



GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

FILERE FEDERALE - Catégories JEUNESSE et FEDERALE 1

TABLE de CONVERSION des exercices combinés

Total de Difficultés	Note de Difficulté
0 – 5	0,3
6 – 10	0,6
11 – 15	0,9
16 – 20	1,2
21 – 25	1,5
26 – 30	1,8
31 – 35	2,1
36 – 40	2,4
41 – 45	2,7
46 – 50	3
51 – 55	3,3
56 – 60	3,6
61 et plus	3,9

	DIFFICULTE		
	2V	4V	6V
PYRAMIDE 1 Positions variées	<p>3" ou 3"</p> <p>ou</p> <p>ou 3"</p>	<p>3" ou 3"</p>	<p>3" ou ou ou 3"</p>
PYRAMIDE 2 Equerre	<p>3" ou 3"</p> <p>ou</p>	<p>3" ou 3"</p>	<p>3" ou 3"</p>
PYRAMIDE 3 ATR	<p>3" ou 3"</p>	<p>3" ou 3"</p>	<p>3" ou 3"</p> <p>POWER</p>
PYRAMIDE 4 Dynamique	<p>0/4</p>	<p>0/4 ou 0/4</p>	<p>0/4 + 0/4</p>
PYRAMIDE 5 Dynamique	<p>4/4 FG</p>	<p>0/4 + 180°</p>	<p>4/4 BG</p>

	DIFFICULTE		
	2V	4V	6V
PYRAMIDE 1 Positions variées	 ou	 3"	 ou
PYRAMIDE 2 Equerre	 ou	 ou	 3"
PYRAMIDE 3 ATR	 ou	 POWER	 ou
PYRAMIDE 4 Dynamique	 ou	 ou	 ou
PYRAMIDE 5 Dynamique	 ou	 ou	 ou

ELEMENTS INDIVIDUELS

DIFFICULTE

	1V	2V	3V
Maintien		<p>ou</p> <p>ou</p>	
Souplesse	<p>ou</p>	<p>ou</p> <p>→ ou ←</p>	<p>ou</p> <p>ou</p>
Agilité	<p>ou</p>		<p>avec ou sans élan</p>
Tumbling			<p>→ R</p> <p>ou</p> <p>→ R</p> <p>4/4 B</p>