

	DIFFICULTE		
	A = 0,2	B = 0,4	C = 0,6
PYRAMIDE 1 Positions variées	<p>3" ou 3"</p> <p>ou</p> <p>3" ou 3"</p>	<p>3" ou 3"</p> <p>ou</p> <p>3" ou 3"</p>	<p>3"</p> <p>ou</p> <p>3"</p>
PYRAMIDE 2 Equerre	<p>3"</p>	<p>3"</p>	<p>3" ou 3"</p>
PYRAMIDE 3 ATR	<p>3"</p>	<p>3"</p>	<p>3"</p>
PYRAMIDE 4 Dynamique	<p>ou</p>		<p>ou</p>
	A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3
INDIVIDUEL Maintien	<p>2"</p>	<p>2" ou 2"</p>	<p>2"</p>
INDIVIDUEL Souplesse			
INDIVIDUEL Agilité			
INDIVIDUEL Tumbling			

DECOUVERTE 1 DUO

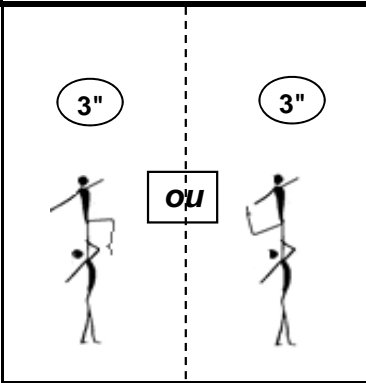
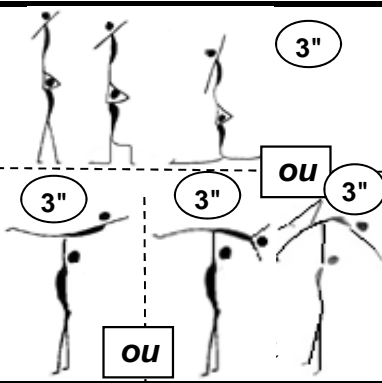
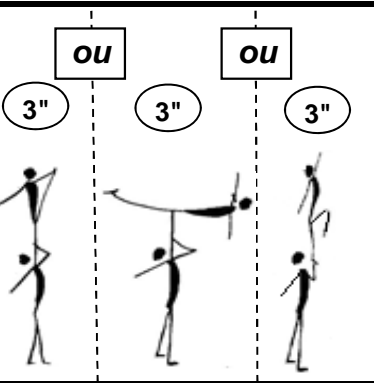
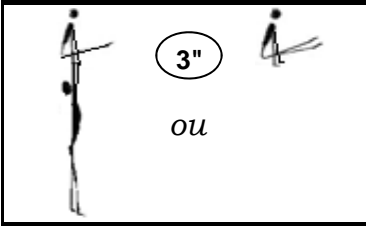
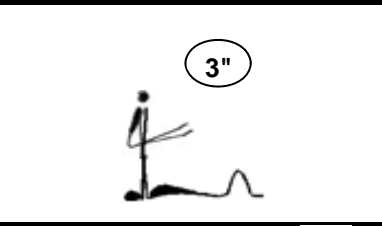
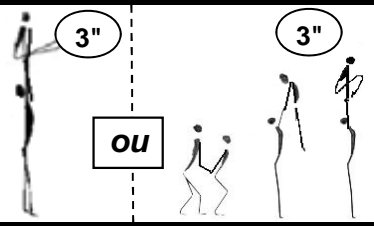
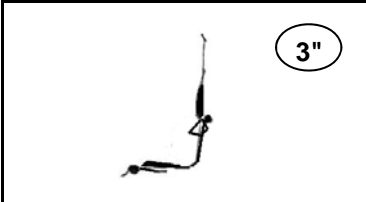
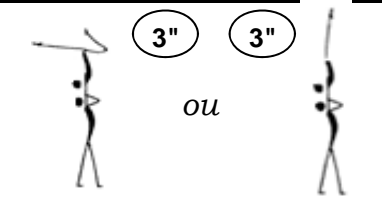
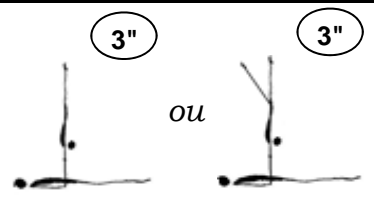
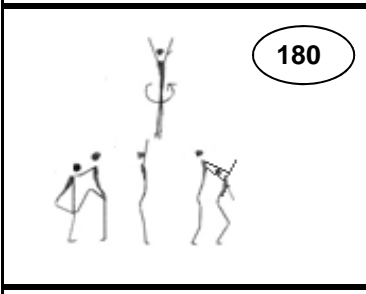
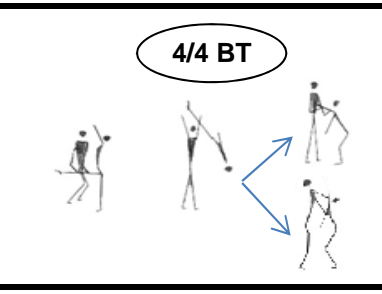
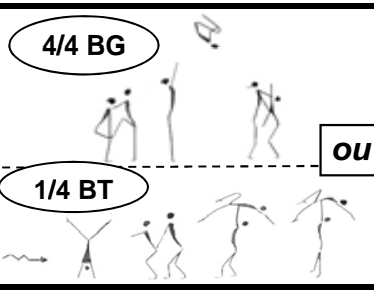
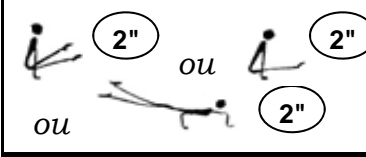
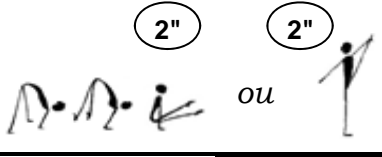
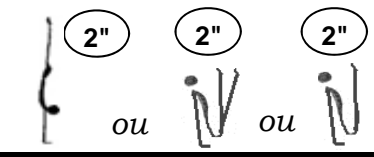
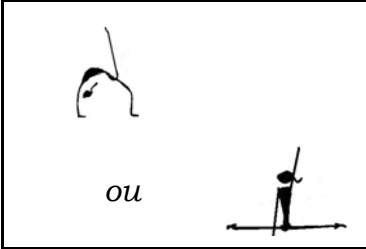
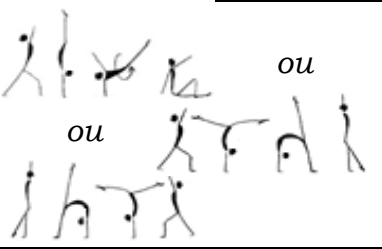
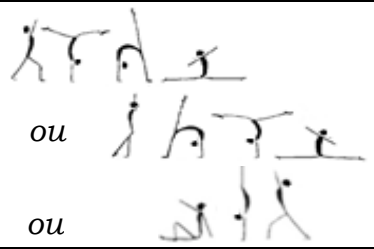

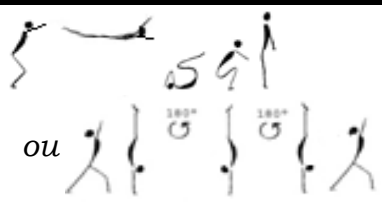

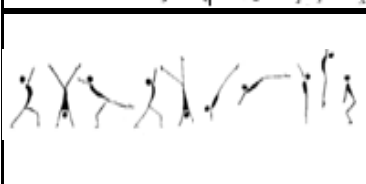
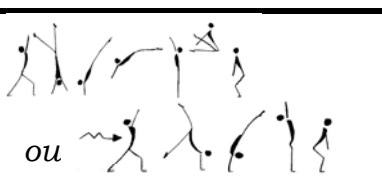
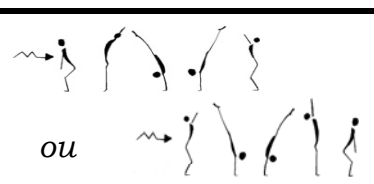
	Difficulté A	Difficulté B	Difficulté C
Pyramide 1	<p><u>Choix 1</u>: P en position chaise, tient V par les mains ou les avant bras. V est debout en appui sur les cuisses de P. Les bras de P et V peuvent être fléchis ou tendus et croisés ou non.</p> <p><u>Choix 2</u>: V est en appui ventral ou dorsal sur les pieds de P allongé au sol jambes tendues à la verticale. V peut avoir le corps aligné ou en légère courbe, Il a les bras tendus. P et V se tiennent par les mains</p>	<p><u>Choix 1</u>: V est debout sur 1 pied en appui sur la cuisse de P en fente à genoux, avec la cuisse à l'horizontale (V dos à P) ou à l'oblique (V face à P). P et V se tiennent par les mains ou les avant-bras, les bras peuvent être fléchis</p> <p><u>Choix 2</u>: V est en position ventre ou dos sur les pieds de P allongé au sol jambes tendues à la verticale. V peut avoir le corps aligné ou en légère courbe, La position de ses bras est libre.</p>	<p><u>Choix 1</u>: changement de position de la position assise de V sur les épaules de P bras libres, vers la position debout de V sur cuisse de P en chaise. La position finale est en contre poids, P et V ont les bras tendus.</p> <p><u>Choix 2</u>: V est en légère extension, en position ventrale, bras en position libre. P allongé, jambes libres maintient V à la taille.</p>
Pyramide 2	P allongé sur le dos, jambes fléchies et écartées tient V aux mollets ou aux chevilles. V doit montrer une forme d'équerre jambes tendues et serrées, sur bras écartés.	V est à l'équerre, bras écartés sur genoux du porteur en table. V doit montrer une position groupée nette.	V est à l'équerre, jambes tendues, serrées (mains à l'extérieur des cuisses) ou écartées (mains à l'intérieur des cuisses), bras écartés sur genoux du porteur en table.
Pyramide 3	V est en renversement, jambes serrées, mains au sol, ventre ou cuisses en appui sur les pieds de P allongé au sol, jambes à l'oblique. V peut être à l'oblique ou à la verticale.	P assis, jambes fléchies et écartées maintient le genou de V avec le bras fléchi ou tendu. Le bras libre ne peut pas être en appui. V est en appui manuel renversé en position de « biche ». Ses mains sont en contact maximal avec les pieds de P. La jambe arrière de V est tendue à l'oblique ou à l'horizontale.	V est en renversement, jambes serrées, épaules en appui sur les mains de P, jambes serrées. Ses mains sont en appui sur les genoux ou les cuisses de P. P a les jambes tendues à la verticale ou à l'oblique.
Pyramide 4	<p><u>Choix 1</u>: V réalise une roue (ventre face à P) arrivée en fente. P attrape V au buste ou à la taille et l'accompagne tout au long de l'élément. P peut avoir les bras fléchis</p> <p><u>Choix 2</u>: V réalise une chandelle (sans phase d'envol). P doit l'accompagner avec les mains à la taille jusqu' à la réception au sol.</p>	V réalise une chandelle. P doit lancer V vers le haut et le réceptionner avec les mains sous les aisselles ou sous les bras.	<p><u>Choix 1</u>: V départ pieds joints réalise un flip accompagné par P jusqu'à la réception pieds joints. P place ses pieds au niveau des fesses puis attrape V aux épaules</p> <p><u>Choix 2</u>: V départ en fente, réalise un saut de main accompagné par P jusqu'à la réception pieds joints. P attrape V aux épaules et place ses pieds au niveau des fesses de V.</p>
Maintien	En appui sur un pied jambe tendue, avec la cuisse de la jambe libre au moins à l'horizontale. Le placement des bras est libre.	<p><u>Choix 1</u>: En appui fessier avec les jambes tendues et serrées. Le placement des bras est libre sans contact avec le sol.</p> <p><u>Choix 2</u>: Chandelle avec le corps aligné ou en légère courbe. Les bras sont placés contre le sol.</p>	Le gymnaste réalise un trépied (en appui sur la tête et les mains) avec les jambes tendues et serrées à la verticale.
Souplesse	Fermeture, jambes serrées. Les bras sont fléchis et les mains placées sur les talons	Pont avec les jambes tendues ou fléchies et les pieds joints,	Pont une jambe. La cuisse de la jambe libre fléchie doit être au moins à la verticale. La jambe d'appui peut être tendue ou fléchie.
Agilité	Départ et arrivée à genoux. Placement du dos groupé.	Départ en fente. Le passage par l'ATR doit être net. La descente en roulade avant peut se faire avec les bras pliés. La remontée se fait sans pose des mains au sol.	Départ à genoux. Placement du dos groupé développé à l'ATR. Le passage par l'ATR doit être net, l'arrivée se fait en fente (roulade avant non autorisée).
Tumbling	Roulade avant, départ et arrivée debout avec les pieds joints. La position groupée avec les jambes serrées doit être nette. La remontée se fait sans pose des mains au sol.	Roulade arrière, départ et arrivée debout avec les pieds joints. La position groupée avec les jambes serrées doit être nette. Le passage par la position à genoux n'est pas autorisé pour la remontée.	Roue départ et arrivée en fente.

	DIFFICULTE		
	A = 0,2	B = 0,4	C = 0,6
PYRAMIDE 1 Positions variées			
PYRAMIDE 2 Equerre			
PYRAMIDE 3 ATR			
PYRAMIDE 4 Dynamique			
	A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3
INDIVIDUEL Maintien			
INDIVIDUEL Souplesse			
INDIVIDUEL Agilité			
INDIVIDUEL Tumbling			

DECOUVERTE 2 DUO

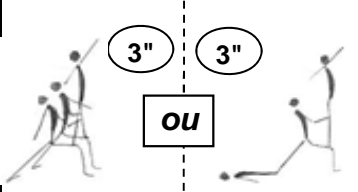
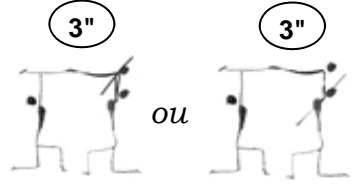
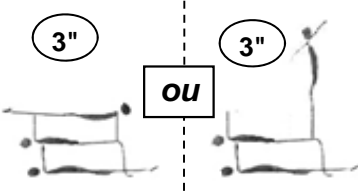

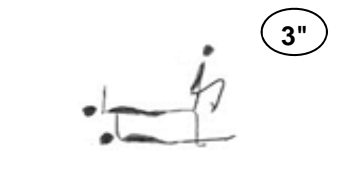

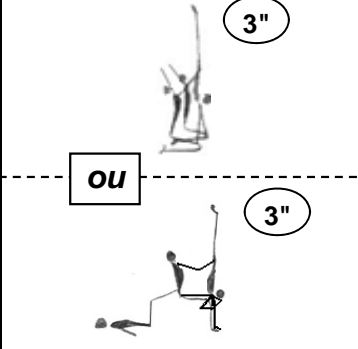
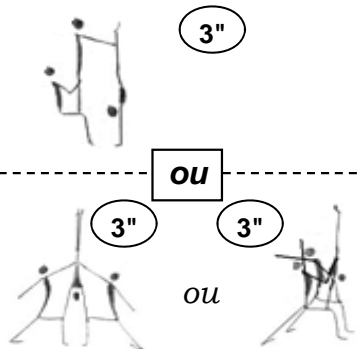
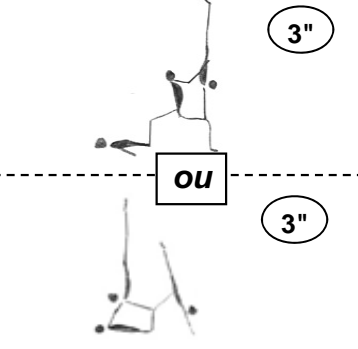

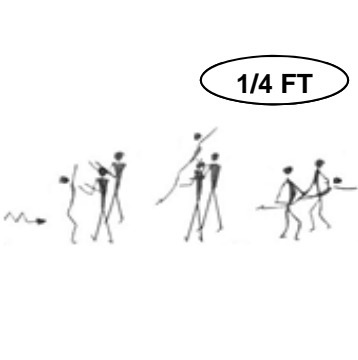
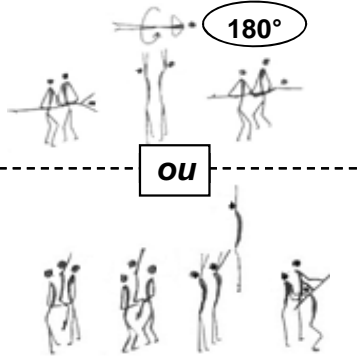
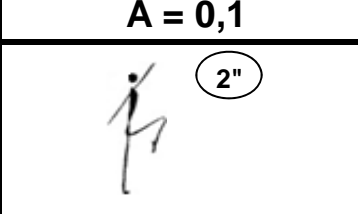
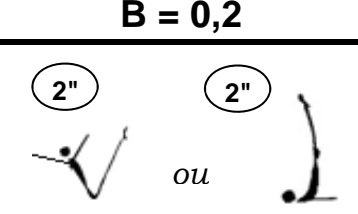
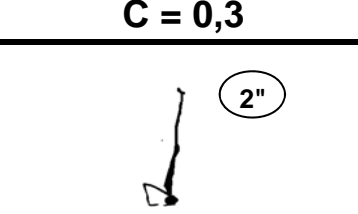




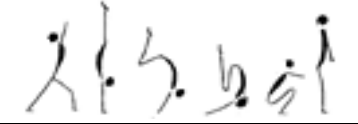
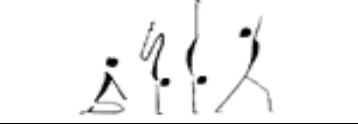
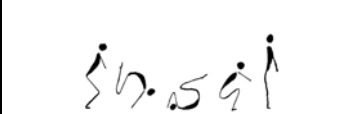


	Difficulté A	Difficulté B	Difficulté C
Pyramide 1	<p>P est en position fente. V est en appui 1 pied sur la cuisse de P,</p> <p><u>Choix 1</u> : V est dos à P avec la cuisse de la jambe libre à l'horizontale. P tient V à la taille. Le placement des bras de V est libre.</p> <p><u>Choix 2</u> : V est dos à P avec la cuisse de la jambe libre à l'horizontale. P et V se tiennent par les mains ou les avant-bras, les bras peuvent être fléchis</p> <p><u>Choix 3</u> : V est face à P avec la cuisse de la jambe libre à l'oblique. P et V se tiennent par les mains ou les avant-bras, Leurs bras peuvent être fléchis</p>	<p>V est debout sur les épaules de P. P maintient les mollets de V. Le placement des bras de V est libre.</p>	<p>V est debout dans les mains de P allongé au sol avec les jambes tendues ou fléchies.. P a les bras tendus et écartés. Le placement des bras de V est libre.</p>
Pyramide 2	<p>P a les jambes écartées tendues à la verticale ou à l'oblique. Il peut se maintenir les jambes. V est en appui sur bras écartés en équerre et doit montrer une position groupée nette.</p>	<p><u>Choix 1</u> : P est allongé au sol avec les jambes tendues ou fléchies et les bras tendus et écartés. V est en appui sur bras écartés en équerre et doit montrer une position groupée nette.</p> <p><u>Choix 2</u> : P a les jambes écartées tendues à la verticale ou à l'oblique. Il peut se maintenir les jambes. V est en appui sur bras écartés et réalise une équerre jambes tendues, serrées (mains à l'extérieur) ou écartées (mains à l'intérieur).</p>	<p><u>Choix 1</u> : P est en position à genoux, assis sur ses talons avec es bras tendus et écartés. V est en appui sur bras écartés et doit montrer une position groupée nette.</p> <p><u>Choix 2</u> : P est allongé au sol avec les jambes tendues ou fléchies et les bras tendus et écartés. V est en appui sur bras écartés et réalise une équerre jambes tendues, serrées (mains à l'extérieur) ou écartées (mains à l'intérieur).</p>
Pyramide 3	<p><u>Choix 1</u> : V est en renversement jambes serrées épaules dans les mains de P. Il tient P aux bras ou aux avant-bras. P, allongé peut avoir les jambes tendues ou fléchies.</p> <p><u>Choix 2</u> : V est en renversement jambes serrées, épaules dans les pieds de P allongé. P a les jambes tendues à la verticale ou à l'oblique. P et V se tiennent par les mains, bras fléchis ou tendus.</p>	<p>P en position fente maintient V au niveau du tronc. Il peut avoir les bras tendus ou fléchis. V est en position ATR jambes serrées ventre face à P en appui sur la cuisse de la jambe avant de P.</p>	<p>P en position chaise maintient V au niveau du tronc. Il peut avoir les bras tendus ou fléchis. V est en position ATR jambes serrées ventre face à P, avec les bras écartés sur cuisse de P.</p>
Pyramide 4	<p><u>Choix 1</u> : V réalise un saut carpié écart (sans phase d'envol. P doit l'accompagner jusqu'à la réception stabilisée avec les mains à la taille..</p> <p><u>Choix 2</u> : Départ rigodon. V peut prendre appui sur P au départ ou non. V réalise une chandelle avec une phase d'envol. P doit lancer V et le réceptionner avec les mains sous les aisselles ou sous les bras.</p>	<p><u>Choix 1</u> : V réalise un salto arrière en position tendue au-dessus du porteur allongé. P offre un appui successif sur les fesses ou le bas du dos de V avec ses pieds, puis aux épaules de V avec ses mains. V se réceptionne sans accompagnement de P après une phase aérienne.</p> <p><u>Choix 2</u> : V réalise un salto avant en position groupée départ des épaules de V avec réception stabilisée pieds joints. Les mains de V et P sont en contact permanent</p>	<p>Départ rigodon. V peut prendre appui sur P au départ ou non. V réalise une chandelle ½ tour. P doit lancer V et le réceptionner avec les mains sous les aisselles ou sous les bras</p>
Maintien	<p>Le gymnaste réalise un trépied (en appui sur la tête et les mains) avec les jambes tendues et serrées à la verticale.</p>	<p><u>Choix 1</u> : Planche jambes tendues en appui sur un pied. Le placement des bras est libre.</p> <p><u>Choix 2</u> : En position de renversement, seuls les avant-bras sont en contact avec le sol. Le placement des jambes est libre.</p>	<p>Les mains doivent être écartées et posées à plat sur le sol.</p> <p><u>Choix 1 et 2</u> : A l'équerre. Les jambes tendues peuvent être serrées (mains à l'extérieur) ou écartées (mains à l'intérieur)</p> <p><u>Choix 3</u> : En position crocodile. Le corps est en appui sur un bras fléchi avec les jambes tendues plus ou moins écartées.</p>
Souplesse	<p>Pont une jambe. La cuisse de la jambe libre fléchie doit être au moins à la verticale. La jambe d'appui peut être tendue ou fléchie</p>	<p><u>Choix 1</u> : En position grand écart antéropostérieur. Le placement des bras est libre ((mains au sol autorisées).</p> <p><u>Choix 2</u> : En écrasement facial. Le placement des bras est libre ((mains au sol autorisées).</p>	<p><u>Choix 1</u> : Pont une jambe. La jambe libre doit être au moins à la verticale. La jambe d'appui peut être tendue ou fléchie</p> <p><u>Choix 2</u> : En position grand écart facial. Le placement des bras est libre ((mains au sol autorisées).</p>
Agilité	<p><u>Choix 1</u> : Départ à genoux. Placement du dos groupé développé à l'ATR. Le passage par l'ATR doit être net, l'arrivée se fait en fente (roulade avant non autorisée).</p> <p><u>Choix 2</u> : Roulade arrière jambes tendues et serrées. Les bras peuvent être fléchis ou tendus.</p>	<p>Départ à genoux. Placement du dos écart resserré à l'ATR. Le passage par l'ATR doit être net. La descente en roulade avant peut se faire avec les bras fléchis. La remontée se fait sans pose des mains au sol.</p>	<p><u>Choix 1</u> : Départ à genoux. Placement du dos écart resserré à l'ATR. La descente en roulade avant peut se faire avec les bras fléchis. La remontée se fait avec les jambes tendues et serrées.</p> <p><u>Choix 2</u> : Roulade arrière jambes tendues et serrées développée à l'ATR avant le retour en fente. Les bras peuvent être fléchis ou tendus pendant la roulade.</p>
Tumbling	<p>Roue départ et arrivée en fente.</p>	<p>Départ libre. Rondade enchainée avec une chandelle verticale puis une réception sur les 2 pieds serrés..</p>	<p>Départ libre. Roue enchainée avec une rondade enchainée avec une chandelle verticale puis une réception sur les 2 pieds serrés Les pas intermédiaires ne sont pas autorisés.</p>

DIFFICULTE

	A	B	C
PYRAMIDE 1 Positions variées			
PYRAMIDE 2 Equerre			
PYRAMIDE 3 ATR			
PYRAMIDE 4 Dynamique			
INDIVIDUEL Maintien			
INDIVIDUEL Souplesse			
INDIVIDUEL Agilité			
INDIVIDUEL Tumbling			

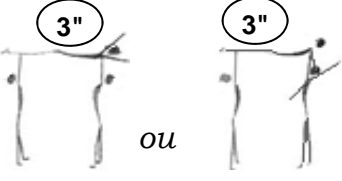

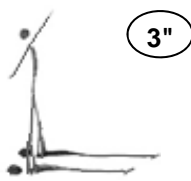
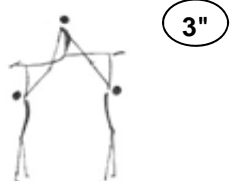
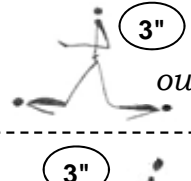
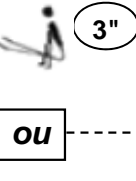



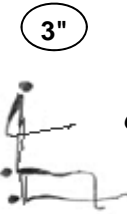




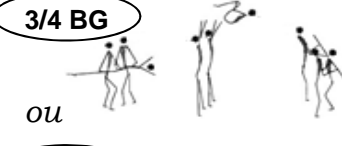
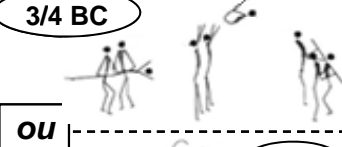
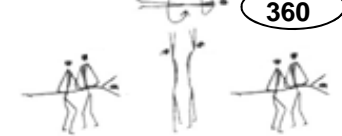



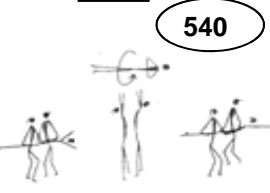


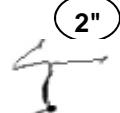
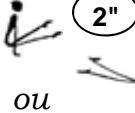
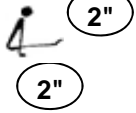












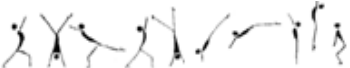
DECOUVERTE 3 DUO

	Difficulté A	Difficulté B	Difficulté C
Pyramide 1	<p>P debout maintient le mollet de V. Le placement de l'autre bras est libre. V est debout sur 1 pied en appui sur l'épaule de P, bras libres</p> <p><u>Choix 1</u> : la cuisse de la jambe libre de V est au moins à l'horizontale</p> <p><u>Choix 2</u> : la cuisse de la jambe libre de V est à l'oblique</p>	<p><u>Choix 1</u> : V est debout sur les épaules de P, bras libres. P maintient V aux mollets. P réalise une descente en grand écart avec un passage par la position fente à genoux.</p> <p><u>Choix 2</u> : P debout maintient V au bassin. V est en position ventrale le corps aligné ou en légère extension. La position des bras est libre mais sans contact avec P.</p> <p><u>Choix 3 et 4</u> : P debout maintient V en bas du dos. V est en position dorsale le corps aligné ou en légère extension (avec ou sans jambe libre fléchie). La position des bras est libre.</p>	<p><u>Choix 1</u> : P debout maintient le mollet de V. Le placement de l'autre bras est libre. V est en position Y en appui sur l'épaule de P. Il tient sa jambe sous le pied ou à la cheville. L'autre bras est libre</p> <p><u>Choix 2</u> : P debout maintient le mollet de V. Le placement de l'autre bras est libre. V est en position planche en appui sur l'épaule de P. La position des bras est libre</p> <p><u>Choix 3</u> : P debout tient V sur 1 bras fléchis. Le placement de l'autre bras est libre. V est debout sur 1 pied en appui dans la main de P. La cuisse de la jambe libre de V est à l'oblique La position des bras est libre.</p>
Pyramide 2	<p>P est en position debout avec les bras tendus et écartés V est en appui sur bras écartés et réalise une équerre jambes tendues, serrées ou écartées.</p>	<p>V est en position équerre, mains jointes, jambes tendues et écartées. P est allongé avec les mains jointes. Il peut avoir les jambes tendues ou fléchies.</p>	<p><u>Choix 1</u> : V est en position équerre, mains jointes, jambes tendues et écartées. P est debout avec les mains jointes.</p> <p><u>Choix 2</u> : V effectue une montée départ debout au sol pour se placer en équerre groupée. P accompagne V jusqu'à l'arrivée debout, bras tendus écartés.</p>
Pyramide 3	<p>V est en renversement, jambes serrées, épaules dans les pieds de P. V maintient P au niveau des mollets. P est allongé, jambes à la verticale.</p>	<p>V est en ATR, jambes serrées ou en position « biche », mains sur les épaules de P. P debout maintient V au niveau des bras ou des avants bras.</p>	<p>V est en ATR jambes serrées ou écartées. P maintient V avec les bras fléchis, coudes posés au sol mais sans pose des mains sur son buste. Les jambes de P peuvent être tendues ou fléchies.</p>
Pyramide 4	<p>Départ rigodon. V peut prendre appui sur P au départ ou non. V réalise une chandelle ½ tour. P doit lancer V et le réceptionner avec les mains sous les aisselles ou sous les bras</p>	<p>V pousse sur sa jambe d'appui sans pose de mains sur P et réalise un salto arrière tendu. P lance V et le réceptionne avec les mains sous les aisselles ou les bras, (soit les 2 mains sous un bras, soit 1 main sous chaque bras).</p>	<p><u>Choix 1</u> : Départ rigodon. V peut prendre appui sur P au départ ou non. V réalise un salto arrière en position groupée. P doit lancer V et le réceptionner avec les mains sous les aisselles ou sous les bras</p> <p><u>Choix 2</u> : Il doit y avoir une course d'élan visible avant la rondade. Une phase d'envol de V est conseillée entre la rondade et le contact de P dans le dos de V. P attrape V puis place ses bras à la verticale. En position finale, V est en position dorsale, le corps aligné ou en légère extension (avec ou sans jambe libre fléchie), position des bras libre.</p>
Maintien	<p>Les mains doivent être écartées et posées à plat sur le sol.</p> <p><u>Choix 1 et 2</u> : A l'équerre. Les jambes tendues peuvent être serrées (mains à l'extérieur) ou écartées (mains à l'intérieur)</p> <p><u>Choix 3</u> : En position crocodile. Le corps est en appui sur un bras fléchi avec les jambes tendues plus ou moins écartées.</p>	<p><u>Choix 1</u> : Départ pieds mains au sol, descente en force jusqu'à l'équerre. Aucune partie du corps ne doit toucher le sol avant la fin de l'élément.</p> <p><u>Choix 2</u> : position Y. Le gymnaste tient sa jambe sous le pied ou à la cheville. L'autre bras est libre</p>	<p><u>Choix 1</u> : ATR montée et descente libres.</p> <p><u>Choix 2</u> : Equerre renversée, jambes serrées ou écartées. Les mains doivent être posées à plat sur le sol.</p>
Souplesse	<p><u>Choix 1</u> : Pont une jambe. La jambe libre doit être au moins à la verticale. La jambe d'appui peut être tendue ou fléchie</p> <p><u>Choix 2</u> : En position grand écart facial. Le placement des bras est libre ((mains au sol autorisées).</p>	<p><u>Choix 1</u> : Le passage par l'ATR doit être visible avant le Heally. L'arrivée peut se faire avec ou sans les fesses posées au sol.</p> <p><u>Choix 2 et 3</u> : Souplesse avant ou arrière. Le passage par l'ATR peut se faire avec les jambes serrées ou écartées.</p>	<p>Choix 1 et 2 : Souplesse arrière ou avant glissé au grand écart. Les descentes en grand écart doivent se faire avec les jambes tendues et sans pose des mains au sol.</p> <p>Choix 3 : Souplesse arrière départ assis, une main au sol, une jambe fléchie. Le passage par l'ATR peut se faire avec les jambes serrées ou écartées</p>
Agilité	<p><u>Choix 1</u> : Départ à genoux. Placement du dos écart resserré à l'ATR. La descente en roulade avant peut se faire avec les bras fléchis. La remontée se fait avec les jambes tendues et serrées.</p> <p><u>Choix 2</u> : Roulade arrière jambes tendues et serrées développée à l'ATR avant le retour en fente. Les bras peuvent être fléchis ou tendus pendant la roulade</p>	<p><u>Choix 1</u> : Une phase aérienne corps en légère extension doit être montrée avant la roulade avant. La remontée se fait sans pose des mains au sol.</p> <p><u>Choix 2</u> : La valse doit être réalisée par l'ensemble du corps à la verticale avant l'arrivée en fente.</p>	<p>Départ pieds joints, flip arrivée en fente à genoux.</p>
Tumbling	<p>Départ libre. Roue enchainée avec une rondade enchainée avec une chandelle verticale puis une réception sur les 2 pieds serrés Les pas intermédiaires ne sont pas autorisés.</p>	<p><u>Choix 1</u> : Rondade enchainée avec un saut carpe écart réception pieds joints.</p> <p><u>Choix 2</u> : Saut de mains réception pieds joints. Une phase d'envol dynamique après le passage à la verticale doit être marquée.</p>	<p><u>Choix 1</u> : Rondade flip. Il peut y avoir une chandelle après la réception pieds joints du flip.</p> <p><u>Choix 2</u> flip avant, départ et arrivée pieds joints. Elan libre</p>

	DIFFICULTE		
	A = 0,2	B = 0,4	C = 0,6
PYRAMIDE 1 Positions variées			
PYRAMIDE 2 Equerre			
PYRAMIDE 3 ATR			
PYRAMIDE 4 Dynamique			
	A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3
INDIVIDUEL Maintien			
INDIVIDUEL Souplesse			
INDIVIDUEL Agilité			
INDIVIDUEL Tumbling			

DECOUVERTE 1 TRIO

	Difficulté A	Difficulté B	Difficulté C
Pyramide 1	<p><u>Choix 1</u>: V est debout sur les cuisses des P, bras en position libre mais sans contact avec les P P1 et P2 sont en fente et maintiennent chacun V au niveau de la jambe ou du tronc avec une main. Le bras peut être tendu ou fléchi. L'autre bras est en position libre mais sans contact avec V ou l'autre P.</p> <p><u>Choix 2</u>: V est debout sur les cuisses de P1, bras en position libre mais sans contact avec P1. P1 est en position chaise tient V au bassin ou aux cuisses avec les bras fléchis ou tendus. P2 allongé tient P1 dans le bas du dos avec les jambes fléchies ou tendues.</p>	<p><u>Choix 1</u>: V est en position ventrale, jambes serrées et bras en position libre mais sans contact avec P. P1 et P2 sont en fente à genoux, face à face et tiennent V au niveau des chevilles, et du buste (ou épaules), bras tendus à la verticale</p> <p><u>Choix 2</u>: V est en position ventrale, jambes serrées et les bras en appui sur les épaules de P1. P1 et P2 sont en fente à genou. Le placement des bras de P1 est libre mais sans contact avec V. P2 maintient les chevilles de V avec les bras tendus à la verticale</p>	<p><u>Choix 1</u>: V est en appui ventral, jambes serrées sur les cuisses ou les genoux de P1. P1 en table maintient V aux chevilles ou aux tibias avec les bras tendus. P2 maintient P1 dans le dos avec les bras tendus.</p> <p><u>Choix 2</u>: V est debout sur les cuisses de P1. P1 est en position table et la position de ses bras est libre. P2 maintient P1 dans le dos avec les bras tendus.</p>
Pyramide 2	V doit montrer une forme d'équerre jambes tendues et serrées, bras tendus en appui sur les genoux de P1 assis. P2 allongé maintient les chevilles de V avec les bras tendus à la verticale	V est à l'équerre sur les genoux de P1 et doit montrer une position groupée nette. P1 est en position table et la position de ses bras est libre. P2 maintient P1 dans le dos avec les bras tendus à la verticale	V est à l'équerre sur les pieds de P1 et doit montrer une position groupée nette. P1 et P2 ont les jambes tendues à l'oblique. P2 bloque ses pieds sous ceux de P1.
Pyramide 3	<p><u>Choix 1</u>: V est en ATR face aux P sur les cuisses des P. P1 et P2 sont à genoux assis sur leurs talons et maintiennent chacun V à la taille avec une main. Le bras peut être tendu ou fléchi. L'autre bras est en position libre mais sans contact avec V ou l'autre P.</p> <p><u>Choix 2</u>: V est en renversement, jambes serrées épaules sur les cuisses de P1, ventre face à P1. V tient P1 avec les bras fléchis sous les cuisses ou aux tibias. P1 en chaise maintient V à la taille avec les bras tendus ou fléchis. P2 allongé tient P1 dans le bas du dos avec les jambes fléchies ou tendues.</p>	<p><u>Choix 1</u>: V est en ATR au sol, jambes serrées face ou dos à P1. P1 debout sur les cuisses de P2 maintient V aux chevilles ou aux tibias/mollets avec les bras tendus ou fléchis. P2 en chaise tient P1 au bassin ou aux cuisses</p> <p><u>Choix 2 et 3</u>: V est en ATR jambes serrées en appui sur les cuisses des P. P1 et P2 sont en fente face à face ou cote à cote. Ils maintiennent chacun V au niveau du tronc avec une main. Le bras peut être tendu ou fléchi. L'autre bras est en position libre mais sans contact avec V ou l'autre P.</p>	<p><u>Choix 1</u>: V est en ATR jambes serrées en appui sur les cuisses de P1, ventre face à P1. P1 en chaise maintient V à la taille avec les bras tendus ou fléchis. P2 allongé tient P1 dans le bas du dos avec les jambes fléchies ou tendues</p> <p><u>Choix 2</u>: V est en renversement jambes serrées, épaules dans les mains de P1 Ses mains sont en appui sur les genoux ou les cuisses de P1. P1 allongé a les bras tendus et les jambes semi fléchies pour maintenir P2 au niveau du ventre ou des cuisses. P2 est en renversement sur bras tendus, jambes serrées. Il peut être à l'oblique ou à la verticale.</p>
Pyramide 4	Après une course d'élan, V prend une impulsion pieds joints, passe en position groupée nette en appui sur les épaules des porteurs puis se réceptionne peids joints sans contact avec les P. P1 et P2 en fente peuvent se tenir la main.	Après une course d'élan, V prend une impulsion pieds joints puis réaliser une phase d'envol visible en position tendue avant le contact en position ventre avec les porteurs. P1 et P2 doivent amortir V avec les bras en alternance.	<p><u>Choix 1</u>: départ ventre ou dos. V réalise une demi-vrille (180°). P1 et P2 lancent et amortissent V avec les bras alternés.</p> <p><u>Choix 2</u>: Départ assis, V réalise une extension pour arriver en phase aérienne en chandelle, réception au sol pieds joints. P1 et P2 lancent V en prise carrée puis le rattrapent une main sous l'aisselle ou le bras, et l'autre sous le bras.</p>
Maintien	En appui sur un pied jambe tendue, avec la cuisse de la jambe libre au moins à l'horizontale. Le placement des bras est libre.	<p><u>Choix 1</u>: En appui fessier avec les jambes tendues et serrées. Le placement des bras est libre sans contact avec le sol.</p> <p><u>Choix 2</u>: Chandelle avec le corps aligné ou en légère courbe. Les bras sont placés contre le sol.</p>	Le gymnaste réalise un trépied (en appui sur la tête et les mains) avec les jambes tendues et serrées à la verticale.
Souplesse	Fermeture, jambes serrées. Les bras sont fléchis et les mains placées sur les talons.	Pont avec les jambes tendues ou fléchies et les pieds joints.	Pont une jambe. La cuisse de la jambe libre fléchie doit être au moins à la verticale. La jambe d'appui peut être tendue ou fléchie.
Agilité	Départ et arrivée à genoux. Placement du dos groupé.	Départ en fente. Le passage par l'ATR doit être net. La descente en roulade avant peut se faire avec les bras pliés. La remontée se fait sans pose des mains au sol.	Départ à genoux. Placement du dos groupé développé à l'ATR. Le passage par l'ATR doit être net, l'arrivée se fait en fente (roulade avant non autorisée).
Tumbling	Roulade avant, départ et arrivée debout avec les pieds joints. La position groupée avec les jambes serrées doit être nette. La remontée se fait sans pose des mains au sol.	Roulade arrière, départ et arrivée debout avec les pieds joints. La position groupée avec les jambes serrées doit être nette. Le passage par la position à genoux n'est pas autorisé pour la remontée.	Roue départ et arrivée en fente.

	DIFFICULTE		
	A = 0,2	B = 0,4	C = 0,6
PYRAMIDE 1 Positions variées	 3" ou  3"	 3"	 3"
PYRAMIDE 2 Equerre	 3" ou  3" ou  3"	 3" ou  3"	 3" ou  3"
PYRAMIDE 3 ATR	 3"	 3"	 3"
PYRAMIDE 4 Dynamique	 3/4 BG ou  3/4 BC ou  360	 ou 	 3/4 BT ou  540
	A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3
INDIVIDUEL Maintien	 2"	 2" ou  2"	 2" ou  2"
INDIVIDUEL Souplesse		 ou 	 ou 
INDIVIDUEL Agilité	 ou 		 ou 
INDIVIDUEL Tumbling			

DECOUVERTE 2 TRIO

	Difficulté A	Difficulté B	Difficulté C
Pyramide 1	<p><u>Choix 1</u> : V est en position ventrale, jambes serrées et bras en position libre mais sans contact avec P. P1 et P2 sont debout face à face et tiennent V au niveau des chevilles, et du buste (ou épaules) bras tendus à la verticale.</p> <p><u>Choix 2</u>: V est en position ventrale, jambes serrées et les bras en appui sur les épaules de P1. P1 et P2 sont debout. Le placement des bras de P1 est libre mais sans contact avec V. P2 maintient les chevilles de V avec les bras tendus.</p>	<p>V est debout, pieds écartés, dans les mains des P. Le placement des bras est libre. P1 et P2 maintiennent V sur bras tendus. Ils tiennent chacun 1 pied de V avec les mains jointes Leurs jambes peuvent être tendues ou fléchies.</p>	<p>V est en grand écart.. Ses bras sont en appui sur les bras des porteurs de part et d'autre de son buste. P1 et P2 debout maintiennent chacun une cheville (ou tibia/mollet) de V avec un bras tendu à la verticale. Ils maintiennent chacun une main de V avec l'autre bras.</p>
Pyramide 2	<p><u>Choix 1</u> : V est à l'équerre bras écartés, jambes tendues serrées ou écartées en appui sur les pieds de P1. P1 et P2 ont les jambes tendues à l'oblique.P2 bloque ses pieds sous ceux de P1</p> <p><u>Choix 2</u> : V est à l'équerre bras écartés sur mains des P et doit montrer une position groupée nette. P1 et P2 maintiennent chacun 1 main de V avec les mains jointes sur bras tendus. Leurs jambes peuvent être tendues ou fléchies.</p>	<p>V est à l'équerre bras écartés, jambes tendues serrées ou écartées en appui sur les mains des P. P1 et P2 maintiennent chacun 1 main de V avec les mains jointes sur bras tendus. Leurs jambes peuvent être tendues ou fléchies.</p>	<p>V est à l'équerre sur bras écartés jambes tendues serrées ou écartées. P1 en position table maintient V avec les bras tendus.. P2 maintient P1 dans le dos avec les bras tendus.</p>
Pyramide 3	<p>V est en renversement jambes serrées, épaules dans les mains de P1. Il tient P1 aux bras ou aux avant-bras. P1 allongé a les bras tendus et les jambes semi fléchies pour maintenir P2 au niveau du ventre ou des cuisses. P2 est en renversement sur bras tendus, jambes serrées. Il peut être à l'oblique ou à la verticale.</p>	<p>V est en renversement jambes serrées, épaules dans les mains de P2. Il maintient P1 au niveau des pieds avec les bras tendus ou fléchis. P2 en position table maintient V aux épaules. P1 allongé, maintient P2 dans le dos ou aux épaules. Il a les jambes tendues à la verticale ou à l'oblique de part et d'autre du tronc de P2.</p>	<p>V est en position ATR jambes serrées ventre face à P1 en appui sur la cuisse de la jambe avant de P1. P1 en position fente maintient V au niveau du tronc. Il peut avoir les bras tendus ou fléchis. P2 est en appui sur 1 bras tendu placé dans le creux poplité du genou de P1. Son autre main est placée sur l'épaule de P1. P2 est à l'équerre jambes tendues et écartées.</p>
Pyramide 4	<p><u>Choix 1</u> :Départ dos. V réalise $\frac{3}{4}$ de salto arrière en position groupée ou carpée. P1 et P2 lancent V en prise avec les bras alternés puis le rattrapent une main sous l'aisselle ou le bras et l'autre sous le bras</p> <p><u>Choix 2</u> : départ ventre ou dos. V réalise une petite vrille (360°) P1 et P2 lancent et amortissent V avec les bras alternés.</p>	<p>Après une flexion et une poussée synchronisées des P et de V, V réalise une chandelle, réception au sol face ou dos aux P. P1 et P2 lancent V en prise carrée puis le rattrapent une main sous l'aisselle ou le bras, et l'autre sous le bras.</p>	<p><u>Choix 1</u> :Départ dos. V réalise $\frac{3}{4}$ de salto arrière en position tendue. V doit maintenir une position tendue alignée ou en légère courbe pendant la phase aérienne P1 et P2 lancent V en prise avec les bras alternés puis le rattrapent une main sous l'aisselle ou le bras et l'autre sous le bras</p> <p><u>Choix 2</u> : départ ventre ou dos. V réalise une vrille et demie (540°). P1 et P2 lancent et amortissent V avec les bras alternés.</p>
Maintien	<p>Le gymnaste réalise un trépied (en appui sur la tête et les mains) avec les jambes tendues et serrées à la verticale.</p>	<p><u>Choix 1</u> : Planche jambes tendues en appui sur un pied. Le placement des bras est libre.</p> <p><u>Choix 2</u> : En position de renversement, seuls les avant-bras sont en contact avec le sol. Le placement des jambes est libre.</p>	<p>Les mains doivent être écartées et posées à plat sur le sol.</p> <p><u>Choix 1 et 2</u> : A l'équerre. Les jambes tendues peuvent être serrées (mains à l'extérieur) ou écartées (mains à l'intérieur)</p> <p><u>Choix 3</u> :En position crocodile. Le corps est en appui sur un bras fléchi avec les jambes tendues plus ou moins écartées.</p>
Souplesse	<p>Pont une jambe. La cuisse de la jambe libre fléchie doit être au moins à la verticale. La jambe d'appui peut être tendue ou fléchie.</p>	<p><u>Choix 1</u> : En position grand écart antéropostérieur. Le placement des bras est libre ((mains au sol autorisées).</p> <p><u>Choix 2</u> : En écrasement facial. Le placement des bras est libre ((mains au sol autorisées).</p>	<p><u>Choix 1</u> : Pont une jambe. La jambe libre doit être au moins à la verticale. La jambe d'appui peut être tendue ou fléchie</p> <p><u>Choix 2</u> :-En position grand écart facial. Le placement des bras est libre ((mains au sol autorisées).</p>
Agilité	<p><u>Choix 1</u> : Départ à genoux. Placement du dos groupé développé à l'ATR. Le passage par l'ATR doit être net, l'arrivée se fait en fente (roulade avant non autorisée).</p> <p><u>Choix 2</u> : Roulade arrière jambes tendues et serrées. Les bras peuvent être fléchis ou tendus.</p>	<p>Départ à genoux. Placement du dos écart resserré à l'ATR. Le passage par l'ATR doit être net. La descente en roulade avant peut se faire avec les bras fléchis. La remontée se fait sans pose des mains au sol.</p>	<p><u>Choix 1</u> : Départ à genoux. Placement du dos écart resserré à l'ATR. La descente en roulade avant peut se faire avec les bras fléchis. La remontée se fait avec les jambes tendues et serrées.</p> <p><u>Choix 2</u> : Roulade arrière jambes tendues et serrées développée à l'ATR avant le retour en fente. Les bras peuvent être fléchis ou tendus pendant la roulade.</p>
Tumbling	<p>Roue départ et arrivée en fente.</p>	<p>Départ libre. Rondade enchainée avec une chandelle verticale puis une réception sur les 2 pieds serrés.</p>	<p>Départ libre. Roue enchainée avec une rondade enchainée avec une chandelle verticale puis une réception sur les 2 pieds serrés Les pas intermédiaires ne sont pas autorisés.</p>