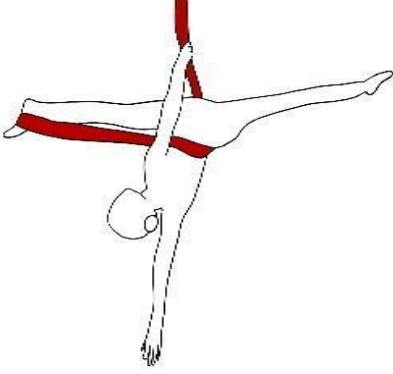
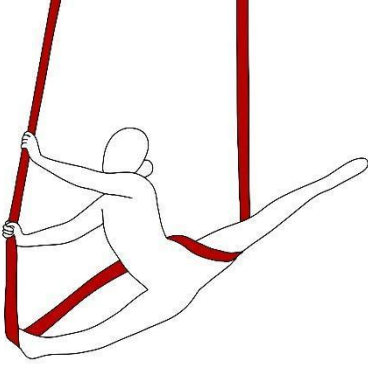
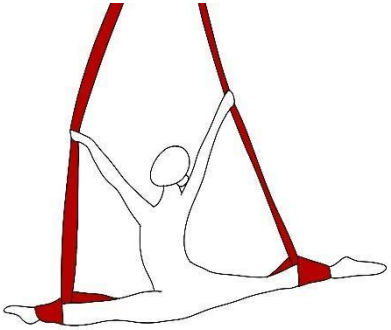
0,3		AHA085	<p><b>Laysplit 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 160°</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHA085 Laysplit 160°  AHA024 Laysplit 180°</p>
0,3		AHA086	<p><b>Inverted Twist Split 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 160°</li> <li>• Free hand in contact with front extended leg</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution</i>  AHA086 Inverted Twist Split 160°  AHA027 Inverted Twist Split 180°</p>
0,3		AHA088	<p><b>Flyer Split 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 160°</li> <li>• Arms fully extended</li> <li>• Shoulders above level of pelvis</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHA088 Flyer Split 160°  AHA031 Flyer Split 180°</p>
0,3		AHA028	<p><b>Box</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feet in contact with the head (with 20% tolerance)</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHA028 Box  AHA048 Box 2</p>

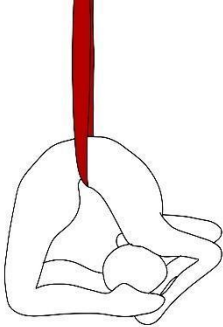
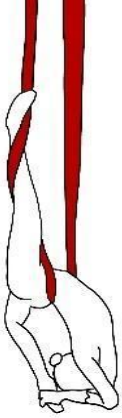
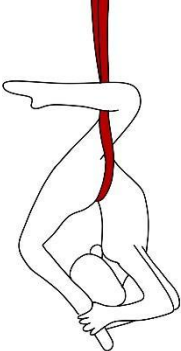

0,3		AHA090	<p><b>Luna Split 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of legs 160°</li> <li>● Front split</li> <li>● Arms fully extended</li> <li>● Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution</i>  AHA090 Luna Split 160°  AHA037 Luna Split 180°</p>
0,3		AHA033	<p><b>Fang Backbend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Only lower back in contact with hammock</li> <li>● Hands in contact with feet behind the head</li> </ul> <p><i>Levels of execution</i>  AHA033 Fang Backbent  AHA099 Fang Backbent closed</p>
0,3		AHA016	<p><b>Knee wrap in backbend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Back in bent</li> <li>● Arms fully extended</li> </ul>
0,3		AHA017	<p><b>Standing Splits 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of legs 160°</li> <li>● No hands on hammock</li> <li>● Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHA017 Standing Splits 160°  AHA025 Standing Splits 180°</p>

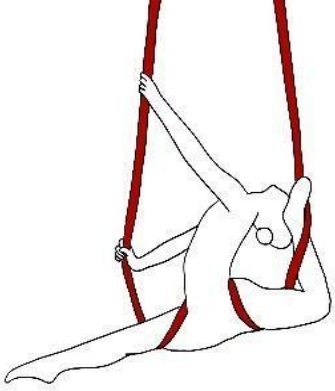
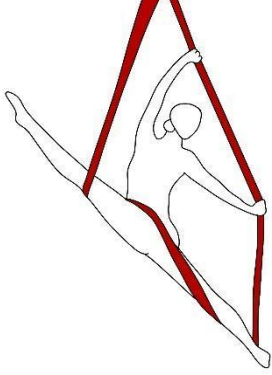
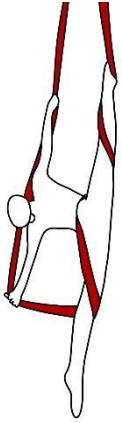
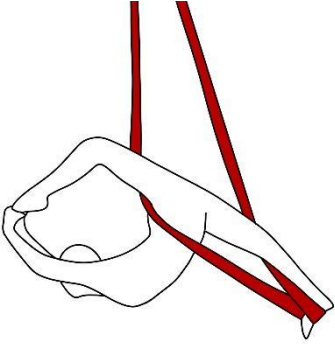
0,3		AHA018	<p><b>Aurora Hang backbend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hands in contact with feet</li> <li>• Back in bent</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHA018 Aurora Hang backbend  AHA038 Aurora Hang backbend extended  AHA075 Aurora hang backbend fully extended</p>
0,3		AHA019	<p><b>Split open silk 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 180°</li> <li>• Hands and feet in contact with the silk</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHA005 Split open silk 160°  AHA019 Split open silk 180°</p>
0,4		AHA020	<p><b>Elbow split passé 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Only one elbow in contact with hammock</li> <li>• Upper hand in contact with front extended leg</li> <li>• One hand in contact with passé leg</li> <li>• Opening of legs 180°</li> </ul> <p><i>Level of execution</i>  AHA009 Elbow split passe 160°  AHA020 Elbow split passe 180°</p>
0,4		AHA021	<p><b>«T» Split 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 160°</li> <li>• Middle split</li> <li>• Hands are not in contact with the hammock and legs</li> </ul> <p><i>Levels of execution</i>  AHA021 «T» Split 160°  AHA039 «T» Split 180°</p>

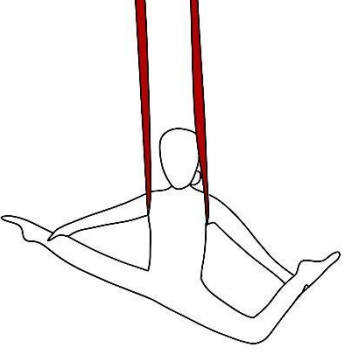
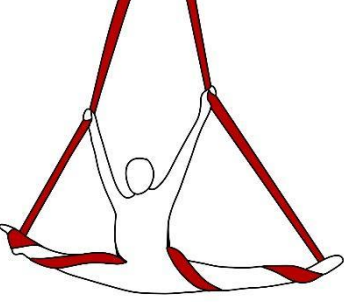
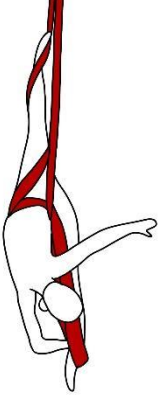
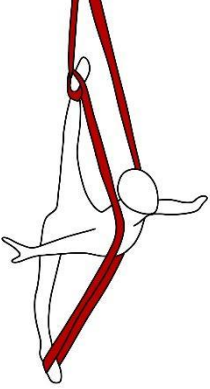
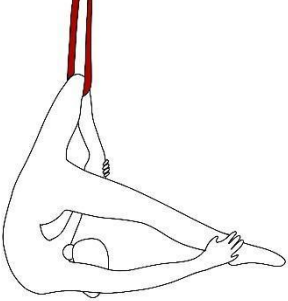
0,4		AHA023	<p><b>Diamond Split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180° in front split</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>            AHA084 Diamond split 160°            AHA023 Diamond split 180°</p>
0,4		AHA024	<p><b>Laysplit 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180°</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>            AHA085 Laysplit 160°            AHA024 Laysplit 180°</p>
0,4		AHA025	<p><b>Standing Splits 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180°</li> <li>• No hands on hammock</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>            AHA017 Standing Splits 160°            AHA025 Standing Splits 180°</p>

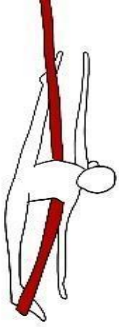
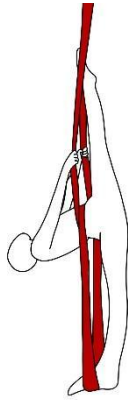
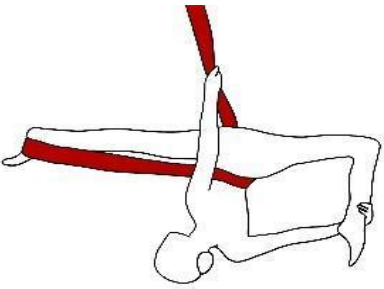
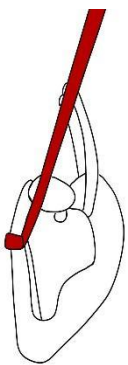
0,4		AHA026	<p><b>Split passe 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180°</li> <li>• Arms fully extended</li> <li>• Back leg passè</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>            AHA011 Split passe 160°            AHA026 Split passe 180°</p>
0,4		AHA027	<p><b>Inverted Twist Split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180°</li> <li>• Free hand in contact with front extended leg</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution</i>            AHA086 Inverted Twist Split 160°            AHA027 Inverted Twist Split 180°</p>

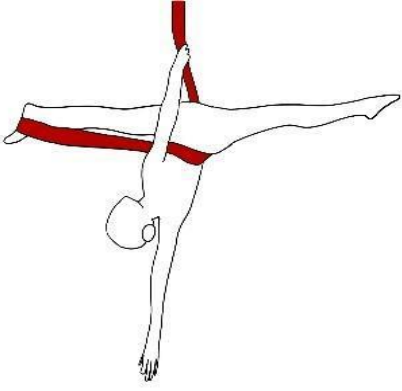
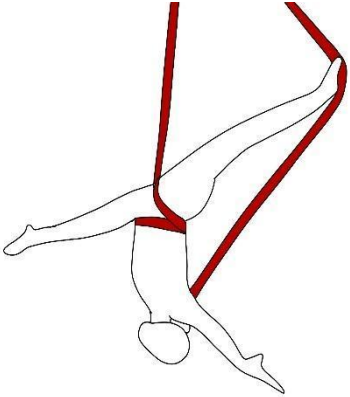

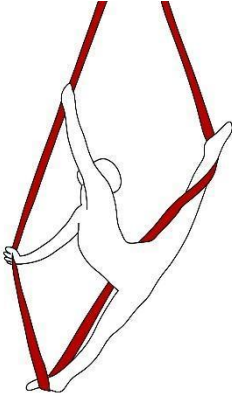
0,4		AHA029	<b>Box legs extended</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legs parallel to the floor or above parallel</li> <li>• Arms fully extended</li> </ul>
0,4		AHA030	<b>Allegra 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 160°</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHA030 Allegra 160°  AHA041 Allegra 180°</p>
0,4		AHA031	<b>Flyer Split 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180°</li> <li>• Arms fully extended</li> <li>• Shoulders above level of pelvis</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHA088 Flyer Split 160°  AHA031 Flyer Split 180°</p>
0,4		AHA032	<b>Split in knots 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 180°</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHA010 Split in knots 160°  AHA032 split in knots 180°</p>


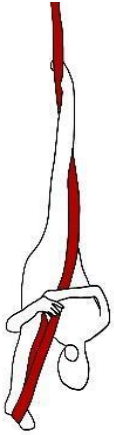
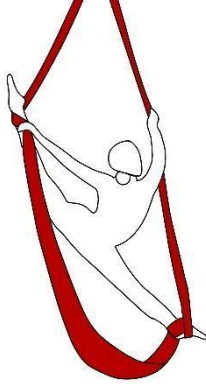
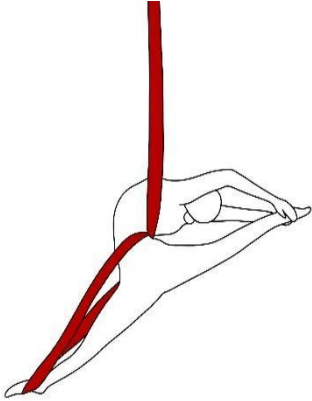
0,4		AHA099	<p><b>Fang Backbend closed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Only lower back in contact with hammock</li> <li>● Hands in contact with feet behind the head</li> <li>● Feet in contact with the head</li> </ul> <p><i>Levels of execution</i>          AHA033 Fang Backbent          AHA099 Fang Backbent closed</p>
0,4		AHA034	<p><b>Backsplit in loop passé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Upper leg fully extended, back leg passé</li> <li>● Both hands in contact with back foot</li> <li>● Head in contact with the foot</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>          AHA034 Backsplit in loop          AHA070 Backsplit in loop extended</p>
0,4		AHA035	<p><b>Arrow</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hands in contact with the back foot</li> <li>● Foot in contact with the head</li> </ul> <p><i>Levels of execution</i>          AHA035 Arrow          AHA089 Arrow extended</p>
0,4		AHA092	<p><b>Fleurie Passe 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of the legs 160°</li> <li>● Lower leg extended</li> <li>● Hand in contact with the opposite extended leg.</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>          AHA092 Fleurie Passé 160°          AHA053 Fleurie Passe 180°</p>

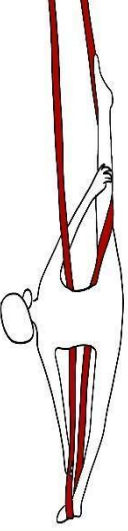
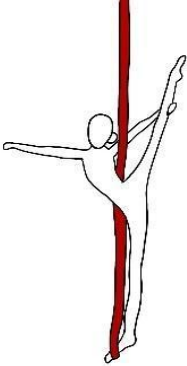

0,4		AHA036	<p><b>Mona Passe Extended</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Front leg fully extended</li> <li>• Head in contact with back foot</li> <li>• Arms fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>            AHA015 <i>Mona Passé</i>            AHA036 <i>Mona Passé extended</i></p>
0,4		AHA037	<p><b>Luna Split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 180°</li> <li>• Front split</li> <li>• Arms fully extended</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution</i>            AHA090 <i>Luna Split 160°</i>            AHA037 <i>Luna Split 180°</i></p>
0,4		AHA108	<p><b>Line Split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 180°</li> <li>• Arms fully extended</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul>
0,5		AHA107	<p><b>Layback in Bilman Passè</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Supporting leg fully extended</li> <li>• Opening of the legs 180°</li> <li>• Back leg passè</li> <li>• Both hands grab the foot behind the head</li> </ul>

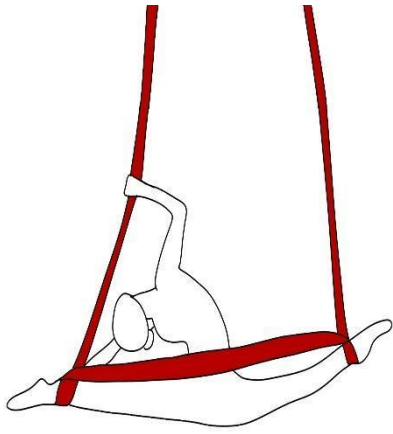
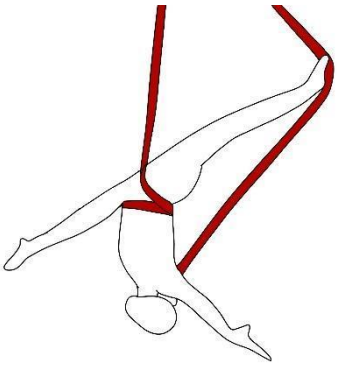
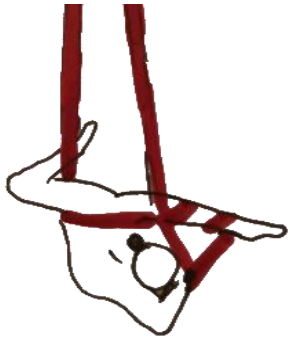
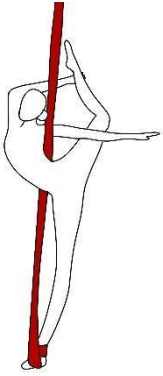
0,5		AHA106	<b>Hang Passè Split 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of the legs 180°</li> <li>● Both hands in contact with the legs</li> </ul>
0,5		AHA102	<b>Moyo Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of the legs 180°</li> <li>● Arms fully extended</li> <li>● Legs fully extended</li> </ul>
0,5		AHA103	<b>Standing Inverted Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of the legs 180°</li> <li>● Hand grip of choice</li> <li>● Legs fully extended</li> </ul>
0,5		AHA104	<b>Separated Peacock Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of the legs 180°</li> <li>● No hands in contact with the hammock</li> <li>● Legs fully extended</li> </ul>
0,5		AHA038	<b>Aurora Hang backbend Extended</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hands in contact with the legs</li> <li>● Back in bent</li> <li>● One leg fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHA018 Aurora Hang backbend  AHA038 Aurora Hang backbend extended  AHA75 Aurora hang backbend fully extended</p>


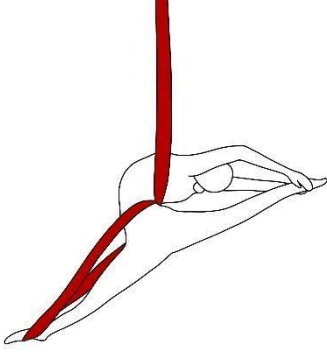
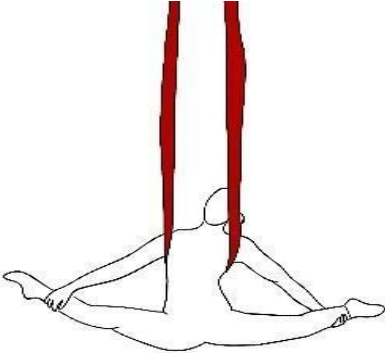
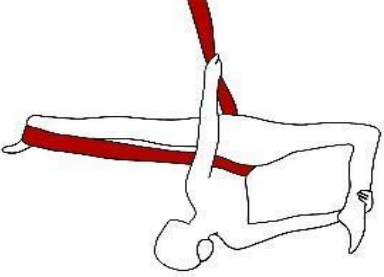
0,5		AHA039	<p><b>«T» Split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180°</li> <li>• Middle split</li> <li>• No hands in contact with the hammock and legs</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHA021 «T» Split 160°  AHA039 «T» Split 180°</p>
0,5		AHA040	<p><b>Greta middle Split</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs in middle split</li> <li>• Back bent</li> <li>• Hammock goes around the waist</li> <li>• Hands in contact with the hammock</li> </ul>
0,5		AHA087	<p><b>Allegra passè 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening the legs 160°</li> <li>• Front leg fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHA087 Allegra passè 160°  AHA055 Allegra passè 180°</p>
0,5		AHA048	<p><b>Box 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feet in contact with the head (no tolerance)</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHA028 Box  AHA048 Box 2</p>

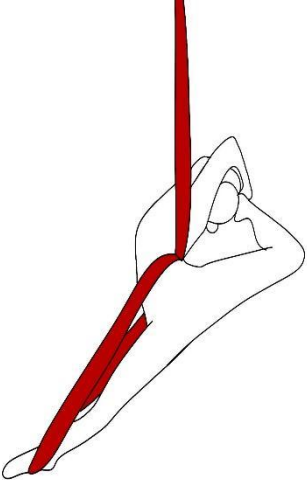
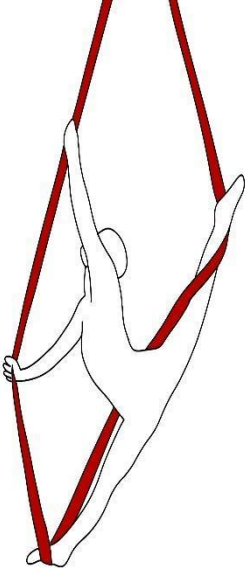
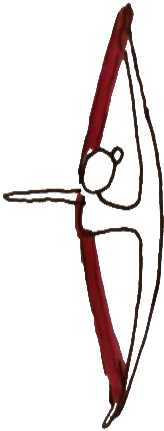
0,5		AHA041	<p><b>Allegra 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 180°</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHA030 Allegra 160°  AHA041 Allegra 180°</p>
0,5		AHA042	<p><b>Inverted Front Split 160 °</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening the legs 160°</li> <li>• Legs are fully extended</li> <li>• Hammock wrapped around the waist</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHA042 Inverted front split 160°  AHA050 Inverted front split 180°</p>
0.5		AHA043	<p><b>Candle in middle split</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legs are fully extended in middle split</li> <li>• The opposite hand in contact with upper leg behind the shoulder</li> <li>• Hands are not in contact with the hammock</li> </ul>
0,5		AHA044	<p><b>Needle 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 160°</li> <li>• Shoulders are above the level of the pelvis</li> <li>• Basic grip</li> <li>• Arms are fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHA044 Needle 160°  AHA057 Needle 180°</p>

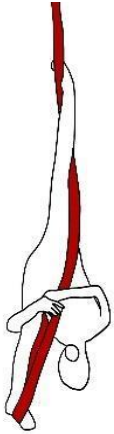
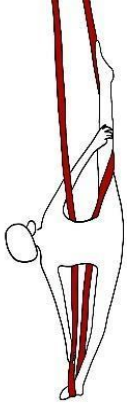
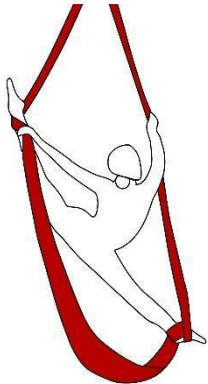
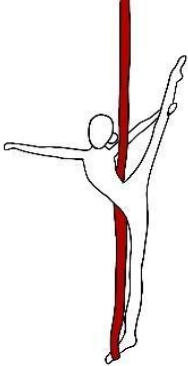
0,5		AHA091	<p><b>Hang Marble Split 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of legs 160°</li> <li>● Front split</li> <li>● One foot in knot</li> <li>● One hand in contact with the hammock</li> <li>● Free hand in contact with front extended leg</li> <li>● Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution</i></p> <p>AHA091 Hang Marble Split 160° AHA047 Hang Marble Split 180°</p>
0,5		AHA093	<p><b>Inverted back Elbow lock Split 160° (M.Kolyza)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of legs 160°</li> <li>● Legs fully extended</li> <li>● No hands on the hammock</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHA093 Inverted back Elbow lock Split 160° (M.Kolyza) AHA059 Inverted back Elbow lock Split 180° (M.Kolyza)</p>
0,5		AHA094	<p><b>Dancer Split 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of legs 160°</li> <li>● Only Lower leg in knot</li> <li>● Legs Fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHA094 Dancer Split 160° AHA061 Dancer Split 180°</p>
0,5		AHA045	<p><b>X Backsplit 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of legs 160°</li> <li>● Supporting Leg fully extended</li> <li>● Hammock crossed behind the back</li> <li>● Hands in contact with back leg</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHA045 X Backsplit 160° AHA110 X Backsplit 180°</p>

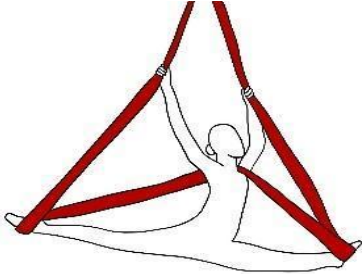
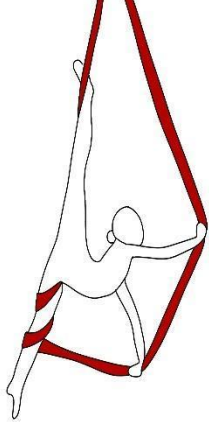
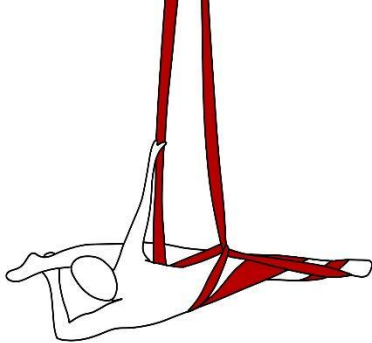
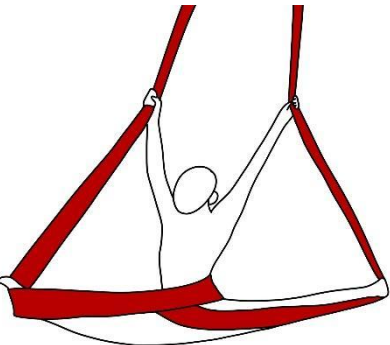
0,5		AHA046	<p><b>Magnolia Split 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 160°</li> <li>• Middle Split</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>          AHA046 Magnolia split 160°          AHA060 Magnolia split 180°</p>
0,5		AHA095	<p><b>Arabesque 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 160°</li> <li>• One hand in contact with fully extended back leg</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution</i>          AHA095 Arabesque 160°          AHA062 Arabesque 180°</p>
0,6		AHA047	<p><b>Hang Marble Split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180°</li> <li>• Front split</li> <li>• One foot in knot</li> <li>• One hand in contact with hammock</li> <li>• Free hand in contact with front extended leg</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution</i>          AHA091 Hang Marble Split 160°          AHA047 Hang Marble Split 180°</p>

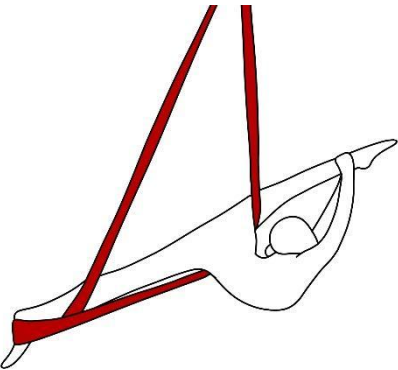
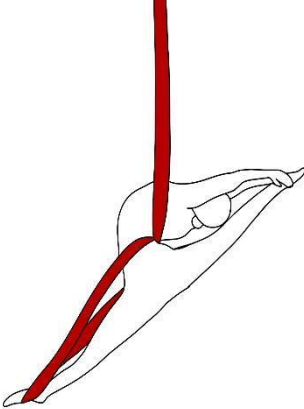
0,6		AHA049	<p><b>Split in knots in cambrè</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180°</li> <li>• Legs fully extended</li> <li>• Back in bent</li> <li>• Hands in contact with the hammock</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHA049 Split in knots in cambrè AHA074 Split cambrè one hand extreme</p>
0,6		AHA050	<p><b>Inverted Front Split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening the legs 180°</li> <li>• Hammock is wrapped around the waist</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHA042 Inverted front split 160° AHA050 Inverted front split 180°</p>
0,6		AHA051	<p><b>Cocoon 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 160°</li> <li>• Lower leg in spiral wrapping</li> <li>• Hands in contact with leg behind the head</li> </ul> <p><i>Levels of execution :</i></p> <p>AHA051 Cocoon 160° AHA066 Cocoon 180°(extended)</p>
0,6		AHA052	<p><b>Bilman 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 160°</li> <li>• The opposite hand in contact with leg behind the head and behind the hammock</li> <li>• Hands are not in contact with the hammock</li> </ul>

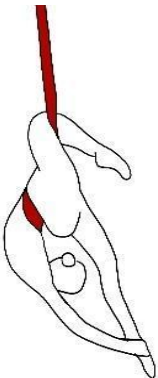
0,6		AHA053	<p><b>Fleurie Passe 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of leg 180°</li> <li>● Lower leg extended</li> <li>● Hand in contact with opposite extended leg behind the shoulder</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>          AHA092 Fleurie Passé 160°          AHA053 Fleurie Passe 180°</p>
0,6		AHA054	<p><b>X Backsplit 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of legs 180°</li> <li>● Supporting leg fully extended</li> <li>● Hammock crossed behind the back</li> <li>● Hands in contact with back leg</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>          AHA045 X Backsplit 160°          AHA054 X Backsplit 180°</p>
0,7		AHA022	<p><b>Armpit Split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of legs 180° in front split</li> <li>● Arms fully extended</li> <li>● Only armpits in contact with hammock</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>          AHA014 Armpit split 160°          AHA022 Armpit split 180°</p>
0,7		AHA055	<p><b>Allegra passè 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening the legs 180°</li> <li>● Front leg fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution: 0</i>          AHA087 Allegra passè 160°          AHA055 Allegra passè 180°</p>

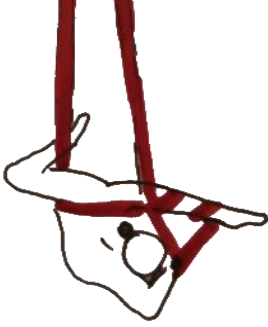

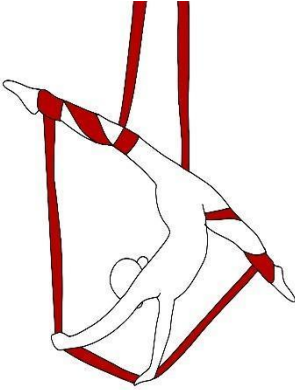
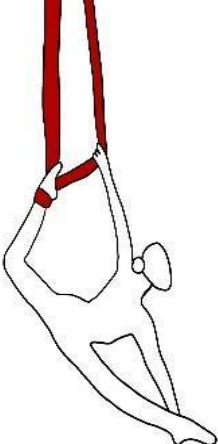
0,7		AHA056	<p><b>X Backsplit Ring</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of legs 180°</li> <li>● Supporting leg fully extended</li> <li>● Hammock crossed behind the back</li> <li>● Hands in contact with the foot behind the head</li> <li>● Back foot in contact with the head</li> </ul> <p><i>Levels Of execution:</i>  AHA056 X Backsplit ring  AHA065 X Backsplit ring extreme</p>
0,7		AHA057	<p><b>Needle 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening the split 180 °</li> <li>● Shoulders are above the level of the pelvis</li> <li>● Basic grip</li> <li>● Arms fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHA044 Needle 160°  AHA057 Needle 180°</p>
0,7		AHA058	<p><b>Peacock 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of the legs 180°</li> <li>● Front split</li> <li>● Legs are fully extended</li> <li>● Hands are not in contact with the silks</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHA058 Peacock 180°  AHA078 Extreme Peacock 180°</p>

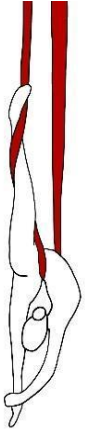
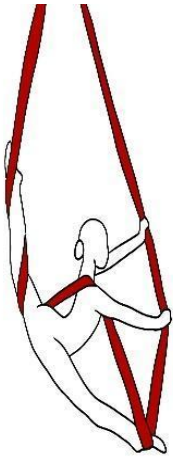
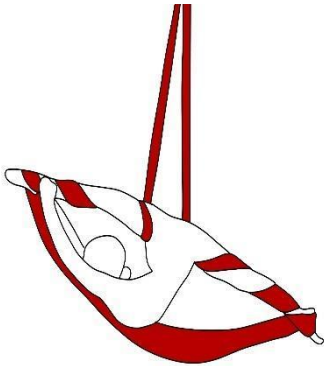
0,7		AHA059	<p><b>Inverted back Elbow lock Split 180°(M.Kolyza)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of legs 180°</li> <li>● Legs fully extended</li> <li>● No hands on the hammock</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHA093 Inverted back Elbow lock Split 160° (M.Kolyza)  AHA059 Inverted back Elbow lock Split 180° (M.Kolyza)</p>
0,7		AHA060	<p><b>Magnolia Split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of legs 180°</li> <li>● Middle Split</li> <li>● Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHA046 Magnolia split 160  AHA060 Magnolia split 180</p>
0,7		AHA061	<p><b>Dancer Split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of legs 180°</li> <li>● Lower leg in knot</li> <li>● Legs Fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution</i></p> <p>AHA094 Dancer Split 160°  AHA061 Dancer Split 180°</p>
0,7		AHA062	<p><b>Arabesque 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of legs minimum 180°</li> <li>● One hand in contact with fully extended back leg</li> <li>● Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHA095 Arabesque 160°  AHA062 Arabesque 180°</p>


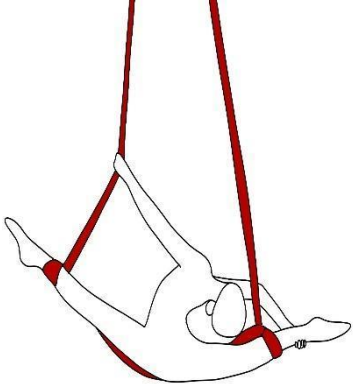
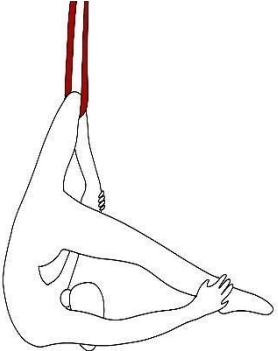
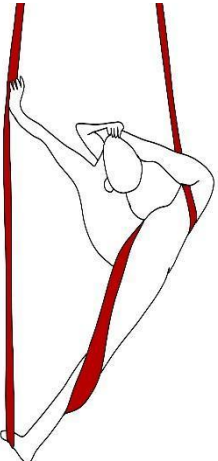
0,7		AHA063	<b>Triangular split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Legs fully extended</li> <li>● Arms fully extended</li> <li>● Opening of legs 180° or more</li> </ul>
0,7		AHA064	<b>Ballad Split 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of legs 180°</li> <li>● Lower leg in spiral wrap</li> <li>● Shoulders are above the level of the pelvis</li> <li>● Arms fully extended</li> <li>● Legs fully extended</li> </ul>
0,7		AHA100	<b>Phantasy Split 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of the legs 180°</li> <li>● One leg in spiral wrap</li> <li>● One hand in contact with the opposite extended leg behind the head</li> <li>● Legs fully extended</li> </ul>
0,7		AHA101	<b>Gecko Split 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of the legs 180°</li> <li>● Arms fully extended</li> <li>● Legs fully extended</li> </ul>



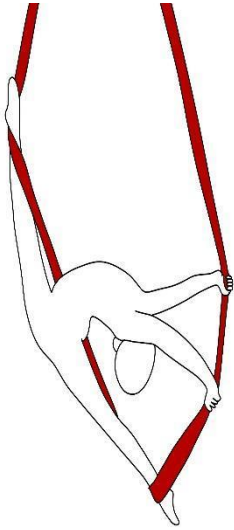
0,7		AHA109	<p><b>Bilman Layback</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 180°</li> <li>• Both legs fully extended</li> <li>• Hands in contact with leg behind the head</li> </ul>
0,8		AHA065	<p><b>X Backsplit Ring Extreme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180°</li> <li>• Supporting leg fully extended</li> <li>• Hammock crossed behind the back</li> <li>• Hands in contact with leg behind the head</li> <li>• Head in contact with the back leg</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>            AHA056 X Backsplit ring            AHA065 X Backsplit ring extreme</p>


0,8		AHA089	<p><b>Arrow extended</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hands in contact with back extended leg</li> <li>• Back leg fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>            AHA035 Arrow            AHA089 Arrow extended</p>
-----	---	--------	---

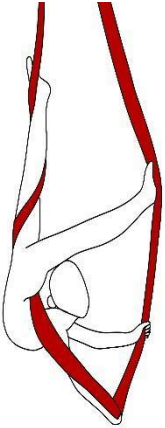
0,8		AHA066	<p><b>Cocoon 180° (extended)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 180°</li> <li>• Lower leg in spiral wrapping</li> <li>• Hands in contact with leg behind the head</li> <li>• Head in contact with hip</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>            AHA051 Cocoon 160°            AHA066 Cocoon 180°(extended)</p>
0,8		AHA067	<p><b>Superbilman 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 180°</li> <li>• Hands in contact with leg behind the head</li> <li>• Head in contact with leg</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>            AHA067 Superbilman 180°            AHA077 Superbilman extended 180°</p>
0,8		AHA068	<p><b>Inverted Snake 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180°</li> <li>• Arms fully extended</li> <li>• Legs in spiral wrapping</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul>
0,8		AHA069	<p><b>Ankle Croche Passé Split</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180°</li> <li>• One hand in contact with hammock</li> <li>• Back leg bent at 90°, ankle in single spiral wrapping</li> <li>• Free hand in contact with front foot</li> </ul>

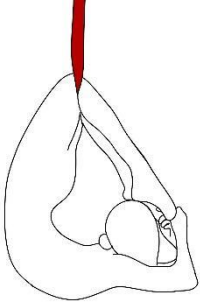
0,8		AHA070	<p><b>Backsplit in loop extended</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legs fully extended</li> <li>• Both hands in contact with back leg</li> <li>• Head in contact with back leg</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHA034 Backsplit in loop passe  AHA070 Backsplit in loop extended</p>
0,8		AHA071	<p><b>Fancy Split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180° or more</li> <li>• Front Split</li> <li>• Arms fully extended</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul>
0,9		AHA072	<p><b>Inverted Lexa Split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180°</li> <li>• Legs in spiral wrapping</li> <li>• Hands in contact with leg behind the head</li> <li>• Legs are fully extended</li> </ul>


0,9		AHA073	<p><b>Elbow Lock Split 180°(M.Kolyza)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180° and more</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul>
0,9		AHA074	<p><b>Split cambrè one hand extreme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening the legs 180°</li> <li>• Only one hand in contact with the hammock</li> <li>• Head in contact with back leg</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHA049 Split in knots cambrè AHA074 Split cambrè one hand extreme</p>
0,9		AHA075	<p><b>Aurora Hang backbend Fully Extended</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hands in contact with the legs</li> <li>• One leg fully extended</li> <li>• Arms fully extended</li> <li>• Head in contact with back leg</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHA018 Aurora Hang backbend AHA038 Aurora Hang backbend extended AHA075 Aurora hang backbend fully extended</p>
1.0		AHA076	<p><b>Moth Extreme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening the legs 180°</li> <li>• Only one arm fully extended, in contact with hammock</li> <li>• Support leg fully extended</li> <li>• Head in contact with back foot</li> </ul>

1.0		AHA077	<p><b>Super bilman extended 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of the legs 180°</li> <li>● Hands in contact with leg behind the head</li> <li>● Head in contact with the hip</li> <li>● Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>          AHA067 Superbilman 180°          AHA077 Superbilman extended 180°</p>
1,0 CBRF		AHA078	<p><b>Extreme Peacock 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of the legs 180°</li> <li>● Legs are fully extended</li> <li>● Hands in contact with the leg behind the head</li> <li>● Head in contact with the hip</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>          AHA058 Peacock 180°          AHA078 Extreme Peacock 180°</p>
1,0		AHA079	<p><b>Roll Up Split 180° Extended</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of legs 180°</li> <li>● Arms fully extended</li> <li>● Head in contact with the leg</li> <li>● Head in lower position than the fully extended arms</li> <li>● Legs fully extended</li> </ul>

1,0		AHA080	<b>Extreme backbend</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Only back in contact with hammock</li> <li>● Both hands in contact with fully extended legs</li> <li>● Head in contact with legs</li> </ul>
-----	---	--------	--

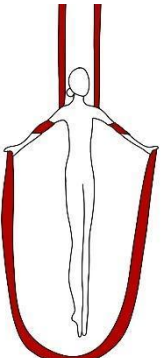

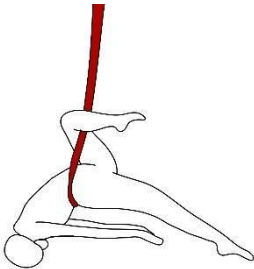
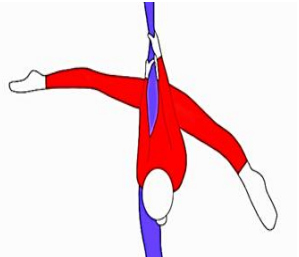
1,0		AHA081	<b>Serpent Backbend</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Legs fully extended</li> <li>● Arms fully extended</li> <li>● Head in contact with back extended leg</li> </ul>
-----	--	--------	--

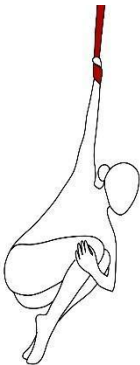
1,0		AHA082	<b>Extreme Double knee Hang backbend</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Both knees in contact with hammock</li> <li>● Both hands in contact with back feet</li> <li>● Head in contact with feet</li> </ul>
-----	---	--------	--

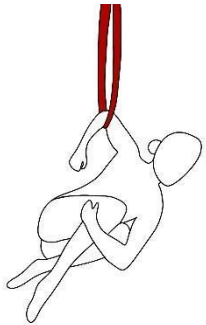

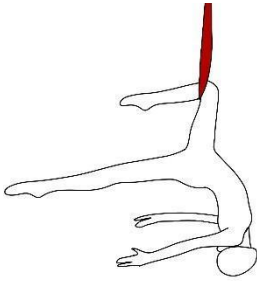
1,0		AHA083	<b>Extreme Dove</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Legs fully extended</li> <li>● Back in bent</li> <li>● Arms fully extended</li> <li>● Hands in contact with hammock</li> <li>● Both legs in wrap</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHA008 Dove(<i>legs extended</i>)          AHA013 Dove          AHA083 Extreme Dove</p>
-----	---	--------	--

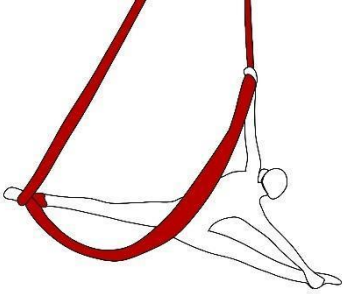
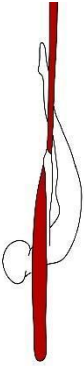
## 16.2 GROUP B: STRENGTH ELEMENTS

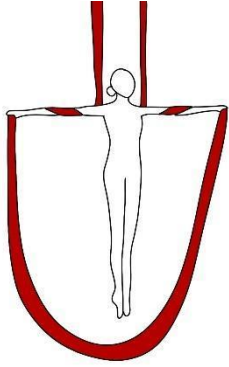

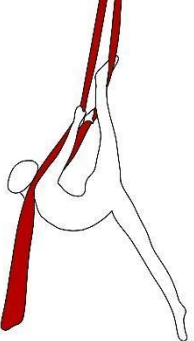
Note: All Strength elements must be held in fixed position for 2 seconds

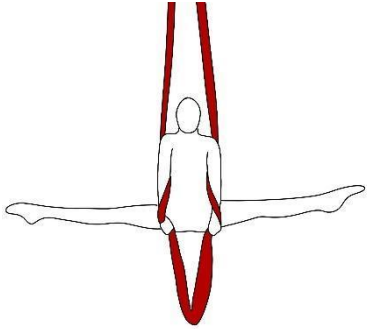
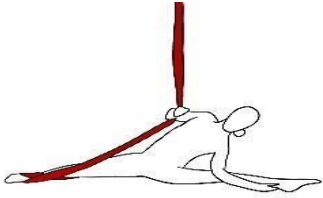
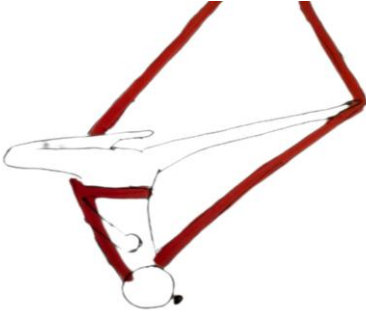
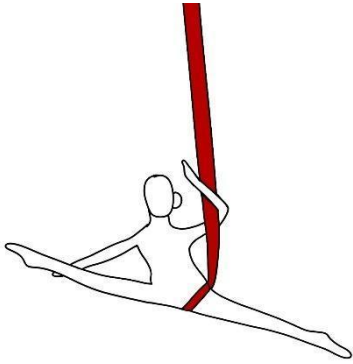
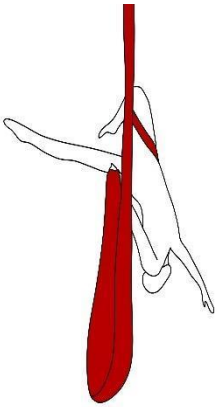
Value	Element	Code	Requirements
0,1		<b>AHB001</b>	<p><b>Hang Cross Diagonal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• The angle between arms and body 45°</li> <li>• Arms are fully extended</li> <li>• Hands in single spiral wrapping</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>            AHB001 Hang cross diagonal            AHA011 Hang cross</p>
0,1		<b>AHB002</b>	<p><b>Fairy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arms fully extended</li> <li>• Legs fully extended in pencil position</li> </ul>
0,1		<b>AHB003</b>	<p><b>Inside leg hang</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Straight leg is parallel to the floor or below the parallel</li> <li>• No hands in contact with hammock</li> </ul>
0,1		<b>AHB004</b>	<p><b>Inverted Straddle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legs in V-position</li> <li>• Pelvis is higher than the level of the shoulders</li> </ul>



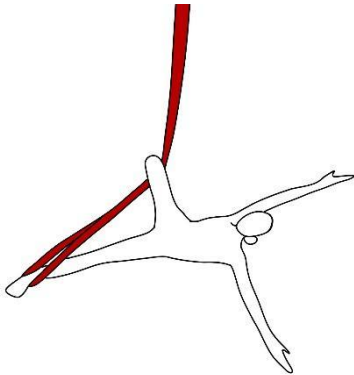
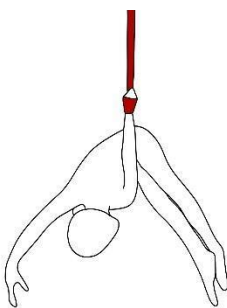
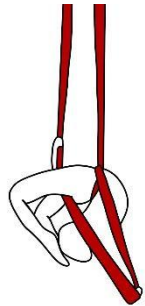
0,2		AHB005	<b>One hand hang tuck</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Only one hand in contact with hammock</li> <li>• Tuck position</li> </ul>
-----	---	--------	--

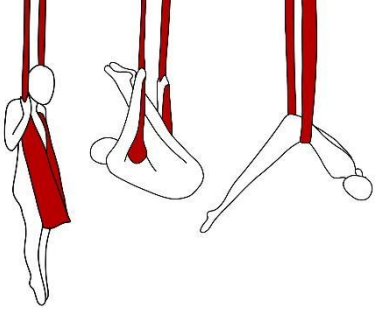

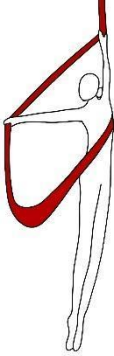

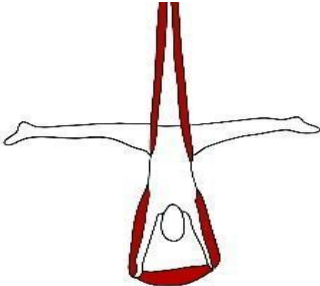
0,2		AHB006	<b>Elbow Hang</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Only one elbow in contact with hammock</li> </ul>
0,2		AHB007	<b>Hip hold-pike</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legs fully extended in pike position</li> <li>• Only one hip in contact with hammock</li> </ul>
0,2		AHB008	<b>Gazelle leg hang</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Only one knee in contact with hammock</li> <li>• Free leg extended and parallel to the floor or below the level of parallel</li> </ul>

0,3		<b>AHB009</b>	<b>Celeste Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Supporting leg in knot</li> <li>• Legs fully extended</li> <li>• Free hand in contact with front extended leg</li> </ul>
0,3		<b>AHB010</b>	<b>Echo Backbend</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Back in bent</li> <li>• Legs are fully extended</li> </ul>


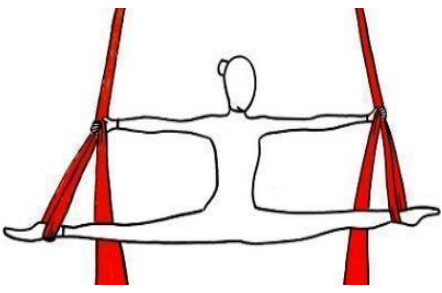
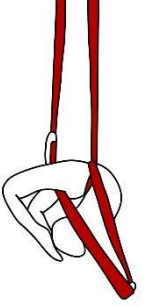
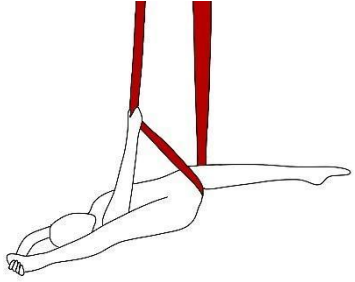
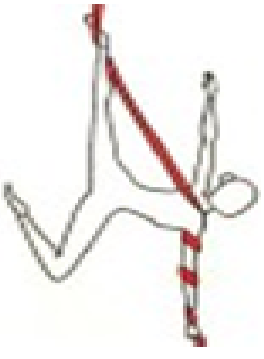
0,3		<b>AHB011</b>	<b>Hang Cross</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arms are parallel to the floor</li> <li>• Arms are fully extended</li> <li>• Hands in single spiral wrapping</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHB001 Hang cross diagonal  AHA011 Hang cross</p>
0,3		<b>AHB012</b>	<b>Peter Pan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Supporting leg is extended</li> <li>• Hand in contact with upper leg</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHB012 Peter Pan  AHB021 Peter Pan no hands</p>
0.3		<b>AHB013</b>	<b>Hook front split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legs fully extended</li> </ul>

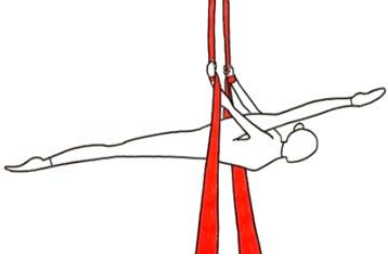
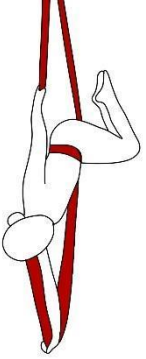
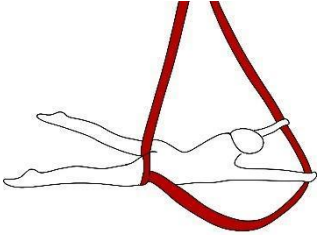

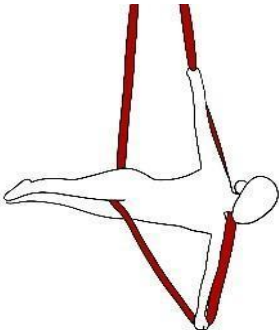
0,3		<b>AHB014</b>	<b>Supporting Corner</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Arms and legs fully extended</li> <li>● Legs parallel to the floor or above parallel</li> </ul>
0,3		<b>AHB015</b>	<b>Elbow Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● One hand in contact with extended front leg</li> <li>● Legs fully extended</li> </ul>
0,4		<b>AHB016</b>	<b>Reverse Passè</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Back leg fully extended</li> <li>● Hammock wrapped around the waist</li> <li>● Both hands in contact with the hammock</li> </ul>
0,4		<b>AHB017</b>	<b>Crystal Elbow Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● One Elbow in contact with hammock</li> <li>● Extended arm in contact with front extended leg</li> <li>● Front split</li> </ul>
0,4		<b>AHB018</b>	<b>Aerial leg hang</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Back leg fully extended and parallel to the floor or below the parallel</li> <li>● Support hand in contact with hammock</li> </ul>

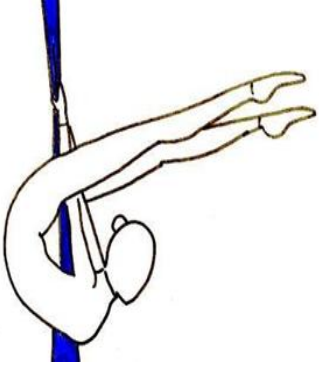
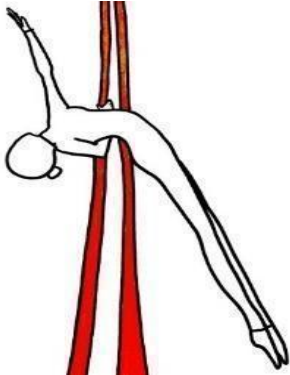
0,4		<b>AHB019</b>	<b>Iron Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Both hands are in single spiral wrapping</li> <li>• Arms and legs fully extended</li> </ul>
0,4		<b>AHB020</b>	<b>Lizard</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legs fully extended</li> <li>• Only one thigh in single spiral wrap</li> <li>• Body parallel to the floor</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHB020 Lizard  AHB040 Lizard extended</p>
0,4		<b>AHB021</b>	<b>Peter Pan no hands</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Supporting leg is extended</li> <li>• Only legs in contact with the silks</li> <li>• Hands are not in contact with legs</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHB012 Peter Pan  AHB021 Peter Pan no hands</p>
0,4		<b>AHB022</b>	<b>Front Flag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legs and body in pike position</li> <li>• Legs are closed and fully extended</li> <li>• Only one hand is in contact with hammock</li> </ul>
0,4		<b>AHB070</b>	<b>Handstand Ring</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Back in bent</li> <li>• Hands in basic grip</li> <li>• Arm directed to the floor fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHB070 Handstand Ring  AHB072 Handstand Ring Extreme</p>


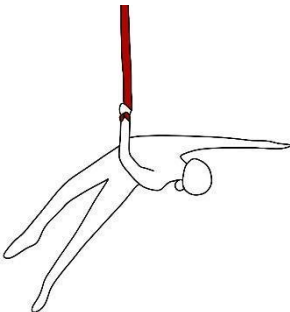
0,5		<b>AHB071</b>	<b>Backward Pike Turn</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting position : Body in pencil position</li> <li>• Backward roll through pike position</li> <li>• Final position : hips in contact with the hammock, body in pike position</li> </ul>
0,5		<b>AHB023</b>	<b>Butterfly</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Supporting arm in spiral wrapping</li> <li>• Only hands, shoulder, neck and foot in contact with the hammock</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p><i>AHB023 Butterfly</i>  <i>AHB035 Butterfly-one handed</i></p>
0,5		<b>AHB024</b>	<b>Pendant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arms are fully extended</li> <li>• No windings and knots</li> <li>• Only hands in contact with the hammock</li> </ul>
0,5		<b>AHB025</b>	<b>Hang attitude</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hammock grabbed under the leg</li> <li>• No windings and knots</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p><i>AHB025 Hang attitude</i>  <i>AHB043 Hang attitude extended</i></p>
0,5		<b>AHB026</b>	<b>Straddle Support</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legs and arms fully extended</li> <li>• Legs parallel to the floor or below parallel</li> </ul>

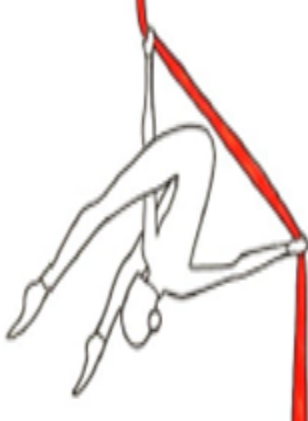
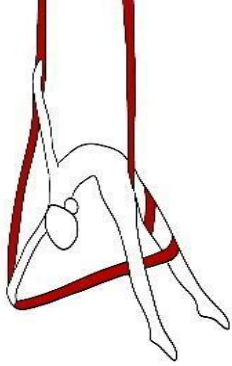
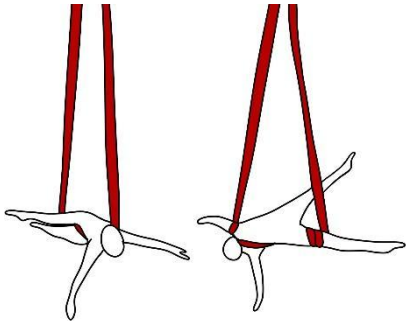
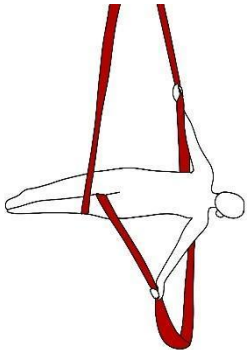
0,5		<b>AHB027</b>	<b>Bridge</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arms fully extended</li> <li>One foot in knot</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHB027 Bridge  AHB050 Bridge Closed</p>
0,5		<b>AHB028</b>	<b>Hold Split on the hip 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Opening of legs 160°</li> <li>Only one hand and hip in contact with hammock</li> <li>Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHB028 Hold Split on the Hip 160°  AHB086 Hold Split on the Hip 180°</p>
0,5		<b>AHB029</b>	<b>Back basic plank tuck</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tuck position</li> <li>Body is parallel to the floor</li> </ul>
0,5		<b>AHB030</b>	<b>Basic plank tuck</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tuck position</li> <li>Body is parallel to the floor</li> </ul>
0,5		<b>AHB031</b>	<b>Straddle Hold</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Legs are fully extended</li> <li>Support hand in contact with hammock at pelvis height</li> <li>One hand in contact with same leg</li> </ul>
0,5		<b>AHB032</b>	<b>Heather Split 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Opening of the legs 180°</li> <li>Free hand in contact with the front extended leg</li> <li>Legs fully extended</li> </ul>

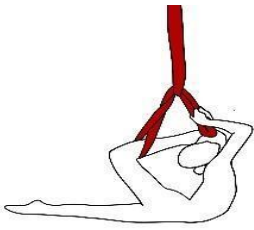
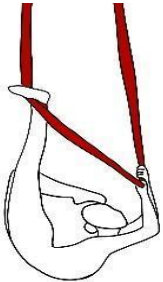
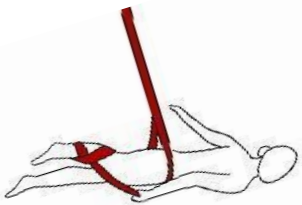
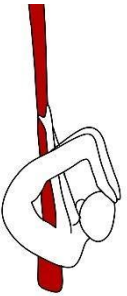
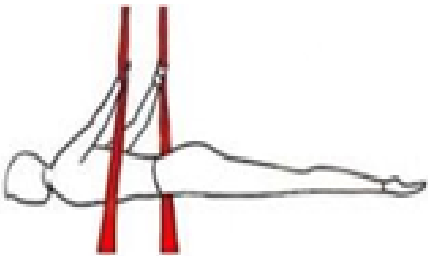
0,5		<b>AHB033</b>	<b>Voltage Handstand(one hand)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pencil position</li> <li>● Support arm fully extended</li> </ul>
0.5		<b>AHB041</b>	<b>Weighing Machine</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of legs 180°</li> <li>● Arms are fully extended</li> <li>● Hands in basic grip</li> </ul>
0,6		<b>AHB072</b>	<b>Handstand Ring Extreme</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Back in bent</li> <li>● Hands in basic grip</li> <li>● Arm directed to the floor fully extended</li> <li>● Feet in contact with the head</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHB070 Handstand Ring  AHB072 Handstand Ring Extreme</p>
0,6		<b>AHB034</b>	<b>Hold Split on the hip 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of legs 180°</li> <li>● Only one hand and hip in contact with hammock</li> <li>● Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels Of execution:</i>  AHB028 Hold Split on the Hip 160°  AHB0034 Hold Split on the Hip 180°</p>
0,6		<b>AHB035</b>	<b>Butterfly-one handed</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Supporting arm in spiral wrapping</li> <li>● Only one hand, shoulder, neck and foot in contact with the hammock</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHB023 Butterfly  AHB035 Butterfly-one handed</p>

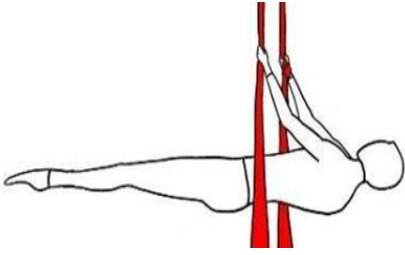
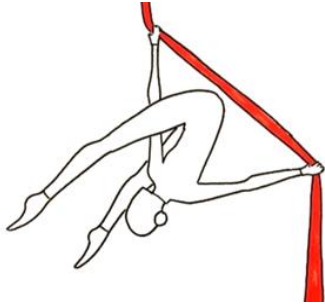
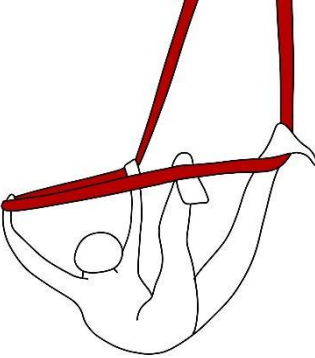
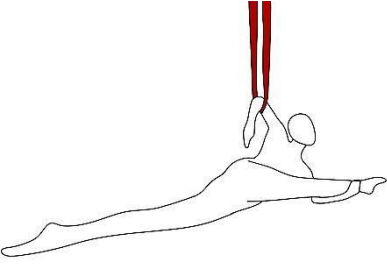

0,6		<b>AHB036</b>	<b>Split in back basic plank</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arms and legs are fully extended</li> <li>• Body is parallel to the floor</li> </ul>
0,6		<b>AHB037</b>	<b>Reverse Chair</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legs bent or fully extended</li> <li>• Hammock wrapped around the waist</li> <li>• Supporting arm fully extended</li> </ul>
0,6		<b>AHB038</b>	<b>Plank V position</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legs fully extended and in V position</li> <li>• Lower leg and body parallel to the floor</li> <li>• Only one thigh in single spiral wrap</li> </ul>
0,6		<b>AHB039</b>	<b>Rocket</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hammock in contact with neck</li> <li>• Body and legs in pencil position</li> </ul>
0,6		<b>AHB040</b>	<b>Lizard Extended</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legs fully extended</li> <li>• Only one thigh in single spiral wrap</li> <li>• Arms fully extended</li> <li>• Body and legs parallel to the floor</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHB020 Lizard  AHB040 Lizard extended</p>


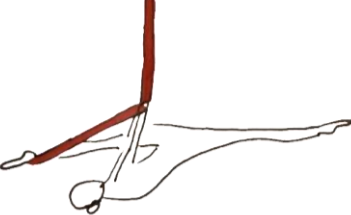
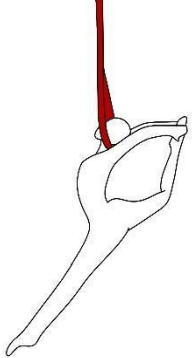
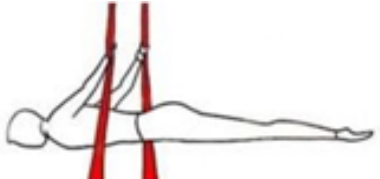
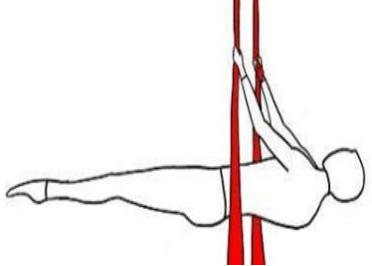
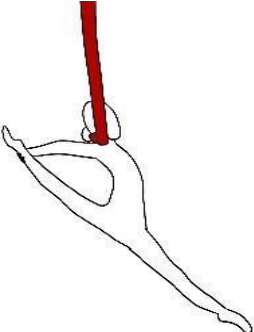
0,6		<b>AHB046</b>	<b>Iguana</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hands in contact with the hammock between legs and behind of the back without windings</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p><i>AHB046 Iguana</i> <i>AHB052 Iguana closed</i></p>
0,7		<b>AHB042</b>	<b>Reversed flag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Only one hand and back in contact with hammock</li> <li>• Legs are fully extended</li> </ul>

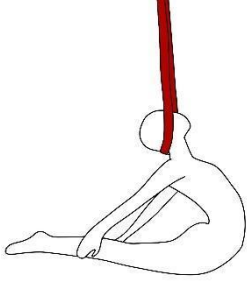
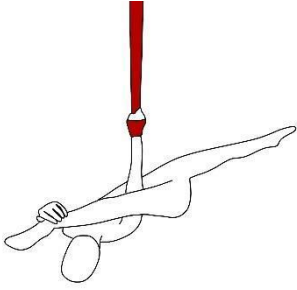
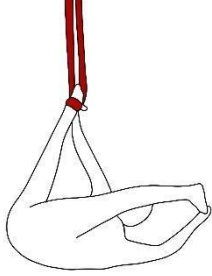
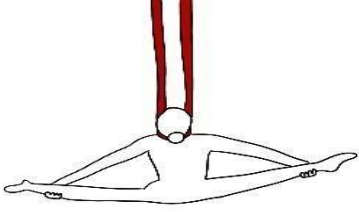
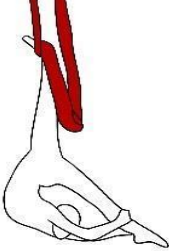
0,7		<b>AHB043</b>	<b>Hang Attitude extended</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hammock is grabbed under leg</li> <li>• No windings and knots</li> <li>• The front leg is extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p><i>AHB025 Hang attitude</i> <i>AHB043 Hang attitude extended</i></p>
0,7		<b>AHB044</b>	<b>Back flag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Only one hand in contact with hammock</li> <li>• Legs are fully extended</li> <li>• Arm behind the back</li> </ul>

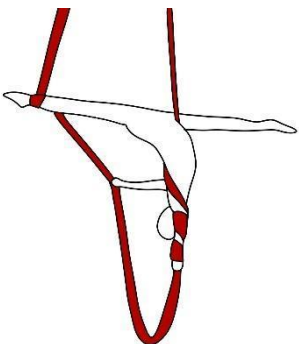
0,7		AHB045	<b>Basic deadlift</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Upper hand in basic grip</li> <li>● Deadlift without momentum</li> <li>● Final position: fixing of 2 sec, back is not in contact with arms and hammock</li> </ul>
0,7		AHB047	<b>Python</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Body in reverse plank position</li> <li>● Back in bent</li> <li>● One thigh in spiral wrap</li> <li>● Legs are fully extended, parallel or below the parallel to the floor</li> <li>● Arms fully extended</li> <li>● Lower arm facing downwards</li> </ul>
0.7		AHB073	<b>Roll up</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cyclical winding to the arm and leg</li> <li>● Legs, arms fully extended</li> <li>● 2 turns or more</li> </ul>
0,7		AHB048	<b>Side Pencil Plank(closed legs)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Arms are fully extended</li> <li>● One leg in a single spiral wrap</li> <li>● Legs are closed and fully extended</li> <li>● Body in a side plank position and parallel to the floor</li> </ul>

0,7		<b>AHB049</b>	<b>Dandelion Passè</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• One foot in contact with the head</li> <li>• Free leg fully extended</li> </ul>
0,8		<b>AHB050</b>	<b>Bridge Closed</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• One foot in knot ,same leg fully extended</li> <li>• One foot in contact with the head</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHB027 Bridge  AHB050 Bridge Closed</p>
0,8		<b>AHB051</b>	<b>Flying Locust</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Body in plank position parallel to the floor</li> <li>• Legs in V position and fully extended</li> <li>• One leg in spiral wrapping</li> <li>• Only supporting hand in contact with hammock</li> <li>• Free hand fully extended,no contact with hammock</li> </ul>
0,8		<b>AHB052</b>	<b>Iguana closed</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hands in contact with hammock between legs and behind back without windings</li> <li>• Feet in contact with the head</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHB046 Iguana  AHB052 Iguana closed</p>
0,8		<b>AHB053</b>	<b>Back Basic Plank V position</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legs are fully extended in V- position</li> <li>• Legs and body are parallel to the floor</li> </ul>

0,8		AHB054	<b>Basic plank V-position</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legs are fully extended in V- position</li> <li>• Arms are fully extended</li> <li>• Legs and body are parallel to the floor</li> </ul>
0,8		AHB055	<b>Basic deadlift 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Upper hand in basic grip</li> <li>• Deadlift without momentum</li> <li>• Legs are fully extended</li> <li>• Final position: fixing of 2 sec, back not in contact with arms and hammock</li> </ul>
0,8		AHB074	<b>Bocska Bridge</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No windings and knots</li> <li>• Legs and arms fully extended</li> <li>• Back in bent</li> </ul>
0,9		AHB056	<b>Wonderwoman Elbow Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Only one elbow in contact with hammock</li> <li>• Free hand in contact with extended front leg</li> <li>• Front split</li> </ul>
0,9		AHB057	<b>Hang Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hammock is grabbed under leg</li> <li>• No windings and knots</li> <li>• Both legs are fully extended</li> </ul>

0,9		<b>AHB058</b>	<b>Basic plank (one leg bent)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arms fully extended</li> <li>• Body and leg parallel to the floor</li> <li>• One leg bent</li> </ul>
0,9		<b>AHB059</b>	<b>Rodionova split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Split position</li> <li>• Arms are fully extended and in contact with silks behind leg</li> <li>• Legs and body are parallel to the floor</li> <li>• Silks are closed</li> </ul>
0,9 CBRF		<b>AHB060</b>	<b>Queen Passe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Only head in contact with hammock</li> <li>• Front leg fully extended</li> <li>• Back leg passè</li> <li>• Both hands in contact with back leg</li> </ul> <p><i>Level of execution:</i></p> <p><i>AHB060 Queen Passe</i> <i>AHB063 Queen</i></p>
1,0		<b>AHB061</b>	<b>Back basic plank pencil</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Body and legs parallel to the floor</li> <li>• Legs in pencil position</li> </ul>
1,0		<b>AHB062</b>	<b>Basic plank pencil</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arms fully extended</li> <li>• Body and legs parallel to the floor</li> <li>• Legs in pencil position</li> </ul>
1,0 CBRF		<b>AHB063</b>	<b>Queen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Only head in contact with hammock</li> <li>• Both hands in contact with back leg</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p><i>AHB060 Queen Passe</i> <i>AHB063 Queen</i></p>

1,0 CBRF		AHB064	<b>Super Hero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Only neck in contact with hammock</li> <li>● Hands in contact with fully extended legs</li> <li>● Legs fully extended</li> </ul>
1,0		AHB065	<b>Aerial Split one hand</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● One hand in knot</li> <li>● Legs fully extended</li> <li>● Free hand in contact with extended front leg</li> <li>● Front split 180°</li> </ul>
1,0		AHB066	<b>Foot Twister V</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● One foot in knot</li> <li>● Hands in contact with opposite feet</li> <li>● Legs fully extended</li> </ul>
1,0 CBRF		AHB067	<b>Splitty Neck Hang</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Only neck in contact with hammock</li> <li>● Front split 180°</li> <li>● Hands in contact with the legs</li> </ul>
1,0 CBRF		AHB068	<b>Pistol Aim(G.Kefala)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● One leg in knot</li> <li>● Legs fully extended</li> <li>● Both hands in contact with fully extended leg behind the head</li> </ul>

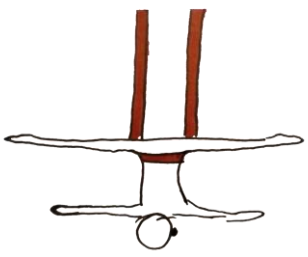

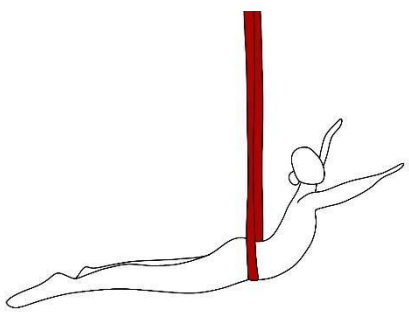
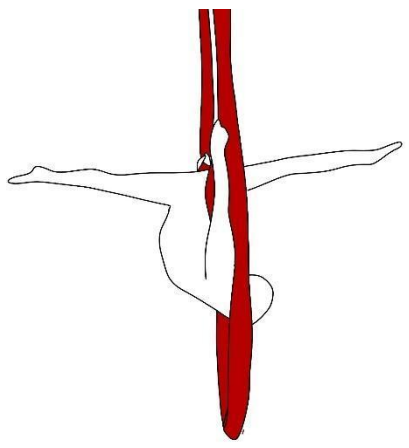
1,0 CBRF		<b>AHB069</b>	<b>Hawk Split 180°</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Opening of legs 180°</li><li>● Legs fully extended</li><li>● One ankle in single spiral wrapping</li><li>● Supporting arm fully extended in spiral wrapping</li><li>● Free hand in contact with the hammock</li></ul>
-------------	---	---------------	--

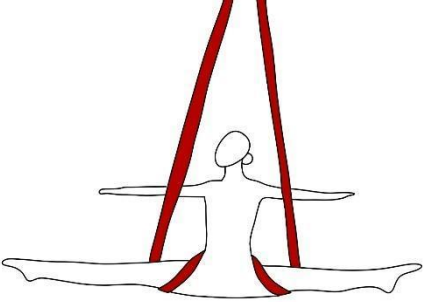
### 16.3 GROUP C: BALANCED ELEMENTS

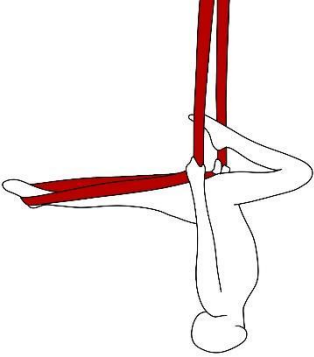
Note: All balance elements must be held in fixed position for 3 seconds.


Note: In masters +50 category a tolerance of 20° is given for the requirement to open the legs to 180° if there is no 160° variation for the move.

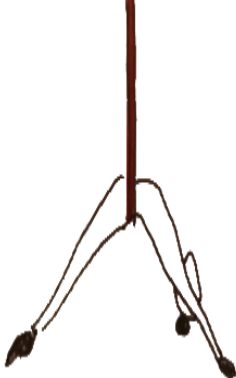
Moves, that do have different levels of execution are without tolerance.

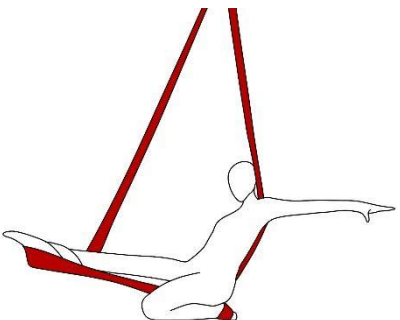
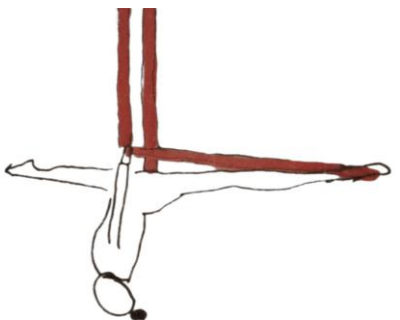

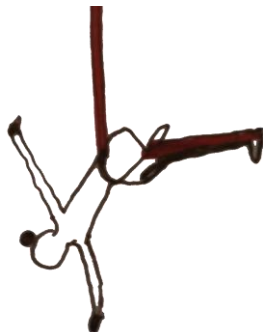
Value	Element	Code	Requirements
0,1		AHC001	<p><b>Inverted star</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legs and arms fully extended</li> <li>• Legs and arms are not in contact with the hammock</li> </ul>
0,1		AHC002	<p><b>Angel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Only one leg in passé position</li> <li>• One leg in spiral wrap</li> </ul>
0,1		AHC003	<p><b>Balance on the hips</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Only pelvis in contact with hammock</li> <li>• Legs are fully extended</li> </ul>
0,2		AHC004	<p><b>Reverse Split 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legs in front split</li> <li>• Opening of the legs 160°</li> <li>• Arms fully extended</li> </ul>

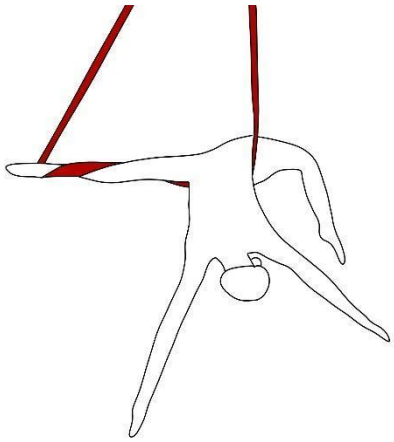
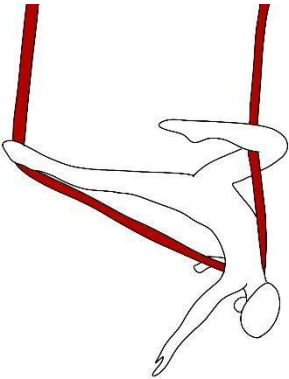
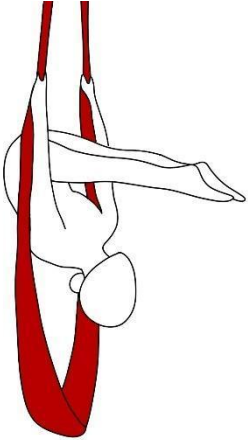
0,2		AHC005	<p><b>Front flip balance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arms fully extended</li> <li>• Legs fully extended</li> <li>• No hands in contact with the hammock</li> </ul>
-----	---	--------	---

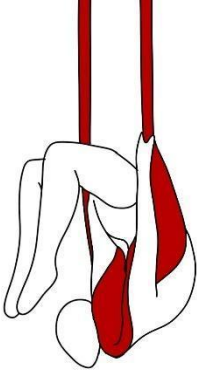
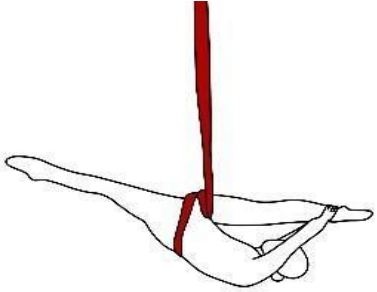
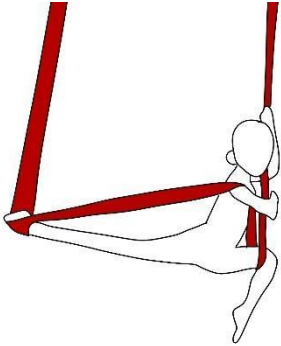
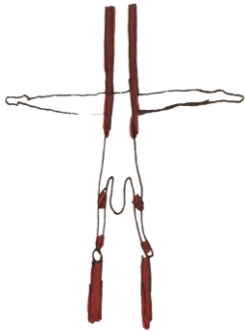
0,2		AHC006	<p><b>Inverted Passè</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arms and one leg fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHC006 Inverted Passè  AHC010 Inverted split 160°  AHC023 Inverted split 180°</p>
-----	--	--------	--

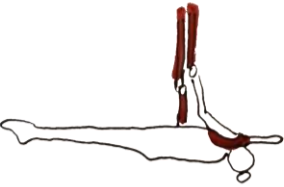
0,2		AHC007	<p><b>Reverse pencil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legs fully extended and closed</li> </ul>
-----	---	--------	---

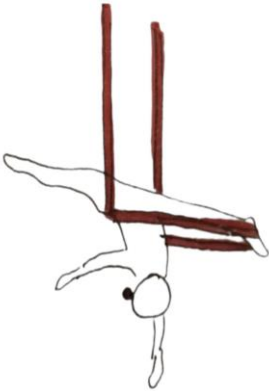
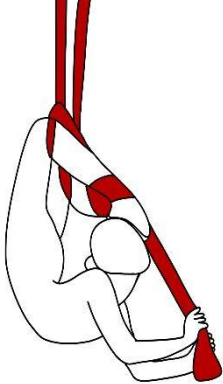
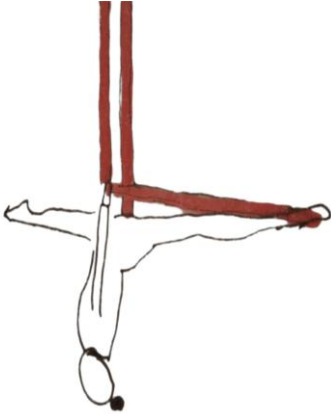
0,2		AHC008	<p><b>Back Balance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Only lower back in contact with hammock</li> <li>• Legs and arms fully extended</li> </ul>
-----	---	--------	--

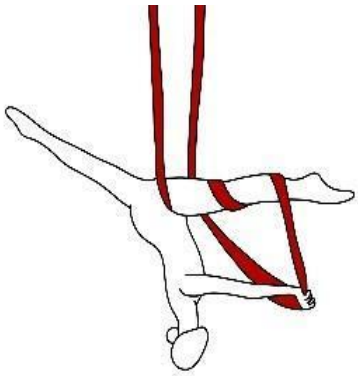
0,3		AHC009	<p><b>Balance pistol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hands are not in contact with hammock</li> <li>• Only one leg fully extended</li> <li>• Arms fully extended</li> </ul>
0,3		AHC010	<p><b>Inverted Split 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arms and legs fully extended</li> <li>• Opening the legs 160 °</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHC006 Inverted Passè  AHC010 Inverted split 160°  AHC023 Inverted split 180°</p>
0,3		AHC011	<p><b>String on the loop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Body and legs are in pencil position</li> <li>• Hands are not in contact with the hammock</li> </ul>
0,3		AHC012	<p><b>Spanish Balance Passè</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Support leg fully extended</li> <li>• Arms fully extended</li> <li>• No hands in contact with hammock</li> </ul>

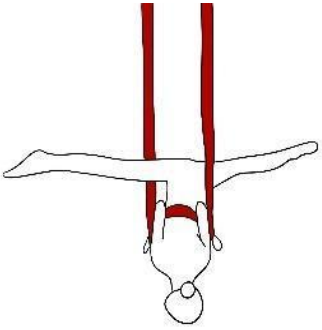
0,3		AHC013	<p><b>Balance Arabesque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Support leg fully extended</li> <li>• Back leg passé</li> <li>• No hands in contact with hammock</li> </ul>
0,3		AHC014	<p><b>Equilibrium Passè</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Back leg fully extended</li> <li>• Front leg hooks on the hammock</li> <li>• No hands in contact with the hammock</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHC014 Equilibrium Passè  AHC018 Equilibrium passè reverse</p>
0,3		AHC015	<p><b>Inverted Aerial Pike</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legs are closed and parallel to the floor, or below the parallel</li> </ul>

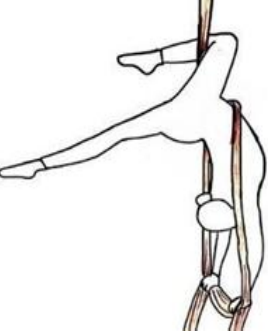
0,4		AHC016	<p><b>Echo Backbend closed (with tolerance)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Back in bent</li> <li>• Feet in contact with the head with 20% tolerance</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHC016 Echo Backbend closed AHC037 Echo Backbend closed 2</p>
0,4		AHC017	<p><b>Jade 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 160°</li> <li>• One or both hands are in contact with the ankle</li> <li>• No hands in contact with the hammock</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHC017 Jade a 160° AHC028 Jade a 180°</p>
0,4		AHC018	<p><b>EQUILIBRIUM PASSE' REVERSE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Back leg fully extended</li> <li>• Only one hand in contact with the hammock</li> </ul> <p><i>Levels of execution</i></p> <p>AHC014 Equilibrium passé AHC018 Equilibrium passé reverse</p>
0,4		AHC019	<p><b>Handstand spiral wrapping 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening the legs 160°</li> <li>• Arms are fully extended in spiral wrapping</li> <li>• Pelvis, shoulders and hands in one vertical plane</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHC019 Handstand spiral wrapping 160° AHC032 Handstand spiral wrapping 180°</p>

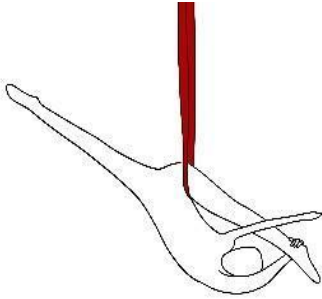
0,4		<b>AHC020</b>	<b>Russian Split 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 160°</li> <li>• Supporting leg is extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHC020 Russian split 160° AHC039 Russian split 180°</p>
-----	---	---------------	--

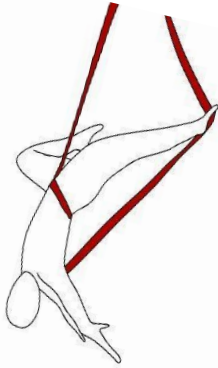
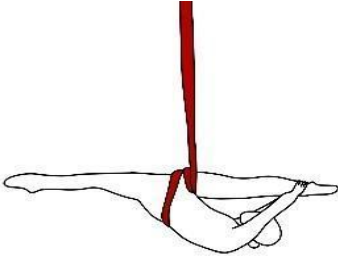
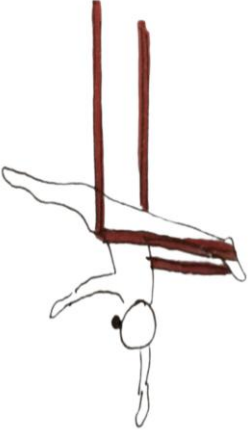
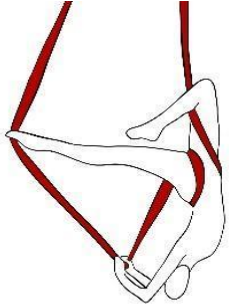
0,4		<b>AHC021</b>	<b>NOEMI SPLIT 160°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening the legs 160°</li> <li>• Hands are not in contact with the hammock</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHC021 Noemi split 160° AHC029 Noemi split 180°</p>
0.4		<b>AHC022</b>	<b>Scorpion-legs in contact with head</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legs in spiral wrapping</li> <li>• Feet in contact with the head</li> </ul>
0,4		<b>AHC023</b>	<b>Inverted Split 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arms and legs fully extended</li> <li>• Opening the legs 180°</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHC006 Inverted Passè AHC010 Inverted split 160° AHC023 Inverted split 180°</p>

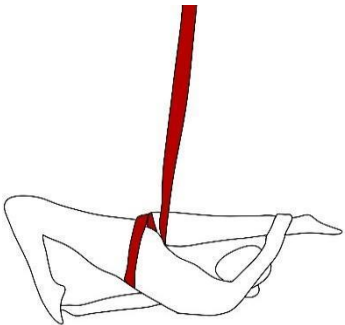
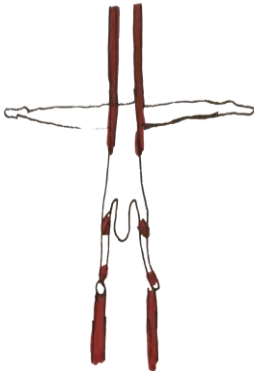
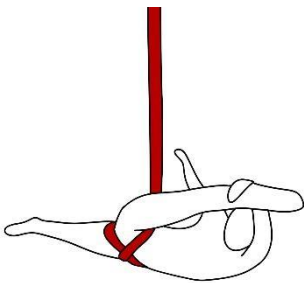
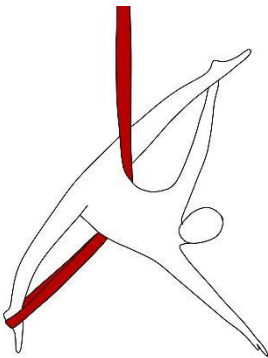
0,4		AHC024	<p><b>Lavae Split 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 160°</li> <li>• Front leg in spiral wrap</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHC024 Lavae Split 160°  AHC041 Lavae Split 180°</p>
-----	---	--------	---

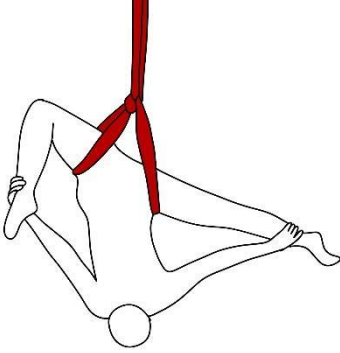
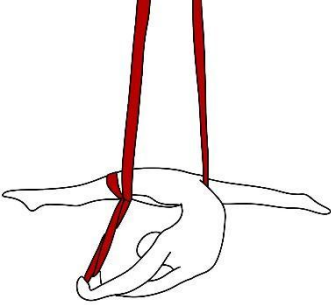
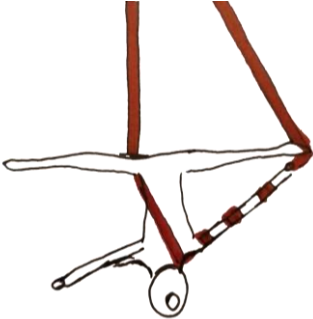
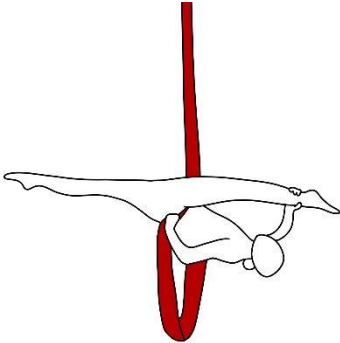
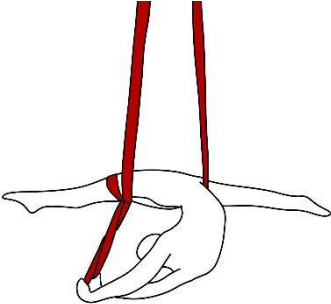
0,4		AHC025	<p><b>Elbowstand Split in loop 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legs fully extended</li> <li>• Opening of the legs 160°</li> <li>• Hands not in contact with hammock</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHC025 Elbowstand Split in loop 160°  AHC086 Elbowstand Split in loop 180°</p>
-----	--	--------	---


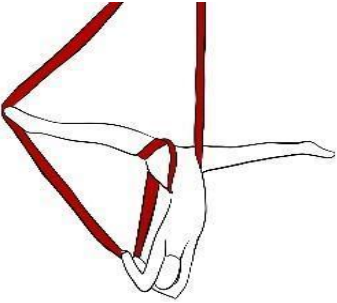
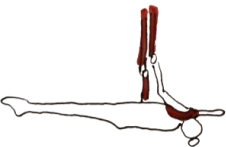
0,4		AHC033	<p><b>Handstand in bent</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leg is parallel to the floor or below parallel</li> <li>• Hands in basic grip</li> <li>• Arms and free leg are fully extended</li> </ul>
-----	---	--------	---

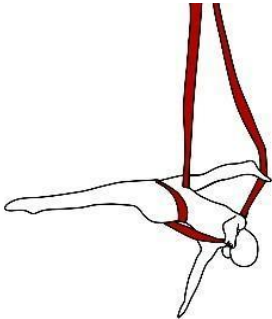
0,4		AHC026	<p><b>Hip Balance 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 160°</li> <li>• One hand in contact with opposite foot</li> <li>• Only hip in contact with hammock</li> <li>• No hands in contact with hammock</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHC026 hip balance 160°  AHC051 Hip balance 180°</p>
-----	---	--------	--

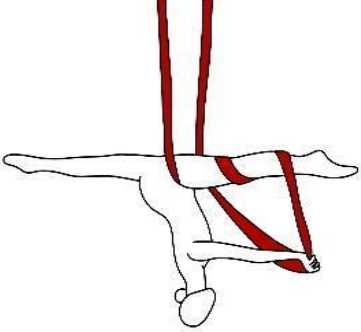
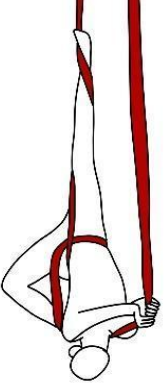
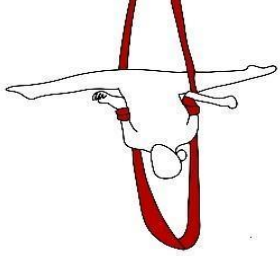

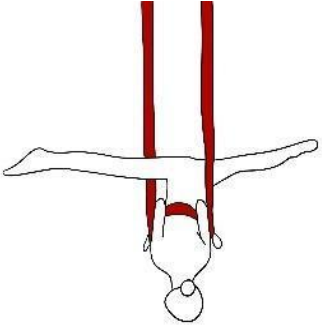
0,5		<b>AHC027</b>	<b>Reverse Passe no hands</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● No hands in contact with the hammock</li> <li>● Back leg fully extended</li> <li>● Hammock wrapped around the waist</li> </ul>
0,5		<b>AHC028</b>	<b>Jade 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of the legs 180° or more</li> <li>● One or both hands in contact with the leg</li> <li>● No hands in contact with the hammock</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHC017 Jade a 160° AHC028 Jade a 180°</p>
0,5		<b>AHC029</b>	<b>NOEMI SPLIT 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of the legs 180°</li> <li>● Hands are not in contact with the hammock</li> <li>● Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>HC021 Noemi split 160° AHC029 Noemi split 180°</p>
0,5		<b>AHC030</b>	<b>Flying Arrow</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Back leg fully extended</li> <li>● Back in bent</li> </ul>

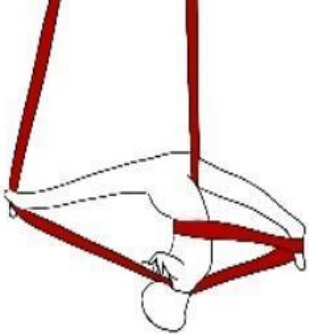
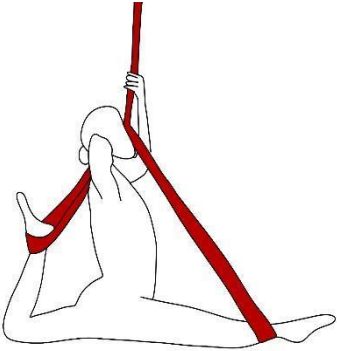
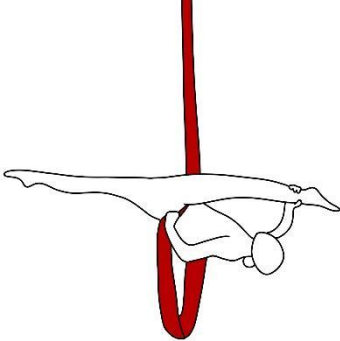
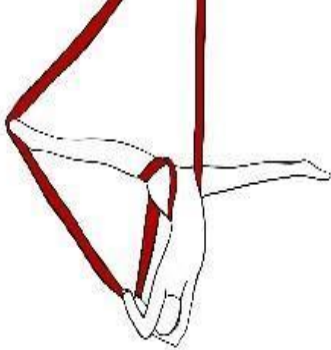
0,5		AHC031	<p><b>Carnation passé 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 160°</li> <li>• Hands in contact with the ankles</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHC031 carnation passé 160° AHC049 carnation passé 180</p>
0,5		AHC032	<p><b>Handstand spiral wrapping 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 180°</li> <li>• Arms are fully extended in spiral wrapping</li> <li>• Pelvis, shoulders and hands in one vertical plane</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHC019 Handstand spiral wrapping 160° AHC032 Handstand spiral wrapping 180° AHC048 Handstand spiral wrapping in front split 180°</p>
0,5		AHC034	<p><b>Chopstick Balance Split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 180°</li> <li>• Legs fully extended</li> <li>• No hands on hammock</li> </ul>
0,5		AHC035	<p><b>Balance Middle Split</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Middle Split</li> <li>• No hands in contact with hammock</li> <li>• One hand in contact with same extended leg</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul>

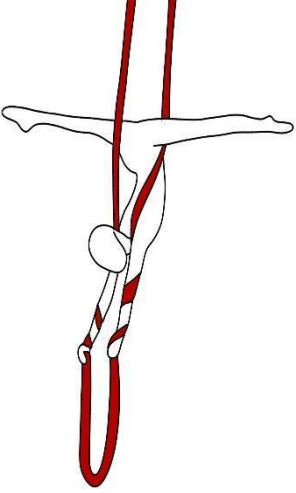
0,5		AHC082	<p><b>Sacco Passè Split 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 160°</li> <li>• Hands in contact with the legs</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHC082 Sacco Passè Split 160° AHC083 Sacco Passè Split 180°</p>
0,5		AHC077	<p><b>Floating Split 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 160°</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHC077 Floating Split 160° AHC078 Floating Split 180°</p>
0,5		AHC036	<p><b>Magnifique Shoulderstand</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legs are fully extended</li> <li>• One arm in spiral wrapping</li> <li>• Free arm extended</li> </ul>
0,5		AHC075	<p><b>Hip Split 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 160°</li> <li>• Hand in contact with opposite leg in front of the body</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHC075 Hip Split 160° AHC076 Hip Split 180°</p>
0,6		AHC078	<p><b>Floating Split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 180°</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHC077 Floating Split 160° AHC078 Floating Split 180°</p>

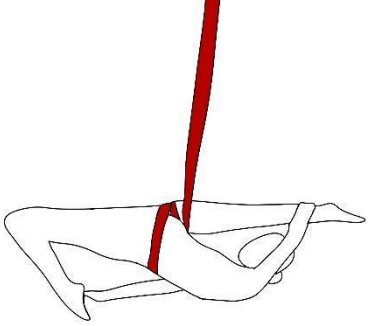
0,6		<b>AHC037</b>	<p><b>Echo Backbend closed 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Back in bent</li> <li>• Feet in contact with the head (no tolerance)</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHC016 Echo Backbend closed AHC037 Echo Backbend closed 2</p>
0,6		<b>AHC038</b>	<p><b>Nailo Split 160°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 160°</li> <li>• Front Split</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHC038 Nailo Split 160° AHC047 Nailo Split 180°</p>
0,6		<b>AHC039</b>	<p><b>Russian split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 180°</li> <li>• Supporting leg is extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHC020 Russian split 160 ° AHC039 Russian split 180°</p>


0,6		<b>AHC040</b>	<p><b>Couture Balance Split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180°</li> <li>• No hands in contact with hammock</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul>
-----	---	---------------	--

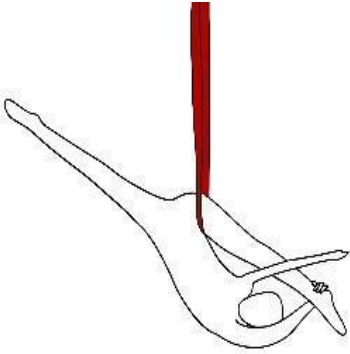
0,6		AHC041	<p><b>Lavae Split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of legs 180°</li> <li>● Front leg in spiral wrap</li> <li>● Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHC024 Lavae Split 160°  AHC041 Lavae Split 180°</p>
0,6		AHC042	<p><b>Inverted Camelia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Arms fully extended</li> <li>● Back leg passé</li> <li>● Head in contact with back foot</li> <li>● Top leg fully extended</li> </ul>
0,6		AHC043	<p><b>Croche Elbows in Split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Both elbows are bent in spiral wrapping</li> <li>● Leg are fully extended</li> <li>● Opening of legs 180°</li> <li>● No hands in contact with the hammock</li> </ul>
0,6		AHC044	<p><b>Standing Balance Attitude</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Support leg fully extended</li> <li>● Back leg passé</li> <li>● No hands in contact with hammock</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHC044 Standing Balance Attitude  AHC063 Standing Balance Attitude closed</p>
0,6		AHC086	<p><b>Elbowstand Split in loop 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Legs fully extended</li> <li>● Opening of the legs 180°</li> <li>● Hands not in contact with hammock</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHC025 Elbowstand Split in loop 160°  AHC086 Elbowstand Split in loop 180°</p>

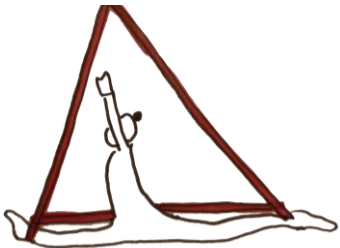
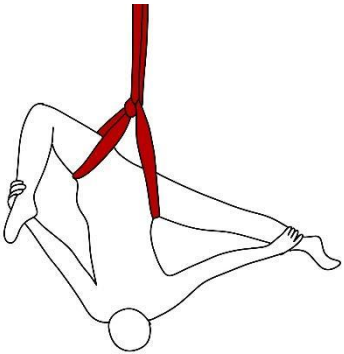
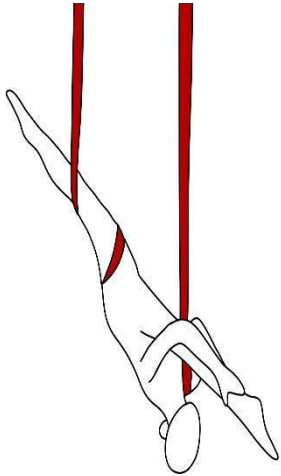
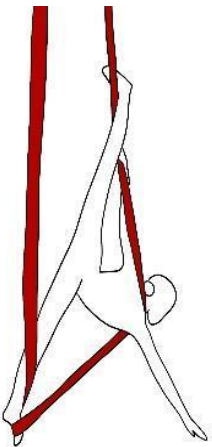
0,6		AHC045	<p><b>Inverted Shoulder Akira Split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180°</li> <li>• Front Split</li> <li>• No hands in contact with hammock</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHC045 Inverted Shoulder Akira Split 180°  AHC059 Inverted Akira Split 180°</p>
0,6		AHC046	<p><b>Dollie Passè Split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180°</li> <li>• Only one hand in contact with hammock</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHC046 Dollie Passe Split  AHC057 Dollie Split 180°</p>
0,6		AHC076	<p><b>Hip Split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 180°</li> <li>• Hand in contact with opposite leg in front of the body</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHC075 Hip Split 160  AHC076 Hip Split 180</p>
0,7		AHC047	<p><b>Nailo Split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180°</li> <li>• Front Split</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHC038 Nailo Split 160°  AHC047 Nailo Split 180°</p>

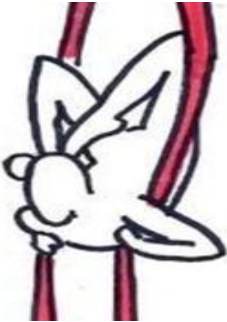
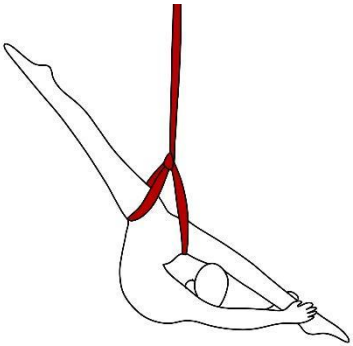

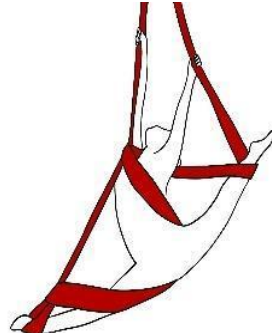
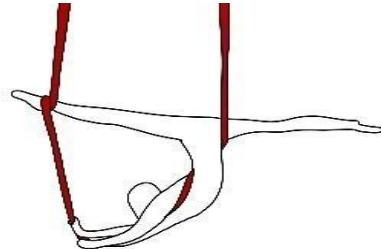
0,7 CBRF		AHC048	<p><b>Handstand in spiral wrapping in front split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 180°</li> <li>• Arms are fully extended in spiral wrapping</li> <li>• Shoulders and hands one vertical plane</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHC019 Handstand spiral wrapping 160°°  AHC032 Handstand spiral wrapping 180°  AHC048 Handstand spiral wrapping in front split 180°</p>
-------------	---	--------	---

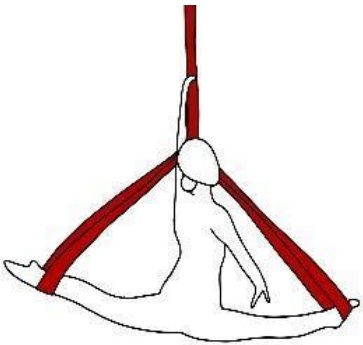
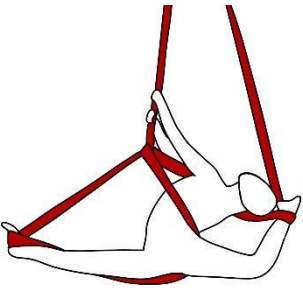
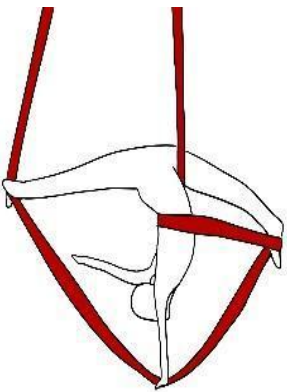
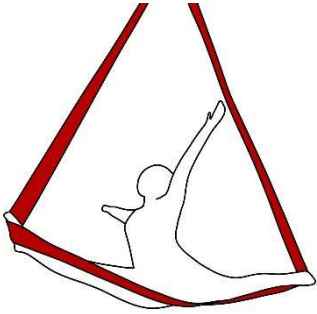
0,7		AHC049	<p><b>Carnation passé 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 180° or more</li> <li>• Both hands in contact with the ankles</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHC031 Carnation passé 160°  AHC049 Carnation passé 180</p>
-----	--	--------	--

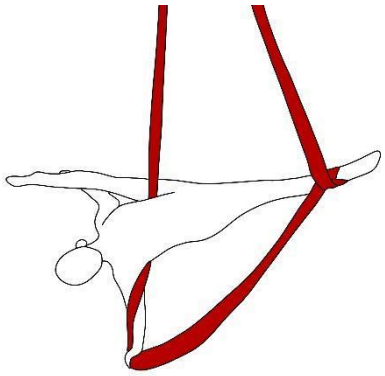
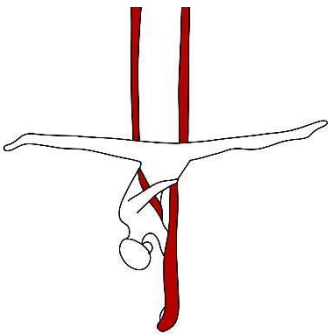
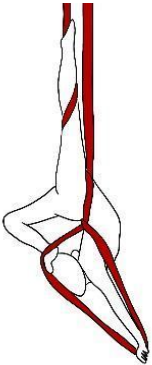

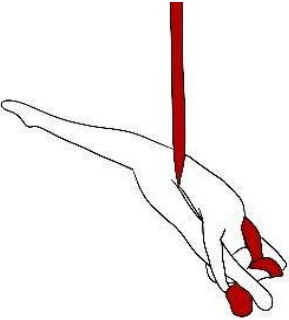
0,7 CBRF		AHC050	<p><b>Balance Middle Split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180°</li> <li>• No hands in contact with hammock</li> <li>• Middle Split</li> </ul>
-------------	---	--------	--

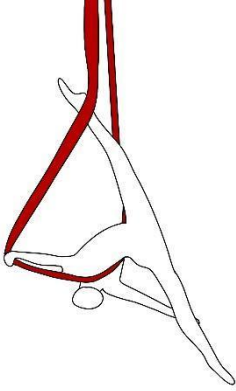
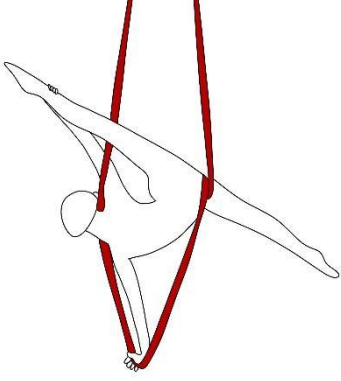

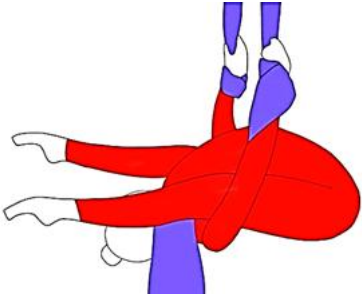
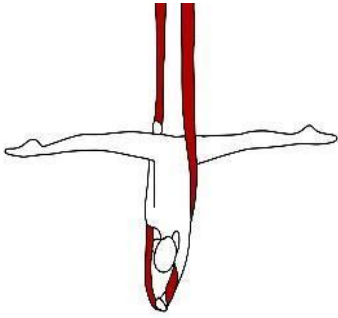
0,7		AHC051	<p><b>Hip Balance 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180°</li> <li>• Hand in contact with opposite foot behind the shoulder</li> <li>• Only hip in contact with hammock</li> <li>• Legs fully extended</li> <li>• No hands in contact with hammock</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHC026 hip balance 160°  AHC051 Hip balance 180°</p>
-----	---	--------	---

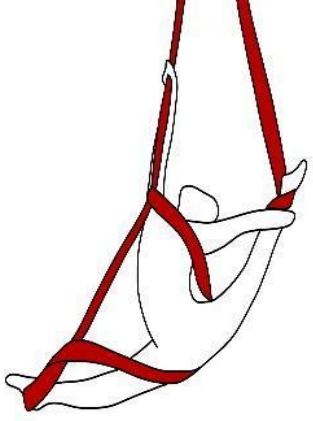
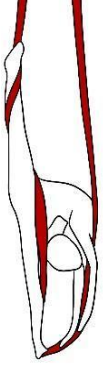

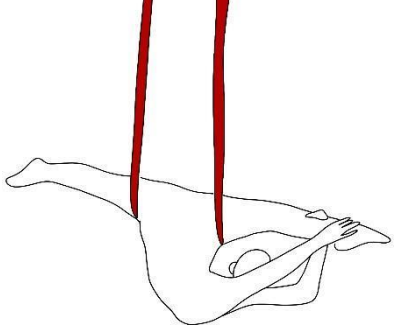
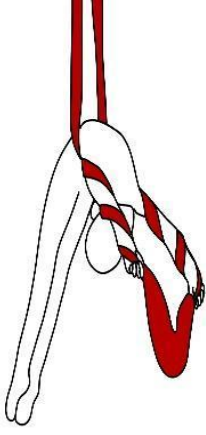
0,7 CBRF		AHC052	<b>Front split Balance 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 180°</li> <li>• Front split</li> <li>• No hands in contact with hammock</li> </ul>
0,7		AHC083	<b>Sacco Passe Split 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 180°</li> <li>• Hands in contact with the legs</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHC082 Sacco Passe Split 160°  AHC083 Sacco Passe Split 180°</p>
0,7		AHC053	<b>Shoulder Balance Split 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180°</li> <li>• Legs fully extended</li> <li>• Hands in contact with front extended leg</li> </ul>
0,7		AHC054	<b>Venom Split 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180°</li> <li>• Arms fully extended</li> </ul> <p>Legs fully extended</p>

0,7		AHC055	<b>Armpit handstand ring</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armpit hang</li> <li>• Legs in contact with the head</li> </ul>
0,7		AHC081	<b>Belay Split 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 180°</li> <li>• Thighs in single spiral wrap</li> <li>• Legs fully extended</li> <li>• Both hands in contact with back extended leg</li> </ul>
0,7		AHC087	<b>Supportive Standing Split 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 180°</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul> <p>Hands in contact with leg behind the head</p>
0,7		AHC058	<b>Boat 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Front split</li> <li>• Opening of legs 180° or more</li> <li>• Legs and arms fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHC058 Boat 180°  AHC074 Boat 180° Extreme  AHC085 Boat Passe</p>
0,8		AHC056	<b>Flame Split 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180°</li> <li>• Front Split</li> <li>• Back ankle in single spiral wrapping</li> </ul> <p>Legs fully extended</p>

0,8		AHC057	<p><b>Dollie Split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 180°</li> <li>• Only one hand in contact with hammock</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHC046 Dollie Passe Split  AHC057 Dollie Split 180°</p>
0,8		AHC085	<p><b>Boat Passè</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of the legs 180°</li> <li>• Head in contact with back foot</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHC058 Boat 180°  AHC074 Boat 180° Extreme  AHC085 Boat Passe</p>
0,8		AHC059	<p><b>Inverted Akira Split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180°</li> <li>• Front Split</li> <li>• Hand in Basic Grip</li> <li>• Free arm fully extended</li> <li>• Supporting arm fully extended</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHC045 Inverted Shoulder Akira Split 180°  AHC059 Inverted Akira Split 180°</p>
0,9		AHC079	<p><b>Bocska Split</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Front Split</li> <li>• Opening of the legs 180°</li> <li>• No windings and knots</li> <li>• No hands in contact with the hammock</li> </ul>

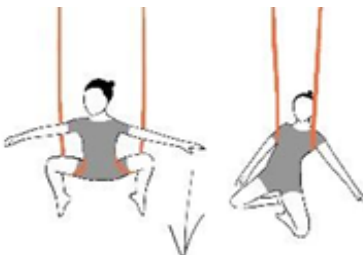
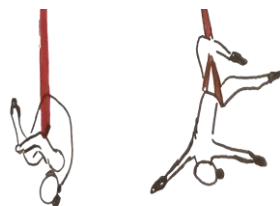
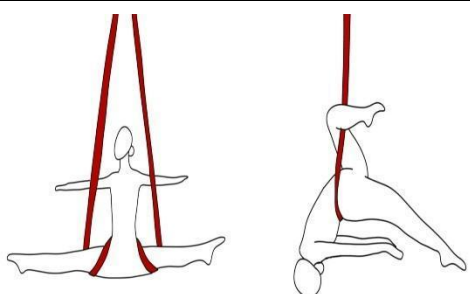
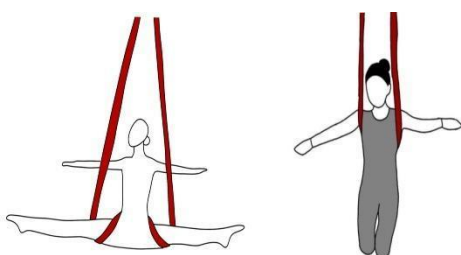
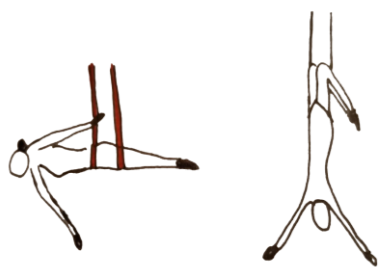
0,9		AHC060	<p><b>Draco Split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180°</li> <li>• Legs fully extended</li> <li>• Support arm fully extended</li> <li>• One ankle in single spiral wrap</li> <li>• One hand in contact with same extended leg</li> </ul>
0,9 CBRF		AHC061	<p><b>One handed back balance split</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180°</li> <li>• One hand behind the back in contact with hammock</li> <li>• Supporting arm fully extended in spiral wrapping</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul>
0,9 CBRF		AHC062	<p><b>Jewel Backbend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Back foot in contact with head</li> <li>• Support arm extended</li> <li>• One leg fully extended</li> </ul>
0,9		AHC063	<p><b>Standing Balance Attitude closed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Support leg fully extended</li> <li>• Back leg passè</li> <li>• Both hands in contact with foot behind the head</li> <li>• No hands in contact with the hammock</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHC044 Standing Balance Attitude  AHC063 Standing Balance Attitude closed</p>
0,9 CBRF		AHC064	<p><b>Paradiso Split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Supporting arm in spiral wrapping</li> <li>• Legs are fully extended</li> <li>• Both hands in contact with front leg</li> <li>• Opening of legs 180°</li> </ul>

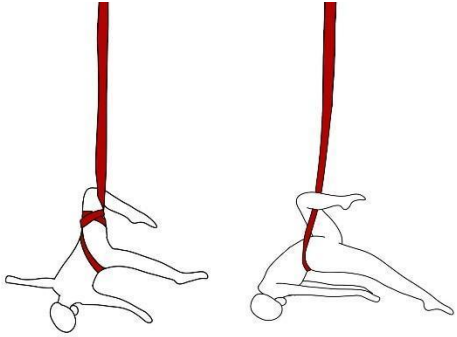
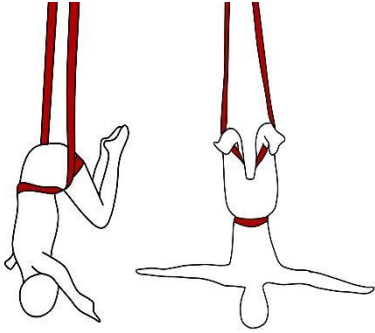
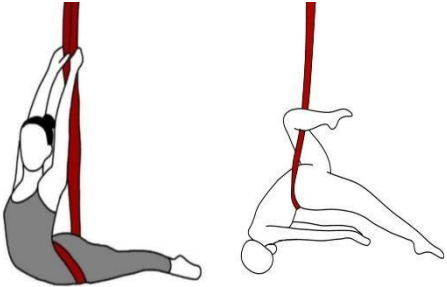
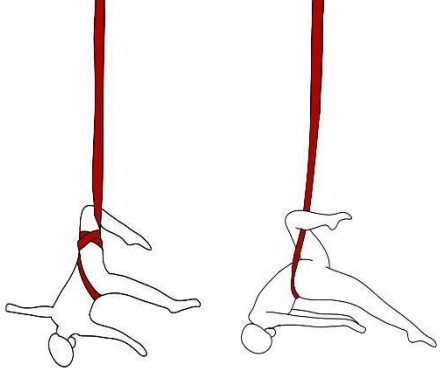
0,9		<b>AHC065</b>	<b>Triangle 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of legs 180° or more</li> <li>● Arms and legs fully extended</li> <li>● Support arm fully extended</li> <li>● Free hand in contact with same leg</li> </ul>
0,9 CBRF		<b>AHC066</b>	<b>Iris Handstand Split 180°(one hand)/(M.Kolyza)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of legs 180°</li> <li>● One thigh in single spiral wrap</li> <li>● Support arm fully extended</li> <li>● Free hand in contact with back leg</li> <li>● Legs fully extended</li> </ul>
0,9		<b>AHC067</b>	<b>Eagle passé 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of legs 180°</li> <li>● Hands in contact with leg behind the head</li> <li>● Supporting leg fully extended</li> </ul>
1,0		<b>AHC068</b>	<b>Surdonkina crab</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Legs are fully extended in V-position</li> <li>● Legs are between arms</li> <li>● Shoulders are at the same level with pelvis or above</li> </ul>
1,0		<b>AHC069</b>	<b>Check mark balance Split 180°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opening of legs 180°</li> <li>● Arms fully extended in spiral wrapping</li> <li>● Legs fully extended</li> </ul>

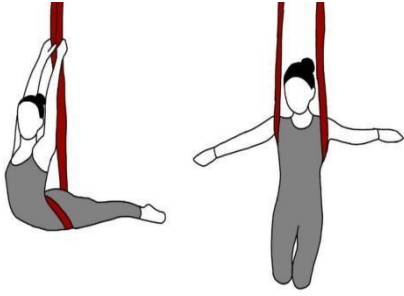
1,0		AHC073	<p><b>Boat 180° Extreme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Front split</li> <li>• Opening of legs 180° or more</li> <li>• Legs are fully extended</li> <li>• Head in contact with the back leg</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHC058 Boat 180°  AHC074 Boat 180° Extreme  AHC085 Boat Passe</p>
1,0		AHC070	<p><b>Backbend Arrow(G.Kefala)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180°</li> <li>• Backbend split</li> <li>• Arms fully extended</li> <li>• Legs fully extended</li> </ul>
1,0		AHC071	<p><b>Bilman Balance 180° Split</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180°</li> <li>• Legs fully extended</li> <li>• Front split</li> <li>• Both hands in contact with leg behind the head</li> </ul>
1,0		AHC072	<p><b>Swan Split 180°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opening of legs 180°</li> <li>• Legs fully extended</li> <li>• Both hands in contact with leg behind the head</li> </ul>
1,0		AHC074	<p><b>Skylar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legs are fully extended</li> <li>• Back in bent</li> <li>• Arms are fully extended</li> </ul>

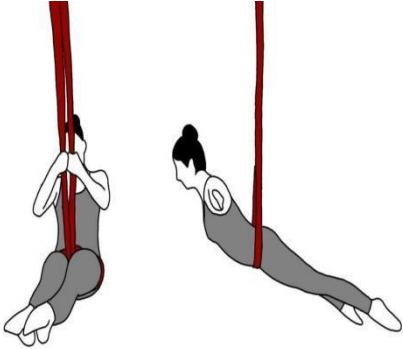
## 16.4 GROUP D: DYNAMIC ELEMENTS

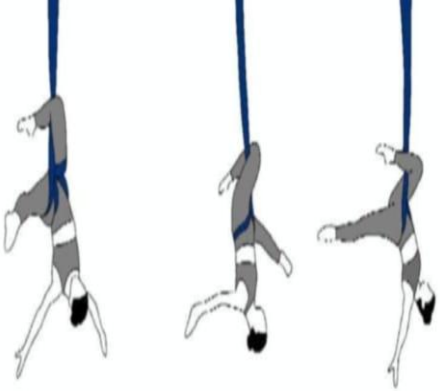
Note: all dynamic elements must show a clear aerial phase and dynamism

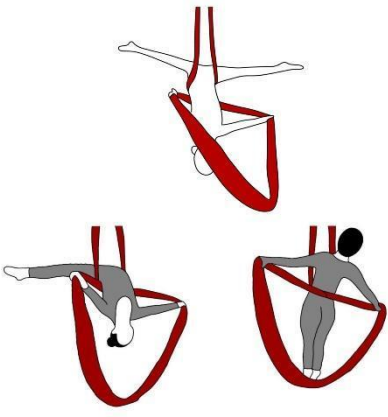
Value	Element	Code	Requirements
0,1		AHD001	<p><b>Alexis Basket</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hands in contact with knees during starting position</li> <li>• Phase 1: half forward turn 360° forward</li> <li>• Hands at ankles in arrival position</li> </ul>
0,1		AHD002	<p><b>Egg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting position collected Tuck position</li> <li>• Leg parallel to the floor in the arrival position or below the parallel</li> </ul>
0,2		AHD003	<p><b>Basic hammock balance to inside leg hang</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting Position: Upright</li> <li>• Phase 1: half forward turn 180° forward</li> <li>• No hands in contact with hammock</li> <li>• Final position: inside leg hang, Back leg fully extended, parallel or below the parallel to the floor</li> <li>• No contact with floor</li> </ul>
0,2		AHD004	<p><b>Alexis Angel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Phase 1: half forward turn 360° forward</li> <li>• Final position: Body in Armpit hang</li> <li>• No contact with floor</li> </ul>
0,2		AHD005	<p><b>Firefly drop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting Position: Front balance on the hips</li> <li>• 1 Phase : half turn 180° forward</li> <li>• Final position: double knee hang</li> <li>• No contact with floor</li> </ul>


0,2		AHD006	<p><b>Demi Fall 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting Position: Minimum Double inside leg hang</li> <li>• Direct knee drop (no in between phase)</li> <li>• Final position: inside leg hang</li> <li>• No hands in contact with hammock</li> <li>• No contact with floor</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHD006 Demi Fall 2  AHD0010 Demi Fall 3</p>
0,2		AHD007	<p><b>EQUILIBRIUM FALL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting position in balance and body parallel to the floor</li> <li>• Initial position is held 2 seconds</li> <li>• Hands should not be in contact with the fabric during the fall</li> </ul>
0,3		AHD009	<p><b>Angel Drop 1 to knee hang</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting Position: Dove (legs extended)</li> <li>• Phase 1: half-turn 180° forward</li> <li>• Final position: inside leg hang</li> <li>• No hands in contact with hammock</li> <li>• No contact with floor</li> </ul>
0,3		AHD010	<p><b>Demi Fall 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting Position: Minimum Triple inside leg hang</li> <li>• Direct knee drop (no inbetween phase)</li> <li>• Final position: inside leg hang</li> <li>• No hands in contact with hammock</li> <li>• No contact with floor</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHD006 Demi fall 2  AHD0010 Demi fall 3</p>

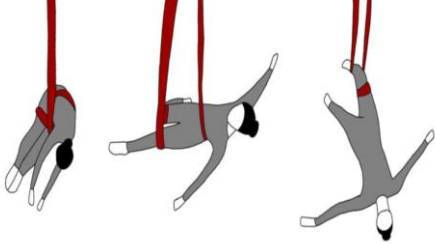
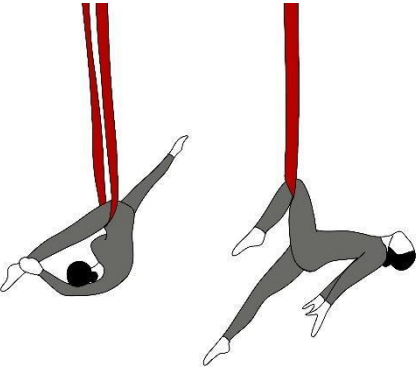
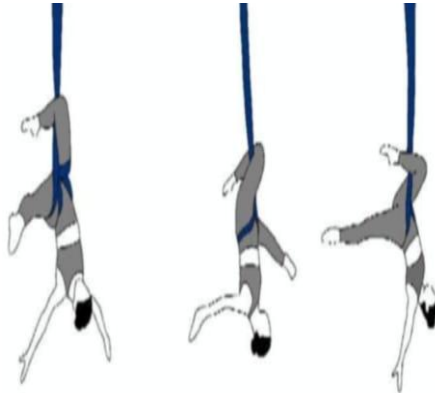
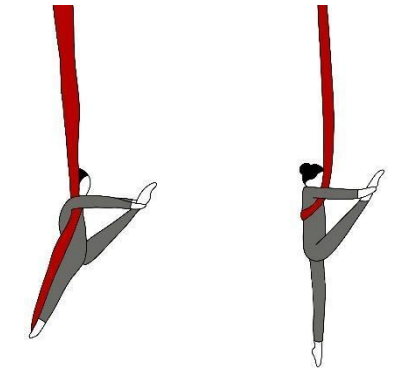
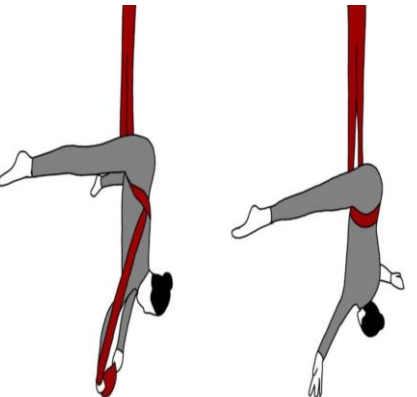
0,3		AHD011	<p><b>Rolling 1 turn</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Starting position: Dove(legs extended)</li> <li>Phase 1: turn 360° forward</li> <li>Final position: Body in Armpit hang</li> <li>No contact with floor</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> AHD011 Rolling 1 turn AHD020 Rolling 2 turns</p>
-----	---	--------	---

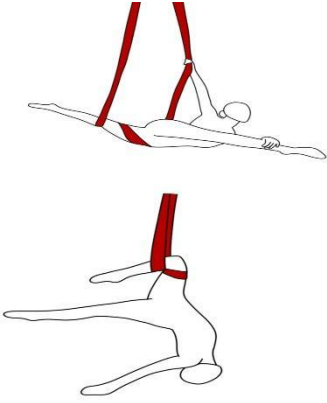
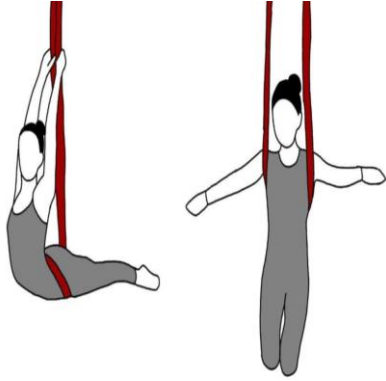
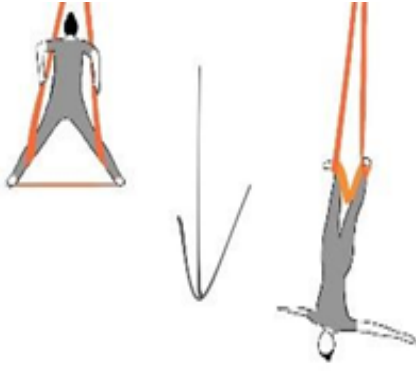
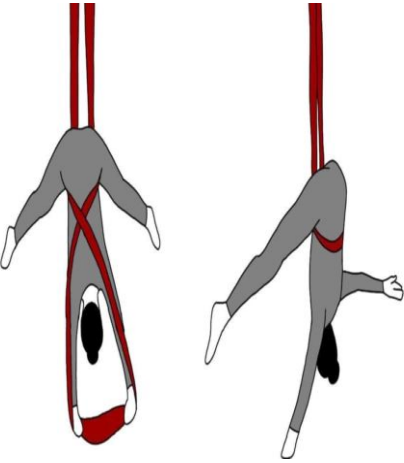
0,3		AHD012	<p><b>Ebony back flip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Starting Position: Upright</li> <li>Phase 1: half turn 180° backward, hands in contact with the hammock</li> <li>Legs fully extended throughout the movement</li> <li>Final position: Balance on the hips</li> <li>No hands in contact with hammock</li> <li>No contact with floor</li> </ul>
-----	---	--------	--

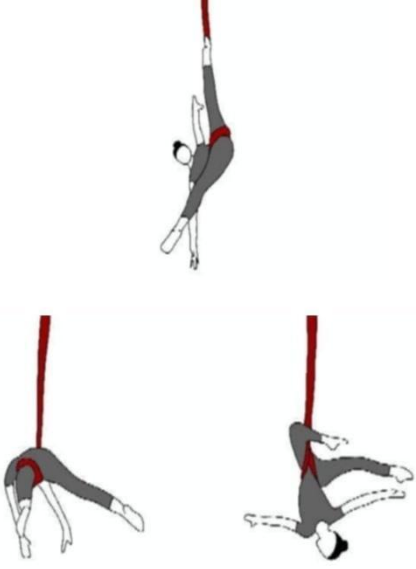
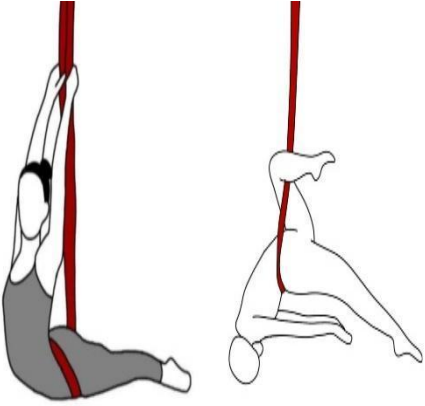
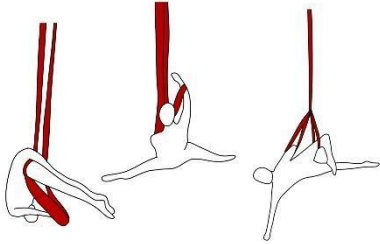
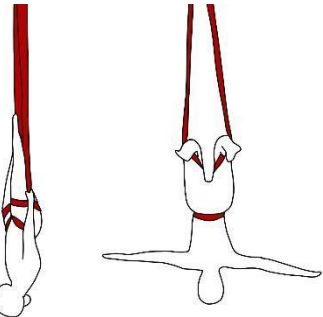
0,3		AHD013	<p><b>Flic Flac Drop 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Starting Position: Minimum triple inside leg hang position</li> <li>Phase 1: double leg switches</li> <li>Final position: inside leg hang</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> AHD013 Flic Flac drop 3 AHD017 Flic Flac drop 4</p>
-----	---	--------	---

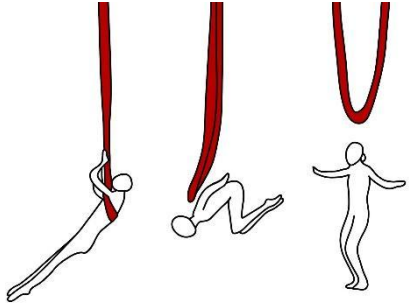
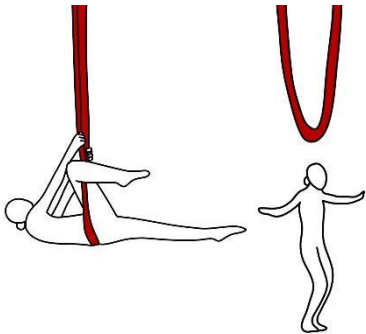
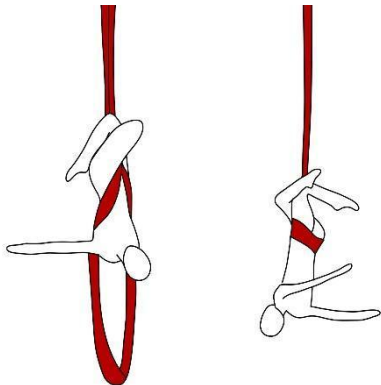
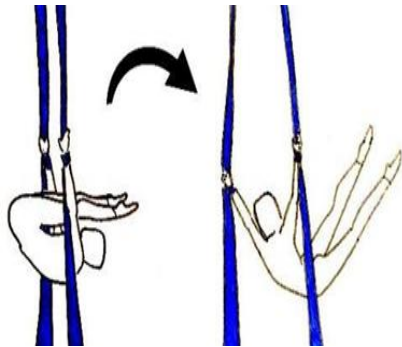
0,3		AHD015	<p><b>Butterfly fall</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Starting Position: Inverted</li> <li>Phase 1: half turn 180° upright</li> <li>Final position: Body in pencil position</li> <li>Arms fully extended</li> <li>No contact with floor</li> </ul>
-----	---	--------	--

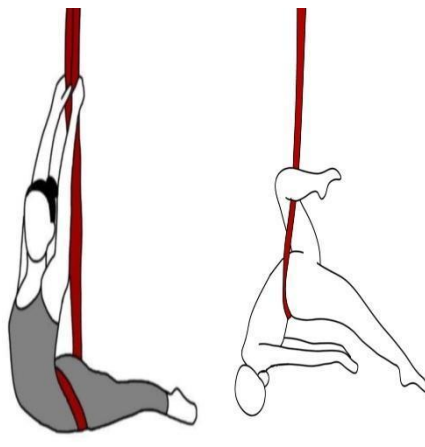
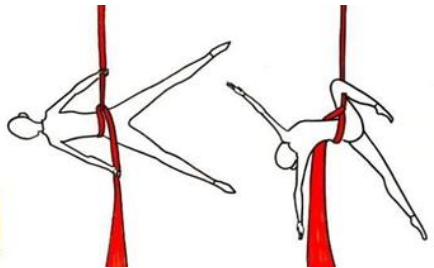
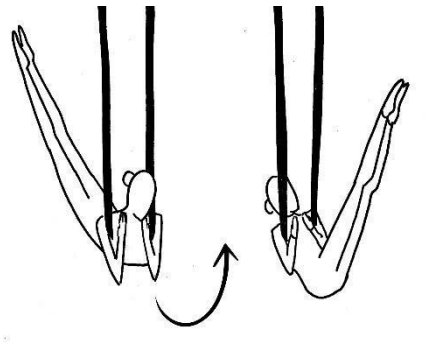
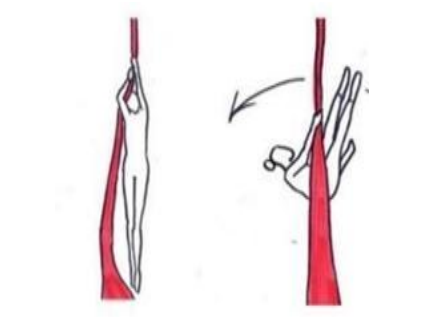
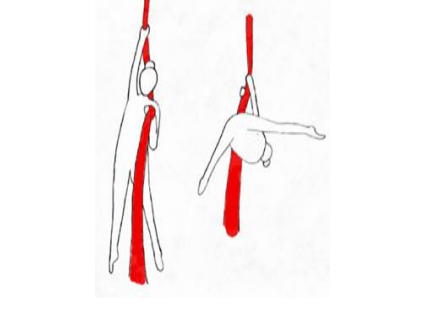
0,4		AHD016	<p><b>Back Flip(floor based)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Starting and final position on the floor</li> <li>Back flip</li> <li>Hands are not in contact with floor</li> </ul>
-----	---	--------	---

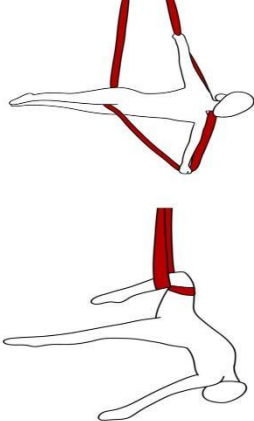
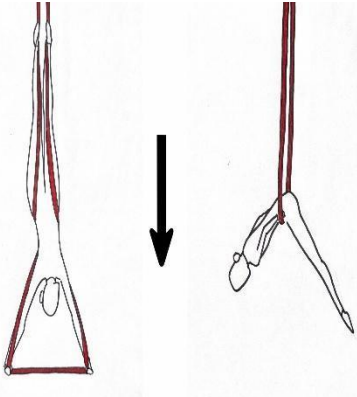
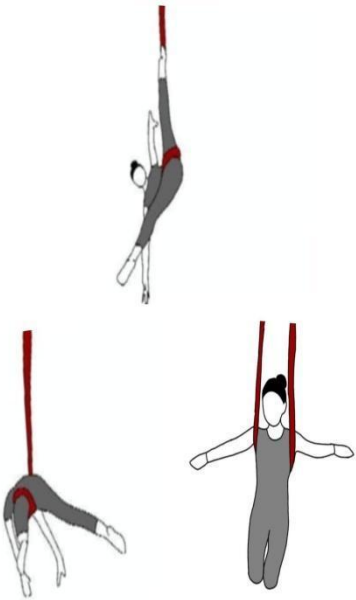
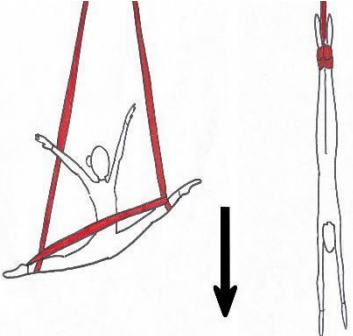
0,4		AHD008	<p><b>Drop to knee Hang</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting position: Body in pike position, knee hooking in spiral wrapping</li> <li>• Side rotation of body 360°+180°</li> <li>• Final position: knee hooking in spiral wrapping, back extended leg parallel or below the parallel to the floor</li> <li>• No hands in contact with hammock</li> <li>• No contact with the floor</li> </ul>
0,4		AHD014	<p><b>Gazelle drop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting position: hip balance split</li> <li>• Final position: knee hang, extended leg parallel or below parallel to the floor</li> <li>• No contact with the floor</li> </ul>
0,4		AHD017	<p><b>Flic-Flac Drop 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting Position: Minimum quadruple inside leg hang position</li> <li>• Phase 1: triple leg switches</li> <li>• Final position: inside leg hang position</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHD013 Flic flac drop 3  AHD017 Flic flac drop 4</p>
0,4		AHD018	<p><b>Standing split drop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting position : Standing split</li> <li>• Final position: Armpit split</li> <li>• No contact with floor</li> </ul>
0,4		AHD019	<p><b>Apollo Fall Front</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting position: supported straddle</li> <li>• Drop one meter or more</li> <li>• No contact with floor</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHD019 Apollo fall front  AHD022 Apollo fall back</p>

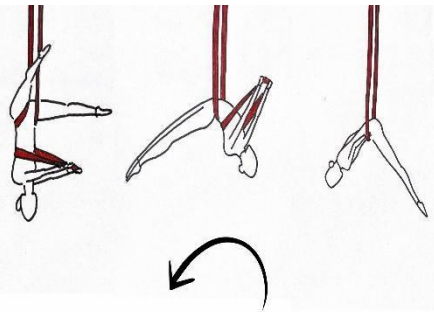
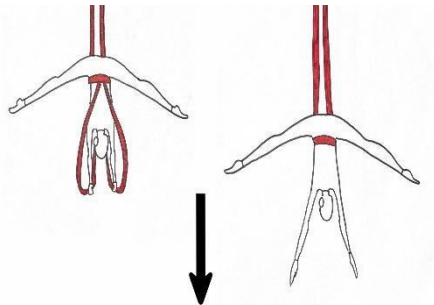
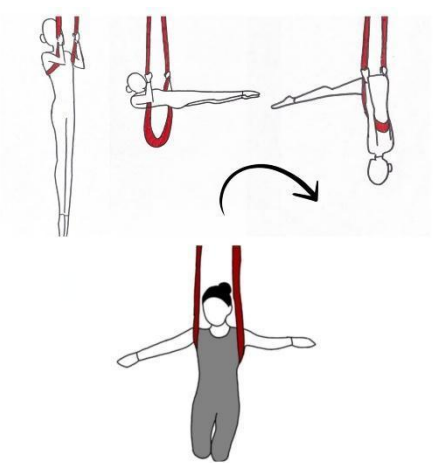

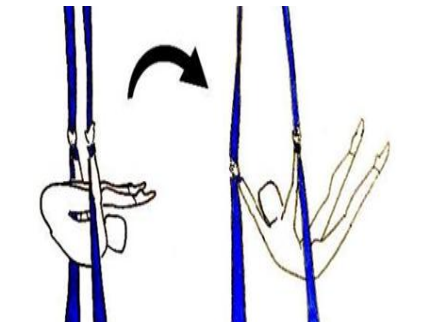
0,4		<b>AHD064</b>	<b>Alexis Drop</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting position: Inverted Twist Split</li> <li>• Final position: knee hang in spiral wrap with leg parallel or below parallel to the floor</li> </ul>
0,4		<b>AHD020</b>	<b>Rolling 2 turns</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting position: Dove(legs extended)</li> <li>• Phase 1: turn 720° forward</li> <li>• Final position: Body in Armpit hang , no hands in contact with hammock</li> <li>• No contact with floor</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHD011 Rolling 1 turn  AHD020 Rolling 2 turns</p>
0,5		<b>AHD021</b>	<b>Drop Eight</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting position with eight windings</li> <li>• Phase 1: half turn backward without hands in contact with hammock</li> <li>• Arrival position: head is directed to the floor no hands in contact with hammock</li> <li>• No contact with the floor</li> </ul>
0,5		<b>AHD022</b>	<b>Apollo Fall Back</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting position: supported straddle</li> <li>• Phase 1: leave the silk behind</li> <li>• Drop one meter or more</li> <li>• Final position: inverted star</li> <li>• No contact with floor</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHD019 Apollo fall front  AHD022 Apollo fall back</p>

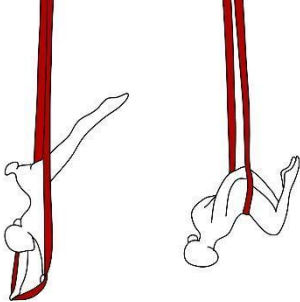
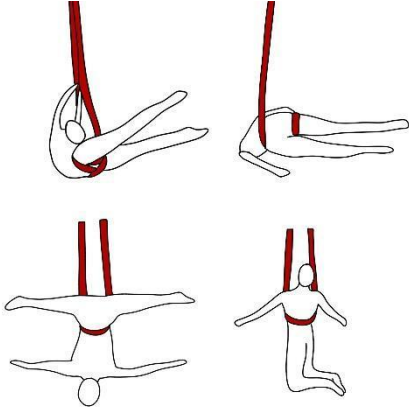
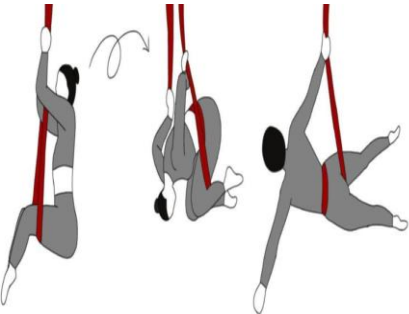
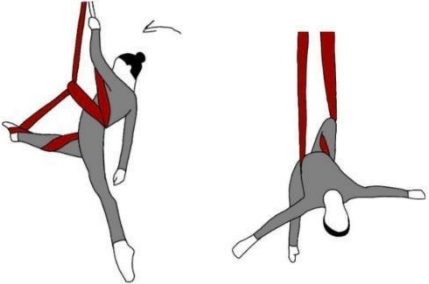
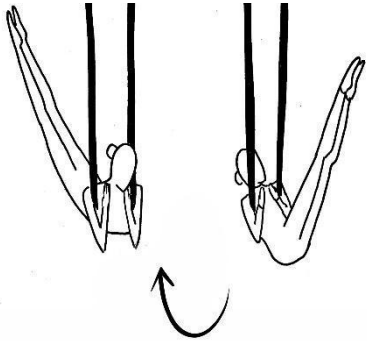
0,5		AHD033	<p><b>Tornado Drop 1 turn</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting Position: Side plank straddle</li> <li>• One foot in contact with hammock</li> <li>• Turn around it's axis 360°</li> <li>• No hands in contact with hammock</li> <li>• Final position: inside leg hang</li> <li>• No hands in contact with hammock</li> <li>• No contact with floor</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHD033 Tornado Drop 1 turn  AHD047 Tornado Drop 720°  AHD057 Tornado Drop 1080°</p>
0,5		AHD023	<p><b>High Angel Drop 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting Position:Dove(legs extended)</li> <li>• Phase 1:1 turns forward 360°</li> <li>• Phase 2: half turn 180° forward</li> <li>• Final position: inside leg hang,no hands in contact with hammock</li> <li>• No contact with floor</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHD023 High Angel Drop 1  AHD027 High Angel Drop 2</p>
0,5		AHD041	<p><b>Hammer Drop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting position: Body Inverted in pike position</li> <li>• Legs fully extended</li> <li>• Side rotation 360 °+ 180°</li> <li>• Final position:One leg bent in loop</li> <li>• One hand or elbow in contact with loop</li> <li>• Lower leg fully extended parallel to floor or below parallel</li> </ul>
0,5		AHD024	<p><b>Noemi Fall</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Initial position in vertical</li> <li>• The starting position must be held at least 2 seconds</li> <li>• Hands should not be in contact with the fabric during the fall</li> </ul>

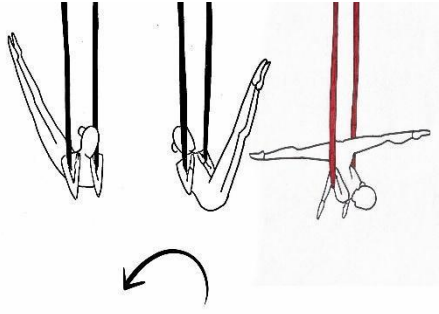
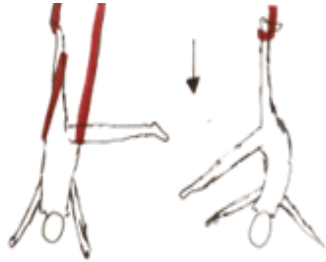
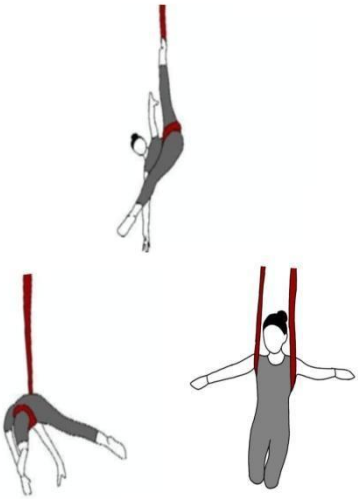
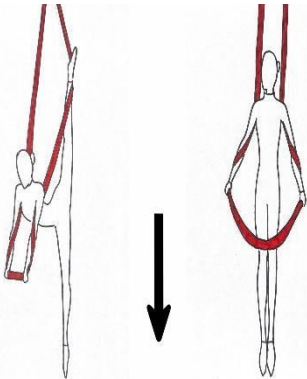
0,5		AHD062	<p><b>Backflip from armpit hang</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting position: Armpit hang</li> <li>• Backflip</li> <li>• Landing in upright position</li> <li>• No contact with floor</li> </ul>
0,6		AHD063	<p><b>Backflip with single knee hook</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting position :Single knee hooking with both hands in contact with the hammock</li> <li>• Backflip</li> <li>• Landing in upright position</li> <li>• No contact with the floor</li> </ul>
0,6		AHD025	<p><b>Spider Fall</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 seconds holding the starting position</li> <li>• Second crossed leg on leg in outfit</li> <li>• Hands and arms not in contact with hammock</li> </ul>
0,6		AHD026	<p><b>Backward roll half-turn in winding</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Backward roll</li> <li>• Starting position: hang in pike position</li> <li>• Legs are fully extended</li> <li>• No contact with the floor</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHD026 Backward roll half-turn in winding  AHD039 Backward roll half-turn in open grab</p>

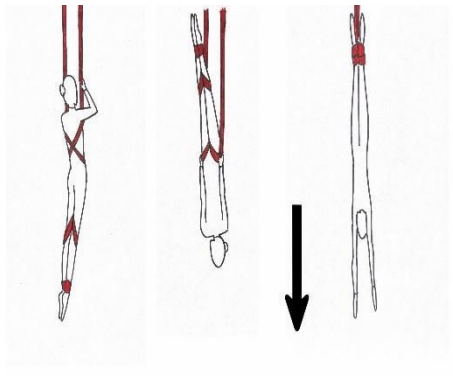
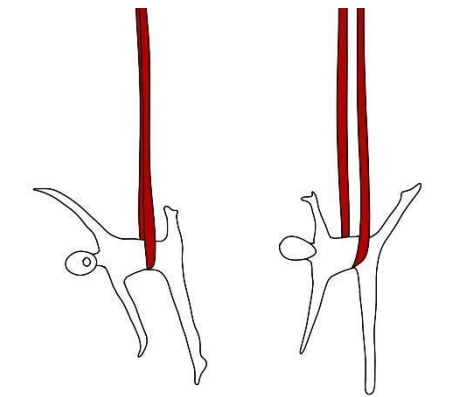
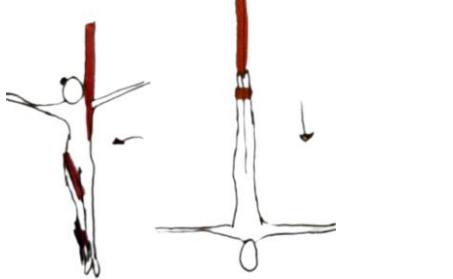
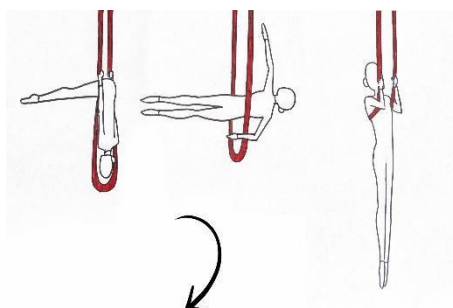
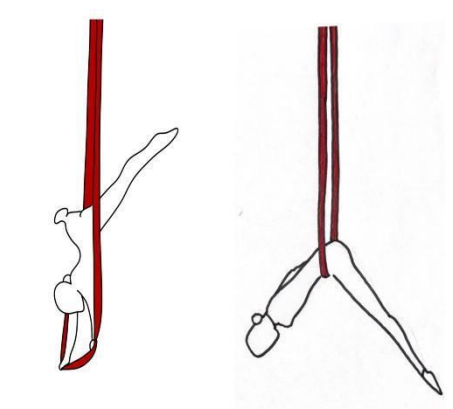
0,6		AHD027	<b>High Angel Drop 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting Position: Dove(legs extended)</li> <li>• Phase 1:Minimum 2 turns forward 720°</li> <li>• Phase 2: half turn 180° forward</li> <li>• Final position: inside leg hang</li> <li>• No hands in contact with hammock</li> <li>• No contact with floor</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> AHD023 High Angel Drop 1 AHD027 High Angel Drop 2</p>
0,7		AHD028	<b>Mill 720°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting Position: side plank</li> <li>• 2 turns or more</li> <li>• No contact with the floor</li> </ul>
0,7		AHD029	<b>Elbow turns backwards</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 turns and more</li> <li>• No contact with floor</li> </ul>
0,7		AHD030	<b>Regrip Compass</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting and final position: hang in open grab, no contact with the floor</li> <li>• Legs are closed</li> <li>• Legs move in front of silks</li> </ul>
0,7		AHD031	<b>Swing to inverted straddle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting position: upper hand in basic grip, lower hand in winding, armpit grab, legs are fully extended</li> <li>• Forward roll</li> <li>• Final position: inverted straddle, pelvis is higher than the level of shoulders</li> </ul>

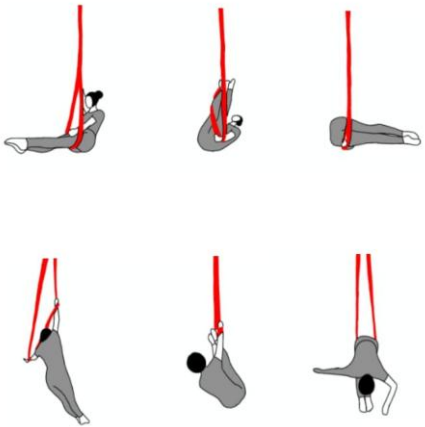
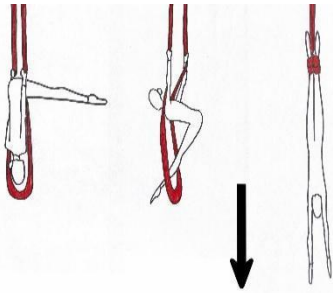
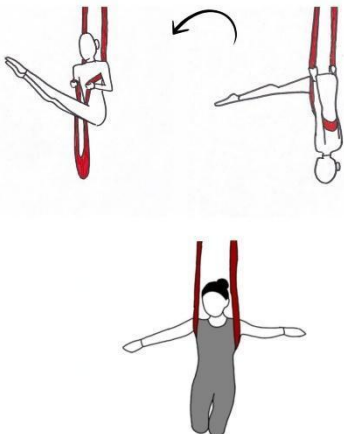
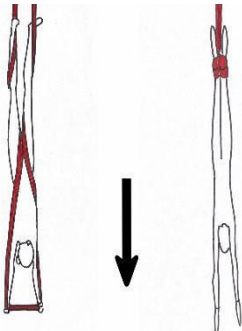
0,7		<b>AHD060</b>	<b>Lizard Extended Drop</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting position Lizard Extended</li> <li>• Final Position:knee hang in spiral wrap,extended back leg parallel or below parallel to the floor</li> <li>• No hands on the hammock</li> <li>• No contact with the floor</li> </ul>
0,7 CBRF		<b>AHD032</b>	<b>Torpedo Handstand drop</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting position : Handstand position,no windings</li> <li>• Final position: Only pelvis in contact with hammock</li> <li>• No hands in contact with hammock</li> <li>• No contact with floor</li> </ul>
0,7		<b>AHD047</b>	<b>Tornado Drop 720°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting Position: Side plank straddle</li> <li>• One foot in contact with hammock</li> <li>• Phase 1: Turn 360°+180° on horizontal axis +180° on the vertical axis</li> <li>• No hands in contact with hammock</li> <li>• Final position: Armpits</li> <li>• No hands in contact with hammock</li> <li>• No contact with floor</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i></p> <p>AHD033 Tornado Drop 1 turn  AHD047 Tornado Drop 720°  AHD057 Tornado Drop 1080°</p>
0,7		<b>AHD034</b>	<b>Drop eight ankle split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting position: split position</li> <li>• Final position: hands are not in contact with the silks</li> <li>• Half turn backward its axis in pencil position</li> <li>• No contact with the floor</li> </ul>

0,7 CBRF		AHD035	<b>Jasmine Drop</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting position: inverted</li> <li>• Phase 1: turn 360° forward</li> <li>• Final position: only pelvis in contact with hammock</li> <li>• No contact with floor</li> </ul>
0,7		AHD036	<b>Tarantula Drop</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting position inverted</li> <li>• Final position: inverted star</li> <li>• Legs fully extended</li> <li>• No contact with the floor</li> </ul>
0,8		AHD037	<b>Front somersault to armpit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting position: forward elbow roll</li> <li>• Phase 1: Forward roll</li> <li>• Final position : armpit hang</li> <li>• No contact with floor</li> </ul>
0.8		AHD038	<b>Drop «Eight» Pencil</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting position: pencil position in wrapping</li> <li>• Final position: head is directed to the floor down, hands are not in contact with the hammock</li> <li>• No contact with the floor</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHD038: Drop«Eight» Pencil  AHD052 Drop«Eight» Pencil half turn</p>
0,8 CBRF		AHD039	<b>Backward roll half-turn in open grab</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Backward roll</li> <li>• Starting position: hang in pike position</li> <li>• Legs are fully extended</li> <li>• No contact with the floor</li> <li>• Open grab without windings</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHD026 Backward roll half-turn in winding  AHD039 Backward roll half-turn in open grab</p>

0,8 CBRF		AHD040	<b>Handstand drop</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Starting Position: handstand without windings</li> <li>Final position : only pelvis in contact with the hammock</li> <li>No contact with floor</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i> AHD040 Handstand drop AHD054 Handstand drop 2</p>
0,8		AHD042	<b>Supersonic Drop</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Starting Position: Dove(legs extended)</li> <li>Phase 1: half turn 180° forward</li> <li>Phase 2: Change phase, drop 1 turn 360° around it's axis Final position: armpit hang</li> <li>No hands in contact with hammock</li> <li>No contact with floor</li> </ul>
0,8		AHD043	<b>Reverse Flip to Catch</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Starting position: Upright</li> <li>Phase 1: turn backwards 360°</li> <li>Final position: One hand in contact with hammock behind the back</li> <li>Legs fully extended</li> </ul>
0,8		AHD044	<b>Equalizer Drop</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Starting position: upright</li> <li>Final position: inside leg hang with no hands in contact with hammock</li> <li>No contact with floor</li> </ul>
0,9		AHD045	<b>Forward Elbow Turns</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 turns and more</li> <li>No contact with floor</li> </ul>

0,9		AHD046	<p><b>Elbow turns backward with split</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 turns or more</li> <li>● One leg rotation in split position</li> <li>● No contact with floor</li> </ul>
0,9		AHD048	<p><b>Drop to single foot hang</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Starting position: Pelvis and one leg in contact with hammock</li> <li>● Final position: Single foot hang</li> <li>● No contact with floor</li> </ul>
0,9 CBRF		AHD057	<p><b>Tornado Drop 1080°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Starting Position: Side plank straddle</li> <li>● One foot in contact with hammock</li> <li>● Phase 1: Turn 90° on it's axis in horizontal plane and 180° on the vertical axis</li> <li>● No hands in contact with hammock</li> <li>● Final position: Armpits hang</li> <li>● No contact with floor</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHD033 Tornado Drop 1 turn  AHD047 Tornado Drop 720°  AHD057 Tornado Drop 1080°</p>
0,9		AHD049	<p><b>Drop into Hang Cross</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Arms are fully extended in single spiral wrapping</li> <li>● One leg, foot, in contact with the hammock</li> <li>● Both legs are fully extended</li> <li>● Final position Hang Cross with arms, legs fully extended (in pencil position)</li> <li>● No contact with floor</li> </ul>

0,9		<b>AHD050</b>	<p><b>Dragon Drop &lt;Eight&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting position: upright</li> <li>• Phase 1: turn backwards</li> <li>• Legs fully extended</li> <li>• Final position: Head is direct to the floor, hands are not in contact with hammock</li> <li>• No contact with the floor</li> </ul>
0,9		<b>AHD051</b>	<p><b>Rocket rotation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting Position: Only hips in contact with hammock</li> <li>• No hands in contact with hammock</li> <li>• 2 turns and more</li> <li>• No contact with floor</li> </ul>
0.9		<b>AHD052</b>	<p><b>Drop «Eight» Pencil with half turn</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting position: pencil position in wrapping</li> <li>• Final position: head is directed to the floor down, hands are not in contact with the silks</li> <li>• Half turn around its axis in pencil position</li> <li>• No contact with the floor</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHD038: Drop «Eight» Pencil  AHD052 Drop «Eight» Pencil half turn</p>
1,0 CBRF		<b>AHD053</b>	<p><b>Side turn in loop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotate around it's axis on the horizontal plane</li> <li>• Final position: armpits in contact with the hammock</li> <li>• No contact with floor</li> </ul>
1,0 CBRF		<b>AHD054</b>	<p><b>Handstand drop 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starting Position: Handstand without windings</li> <li>• Final position : pelvis in contact with the hammock, pike body position</li> <li>• Legs fully extended</li> <li>• No hands on hammock</li> <li>• No contact with floor</li> </ul> <p><i>Levels of execution:</i>  AHD040 Handstand drop  AHD054 Handstand drop 2</p>

1,0		AHD055	<b>Reverse pike into loop</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Starting position: upright</li> <li>Legs fully extended</li> <li>Phase 1: side turn 360°</li> <li>Final position: Only hips in contact with hammock (pike position)</li> <li>No contact with the floor</li> </ul>
1,0 CBRF		AHD056	<b>Nemesis Drop</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Starting position: inverted (hang in pike position)</li> <li>Phase 1: backward roll to upright position</li> <li>Phase 2: backward half turn 180°</li> <li>Final position: foot hang</li> <li>No hands on hammock during the drop</li> <li>No contact with floor</li> </ul>
1,0 CBRF		AHD058	<b>Flyer to armpit hang</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Starting position: hammock in armpit, body in pencil position</li> <li>Front flip</li> <li>Final position: armpit hang</li> <li>No contact with floor</li> </ul>
1,0 CBRF		AHD059	<b>Handstand Fall</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Starting position: inverted</li> <li>Final position: foot hang</li> <li>Arms, legs fully extended</li> <li>No contact with floor</li> </ul>