

2ème COMPETITION ROCK ET ROCK ACRO DE L'ESSONNE

Samedi 22 mai 2010 de 15h à 22h
Salle des fêtes « Le Colombier »
3, voie de l'Aulne
91370 VERRIERES-LE-BUISSON

L'organisation de cette compétition a pour but sur l'Essonne et la région Ile-de-France :

- De mettre en place une compétition de niveau départemental et régional
- De concourir au développement de la pratique du rock de loisir et de compétition.
- De rendre visible la danse rock sous toutes ses formes auprès d'un large public.
- De permettre à des couples ne voulant / pouvant pas se rendre dans la région de Lyon pour les compétitions nationales de pouvoir se présenter à une compétition.
- De permettre la rencontre des différents clubs et associations de rock de la région Ile de France.
- De découvrir de jeunes talents, afin de pouvoir les orienter vers les compétitions Nationales de la Fédération (Exemple : le Comité national de rock acrobatique (CNRA) où est affilié le Trait d'Union Rock Sauté)

Les catégories présentées sont

Enfants « Rock au sol » 8-12 ans, 1 minute, vitesse 40-42
Enfants « Rock au sol » 13-16 ans, 1 minute, vitesse 44-46
Enfants « Rock au sol et acrobaties » 12-16 ans, 1 min30, vitesse 42-44
Enfants « Rock sauté et chorégraphie », 8-12 ans, 1 minute, vitesse 44-46
Enfants « Rock sauté et chorégraphie », 13-16 ans, 1 minute, vitesse 46-48
Enfants « Rock sauté et acrobaties » 12-16 ans, 1 min30, vitesse 44-46
Adultes « Rock au sol » niveau 1 débutant, 1 minute, vitesse 38-40
Adultes « Rock au sol » niveau 2 intermédiaire, 1 minute, vitesse 44-46
Adultes « Rock au sol » niveau 3 confirmé, 1 minute, vitesse 48-50
Adultes « Rock au sol + Acrobaties » liste A, 1 min30, vitesse 44-46
Adultes « Rock sauté chorégraphies », 1 minute, vitesse 48-50
Adultes « Rock sauté + Acrobaties » liste A, 1 min30, vitesse 44-46
Adultes « Rock sauté + Acrobaties » liste B, 1 min30, vitesse 46-48
Adultes « Rock sauté + Acrobaties » liste C, 1 min30, vitesse 46-48

Pour la compétition, un code de pointage adapté (inspiré du code UNSS sur l'Académie de Paris) a été mis en place pour permettre la participation d'un plus grand nombre de couples. Ce code a été établi par les dirigeants du Vincennes Rock Club et du Trait d'Union Rock Sauté. Le code vous sera envoyé par Email sur demande.

La différence avec le code de Vincennes réside dans l'absence de compétition pour les ballets, quel qu'il soit.

Sinon la manière d'évaluer sera la même, afin de permettre une continuité entre les deux compétitions.

Modalites d'inscription :

- La clôture des inscriptions est établie au vendredi 7 mai 2010. Attention : les règlements doivent nous être parvenus au plus tard le lundi 10 mai 2010 à l'adresse postale suivante : Baptiste TROUSSEL Résidence des Templiers, Bâtiment A, Rue de la Croix Ronde, 91360 EPINAY-SUR-ORGE.

- Les droits d'engagements sont fixés à :

20 € par couple adulte (une ou deux catégories)

15 € par couple enfant (- de 17 ans)

Un couple peut s'inscrire dans deux catégories différentes maximum

- Pour toute information complémentaire, un mail : contact@competition-rock-verrieres.fr, un site internet : <http://www.competition-rock-verrieres.fr> ou un téléphone : 06.23.36.49.45.

ROCK'N ROLL

REGLEMENT TECHNIQUE

Le but de cette brochure est de mettre en place un règlement permettant l'organisation de la compétition de rock acrobatique du 30 mai 2009 à Verrières-le-Buisson

1 LE REGLEMENT

Il a été établi par les responsables du Vincennes Rock Club et du Trait d'Union Rock Sauté.

IL A POUR BUT l'évaluation objective et conforme de la compétition.

2 DISCIPLINES DE COMPETITION

Dispositions :

.couples mixtes
.couples féminins autorisés en rock au sol uniquement

3 LES CATEGORIES

4 disciplines sont reconnues :

.a) Rock au sol -5 Catégories

8-12 ans, 13-16 ans, Adultes niveau 1, Adultes niveau 2, Adultes niveau 3

.b) Rock sauté chorégraphie- 3 Catégories

8-12 ans, 13-16 ans, Adultes

.c) Rock au sol et acrobatique - 2 Catégories

12-16ans, Adultes

d) Rock sauté et acrobatique 4 Catégories

12-16ans, Adultes niveau 1, Adultes niveau 2, Adultes niveau 3

La personne la plus âgée détermine la catégorie à laquelle appartient le couple.

4 PROGRAMME DES COMPETITIONS

A) Les différentes "figures" de rock' n roll sont libres, mais doivent respecter les exigences spécifiques de composition et de difficulté.

B) Elles sont réalisées avec un accompagnement musical du type rock' n roll enregistré sur un CD ROM.

C) La durée de la prestation est de :

1 minute pour les disciplines sans acrobaties.

1 minute 30 pour les disciplines avec acrobaties.

5 TENUE VESTIMENTAIRE

Danseuse : libre (justaucorps, jupette conseillée), baskets ou chaussons de danse. Les Jeans sont interdits.

Danseur : libre, tenue correcte exigée ("près du corps"), baskets ou chaussons. Les Jeans sont interdits.

6 CLASSEMENT

Le vainqueur est le couple qui a obtenu le meilleur total.

7 DISPOSITION DE DANSE

A) Un(e) danseur(se) a la possibilité de danser avec 2 partenaires différent (e)s (donc 2 dossards différents), sauf catégorie acrobatique.

B) Dans toutes les catégories, il est obligatoire de danser sur le temps impair de la musique.

C) Le "lâcher" : Il n'est pas autorisé.

Définition : Est considéré comme "lâcher" : toute séparation excédant 6 temps lorsque le guideur ne peut à aucun moment tenir sa partenaire.

N'est pas considéré comme lâcher, toute variation qui permet à tout moment le contact par les mains

. Pour le passage en finale, 15 secondes totalement libres sont autorisés

E) Les poses finales sont autorisées dans toutes les catégories à la condition qu'elles rentrent dans la limitation des figures de la catégorie concernée.

F) Pour la catégorie rock sauté acrobatique, les éléments sont à choisir dans les trois grilles proposées.
Grille Adultes 1 : Texte + Dessins
Grille Adultes 2 : Texte, .
Grille Adultes 3 : Texte
Pour tout problème de compréhension veuillez appeler le club organisateur.

③ Déroulement de la compétition

(En fonction du nombre de couples présents, l'organisation de la compétition pourra être modifiée, une circulaire annexe vous sera alors envoyée)

A) Les couples doivent se présenter à l'heure de convocation. Pour cette compétition, tous les couples sont convoqués une heure avant le début de la compétition.

B) Les couples doivent être prêts 15 mn avant le début de la compétition de leur catégorie. Les numéros de couples seront donnés ainsi que l'ordre de passage le samedi lors du pointage des couples.

C) La position statique est considérée comme la fin de la prestation.

D) La compétition se déroulera sur une surface minimum de 8m x 8m.

E) Suivant l'ampleur de la compétition plusieurs couples peuvent passer en même temps.

F) Suivant le nombre de participants, des 1/8, 1/4 ou 1/2 finales peuvent être organisées sachant qu'on ne retiendra que 6 couples pour la finale. Les couples sont informés qu'ils danseront sur une musique imposée lors des qualifications.

④ EXIGENCES DE COMPOSITION.

a) ROCK' N ROLL PIETINE

. Les figures doivent être variées et doivent correspondre aux différents plans de l'espace définis en rock : espace avant, latéral, arrière (par rapport au danseur).

. La prestation doit revêtir un caractère dynamique et esthétique.

.Le pas de base dont s'inspire la compétition est le « 3-3-2 » se comptant ainsi : 1-2, 3 et 4, 5 et 6. Tout autre pas sera apprécié par les juges en fonction du niveau du couple : la personnalisation du pas de base revêt un caractère dynamique et esthétique alors il sera apprécié à sa juste valeur.

La personnalisation du pas de base montre une difficulté à intégrer le rythme ainsi que les différentes composantes rythmo – motrices alors il sera fortement pénalisé .

. Le kick ball change sur le 1-2 est toléré et ne sera pas pénalisé.

Si les danseurs ne marquent pas tous les temps du pas de base, ils seront pénalisés.

**Disposition concernant le « marcher » : le marcher dit glissé en déplacement talon pointe, avec déhanchement et léger rebond est autorisé à condition toutefois qu'il se justifie sur une musique rapide. (48/50 bat/minute)
Si le Danseur ou la danseuse se déplace pied à plat comme un piéton sans aucun déhanchement, ni léger rebond et revêt donc un caractère particulièrement statique, la prestation sera fortement pénalisée.**

. La prestation doit contenir essentiellement des figures de rock.

. Une partie chorégraphique en début n'excédant pas au total 10 secondes, est autorisée (exécution libre)

. Durant la prestation, quatre parties chorégraphiques sont autorisées :

si la durée de chaque partie ≤ 16 temps

. les 2 partenaires peuvent à tout moment se rattraper

b) ROCK SAUTE ET CHOREGRAPHIQUE

Les figures doivent être variées et doivent correspondre aux différents plans de l'espace définis en rock : espace avant, latéral, arrière (par rapport au danseur).

L'exécution du pas sauté doit correspondre scrupuleusement à la définition donnée par la brochure technique. Rappel :

Compte du pas sauté : 1 et 2, 3 et 4, 5 et 6

1) Les jetés : lors des jetés, la jambe est tendue sur les temps impairs de la musique. La jambe est relevée et pliée sur le « et »

2) Kick ball change : Celui-ci, par convention est effectué sur le 1 et 2

L'exécution du pas sauté doit revêtir un caractère dynamique et esthétique. (L'appréciation du pas sauté se base sur plusieurs critères : il faut que le jeté sur le 3 et 4 ainsi que le 5 et 6 soit à la même hauteur et proche de horizontale ou même au dessus à condition que le bassin reste toujours en rétroversion .

Pour l'harmonie du couple les juges apprécient que le jeté de la fille soit à la même hauteur que le jeté du garçon). Les passages chorégraphiques peuvent être exécutés côte à côte, dos à dos, face à face, etc. ... mais l'espace dans lequel évoluent les deux partenaires doit permettre à tout moment de se reprendre par la main s'ils le désirent. Les portés sont interdits.

C) ROCK AU SOL ET ROCK SAUTE + ACROBATIQUE

1 Rock au sol + acrobatie

. Toutes les règles et recommandations évoquées pour le rock au sol sont valables pour cette catégorie.

2 Sauté + acrobatie

.Seul le pas sauté, défini par la brochure technique est autorisé. Règles et recommandations évoquées en rock sauté + chorégraphie sont valables pour cette catégorie.

→ Partie acrobatique commune.

Le couple doit effectuer 5 acrobaties dans son passage
Dans les catégories enfants et Adultes 1, les acrobaties seront choisies dans la GRILLE A. Le couple a la possibilité de choisir au plus une acrobatie de liste B mais celle-ci sera reconnue comme une acrobatie de valeur (D).
Dans les catégories rock sauté + acro listes B ou C
Cette grille ne comporte que des acrobaties redéfinies en C=15pts et D=20pts. Les acrobaties doivent être parfaitement maîtrisées et réalisées avec amplitude.

L'exécution d'une acrobatie non définie dans le code et sans accord préalable avec l'organisateur entraînera soit la non reconnaissance de la difficulté (donc élément sans valeur) soit la disqualification du couple si cette acrobatie est considérée comme dangereuse. (Cette mesure est appliquée afin de ne pas permettre au couple de présenter des acrobaties non en rapport avec leur niveau de pratique et donc d'éviter un accident.)

⑩ VITESSE DE LA MUSIQUE

Une vitesse minimum est imposée dans chaque catégorie. Les couples sont invités à vérifier que la vitesse de leur musique lors de la finale soit bien conforme au règlement.

⑪ CATEGORIES ROCK AU SOL ADULTES

Adultes débutant : (en général adulte 1^{ère} année ou 2^{ème} année)

Figures autorisées : uniquement des déplacements et des tours simples (maximum 1tour). Possibilité de faire 2 figures avec 1 tour et demi + 2 jeux de jambes ou variations du pas de base tempo 38- 40

Adultes niveau intermédiaire (de 1 à 3 années de danse)

figures autorisées : toutes les figures avec au maximum 1 tour et demi ou 1déplacement + 1 tour

2 à 4 jeux de jambes ou tombés ou variations du pas de base

tempo 44 - 46

Adultes confirmé (plusieurs années de danse)

Toutes les figures sont autorisées + jeux de jambes et tombés

tempo 48 –50

Organisation particulière pour les catégories adultes rock au sol

Afin d'éviter qu'un couple ne se retrouve dans une catégorie qui n'est « manifestement pas la sienne », les juges pourront reclasser un couple dans la catégorie adapté à son niveau à l'issue de toutes les ½ finales rock au sol. Ils procéderont ensuite à la sélection des couples pour la finale.

(J'attire encore l'attention de tous les entraîneurs des clubs à rester vigilant sur le choix des catégories lors de l'engagement des couples).

Organisation

.TABLEAU RECAPITULATIF.

	AGE	VITESSE	TEMPS
Catégories Rock au sol	8 – 12ans	40-42	1Minute
	13 – 16ans	44-46	1Minute
	Adulte Niveau 1 Débutant	38-40	1Minute
	Adulte Niveau 2 Intermédiaire	44 46	1Minute
	Adulte niveau 3 confirmé	48-50	1Minute

	AGE	VITESSE	TEMPS
Catégorie Rock au sol + acro GRILLE A	12-16 ans	44-46	1 Minute 30
GRILLE A	Adulte	44-46	1Minute 30

	AGE	VITESSE	TEMPS
Catégorie Sauté + Chorégraphie	8 – 12ans	44-46	1Minute
	13 – 16ans	46-48	1Minute
	Adulte	48-50	1Minute

	AGE	VITESSE	TEMPS
Catégorie Saut +acro GRILLE A	12 – 16ans	44-46	1Minute 30
GRILLE A	Adulte	44-46	1Minute 30
GRILLE B	Adulte	46-48	1Minute 30
GRILLE C	Adulte	46-48	1Minute 30

EVALUATION

∂ROCK AU SOL

A) Qualité du pas de base /30

/30	
0 - 7	<i>Pas de base lourd 1 et 2, 3 et 4, 5 et 6 jambes raides, statique</i>
7 - 15	<i>Jambes semi-fléchies, raideur dans les jambes Alternance, impression dynamique et statique</i>
15 - 22	<i>Impression dynamique pendant toute la prestation. Les jambes semi fléchies mais relachées</i>
22 - 30	<i>Impression dynamique Pas de base léger et sauté et ligne d'épaule fixe. Les genoux « montent » et sont relachés. Le 1, 3, 5 sont accentués.</i>

B) Fautes sur pas de base

-1 pts	<i>N'effectue pas le pas de base plus de 2 temps</i>
- 30 pts	<i>N'effectue jamais le pas de base</i>

C) Figures de rock

← - Qualité des figures /20

/20	
0 - 5	<i>Figures hachées ou en force</i>
5 - 10	<i>Figures réalisées correctement mais lentement et globalement</i>
10 - 15	<i>La préparation des figures est bien marquée au 3 et 4 et les pivots bien marqués sur 5 et 6</i>
15 - 20	<i>Aisance, fluidité des figures Les pivots sont « légers » et sans arrêt Anticipation visuelle sur l'enchaînement des figures</i>

↑ - Difficultés des figures /20

0 - 5	<i>Enchaînement composé de déplacements et pivots. Tous les espaces ne sont pas exploités</i>
5 - 10	<i>Tous les espaces sont exploités; Les figures sont variées mais simples « portillon », « margueritte », « Bob »</i>
10 - 15	<i>Figures complexes, présence de doubles pivots.</i>
15 - 20	<i>Enchaînement de figures complexes, originalité dans les combinaisons, présence d'enchaînement de doubles pivots</i>

→ - Fautes sur figures de rock

- 1 pts à chaque fois	<i>Ligne de danse non respectée</i>
- 1 pts	<i>Déséquilibre du danseur ou de la danseuse</i>
- 1 pts	<i>Lâché involontaire</i>
-1 pt	<i>Erreur dans la figure ou oubli de l'un des partenaires entraînant un manque de fluidité de la passe</i>
- 1 pts	<i>Le couple se touche ou se bouscule de manière involontaire</i>

D) Le rythme

-1 pts	Faute de tempo, 2 temps à 6 temps
-3 pts	Faute de temps sur plus de 8 temps
- 20 pts	Total maximum que l'on peut déduire

E) Attitude

← - Dynamisme, présence .../20

0 - 5	Attitude figée pendant toute la prestation
5 - 10	Alternance, attitude relâchée, attitude figée Le partenaire est concentré sur sa prestation
10 - 15	Attitude relâchée tout au long de la prestation Dissociation bras, buste, la tête reste figée
15 - 20	Attitude relâchée. Dissociation bras, buste Dissociation bassin, buste, - buste, tête Se détache de sa prestation et regarde le public

↑ - Chorégraphie/10

0 - 3	Petites variations du pas de base (jambes)
3 - 5	Variation du pas de base, les bras participent mais le buste reste figé
5 - 7	Variation du pas de base, tout le corps participe mais sur une « position » particulière
7 - 10	Composition originale. Tout le corps participe, effets de tête, contre temps, utilisation originale de la musique

⚡- PAS SAUTE ET CHOREGRAPHIE

A) Qualité du pas sauté .../30

0 - 7	Jeté non dynamique, pas sauté lourd, jambes raides
7 - 15	Jeté non dynamique, (le 1 et 2 est petit), les jambes semi fléchies, les genoux ne montent pas
15 - 22	Jeté dynamique. Le partenaire avance bien sur le 1 et 2. Les genoux montent sur la préparation du 3 et 5
22 - 30	Jeté dynamique, le- 3 et 4 - 5 et 6 sont identiques à la mi hauteur. Une impression de légèreté est présente. Le 4 et 6, la cheville est bien ramenée sous la cuisse

B) Fautes sur le pas sauté

-1 Pt	1-2 inexistant sur chaque base.
- 1 Pt	N'avance pas sur le 1 et 2 en déplacement
- 1 Pt à chaque fois	Pas sauté « collé au sol » à l'arrêt
-1 Pt à chaque fois	L'un des partenaires utilisent le kick lors du pas de base sur le 3-4 ou 5-6
- 1 Pt	Le jeté dans le déplacement est en dehors de la ligne des épaules

C) Figures de rock

← - Qualité des figures .../10

0 - 5	<i>Figures hachées ou en force</i>
5 - 10	<i>Figures réalisées correctement mais lentement et globalement</i>
10 - 15	<i>La préparation des figures est bien marquée au 3 et 4 et les pivots bien marqués sur 5 et 6</i>
15 - 20	<i>Aisance, fluidité des figures Les pivots sont « légers » et sans arrêt Anticipation visuelle sur l'enchaînement des figures</i>

↑ - Difficultés de la chorégraphie/10

0 - 5	<i>Enchaînement composé de déplacements et pivots. Tous les espaces ne sont pas exploités</i>
5 - 10	<i>Tous les espaces sont exploités; Les figures sont variées mais simples.</i>
10 - 15	<i>Figures complexes, présence de doubles pivots.</i>
15 - 20	<i>Enchaînement de figures complexes (les passes de roock sont aussi variées), originalité dans les combinaisons, présence d'enchaînement de doubles pivots Le danseur et danseuse se croisent, utilisent les espaces</i>

↑ - Fautes sur figures

- 1 pt à chaque fois	<i>Ligne de danse non respectée</i>
- 1 pt	<i>Déséquilibre du danseur ou de la danseuse</i>
- 1 pt	<i>Lâché involontaire</i>
-1 pt	<i>Erreur dans la figure ou oubli de l'un des partenaires entraînant un manque de fluidité de la passe</i>
- 1 pt	<i>Le couple se touche ou se bouscule de manière involontaire</i>

D) Rythme

- 1 pts	<i>Faute de tempo, 2 temps à 6 temps</i>
-3 pts	<i>Faute de temps sur plus de 8 temps</i>
- 30 pts	<i>Total maximum que l'on peut déduire</i>

E) Attitude

← - Dynamisme, présence .../20

0 - 5	<i>Attitude figée pendant toute la prestation</i>
5 - 10	<i>Alternance, attitude relâchée, attitude figée Le partenaire est concentré sur sa prestation</i>
10 - 15	<i>Attitude relâchée tout au long de la prestation Dissociation bras, buste, la tête reste figée. Sourire mais ne « joue » pas avec le public.</i>
15 - 20	<i>Attitude relâchée. Dissociation bras, buste Dissociation bassin, buste, - buste, tête Se détache de sa prestation et sourit, chantonne ou « joue » avec le public.</i>

F - Chorégraphie/30

← - Qualité

0 - 7	Variation simple du pas sauté Utilisation des jambes uniquement Utilisation d'un seul placement exemple : côte à côte
7 - 15	Variation simple du pas sauté Utilisation des bras Utilisation de plusieurs placements, côte à côte, dos à dos etc...
15 - 22	Variation composée du pas sauté Utilisation des bras et de l'ensemble du corps Mouvement de bassin associé Utilisation originale de la musique
22 - 30	Variation composée du pas sauté, lié à des déplacements. Utilisation des bras, de l'ensemble du corps (bassin) Effet dynamique, effets recherchés par rapport à la musique

↑ - Fautes sur chorégraphie

- 1 Pt	Décalage non voulu entre les partenaires * au niveau de la position des bras, jambes * au niveau du rythme
-1 Pt	Attitude trop statique d'un des partenaires
-1 Pt	Arrêt de l'un des partenaire durant la chorégraphie
- 3 Pts	Erreur dans la chorégraphie de plus de 6 temps

C - LES ACROBATIES

← - Valeurs des acrobaties

Les acrobaties sont réparties en 4 niveaux

Niveau A	5 Pts
Niveau B	10 Pts
Niveau C	15 Pts
Niveau D	20 Pts

↑ - Notation de l'exécution pour les acrobaties

Les fautes sont réparties en 3 catégories

Petites fautes	- 1 Pts
Fautes moyennes	- 2 Pts
Grosses Fautes	- 4 Pts
chute	- 5 Pts

Acrobatie non reconnu = 0

CLASSIFICATION DES FAUTES

	PETITES FAUTES 1 Pts	FAUTES MOYENNES 2 Pts	GROSSES FAUTES - 4 Pts
AMPLITUDE	Petit manque d'amplitude	Petit arrêt pendant l'acrobatie ou changement flagrant de rythme	Acrobatie exécutée visiblement en force ou au ralenti,
DESEQUILIBRE	Petit déséquilibre au début, pendant ou à la réception de l'acrobatie (danseur ou danseuse) Bouge d'un pas.	Déséquilibre important au début, pendant ou à la réception de l'acrobatie Bouge de plus de 3 pas.	. chute après la réception de l'acrobatie
TENUE DES BRAS ET DES JAMBES	. Pour les portés : légère flexion des bras (danseuse) . Position : groupé, carpé, tendu (doivent être bien marqués la danseuse se situe entre deux positions) . Ecart de jambes pendant l'acrobatie (sauf cheval, enroulé, déroulé, portés finaux) (petit écart ou petite flexion des jambes sur une position « carpé ou tendu »)	Pour les portés, flexion importante des bras (danseuse) inférieur ou égal à 45° Ecart des jambes important pendant l'acrobatie ou importante flexion des jambes sur une position « carpé ou tendu »	Ecart de jambes important associé à une flexion de jambes sur une position « carpé ou tendu » Tenue du corps complètement relâché
REALISATION CONFORMITE	. Petite déviation par rapport à l'axe transversal ou horizontal de la position du D ou de la d non conforme à la description technique de l'acrobatie	.Importante déviation par rapport à l'axe transversal ou horizontal de la position du D ou de la d non conforme à la description technique de l'acrobatie	Forte déviation supérieur à 45° mais l'acrobatie est reconnu

3 GRANDS PRINCIPES POUR LA NOTATION DES ACROBATIES

- 1 Les fautes sur les figures ne doivent pas dépasser la valeur de la figure.
- 2 Une acrobatie non reconnue est pénalisée automatiquement et uniquement sur sa valeur de départ. Par contre une bonne acrobatie ne peut remplacer l'acrobatie non reconnue ou partiellement réalisée. (l'objectif étant de pousser les couples à réaliser des acrobaties parfaitement maîtrisées).
- 3 Pour les portés finaux : l'acrobatie doit être tenue et stabilisée 2 secondes pour être reconnue

ACROBATIES

A/ LES PORTES

VALEUR	DESCRIPTION	TEXTE	FAUTES
A 5 Pts	A1 -----	D - main à la taille de la danseuse face à lui d - main sur les épaules du danseur E - le D soulève la danseuse	. Manque d' amplitude - de 1 à 3 Pts . Porté déséquilibré - 1 Pts
	A2 -----	D - main à la taille de la danseuse dos à lui d - main sur les poignets du danseur E - le D soulève la danseuse qui se groupe	
	A3 -----	D - main près taille danseuse, main sous l' autre aisselle d - main en appui sur le danseur, dégage l' épaule pour offrir un appui E - le D soulève la danseuse qui se groupe	
B 10 Pts	B1 -----	Départ idem A1, A2, A3 E - le D effectue un 1/2 tour pour plan, avant de poser la danseuse	. Manque d' amplitude de 1 à 3 Pts . Porté déséquilibré - 1 Pts . Pendant la rotation du danseur la danseuse n' est pas à son point le plus haut
	B2 Idem dos + 1/2 tour -----	idem	
	B3 Idem face + 1/2 tour -----	idem	
C 15 Pts	-----	Rappel départ idem A1 A2 A3 E : Le D effectue un 1/2 tour sur place et lache la d qui se receptionne sur ses pieds	. Le lâcher n' est pas effectué (la difficulté devient B) . Manque d' amplitude - de 1 à 3 Pts - Manque d' amplitude - de 1 à 3 Pts - Le danseur ceinture trop bas à la taille - de 1 à 3 Pts
	-----	Départ danseuse devant le danseur (de dos) E - la danseuse saute et vient ceinturer le D, puis pose les mains au sol, se relève et le D vient la poser debout.	

D = danseur
d = danseuse
E = évolution de la figure

D 20		Départ idem A3 E - le danseur fait un 1/2 tour et la d passe groupée au dessus du bras du danseur	- 1/2 tour non terminé - 3 Pts
		Départ : danseuse devant le danseur (de dos) E - la danseuse saute et vient ceinturer le D, puis pose les mains au sol, se relève et le D vient la poser assise	- Manque d' amplitude - de 1 à 3 Pts - Le danseur ceinture trop bas à la taille - 3 Pts

B/ LES TOMBES

A 5 Pts		D - recule une jambe fléchie et offre ses avant bras en appui pour la danseuse d - se laisse tomber en arrière en venant chercher un appui brachial sur les avant bras du danseur (angle 45°) E - sur le retour, la danseuse effectue 1/2 tour avant d' arriver à la station debout	1/2 tour non terminé - de 1 à 3 Pts
	Idem + 1/2 tour		
B 10 Pts		D - recule une jambe fléchie et offre ses avant bras en appui pour la danseuse d - se laisse tomber en arrière en venant chercher un appui brachial sur les avant bras du danseur (angle 45°) E - Tombé, arrière sur le retour la d effectue un tour de 360 ° un angle de 45°, suivi d' un tombé arrière simple	Le tour non terminé - de 1 à 3 Pts
C 15 Pts		D - Idem d - Idem E - tombé arrière, sur le retour la d effectue 1 tour 1/2 (angle 45°) puis un tombé avant et retour à la station	Le tour 1/2 non terminé - de 1 à 3 Pts
D 20 Pts		D et d : Départ face à face. La danseuse se laisse tomber en avant dans les bras du danseur et par temps de souplesse, vient sauter à l'écart sur les épaules du danseur. Le D ceinture la d au ventre qui tombe en arrière (type roulade arrière écart). Le D pose la d au sol	La d n'utilise pas le temps de souplesse en avant - 10 Pts

D = danseur
d = danseuse
E = évolution de la figure

C/ LES FLASHS

A 5 Pts	-----	<p>D - semi accroupi, mains sous les genoux de la danseuse d - sur le dos au sol mains sur les poignets du D E - le D soulève la d effectue un mouvement de balançoire et vient la poser assise devant lui et la fait pivoter de 180° (assis)</p>	<p>Le danseur se penche trop en avant - de 1 à 3 Pts</p>
B 10 Pts	-----	<p>D - Semi accroupi mains sous les genoux de la danseuse d - sur le dos au sol, mains sur les poignets du danseur E - le danseur tire sur les genoux de la danseuse et lui fait faire une "sortie filée" la danseuse ne dépasse pas le bassin du danseur</p>	<p>- Manque d'amplitude dans le balancer du départ - de 1 à 3 Pts</p>
C 15 Pts	-----	<p>D - Idem d - Idem E - Idem. La danseuse se situe entre le bassin et la tête du danseur</p>	<p>La danseuse reste au niveau du bassin du danseur (difficulté devient B)</p>
D 20 Pts	-----	<p>D - Idem d - Idem E - Idem L'ensemble du corps de la danseuse se situe au dessus de la tête du danseur</p>	<p>- La danseuse reste . au niveau du bassin (B) . au dessus du bassin (C)</p>

D/ LES GLISSADES

A 5 Pts	-----	<p>D - mains sur les avant bras de la danseuse d - mains sur les avant bras du danseur E - la danseuse se laisse tomber en arrière face au danseur en glissade et s'arrête accroupie, le danseur effectue 1/2 tour en levant une jambe et aide la danseuse à se relever</p>	<p>- Arrêt trop prolongé de la danseuse au sol - 3 Pts</p>
B 10 Pts	-----	<p>D - Idem d - Idem E - La danseuse effectue une glissade face au danseur, suivie d'un retour accroupi</p>	<p>- retour trop lent de la danseuse - de 1 à 3 Pts</p>

C 15 Pts	-----	D - Idem d - Idem E - Idem Le retour de la danseuse s'effectue avec amplitude, la tête de la danseuse pouvant dépasser la tête du danseur	- Retour de la danseuse sous la tête du danseur (difficulté B)
D 20 Pts	-----	D - mains croisées sur les avant bras de la danseuse d - mains croisées sur les avant bras du danseur E - la danseuse effectue une glissade avec rotation de 360°, l'axe longitudinal pendant la descente et pendant le retour de la figure acrobatique	- arrêt prolongé sur la rotation longitudinale de la danseuse

E/ LES SPIRALES

A 5 Pts	-----	D - Les 2 mains sur l'avant bras droit de la d d - Avant bras droit et main sur le poignet droit du D E - La d se laisse coucher sur le côté (corps droit), effectue 1/2 tour et s'assoit, effectue un 1/2 tour sur elle-même et se relève face au D	- La danseuse s'assoit sans l'aide du danseur - de 1 à 3 Pts
B 10 Pts	-----	D - Idem A départ d - Idem E - la d se laisse tomber (corps droit) sur le côté, effectue 1/2 tour autour du D puis s'assoit, le D tire sur ses bras pour soulever la d et lui faire effectuer un 1/2 tour en l'air dans son dos	- arrêt prolongé avant le saut de la danseuse - de 1 à 3 Pts - manque d'amplitude - de 1 à 3 Pts
C 15 Pts	-----	D - Idem d - Idem E - La d se laisse tomber (corps droit sur le côté, effectue 1/2 tour). Le D enjambe les chevilles de la d et tire sur ses bras pour la faire remonter corps droit. Le couple doit se retrouver au même point de départ	- Position de la danseuse trop près de la verticale pendant le tour - de 1 à 3 Pts
D 20 Pts	-----	Idem - 3 tours enchaînés sans arrêt	- arrêt prolongé entre les tours - de 1 à 3 Pts

F/ LES PETITS PLONGEONS

A 5 Pts	-----	<p>d - La danseuse effectue une spirale assise (voir A spirales) et reste en position groupée. D - Une main en avant, prenant la tête de la d, une main en arrière de ses jambes, prenant les genoux de la d. E - Le D effectue un balancer et soulève la d devant lui</p>	<p>- arrêt prolongé durant les différentes phases de l'acrobatie - de 1 à 3 Pts</p>
B 10 Pts	-----	<p>D - le D de profil par rapport à la d, s'abaisse dos plat, une main en bas pour recevoir la nuque de la d et une main en haut pour recevoir les points d'appuis offerts par les mollets de la d. d - la d saute à plat ventre, attrape la première épaule du D puis glisse et attrape la 2ème épaule du D, la d plie les jambes pour offrir un appui au D</p>	<p>- arrêt prolongé sur le dos du danseur - de 3 à 5 pts - déséquilibre - de 1 à 3 Pts</p>
C 15 Pts	-----	<p>D - Idem d - Idem mais la d attrape directement la 2ème épaule du D. Sortie - le D sort la d de côté ou de face</p>	<p>- arrêt prolongé sur le dos du danseur - de 3 à 5 pts - la danseuse attrape la première épaule du D diff = B</p>
D 20 Pts	-----	<p>D - Le D face à la d s'abaisse un bras au dessous et un bras au dessus. d - la d saute à plat ventre et ceinture le ventre du D puis les cuisses du D. Dès que les 2 points d'appui sont créés (nuque et jambes fléchies) la d enlève le bras et reste allonger E - le D doit sortir la d devant lui.</p>	<p>- arrêt prolongé - de 3 à 5 pts - La danseuse pose les pieds entre les pieds du danseur - 3 pts</p>

G/ LES TOURNIQUETS

A 5 Pts	-----	<p>D - Le D légèrement accroupi met ses mains ou avant bras sous les aisselles de la d assise dos à lui. d - la d assise, jambe à l'équerre met les mains sur les mains ou avant bras du D E - Le D soulève la d et effectue 1 tour sur place en faisant pivoter la d et la pose accroupie devant lui.</p>	<p>- les jambes de la danseuse touchent le sol - 3 pts - les jambes de la danseuse sont fléchies - de 1 à 3 Pts</p>
------------	-------	--	--

B 10 Pts		D - Idem d - Idem E - Départ assis ou debout en déséquilibre sur le D, la d encercle des 2 jambes le buste restant toujours de face. Le D lève au fur et à mesure la jambe G et D pour laisser passer les 2 jambes de la D	- Idem fautes A - arrêt prolongé sur la sortie - de 1 à 3 Pts
C 15 Pts	Idem 3 Tours	D - Idem d - Idem E - Idem + 3 tours Arrivée : la d est posée assise devant et se relève ou effectue 1/2 tour assis et se relève	- Idem fautes A - manque d' amplitude - de 1 à 3 Pts
D 20 Pts	3 Tours + Sortie	D - Idem d - Idem E - Arrivée au 3ème tour le D ne lève pas la dernière jambe d' appui, soulève la d et vient la placer derrière son dos, la d appui avec ses bras pour aider le D et remonte les genoux sur le ventre avant d' arriver debout derrière le D	- idem fautes A - manque d' amplitude pour la sortie - de 1 à 3 Pts

H/ LE CHEVAL

A 5 Pts		D - Main à la taille de la d d - Avant bras sur les épaules du D. E - Le D soulève la d et amène la d, jambes écartées sur son ventre et la remonte par temps de bascule. la d aide le D avec ses avant bras et se repousse du D sans basculer sur l' avant. La tête de la d ne dépasse celle du D.	- arrêt prolongé sur le danseur - de 1 à 3 Pts
B 10 Pts		D - Idem d - Idem E - La tête de la danseuse dépasse la tête du danseur	- Idem faute A - Manque d' amplitude sortie (diff = A)
C 15 Pts		D - Idem d - Idem E- La d vient s' asseoir jambes tendues et serrées à droite puis à gauche. le D lui offre sa cuisse comme appui. La d vient ensuite, jambes écartées sur le ventre du D.	- Idem faute A - danseuse jambes fléchies - de 1 à 3 Pts

D 20 Pts		Cheval I tenu D - Idem d - Idem E - du siège, écart de la d, le D soulève la d en drapeau à 45°, la d en appui sur les épaules du D	- La danseuse ne se situe pas à plus de 45° - 1 pt
		D - Idem d - Idem E - Le D soulève la d et amène la d jambes écartées sur son ventre et vient la placer sur son dos pour temps de bascule. E - Le D doit sortir la d devant lui.	- La danseuse pose les pieds entre les pieds du danseur - de 1 à 3 Pts

I/ LA CEINTURE

A 5 Pts		Départ « La Mariée » le D projette les jambes de la d sur le dos et en aller-retour revient à « La Mariée »	- Danseuse jambes fléchies - de 1 à 3 Pts
B 10 Pts		Départ « La Mariée » le D projette les jambes de la d sur le dos et en aller-retour revient à « La Mariée » Sortie flash : par temps de bascule le D pose la d sur le côté. La d utilise les épaules du D pour effectuer un ½ tour	- Arrêt prolongé - de 1 à 3 Pts - Danseuse jambes fléchies - de 1 à 3 Pts
C 15 Pts		Départ le cheval D - Main à la taille de la d d - Avant bras sur les épaules du D. Départ « La Mariée » le D projette les jambes de la d sur le dos et en aller-retour revient à « La Mariée » Sortie flash : par temps de bascule le D pose la d sur le côté. La d utilise les épaules du D pour effectuer un ½ tour	Arrêt - 3 Pts Danseuse jambes fléchies - de 1 à 3 Pts
D 20 Pts		Départ « La Mariée » le D projette les jambes de la d et amène le ventre de la d sur le dos, la d plie ses jambes non crochetées, le bras du D et lâche le cou du D qui lui fait exécuter ½ tour supplémentaire.	1 tour exécuté - 5 Pts

J/ LA FLECHE

<p>A 5 Pts</p>	<p>-----</p>	<p>D semi accroupi mains sous les genoux de la d. d sur le dos au sol mais sur les cuisses du D. E : Le D loulève la d et par un temps de bascule, pose la d derrière lui en la faisant passer entre ses jambes</p>	<p>Le D pose la D entre ses jambes - de 1 à 3 Pts</p>
<p>B 10 Pts</p>	<p>-----</p>	<p>Départ D dos à la d Le D pose les mains ou les cuisses de la d et la soulève. La d effectue une ½ rotation vers l'avant et va ceinturer le buste du D. La d tombe vers l'avant et ceinture les cuisses du D. Le D ceinture au niveau des genoux de la d qui plie ses jambes. Le D pose la d derrière lui en la faisant passer entre ses jambes</p>	<p>Le D pose la d entre ses jambes - 3 Pts</p>
<p>C 15 Pts</p>		<p>Idem - bassin de la d au dessus de la tête du D</p>	<p>Bassin de la d au dessous de la tête du D - 5 Pts</p>
<p>D 20 Pts</p>	<p>-----</p>	<p>Idem C, mais sans arrêt</p>	<p>Arrêt à la position haute - 5 Pts</p>

K/LE PETIT SOLEIL

<p>A 5 Pts</p>	<p>Petit soleil groupé</p> <p>-----</p> <p>de face de profil de face</p>	<p>PETIT SOLEIL GROUPE D - La d à droite du D, main droite sur le ventre de la d et main gauche sous la cuisse gauche de la d. d. - Les deux avant bras sur l'épaule gauche du D E - Le D soulève la d et la fait tourner de 360° autour de son épaule. La d s'aide des bras pour pivoter, corps groupé.</p>	<p>- Arrêt prolongé sur l'épaule du danseur - de 1 à 3 Pts</p>
--------------------	--	--	--

<p>B 10 Pts</p>	<p>Petit soleil carpé</p> <p>-----</p> <p>de face de profil. de face</p>	<p>PETIT SOLEIL CARPE</p> <p>D - La d à droite du D, main droite sur le ventre de la d et main gauche sous la cuisse gauche de la d.</p> <p>d - Les deux avant bras sur l'épaule gauche du D</p> <p>E - Le D soulève la d et la fait tourner de 360° autour de son épaule. La d s'aide des bras pour pivoter, corps carpé</p>	<p>- Arrêt prolongé sur l'épaule du danseur - de 1 à 3 Pts</p> <p>- Arrivée accroupie de la danseuse - 3 Pts</p>
<p>C 15 Pts</p>	<p>-----</p> <p>de face de profil</p>	<p>D - Idem</p> <p>d - Idem</p> <p>E - Avant la sortie la d effectue ½ tour sur l'axe longitudinal groupé et se retrouve face au D. Le D offre son bras comme appui.</p>	<p>Idem faute B</p> <p>- ½ tour non terminé - 3 Pts</p>
<p>D 20 Pts</p>	<p>-----</p> <p>Hanche</p> <p>-----</p> <p>Petit soleil + cheval</p>	<p>HANCHE</p> <p>d- la d passe derrière la hanche du D et tient la main gauche pour un passage à gauche du D</p> <p>D - Une main tient le ventre de la d et la hanche passe sous le dos de la d et la fait pivoter de 180° autour de l'axe transversal</p> <p>-----</p> <p>D - Idem A</p> <p>d - Idem A</p> <p>E - Avant la sortie d effectue ½ tour corps tendu sur l'axe longitudinal et effectue le cheval (voir texte B2, IX)</p>	<p>Réception déséquilibrée - de 1 à 3 Pts</p> <p>- Mauvaise tenue des jambes de la danseuse - de 1 à 3 Pts</p> <p>-----</p> <p>- Idem faute B</p> <p>- Arrêt prolongé pour le cheval - 3 Pts</p>

L/ENROULE - DEROULE

<p>A 5 Pts</p>	<p>-----</p>	<p>d et D départ face à face</p> <p>D - Les 2 mains tiennent les mains de la d</p> <p>d - La danseuse passe ses mains entre ses jambes et attrape celles du D en appuyant le dos contre le ventre du D.</p> <p>E - d pousse sur ses jambes. Le D tire sur ses bras, la d déroule sur le ventre du D. La tête de la d ne dépasse pas la tête du D.</p>	<p>- Arrêt prolongé sur le danseur - de 1 à 3 Pts</p>
<p>B 10 Pts</p>	<p>-----</p>	<p>d et D départ face à face</p> <p>D - Les mains sous les cuisses de la d (à l'appel)</p> <p>d - Les 2 mains sur les épaules du D</p> <p>E - La d saute à cheval sur les épaule du D. Le D ceinture la d au ventre qui tombe en arrière (type roulade arrière écart). Le D pose la d au sol</p>	<p>- Idem faute A</p> <p>- Arrêt prolongé sur l'épaule du danseur - de 1 à 3 Pts</p>

<p>C 15 Pts</p>	<p>Idem B +</p> <p>-----</p>	<p>D - Les 2 mains sur les 2 mains de la d. d - La d passe ses mains entre ses jambes et attrape celles du D en appuyant son dos contre le ventre du D. E - d pousse avec les jambes, le D tire sur ses bras, la d déroule sur le ventre du D. Petit arrêt toléré à la sortie. Arrêt avant la sortie</p>	<p>La tête de la danseuse ne dépasse pas celle du danseur - 1,00 Pt</p>
<p>D 20 Pts</p>	<p>Idem B + C sans arrêt à la sortie</p> <p>-----</p>	<p>D - Idem d - Idem E - Idem sans arrêt à la sortie assise sur les épaules du D</p>	<p>- Sortie non réalisée la difficulté devient C. - Réception dééséquilibrée danseuse - de 1 à 3 Pts</p>

M / DOS A DOS

<p>A 5 Pts</p>	<p>-----</p>	<p>Départ côte à côte la danseuse roule de coté sur le Danseur penché en avant (roulade latérale) Danseur tient un poignet de la danseuse puis l'autre poignet à l'arrivée</p>	
<p>B 10 Pts</p>	<p>-----</p>	<p>Départ dos à dos Dos à dos réalisé sans amplitude la danseuse roule sur le dos du danseur D et d se tiennent les poignets D : (jambes fléchies ou tendues)</p>	
<p>C 15 Pts</p>	<p>-----</p>	<p>Départ dos à dos Dos à dos réalisé avec petite amplitude la danseuse roule sur le dos du danseur et décolle à l'horizontale (temps de suspension visible) D et d se tiennent les poignets D : (jambes fléchies ou tendues)</p>	
<p>D 20 Pts</p>	<p>-----</p>	<p>Départ dos à dos Dos à dos réalisé avec petite amplitude la danseuse roule sur le dos du danseur et décolle au minimum à 45° par rapport à l'horizontale (temps de suspension visible) D et d se tiennent les poignets D : (jambes fléchies ou tendues)</p>	

N/PORTES FINAUX

<p>A 5 Pts</p>	<p>-----</p>	<p>D - Main à la taille de la d d - Main sur les épaules du D E - la d vient poser les 2 genoux sur la cuisse du D à droite ou à gauche</p>	<p>- Le porté n' a pas tenu 2 secondes - 3 pts</p>
<p>B 10 Pts</p>	<p>-----</p>	<p>D - Mains sous les cuisses de la d. qui est assise sur les épaules du D d- assise sur les épaules dos au D E - La d se laisse tomber sur le ventre, effectue 1/4 de tour sur l' axe longitudinal et se retrouve en poisson.</p>	<p>- Idem faute A - La danseuse se situe sous le bassin du danseur - 5 pts</p>
<p>C 15 Pts</p>	<p>-----</p>	<p>D - Danseur en position « staff » mains collées contre son ventre jambes semi-fléchies La d pose un pied sur les main du D et un pied sur son épaule</p>	<p>Le porté n'est pas tenu 2 secondes - 3 Pts</p>
<p>D 20 Pts</p>	<p>-----</p>	<p>1/Position drapeau (voir cheval 4) 2/ Porté planche : main du D sous le ventre de la d 3/ D une main sur la cuisse droite de la d et une main sous le pied gauche de la d</p>	<p>- Idem faute A</p>

CLASSIFICATION DES ACROBATIES GRILLE A

VALEUR NOMS	5 Pts NIVEAU 1	10 Pts NIVEAU 2	15 Pts NIVEAU 3	20 Pts NIVEAU 4	
PORTES	Simples a) par la taille b) par les aisselles, de face, dos, profil	Avec sortie ½ tour (D)	Flap ou ½ tour flashé ----- Nez + sortie simple	Barrière ----- Nez +Sortie, assis écart + ½ tour debout ou Nez +Sortie ½ tour en l'air	A
TOMBES	Départ (d) dos au (D) Tombé arrière + retour avec ½ tour (d)	Tombé arrière + 1 tour (d) + tombé + ½ tour, retour face à face	Tombé arrière 1 tour 1/2 (d) Retour face à face	Tombé avant (d) face au danseur + saut écart sur les épaules du D	B
FLASH	petit flash Sortie (d) Accroupie	Flash sortie (d) au- dessous de la tête (D)	Sortie (d) au-dessus de la tête (D)	Sortie (d) au-dessus de la tête (D) avec ½ tour Flash + nez autant	C
GLISSADES	Avant simple Arrivée assise (d) lâchée	Glissade et retour (d) Accroupie	Glissade complète Arrivée debout	Glissade Ville	D
SPIRALES	Spirale Assise	Spirale assise Sortie : saut ½ tour derrière (D)	1 tour spirale Debout Spirale assise + cheval	3 tours spirales Debout	E
PETIT PLONGEON	Sortie petit plongeon venant de la spirale assise	Petit plongeon latéral en 2 temps	Petit plongeon latéral	Petit plongeon de face Petit plongeon latéral + cheval	F
TOURNIQUET	1 tour (D) sans franchissement (d) position des jambes à l'équerre	1 tour	3 tours	Nez + Tourniquet 3 tours 3 tours dont un en « thomas »	G
CHEVAL	Simple sortie 2 têtes au même niveau	Simple tête (d) au dessus de la tête (D)	Cheval + portés latéraux droite, gauche ou latéral droite ou gauche + écart	Cheval I tenu ----- Cheval plongeon	H
½ SERPENTIN	Montée la mariée + sortie simple	Départ La mariée + sortie dynamique avec amplitude de coté ou de face avec flash	Départ la mariée + ½ ceinture + retour et sortie dynamique avec amplitude de coté ou de face avec flash	Cheval + la mariée + ½ ceinture + sortie avec amplitude, ordre indifférent	I
PETIT SOLEIL	Saut à genoux de la danseuse sur les cuisses du (D) + sortie simple	Petit soleil groupé ou carpé	Petit soleil avec sortie ½ tour Petit soleil tendu	Hanche ----- Petit soleil ½ tour cheval	J
ENROULE DEROULE	Déroulé simple Tête de la danseuse ne dépassant pas celle du danseur	Enroulé simple + Déroulé simple Tête de la danseuse ne dépassant pas celle du danseur	Enroulé déroulé Tête de la danseuse dépassant celle du danseur avec arrêt à la sortie	Enroulé déroulé enchaîné sans arrêt et sortie flap (danseur bras pliés) Enroulé déroulé lâché + cheval Enroulé déroulé arrivée bras tendus du danseur + sortie simple (arrêt marqué)	K
PORTES FINAUX	Cheval latéral A genoux	« Poisson » corps de la danseuse sous la tête du (D) ----- Fente latérale (d) Ecart sur les épaules de (D)	Porté Staff	Porté au-dessus du (D) en drapeau « Poisson » corps de la danseuse au dessus de la tête du (D)	L

CLASSIFICATION DES ACROBATIES GRILLE B

VALEUR			15 Pts NIVEAU 3	20 Pts NIVEAU 4	
NOMS					
FLECHE			Flèche (voir grille A)	Flèche + sortie cochon pendu Flèche + sortie par dessus l'épaule du Danseur	A
CHEVAL			* Cheval I plongeon Cheval I + Sortie élevé (voir grille A)	* Cheval salto avant	B
PORTE PLONGEON			Porté planche stabilisé + plongeon (descente contrôlée).	* Porté planche puis lâché suivi du plongeon * Déroulé plongeon	C
NEZ			NEZ sortie salto arrière sur l'épaule	NEZ sortie salto arrière au dessus de la tête du danseur	D
TETE			Tête a la cuisse	Tête a l'aisselle	E
LOOPING AVANT			Looping avant (mains entre jambes)	* Looping avant (mains sur les côtés) * Looping avant(Départ danseuse sur les épaules du danseur)	F
LOOPING ARRIERE			Looping arrière appel bras	Looping arrière appel cuisse	G
TOURNER ATOUR DU DANSEUR			3 Tours Ceinture (voir grille A)	Helice 3 tours	H
TOURNER DANS LE DOS DU DANSEUR			* Dos a dos * Elevation	* Cheval arrière * Planche arrière * Tessarini	I
Divers			Barrière tournée	* Vrille (autour du cou du danseur) * Grand soleil (autour du cou du danseur)	J

En catégorie liste B, il est possible de choisir au maximum deux acrobaties de liste A qui auront comme équivalence

Liste A 20 points = Liste B 10 points

Liste A 15 points = Liste B 5 points

CLASSIFICATION DES ACROBATIES GRILLE C

NOMS	VALEUR	15 Pts NIVEAU 3	20 Pts NIVEAU 4	
Acro de corps		VRILLE ou SOLEIL ,(autour du cou du danseur) 3 tours HELICE 3 tours	HELICE 3 tours, (Corps de la danseuse face vers le ciel)	A
Acro de corps		NEZ sortie salto arrière au dessus de la tête du danseur Looping arrière appel bras , arrivée Cheval	* NEZ sortie salto arrière arrivée devant dans les bras du danseur sortie « flèche » * Dos a dos arrivée de la danseuse en cheval	B
STAFF DROIT		Staff saut groupé Staff saut écart Staff ½ tour danseuse (axe longitudinale)	Staff saut droit arrivée assis sur le épaules du danseur Staff saut droit arrivée assise dans les bras du danseur (sortie libre) Staff tour complet danseuse Staff ½ tour danseur + arrivée écart danseuse autant « f èche »	C
Plongeon		Déroulé plongeon Staff (appel bassin) plongeon	Staff (appel bassin) salto avant Staff plongeon	D
Cheval avant		Cheval salto avant groupé	Cheval salto avant arrivée sur les épaules du danseur (russe) Cheval salto avant carpé ou tendu	E
Cheval arrière		* Cheval arrière * Planche arrière * Tessarini (Cheval arrière avec arrêt à l'équilibre)	Cheval arrière + arrivée écart danseuse autant « flèche »	F
Appel BETA		Appel BETA saut groupé Appel BETA saut écart Appel BETA ½ tour danseuse (axe longitudinale)	Appel BETA 1 tour danseuse Appel BETA saut droit arrivée assise dans les bras du danseur Appel BETA arrivée écart danseuse autant « f èche »	G

En catégorie liste C, il est possible de choisir au maximum deux acrobaties de liste B qui auront comme équivalence

Liste B 20 points = Liste C 10 points

Liste B 15 points = Liste C 5 points

FICHE D'ÉVALUATION PRATIQUE

Couple n°

Total

Couple n°

Total



Couple n°

Total

Couple n°

Total



Couple n°

Total

Couple n°

Total



Couple n°

Total

Couple n°

Total



Couple n°

Total

Couple n°

Total



Couple n°

Total

Couple n°

Total



Couple n°

Total

Couple n°

Total

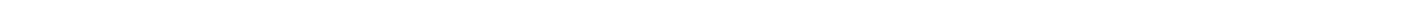


Couple n°

Total

Couple n°

Total



Couple n°

Total

Couple n°

Total



Couple n°

Total

Couple n°

Total



ROCK'N ROLL PIETINE ET ACROBATIQUE

FINALE _____

DATE

Lieu

titre de la
compétition

CATEGORIE

1	2	3
---	---	---

(COCHER LA BONNE CASE)

Couple	Pas de base		Figures de rock			Rythme	Attitude	Chorégraphies	Total Rock sauté		1	2	3	4	5	Total Acro	TOTAL	Place
	Qualité	Fautes	Codif	Qualité	Fautes	Fautes	Dynamisme présence	Qualité	Base	Fautes	Fautes							
Exemple avec note maximale	30	-1	20	20	-1	-1	20	10	100	-3	C	B	A	D	D	70	162	
											15	10	5	20	20			
											-1	-1	-1	-1	-1			
									0	0					0	0	1	
									0	0					0	0	1	
									0	0					0	0	1	
									0	0					0	0	1	

ROCK 'N ROLL SAUTE ET ACROBATIQUE

ASSOCIATION: _____

DATE

Lieu

titre de la compétition

CATEGORIE

1	A 1	A 2
---	-----	-----

(COCHER LA BONNE CASE)

Couple	Pas de base		Figures de rock		Rythme	Attitude	Chorégraphies		Total Rock sauté		1	2	3	4	5	6	Total Acro	TOTAL	Place						
	Qualité	Fautes	Qualité	Fautes	Fautes	Dynamisme présence	Qualité	Fautes	Base	Fautes	Fautes														
Exemple	30	-1	20	-1	-1	20	30	-1	100	-4	C	B	A	D	C	D	85	175							
											15	10	5	20	15	20									
											-1	-1	-1	-1	-1	-1									
								0	0							0	0	1							
								0	0							0	0	1							
								0	0							0	0	1							
								0	0							0	0	1							
								0	0							0	0	1							
								0	0							0	0	1							

ROCK'N ROLL SAUTE + CHOREGRAPHIE

ASSOCIATION : _____

DATE

Lieu

« Acrobaties » titre de la compétition

CATEGORIE

1	2	3
---	---	---

(COCHER LA BONNE CASE)

Couple	Pas de base		Figures de rock			Rythme	Attitude	Chorégraphie		Total		Total	Place
	Qualité	Fautes	Codif	Qualité	Fautes	Fautes	Dynamisme présence	Qualité	Fautes	Base	Fautes		
exemple	30	-1	10	10	-1	-1	20	30	-1	100	-4	96	
										0	0	0	1
										0	0	0	1
										0	0	0	1
										0	0	0	1
										0	0	0	1
										0	0	0	1