



MODIFICATIONS GUIDE DES

PARIS 2024
DIFFICULTÉS WA

27 OCTOBRE 2025

GUIDE DES DIFFICULTES

**La mise à jour par WA a été faite le 27
octobre 2025**

**Annule et remplace les précédentes
versions et présentations PPT**

En outre, seule la version anglaise fait foi

**Ce PPT a été mise à jour le 15 janv 2026
S NEUVILLE CTN**

GUIDE DES DIFFICULTES



29.6 APPENDIX 6 - HYBRID CATALOGUE (VERSION 5.2 – October 2025)

Introduction

- 1) World Aquatics documents written word will prevail over any other documents or video examples (AQUA or otherwise).
- 2) As stated in the AS Manual regarding judging routines, the same principle shall also apply for TCs: Hybrids may be performed close to or far from TCs position and/or in moving water caused by the (intentional) power of actions, the number of athletes performing, or the moving progression ("travelling") of the Hybrid, as such TCs must focus on what they see at or over the water surface.
- 3) In regard to any hybrid techniques where compliance to specific angles or height levels is required:
 - If technology is available at a competition where athletes can be accurately measured via analysis software for compliance to stated angles or height levels, then clear non-compliance to a required angle or level would result in a Base Mark
 - For Difficulty Technical Controllers without technology – then non-compliance to a required angle or height level should be very obvious and clear in a video review (so far off the angle/height that there is no doubt). If too close to call and in doubt, then the ruling should go in favour of the athlete.

Hybrids

Definition of a Hybrid:

- 1) A free hybrid (one intentionally being declared for DD on a Coach Card) is defined as having a combination of five (5) or more movements performed with lower limbs with intentional apnea (head down under hips level).
- 2) Short hybrid-like movements of 4 or less movements with or without intentional apnoea OR horizontal movements along the surface with lower limb actions that have consequential apnoea (rolling over, kicking, etc.) are considered as transitional movements.

How to count hybrid movements:

- 1) The Definition of a Hybrid Movement = a definitive change in the position or direction of the lower limbs as mandated by the choreography of the routine.
- 2) Regarding entries and exits:
 - a) Front Pike Pulldown – the action of the body bending into the pike position is movement number one, with counting continuing from there.

GUIDES WA MIS À JOUR

<https://www.worldaquatics.com/artistic-swimming/rules>



WORLD AQUATICS

SPORTS ▾

LATEST ▾

CALENDAR

RESULTS

ATHLETES

SHOP

ARTISTIC SWIMMING MANUALS

Artistic Swimming | Figures Manual 2022 - 2025 [↓](#)

Artistic Swimming | Manual for Judges, Technical Controllers, Referees and Coaches 2022-2025 [↓](#)

Artistic Swimming | Factors 2025 [↓](#)

ARTISTIC SWIMMING RULES - 2022-2025

For the competition regulations applicable to artistic swimming, visit this [page](#)

Appendix 6 - Hybrid Catalogue and Difficulty Table [↓](#)

Appendix 7 - Pair Acro Catalogue [↓](#)

Appendix 7 - Team Acro Catalogue [↓](#)

Appendix 8 - Technical Skills Catalogue [↓](#)





Les Contrôleurs de difficultés doivent rester concentrés sur ce qu'ils peuvent voir à la surface et au dessus de l'eau.

Concernant n'importe quelle technique d'hybride, pour lesquelles des exigences d'angles ou de hauteurs sont spécifiées.

Si une technologie est disponible à une compétition et si les athlètes peuvent être mesurés de manière scientifique, en cas de non respect clair des exigences, une BM sera appliquée.

Pour les contrôleurs sans technologie, le non respect d'angle ou de hauteur devra être très évident et clair sur la vidéo de révision (tellement loin de l'angle ou de la hauteur requise afin qu'il ne puisse pas y avoir de doute).

En cas de doute, la décision devra être prise en faveur de l'athlète.



ALLEZ, ON PLONGE !

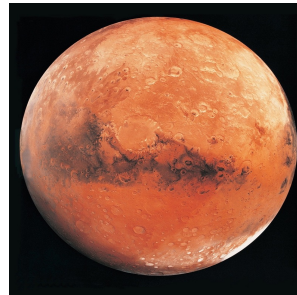


La codification : une galaxie complexe mais accessible

Chacun sa planète, chacun ses particularités, chacun sa logique



PLUTON :
La logique des TRE



MARS :
La logique des
HYBRIDES



LA TERRE :
La logique
des
ACROBATIES

DÉFINITION

- **HYBRIDE (HY)** : Une hybride libre est définie comme une combinaison de 5 mouvements ou plus réalisés par les membres inférieurs avec une apnée intentionnelle (tête plus bas que le niveau des hanches)
- Sont considérés comme transitions tous les mouvements de bras, les poussées «rétropédalages» (boosts), les moyens de propulsion, les acrobaties en paires (sauf dans les duos et duos mixtes), les effets de flottaisons (sauf sous format hybride), les « pair assist » et les acrobaties à deux ou à trois.
- **Exceptions** : Dans une routine acrobatique, les figures sont libres et dans un programme technique, les mouvements rajoutés sans respiration avant ou après un Technical Required Element (TRE) ne sont pas comptabilisés.

LA COACH CARD

- La coach card précise toutes les difficultés détaillées.
- LE DTC contrôle par ordre chronologique de déclaration

- Toutes les hybrides commencent avec une note de base de départ de 0,5. A cette note de base, viennent s'ajouter les montants des difficultés et bonus PC (en équipe)
- Chaque routine libre (junior, jeunes et moins de 12 ans) doit inclure au moins une difficulté de chaque famille sauf en solo les connexions. Tous les membres de l'équipe doivent réaliser l'habileté dans la même déclaration sur la coach card (pas de factorisation).
- exemple : cela peut être réalisé à 8, c'est à dire la totalité de l'équipe, ou dans une cascade (différentes possibilités de cascades, mais tout le monde fait la même chose)
- Exception : Pour le Combo la déclaration obligatoire de chaque famille peut être dans les hybrides solo, duo ou équipe.
- ATTENTION : en duo et duo mixte. Pour la famille des connexions :
Un max de 5 déclarations par Hybride, **mais 2 seulement par technique**
Donc par ex : C4 C4 C4 dans une HY en duo n'est pas possible.



- Par famille, un maximum de 5 déclarations par Hybride, avec une limite de 3 déclarations identiques par technique (sauf duo et duo mixte pour connexions)
- Chaque code dans le tableau représentant une technique spécifique
- Ex : F1a, F1b, F1c
- Attention C et C+ représentent la même technique. Par exemple, C4 et C4+ représentent la même technique et par conséquent ne peuvent pas être déclarées plus de 3 fois (en équipe).

C4 C4 C4+ C4+ C3 : **NON**

C4 C4 C4+ C3 C3 : OUI

- Ainsi dans une Hybride, il ne sera pas possible de déclarer plus de 5 F et pas plus de 3 F1a par ex.
- Bien sûr il est toujours possible de nager plus que ce que l'on déclare. Mais cela sera considéré **de manière chronologique**.
- Quand VP (vertical position) est écrit il s'agit d'un cône d'utilisation de 45 degrés par rapport à la verticale. (cf schéma)
- Quand unbalanced (en déséquilibre) est écrit, il s'agit d'un espace de 15 degrés jusqu'à 45 degrés. (cf schéma)

- En équipe et en duo, lorsque les difficultés ne sont pas exécutées par tous les athlètes. Il est nécessaire de factoriser :
- Par O,5 lorsqu'il y a au moins la moitié des athlètes inclus dans la routine.
- Par O, 3 lorsqu'il y a moins que la moitié des athlètes inclus dans la routine.
- La factorisation permet d'avoir une possibilité de multiplier par 2 (la limitation des 3 techniques par Hybride).
- Lorsqu'une cascade est réalisée avec mouvement identique (1/1/1/1/1/1/1/1 or 4/4 or 2/2/2/2), il faut ne déclarer qu'une seule fois la difficulté sur la coach card.
- BONUS Pattern Changes PC (changement de formation en équipe)
0, 20 par PC. **Au maximum 6 déclarés par HY.**



- PATTERN CHANGES : Changements de formations
- Le déplacement de tous les athlètes dans la même direction et dans la même formation n'est pas un PC.
- Le PC doit montrer clairement une pause sur une nouvelle formation, ce n'est pas transitionnel.
- Les TC ne jugent pas la qualité de la formation, mais si ce n'est pas reconnaissable alors c'est une BM.
- Exemple : d'un losange à un cercle, c'est validé si les pointes sont effacées pour créer un véritable rond.



- Mais si les athlètes tournent sur eux mêmes, ce n'est pas un changement de formation.

- Quand deux mouvements de deux différentes familles sont réalisés simultanément , il faut choisir et ne déclarer qu'une seule difficulté.
- EX : Si RO1 est déclaré (VP ouvert à 360° vers le Grand Ecart), il n'est pas possible de déclarer en plus F1a (Grand écart rapide)
- EX : 2R1 et A7 en même temps, il faut choisir.

« DIAPO SPECIALE COMBO »

- Appendix 5 : Au moins 2 parties doivent avoir moins de 3 athlètes et au moins 2 parties doivent avoir tous les athlètes.
- Une partie : un élément ou une transition.
- Concernant la team Hybrid, le minimum exigé est de 4 (car un combo peut être de 4 à 10)
- Mais si une team hybrid est réalisée avec moins que le nombre total des athlètes, il faudra factoriser les codes.
- Exemple : total des athlètes 6 pour un combo, la team hybride est réalisée complètement à 4, il faudra factoriser à 0, 5 chaque code.

LES FAMILLES DE DIFFICULTÉS

- Famille Thrusts (poussées barracuda jambes)
- Famille Spins (vrilles)
- Famille Rotations (rotations niveau constant)
- Famille Flexibility (souplesse)
- Famille Airborne Weight (le poids porté au dessus de l'eau)
- Famille Connections (connexions)

BASES

VERTICAL POSITION : VP

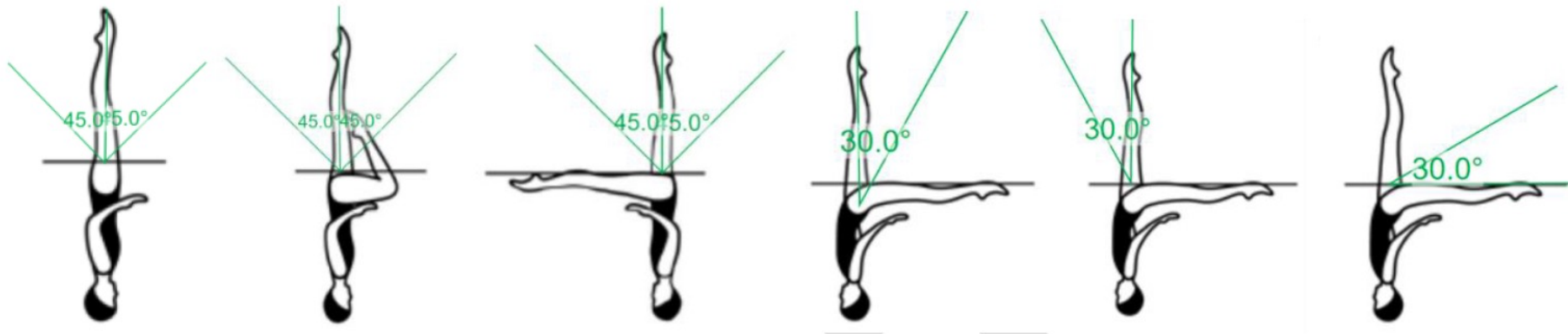
- VP !!!!! Un terme ambigu mais qu'il faut maîtriser : Le cône.
- 45 ° depuis la ligne verticale donc 90 ° en tout, cela permet ainsi de varier les positions de jambes à l'intérieur du cône.



BASES

VERTICAL POSITION : VP

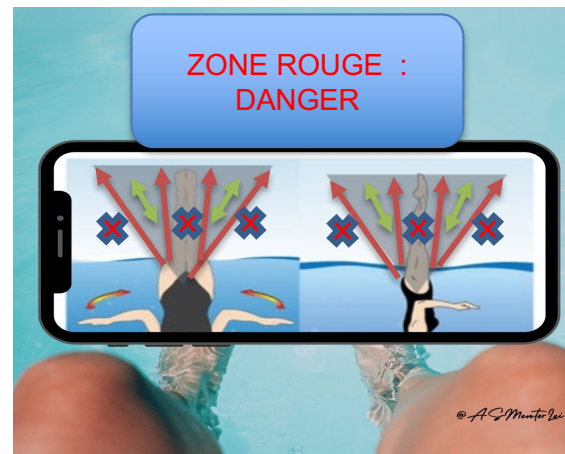
- Quand VP est indiqué, cela inclut les variantes de 2 jambes, elles doivent être dans le cône de 0 à 45° par rapport à la ligne verticale.
Mais aussi les positions verticales 1 jambe (Verticale jambe pliée, Queue de poisson,...)
- Attention le Château fait partie de la famille flexibilité et il s'agit de respecter la position avec une tolérance de 30° pour la jambe verticale et 30° pour la jambe horizontale



BASES

UNBALANCED (déséquilibre) ET ZONES DANGEREUSES

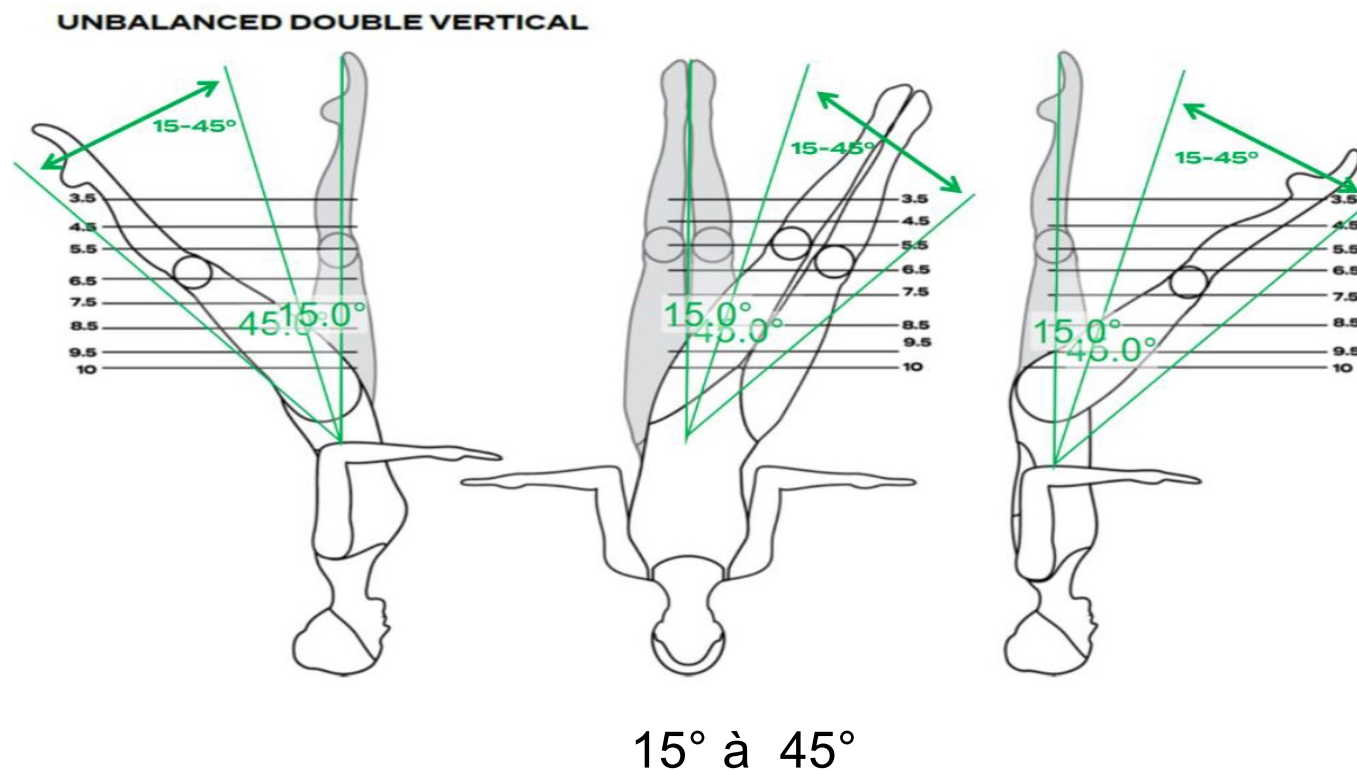
- Airborne weight en unbalanced (déséquilibre) ou rotations en unbalanced (déséquilibre) : **représentent des difficultés majeures.**



ZONE VERTE DE 15°
À 45° 🏊

La zone unbalanced

Les degrés/au centre de gravité



Des DTC qui doivent trouver la bonne mesure

NI TROP POINTILLEUX !



NI TROP LAXES!



Pas d'oeil bionique



- Un DTC n'a pas la capacité de mesurer un angle dans l'espace. Il ne peut se référer qu'à des repères tels que la verticalité ou la surface de l'eau.
- De plus, l'angle est relatif selon la hauteur d'exécution et le positionnement du centre de gravité, qui est difficile à percevoir sous l'eau.

Une phrase essentielle - guide de difficultés des hybrides –



- Pour les DTC sans équipement technologique :
 - Si un athlète reste complètement droit durant une action en déséquilibre (unbalanced), cela entraînera une BM.
 - Si un athlète est nettement plus bas que 45° et proche de la surface de l'eau, cela entraînera une BM.

Une erreur très évidente

- Une BM ne doit être attribuée que pour une erreur très évidente.
- A **VERY OBVIOUS MISTAKE** : THE VOM



- « THE **VOM** » est un personnage qu'il est difficile de rater. Il saute aux yeux.
- Prendre en compte le doute et se questionner avant d'attribuer une BM.



Des DTC qui doivent trouver la bonne mesure



Bien contrôler, c'est savoir distinguer :

- A **VERY OBVIOUS MISTAKE** : THE VOM

Une erreur très évidente : BM

- Une situation avec le doute : OK

- Une bonne réalisation : OK



- Trouver le bon équilibre pour chaque code et prendre la bonne décision.

THRUSTS

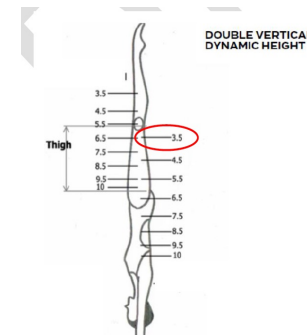
Poussées barracuda



GUIDE DES DIFFICULTES

POINTS D'ATTENTION

- Thrusts : D'une **Position de Carpé arrière** avec les jambes perpendiculaires à la surface de l'eau, un mouvement des jambes et des hanches est exécuté rapidement tandis que le corps se déroule pour prendre une **position Verticale**. Un maximum de hauteur est attendu.
- Donc il s'agit d'une action rapide et puissante. Attention si la hauteur dessus genoux (3,5 échelle de hauteur dynamique) n'est pas atteinte : BM

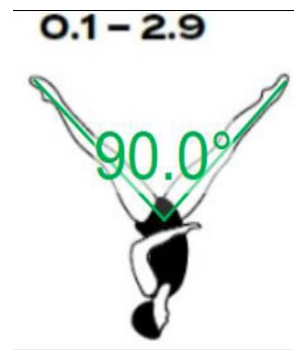


- Pour Thrust et descente verticale, si la descente est exécutée du maximum de hauteur jusqu'au dessous des genoux et ensuite un crash est réalisé, la descente sera bien validée.
- Pour Thrust suivi d'une spire (maintien de la hauteur durant la rotation). Si durant la spire une perte de 2 niveaux de hauteurs (au dessus genoux 6,5 à sous genoux 4,5 par ex) est constatée : BM

GUIDE DES DIFFICULTES

POINTS D'ATTENTION

- Quand Thrust est écrit, c'est forcément en 2 jambes sinon le terme une jambe est précisé.
- Thrust avec flexibilité doit montrer la flexibilité au maximum de hauteur.
- Rappel : Thrust avec une position Grand Ecart aérien ou une variante de Grand Ecart doit montrer l'alignement du corps sous les hanches , comme décrit dans les positions de base (CF AS MANUAL) et montrer une ouverture d'écart au minimum comme « scissors » (90°)/ 0.1 -2.9. Le corps aligné signifie le bas du dos cambré, avec les hanches, épaules et tête sur la même ligne. Les variantes de Grand Ecart ne peuvent pas montrer une jambe de devant pliée, et seulement la jambe arrière fléchie vers le bas (avec les genoux tournés vers le plafond et non vers l'intérieur)

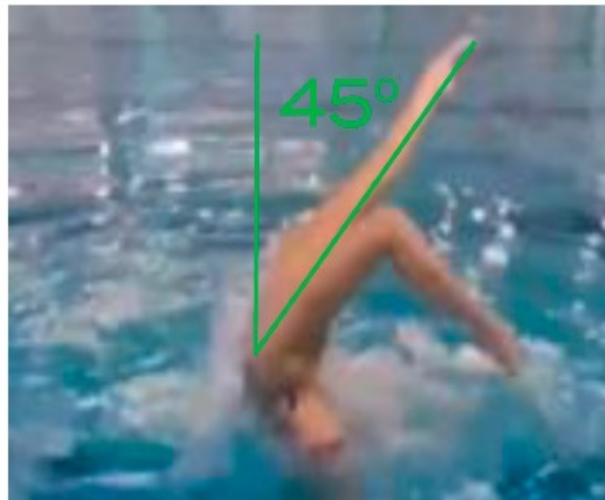


GUIDE DES DIFFICULTES

POINTS D'ATTENTION

- Thrust avec flexibilité :
Cela peut être aussi

Flexibilité du dos : cambré avec les jambes en arrière à 45°



GUIDE DES DIFFICULTES

POINTS D'ATTENTION

- Thrust avec flexibilité suivi par une vrille ou une spire. La vrille ou la spire peut commencer à tout moment, c'est à dire même si les jambes sont hors du VP cône.
- Dans le cas, où le thrust réalisé montre des actions de différents niveau, il faut déclarer le plus haut niveau de DD. Par ex, si un Thrust avec flexibilité continue par une pause clairement montrée au dessus des genoux, il faut déclarer T9b.
- Pour un Thrust T9b, avec une pause clairement montrée au dessus des genoux (1 sec ou plus) en VP, ensuite n'importe quelle difficulté peut être déclarée. (tolérance de 0,80 pour les DTC, marge de réaction)
- Les vrilles qui suivent un Thrust doivent descendre graduellement
SB à S2 : l'entière vrille doit être graduelle
Vrille 1080° : un maximum d'une vrille de 360° est autorisée aux chevilles

THRUSTS

Seule la version anglaise fait foi

Niveau	Code	Description	DD valeur
Basic	TB	Thrust avec 1 ou 2 jambes suivi par un crash à la surface	0,30
1	T1	Thrust avec 1 jbe suivi par une descente verticale	0,45
2	T2a	Thrust avec 1 jbe suivi par une vrille de 180°	0,50
2	T2b	Thrust avec 1 jbe suivi par une spire de 180° et un crash	0,50
3	T3a	Thrust avec descente verticale	0,65
3	T3b	Thrust 1 jbe suivi vrille de 360°	0,65
3	T3c	Thrust 1 jbe suivi spire 180° et descente	0,65
3	T 3d	Thrust avec flexibilité suivi par crash	0,65

THRUSTS

Niveau	Code	description	Valeur DD
4	T4a	Thrust 1 jbe suivi vrille 720°	0,80
4	T4b	Thrust flexibilité et descente	0,80
4	T4c	Thrust suivi vrille 180°	0,80
4	T4d	Thrust Flying Fish suivi descente	0,80
4	T4e	Thrust suivi par spire 180° en VP et un crash	0,80
5	T5a	Thrust suivi vrille 360°	0,90
5	T5b	Thrust suivi par spire 180° en VP et descente	0,90
5	T5c	Thrust avec flexibilité suivi vrille 180°	0,90
5	T5d	Flying Fish vrille 180° ou Thrust Fishtail Hélicoptère vrille 180°	0,90
5	T5e	Thrust 1 jbe avec spire 180° et vrille 360°	0,90

THRUSTS

Niveau	Code	Description	Valeur DD
6	T6a	Thrust avec flexibilité suivi par vrille 360°	1,10
6	T6b	Thrust avec spire 180° en VP suivi par vrille 360°	1,10
6	T6c	Thrust Flying Fish 360° ou Thrust Fishtail Helicoptere vrille 360°	1,10
7	T7	Thrust suivi par vrille 720°	1,50
8	T8	Thrust avec flexibilité suivi vrille 720°	1,70
9	T9a	Thrust avec hauteur de 8,5 (taille) au plus haut suivi par vrille 1080° ou plus	2,00
9	T9b	Thrust avec hauteur de 8, 5 (taille) ou plus haut suivi par une pause claire et stable au dessus genoux (au moins 1 sec de pause) en VP	2,00

- Tu pars où ?
- Je pars en vrille.
- Pourquoi ?
- Parce que c'est le mois de fait vriller.

GUIDE DES DIFFICULTES

POINTS D'ATTENTION

- Famille SPINS : rotation en position verticale (principe général) ascendante ou descendante et combinée ou renversée combinée spins
- Ascendante ou descendante peu importe. Mais ce qui est annoncé doit être réalisé au minimum (mur à mur). Il est possible de faire plus.
- Pour une vrille descendante et comptabiliser le nombre de rotations, soit lorsque les orteils s'enfoncent, soit un stop complet au niveau des chevilles
- Pour une vrille ascendante, la définition du nombre de degrés est lorsque les orteils brisent la surface de l'eau ou au niveau des chevilles.
- Une vrille descendante est définie comme un changement graduel d'au minimum de deux niveaux de hauteurs. Si un seul, c'est BM.
- Une vrille descendante ou ascendante doit descendre ou monter graduellement. Les athlètes qui **de manière évidente** restent au même niveau seront sujets à une BM selon les standards suivants :

SB à S2 : l'entière rotation doit être graduelle

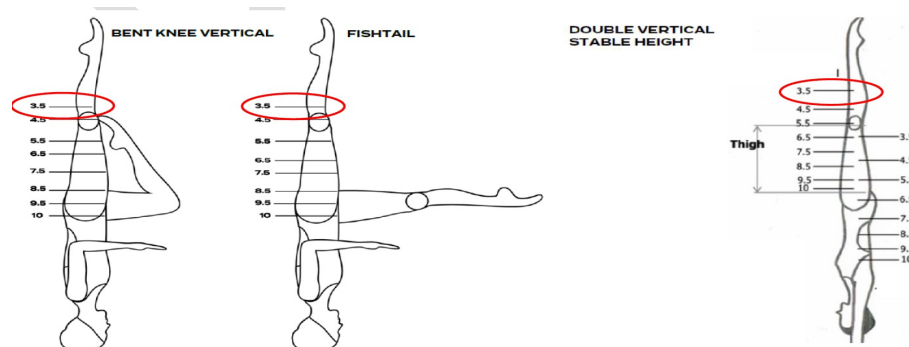
S3 à S5 : un maximum d'une rotation au même niveau de hauteur est toléré

S6 à S10 : Un maximum de deux rotations au même niveau de hauteur est toléré

GUIDE DES DIFFICULTES

POINTS D'ATTENTION

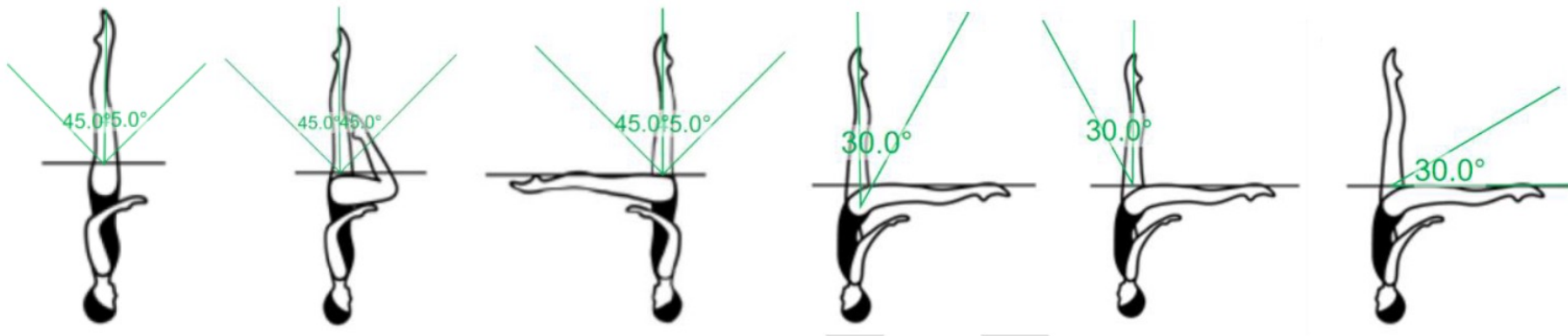
- Un minimum de hauteur de 3,5 en 1 jambe et de 3,5 en 2 jambes est exigé pour commencer une vrille descendante, et un minimum de hauteur de 3,5 en 1 jambe et de 3,5 en 2 jambes est exigé pour terminer une vrille ascendante



GUIDE DES DIFFICULTES

POINTS D'ATTENTION

- Pour les vrilles, la **rotation du corps** est comptée **de mur à mur, sans aucune tolérance !**
- Des variantes de jambes sont permises durant les vrilles en 1 jambe ou en 2 jambes si la définition du VP cône 1 jambe ou la définition du VP cône sont respectées.
- Spin 1 jbe : Queue de Poisson, Verticale jambe pliée, Facial, Château, ou variante en 1 jambe dans le VP.
- Spin 2 jambes : soit jambes serrées soit dans toutes les variantes à condition de respecter le VP cône. Pour être considéré 2 jambes, il faut rester en 2 jambes VP, sinon cela bascule en 1 jambe VP.



GUIDE DES DIFFICULTES

POINTS D'ATTENTION

- Combined : Combined ou reverse combined. Peu importe. Il est nécessaire de respecter le même nombre de vrille ascendante et descendante sans pause, qui commence et finit à la même hauteur.

GUIDE DES DIFFICULTES

POINTS D'ATTENTION

- Combined ou Reverse Combined en niveau basic 1 ou 2, peuvent inclure 1 ou 2 jambes.
 - Exemple 1 : une vrille descendante 360° commence en verticale jambe pliée, durant la descente l'autre jambe rassemble, puis la vrille ascendante reste en 2 jambes. Code SC1
 - Exemple 2 : une vrille descendante 360° commence en verticale jambe pliée, durant la descente l'autre jambe rassemble en 2 jambes, puis durant la vrille ascendante retour en verticale jambe pliée. Code SC1
- Two Direction Combined Spin signifie une vrille dans un sens, suivie sans pause par une vrille égale dans l'autre direction.

SPINS

Comment mieux comprendre les codes

S : Spin (vrille)

C : Combined

CD : Combined Deux Directions

B: Basic : 180°

le chiffre : 360° : 1, 720° : 2,...



SPINS

Seule la version anglaise fait foi

Niveau	code	Description	DD valeur
B	SB	Vrille 180° (1 ou 2 jbes)	0,15
B	SCB	Vrille combinée 180° (1 ou 2 jbes)	0,35
B	SCDB	Vrille combinée Deux directions 180°(1 ou 2jbes)	0,40
1	S1	Vrille 360° (1 ou 2jbes)	0,35
1	SC1	Vrille combinée 360° (1 ou 2 jbes)	0,80
1	SCD1	Vrille Combinée Deux directions 360° (1 ou 2 2jbes)	0,85
2	S2	Vrille 720° (1 ou 2 jbes)	0,75
2	SC2	Vrille combinée 720° (1 ou 2 jbes)	1,60
2	SCD2	Vrille combinée 2 directions 720° (1 ou 2jbes)	1,65

SPINS

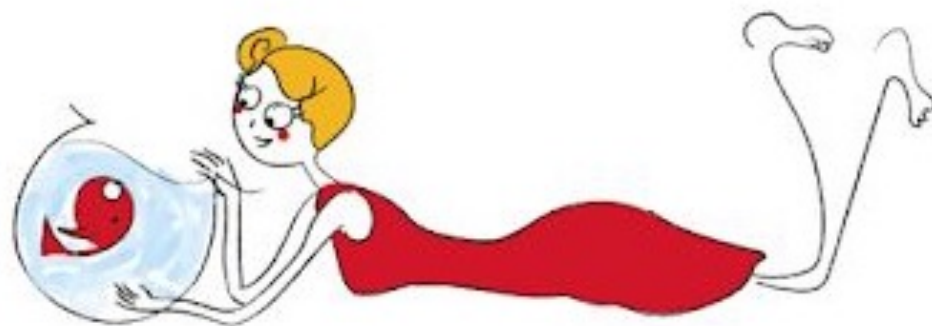
Seule la version anglaise fait foi

Niveau	code	Description	DD valeur
3	S3	Vrille 1080 ° (2 jbes)	1,15
3	SC3	Vrille combinée 1080° (2jbes)	2,40
3	SCD3	Vrille combinée Deux directions 1080°(2jbes)	2,45
4	S4	Vrille 1440° (2jbes)	1,55
4	SC4	Vrille combinée 1440° (2 jbes)	3,20
4	SCD4	Vrille Combinée Deux directions 1440° (2jbes)	3,25
5	S5	Vrille 1800° (2 jbes)	1,95
5	SC5	Vrille combinée 1800° (2 jbes)	4,00
5	SCD5	Vrille combinée 2 directions 1800° (2jbes)	4,05

Niveau	code	Description	DD valeur
6	S6	Vrille 2160° (2 jbes)	2,35
6	SC6	Vrille combinée 2160° (2jbes)	4,80
6	SCD6	Vrille combinée Deux directions 2160° (2 jbes)	4,85
7	S7	Vrille 2520° (2 jbes)	2,75
8	S8	Vrille 2880°(2 jbes)	3,15
9	S9	Vrille 3240° (2 jbes)	3,55
10	S10	Vrille 3600° (2 jbes)	3,95

ROTATIONS

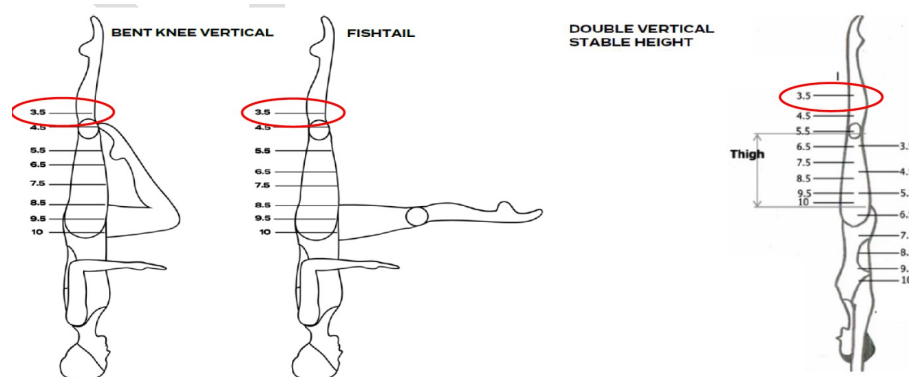
Dis, tu m'apprends à
tourner en rond ?



Sur un axe longitudinal évidemment
et avec une hauteur constante

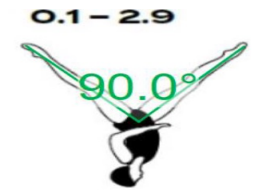
ROTATIONS

- Cette famille inclut les Twists (tours), Twirls (spires) et Swirls (tourbillons)
- Rotation complète du corps de mur à mur. Aucune tolérance en moins. Il est possible de faire plus. BM si ce qui est annoncé n'est pas réalisé.
- Twisting or Twirling : Une rotation à hauteur constante. En cas de changement de hauteur évident (évident : modification d'au moins 2 niveaux de hauteur)
- Exemple : L'athlète commence au dessus des genoux 6,5 et finit sous genoux 4,5, c'est une BM. Un seul niveau de hauteur de changé : pas de BM.
- Il existe un minimum de hauteur pour déclarer un twist ou un Twirl : 3,5



ROTATIONS

- Swirl (toutbillon) : 1 ou 2 jambes en position carpé ou cambré ou autres variantes de positions. Les swirls peuvent présenter des variations de hauteur.
- Pour twist et twirl VP 2 jambes, des variations peuvent être présentées mais il est obligatoire de rester dans le VP cône 2 jambes.
- Les rotations avec 1 jambe (en Queue de Poisson, Facial, ou 1 et 2 jambes durant la rotation. NB : s'il y a un rassemble, plié, extension, ouverture, cela sera considéré en 1 jambe.
- Attention les rotations en Château sont dans la famille FLEXIBILIY
- **Two Direction Twist 360°: une rotation de 180° dans un sens et suivie sans pause d'une rotation de 180° dans l'autre sens.**
- De VP Open (ouvert) à 180°/360° vers le Grand Ecart (ROB ou RO1), la moitié de la rotation 90°/180°, les jambes doivent être au moins à 45°. Simultanéité de la rotation et de l'ouverture.
- De Grand Ecart Close (fermer) 180°/360° vers le VP (RCB ou RC1), il ne faut pas atteindre VP avant 135°/270°. Cela signifie que si la fermeture au ¾ et ensuite qu'1/4 est fait en VP, pas de BM. Cependant si moins de 135°/270° , BM.
- Pour ROB, RO1, RCB et RC1, le Gd écart devra être au minimum comme scisors dans le manuel.



ROTATIONS

- Pour ROB, RO1, RCB, RC1, les jambes peuvent être légèrement pliées durant la rotation
- Une rotation en 1 jambe en « unbalanced » est considérée en 1 jambe
- Quand une rotation en « unbalanced » est réalisée en tournant simultanément (par exemple RU4 est réalisé tout en tournant d'un $\frac{1}{4}$ pour chaque 360° « unbalanced »). Les DTC observent les genoux des athlètes pour s'assurer que les nombres de rotations déclarés, dans cet exemple 4, sont réalisés de mur à mur.

ROTATIONS

Conseil : regarder le mur de départ et ensuite compter à chaque fois que les genoux sont face à ce mur.

- EXEMPLE VIDEO D'UN RU3 COMPLEXE



ROTATIONS

Comment mieux comprendre les codes



1 OU 2 JAMBES

R

EXEMPLE : 1 R4 : 1 JAMBE TOUR 1440°
EXEMPLE : 2 R6 : 2 JAMBES TOURS 2160°



CHIFFRE DE ROTATION

ROTATIONS

Seule la version anglaise fait foi

Niveau	code	Description	DD valeur
B	RB	Tourbillon 180°/ rotation 180° non tenu ou bas/haut	0,10
B	1RB	Tour ou spire 1 jbe 180°	0,15
B	2RB	Tour ou spire en VP 180° (2 jbes)	0,20
B	ROB	De VP Open en ouvrant à 180° vers le Grand Ecart	0,25
B	RCB	Du Grand Ecart Close en fermant à 180° vers VP	0,25
1	R1	Tourbillon 360° /Tour 360° non tenu ou haut/bas	0,20
1	1R1	Tour/spire 360° 1 jbe	0,35
1	2R1	Tour/spire 360° (VP) (2 jbes)	0,45
1	RD1	Deux Directions 360° (VP) (2 jbes)	0,50
1	RU1	Unbalanced Tour/spire 360° (VP) (2 jbes)	0,55
1	R01	VP Open en ouvrant 360° vers le grand écart	0,55
1	RC1	Du Grand écart Close en fermant 360° vers VP	0,55

ROTATIONS

Niveau	code	Description	DD valeur
2	R2	Tourbillon 720°	0,40
2	1R2	Tour 1 jbe 720°	0,75
2	2R2	Tour 720° VP (2 jbes)	0,95
2	RD2	Deux-Direction 720° VP(2 jbes)	1,05
2	RU2	Unbalanced tour VP 720°	1,15
3	R3	Tourbillon 1080°	0,60
3	1R3	Tour 1 jbe 1080°	1,15
3	2R3	Tour 1080° (VP) (2 jbes)	1,45
3	RU3	Unbalanced tour 1080° (VP)	1,15
4	R4	Tourbillon 1440°	0,80
4	1R4	Tour 1440° 1 jbe	1,55
4	2R4	Tour 1440° (VP) (2 jbes)	1,95
4	RD4	Deux-Direction 1440° (VP)	2,15
4	RU4	Unbalanced tour 1440° (VP)	2,35

ROTATIONS

Seule la version anglaise fait foi

Niveau	code	Description	DD valeur
5	1R5	Tour 1jbe 1800°	1,95
5	2R5	Tour 1800°(VP) (2 jbes)	2,45
5	RU5	Unbalanced tour 1800° (VP) (2 jbes)	2,95
6	1R6	Tour 1 jbe 2160°	2,35
6	2R6	Tour 2160° (VP) (2 jbes)	2,95
6	RD6	Deux-Direction 2160° VP (2 jbes)	3,35
6	RU6	Unbalanced tour 2160° (VP) (2 jbes)	3,55
7	2R7	Tour 2520 ° (VP) (2 jbes)	3,45
7	RU7	Unbalanced tour 2520 ° (VP) (2 jbes)	4,15
8	2R8	Tour 2880° VP (2 jbes)	3,95
8	RU8	Unbalanced tour 2880°	4,75

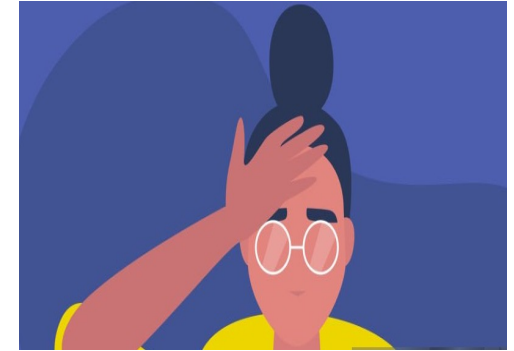
ROTATIONS

Seule la version anglaise fait foi

Niveau	code	Description	DD valeur
9	2R9	Tour 3240° (VP) (2 jbes)	4,45
9	RU9	Umbalanced tour 3240° (VP) (2 jbes)	5,35
10	2R10	Tour 3600° (VP) (2 jbes)	4,95
10	RU10	Umbalanced tour 3600° (VP) (2 jbes)	5,95

ROTATIONS ET SPINS

ATTENTION RISQUE DE CONFUSION



SC1 : SPIN COMBINED (360°) :

Il s'agit par exemple

D'1 vrille descendante 360°

et 1 vrille montante 360°

Donc un total de 2 vrilles (en tout 720°)

RD1 : ROTATION TWO-DIRECTION ($180^\circ + 180^\circ$)

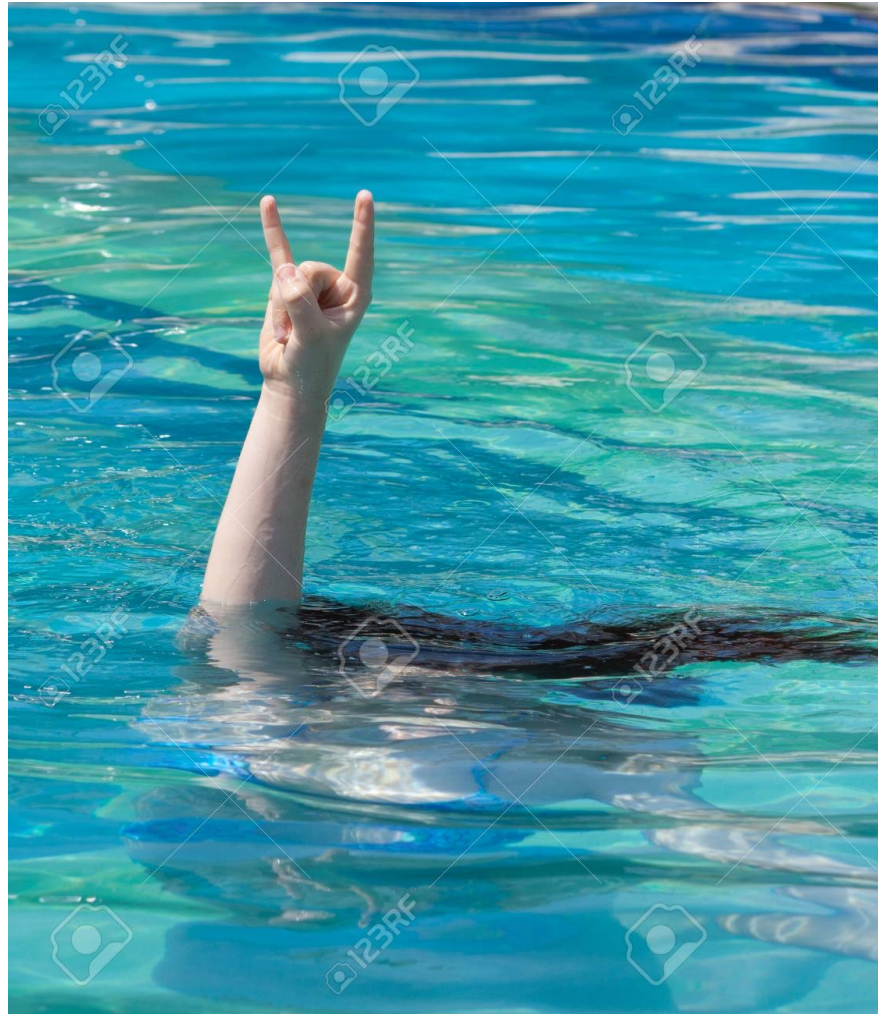
il s'agit d'une rotation de 180° dans un sens

et d'une rotation de 180° dans l'autre sens.

Donc un total de 360° en tout.

AIRBORNE WEIGHT

LE POIDS HORS DE L'EAU



AIRBORNE WEIGHT

- Cette famille inclut les mouvements qui exigent une partie du corps hors de l'eau (1 ou 2 jambes), cela reflète la difficulté de maintenir un poids hors de l'eau de manière équilibrée ou non.
- Quand est écrit sustained height : hauteur maintenue, c'est au minimum 3 secs (2,80 avec la tolérance).
- Du Carpé vers VP (montée de marsouin), les deux jambes peuvent être légèrement écartées (pas plus de 45°) ; les deux jambes peuvent être légèrement croisées et une légèrement pliée et l'autre non jusqu'à ce que les deux jambes atteignent le VP cône..

- D'un Carpé les levées en tournant :

Carpé vers Position 1 jambe en tournant de 180°

Carpé vers Position 1 jambe en tournant de 360°

Carpé vers VP 2 jambes en tournant de 180°

Carpé vers VP 2 jambes en tournant de 360°

La levée d'1 jbe ou de 2 jbes avec une rotation de 180° ou 360° doit être graduelle.

- Si la ou les jambes atteignent la position verticale avant le $\frac{3}{4}$: BM
- Si la ou les jambes atteignent la position verticale au $\frac{3}{4}$ ou après : OK
- Evidemment, outre les exigences de l'aspect graduel, la rotation devra être terminée mur à mur.

AIRBORNE WEIGHT

- Une verticale descendante A2b ou montante A3b est définie par un changement de deux niveaux de hauteurs. Un seul changement de niveau de hauteur : BM
- Pour une verticale descendante, en plus de la perte de deux niveaux de hauteurs, il faudra en outre descendre sous genoux. A partir du moment où le sous genoux est atteint, il est possible de faire un « crash ».
- Pour une verticale montante, en plus de la prise au minimum de deux niveaux de hauteurs, il faudra monter jusqu'au dessus des genoux avec les genoux clairement visibles.

AIRBORNE WEIGHT

Seule la version anglaise fait foi

Niveau	Code	Description	
B	AB	Montée d'une jbe depuis un groupé inversé en verticale ou table ou n'importe quelle variante	0,05
1	A1a	Montée d'une jbe depuis un Carapé	0,10
1	A1b	Descente en verticale (1jbe)	0,10
1	A1c	Montée vers VP (2 jbes) depuis un groupé inversé en verticale ou table ou n'importe quelle variante	0,10
1	A1d	Rassemblé vers VP d'une Queue de poisson ou d'une Verticale jbe pliée ou d'un G Ecart	0,10
2	A2a	Descente verticale en VP (avec ou sans mouvements d'isolations)	0,15
2	A2b	D'un Carapé vers Position 1 jbe (Verticale jbe pliée VP, Queue de Poisson, etc...) en tournant de 180°	0,15

AIRBORNE WEIGHT

Seule la version anglaise fait foi

Niveau	code	Description	Valeur DD
3	A3a	Carpé vers VP (montée de Marsouin) (2 jbes)	0,20
3	A3b	Montée en verticale avec 1 ou 2 jbes (avec ou sans mouvement d'isolation)	0,20
4	A4a	Carpé vers une verticale 1 jbe (Jbe pliée VP, Queue de poisson ...etc) en tournant 360°	0,45
4	A4b	Carpé vers VP en tournant 180°	0,45
5	A5	Carpé vers VP en tournant 360°	0,65
6	A6	Hauteur maintenue avec 1 jbe ou une combinaison d'1 jbe et 2 jbes sur une durée de plus de 3 secs Ou Mouvements en isolation exécutés dans une position stable et fixe (à l'intérieur de la définition du VP 0 à 45°) – les mouvements d'isolation sont exécutés avec la jbe non fixe durant 3 secs ou plus. Ou Une combinaison de deux techniques (par ex : 2 secs ou plus de mouvements en isolation et 1 sec ou plus de combinaison d'une jbe et de 2 jbes)	1,15

AIRBORNE WEIGHT

Seule la version anglaise fait foi

Niveau	code	Description	Valeur DD
7	A7	Hauteur maintenue en VP durant 3 secs ou plus	1,45
8	A8	Hauteur maintenue en VP exécuté en Umbalanced position	1,65

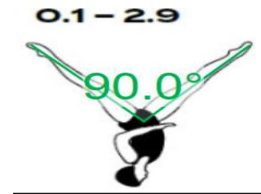
FLEXIBILITY



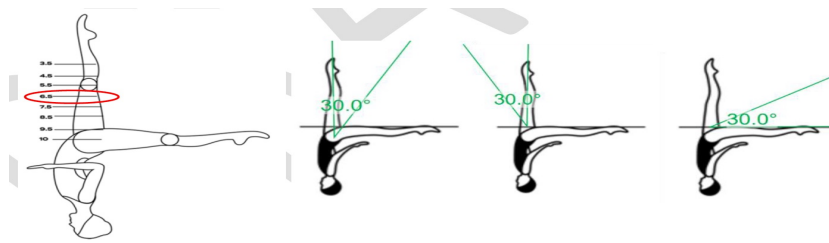
GUIDE DES DIFFICULTES

POINTS D'ATTENTION

- La famille de la flexibilité inclut les mouvements qui exigent une grande amplitude.
- Toutes les positions doivent être montrées avec un maximum de force dans les jambes et d'extension.
- La durée d'exécution doit être suffisante pour clairement identifier la difficulté.
- SPLIT : Grand Ecart : au minimum



- KNIGHT (Château) :
- Au minimum une hauteur à 5.5 et le respect des angles pour les deux jambes (tolérance 30°)
- Déclarer F1b F1b est possible mais la jambe verticale doit sortir du VP cône du Château.
- F1a et F1b, cela doit être rapide.



GUIDE DES DIFFICULTES

POINTS D'ATTENTION

- Pour le rassemblement château vers verticale 180° /360°, l'action doit être graduelle. Les jambes ne doivent pas être jointes (pieds ou chevilles en contact)avant le $\frac{3}{4}$ de la rotation.
 - Si les jambes sont jointes avant le $\frac{3}{4}$: BM
 - Si les jambes sont jointes au $\frac{3}{4}$ ou après : OK
 - Evidemment, outre les exigences de l'aspect graduel la rotation devra être terminée mur à mur.
 - A la fin de l'action, les jambes devront être serrées (pieds ou chevilles en contact)
-
- Pour les mouvements du cambré de surface vers VP (F7, F9, F10)
 - Une position cambrée de surface à la surface doit être vue, cela ne doit pas être aérien.
 - Les jambes peuvent être légèrement ouvertes jusqu'à 30°. Une ouverture évidente de plus de 30° entraînera une BM.
Les jambes peuvent être croisées, ou une tendue et l'autre légèrement pliée.
 - Les deux jambes ne peuvent pas être pliées de manière intentionnelle. Une mauvaise extension des jambes en raison d'un problème d'exécution n'entraînera pas de BM.

GUIDE DES DIFFICULTES

POINTS D'ATTENTION

- De la position cambrée de surface jambe pliée à la VP 180°/360°, l'action doit être graduelle.
 - Si les jambes atteignent la VP avant le $\frac{3}{4}$: BM
 - Si les jambes atteignent la VP au $\frac{3}{4}$ ou après : OK
 - Evidemment, outre les exigences de l'aspect graduel, la rotation devra être terminée mur à mur.
-
- Pour la rotation F9 et F10, 180°/360°, l'action doit être graduelle.
 - Si les jambes atteignent la position verticale avant le $\frac{3}{4}$: BM
 - Si les jambes atteignent la position verticale au $\frac{3}{4}$ ou après : OK
 - Evidemment, outre les exigences de l'aspect graduel, la rotation devra être terminée mur à mur.

GUIDE DES DIFFICULTES

POINTS D'ATTENTION

- FLAT SPLIT (Ecart à la surface)

Flat Split (F6) as per Height Chart 8.5 level:

8.5	170° - 180°			Legs dry
-----	-------------	--	---	----------

GUIDE DES DIFFICULTES

Exemples de déclarations avec F1a

- F1a (rapide grand écart) suivi par RCB ou RC1 est permis
- F1a suivi par F2a (sortie promenade avant), F2b (sortie promenade arrière) ou F3b (ariane) sont permis
- F1a peut être déclaré avant F3a pour prendre la première position de départ en grand écart avant de déclarer F3a (F3a : deux fois la transition de changement de jambe).

F1 a présente 1 mouvement et ensuite F3a présente deux grands écarts additionnels.



Même logique pour F1a et F2c (variantes de grands écarts à la surface). F1a présente 1 mouvement et F2c présente 2 grands écarts additionnels.

ATTENTION ROB/RO1 ne peut pas être déclaré avec F1a à la suite car c'est une action simultanée.

GUIDE DES DIFFICULTES

Exemples de déclarations avec F1b

- F1b (château rapide) peut être suivi par F4e, F4f, F5a, F6b, F6c ou F8a
- F1b peut être suivi par F3c (combinaison de Château G et D), F1b présente 1 mouvement puis F3c présente deux positions château additionnelles.
- F6d (variantes de grand écart durant 3' au moins) peut être suivi par RCB / RC1 (attention coquille dans le texte en anglais, cela ne peut pas être RO1)

FLEXIBILITY

Niveau	Code	Description	Valeur DD
B	FB	Position horizontale dorsale à cambré de surface ou cambré de surface jbe pliée	0,05
1	F1a	Grand Ecart rapide depuis n'importe quelle position	0,10
	F1b	Position château rapide	0,10
	F1c	De cambré de surface jbe plié à Château (extension de la jbe pliée pour prendre la Château	0,10
2	F2a	Sortie promenade avant (jusqu'à respiration)	0,20
	F2b	Grand écart à carpé (en arc 180° jbe tendue)	0,20
	F2c	Variantes de grand écart à la surface (démonstration d'au moins deux écarts)	0,20
3	F3a	G Ecart à G Ecart en passant par VP (en changeant de jbe)	0,30
	F3b	Rotation d'Ariane	0,30
	F3c	Combinaison de Château droit et gauche	0,30

FLEXIBILITY

La version anglaise fait foi

Niveau	Code	Description	Valeur DD
4	F4a	Position ventrale jbe pliée à position cambrée jbe pliée Ou Position ventrale à Grand Ecart (jbe tendue)	0,40
4	F4b	Du Cambre de surface au Château ou grand Ecart (jbe tendue)	0,40
4	F4c	Du Cambré de Surface jbe pliée à Verticale jbe pliée	0,40
4	F4d	Cambré de surface jbe plié à Château (en montant la jbe tendue vers VP et en allongeant à la surface la jbe pliée)	0,40
4	F4e	Queue de poisson vers Château (la jbe horizontale le long de la surface)	0,40
4	F4f	Queue de Poisson Vers Château en passant par VP	0,40

FLEXIBILITY

La version anglaise fait foi

Niveau	Code	Description	Valeur DD
5	F5a	Château vers VP ou Château vers Queue de Poisson (en passant en VP)	0,50
5	F5b	Cambré de surface jbe pliée vers VP	0,50
5	F5c	Rotation de 180° (demi tour) en Château	0,50
6	F6a	Cyclone 180° (Cambré de surface jbe pliée vers VP avec une spire de 180°)	0,65
6	F6b	Rotation de 360° (tour) en Château	0,65
6	F6c	Château vers VP en tournant 180°	0,65
6	F6d	G Ecart à la surface ou variantes de Grand Ecart à la surface durant au moins 3 secs (les variantes de G Ecart ne peuvent pas plier les jbes de plus de 90° ou monter la cuisse au dessus de 45° en réalisant la transition d'un G Ecart à l'autre)	0,65

FLEXIBILITY

Seule la version anglaise fait foi

Niveau	Code	Description	Valeur DD
7	F7	Cambré de surface vers VP	0,75
8	F8	Château vers VP en tournant sur 360°	0,90
	F8	Nova en tournant 360° (Cambré de surface jbe pliée vers VP en tournant 360°)	0,90
9	F9	Cambré de surface vers VP en tournant 180°	1,00
10	F10	Cambré de surface vers VP en tournant 360°	1,30

CONNECTIONS



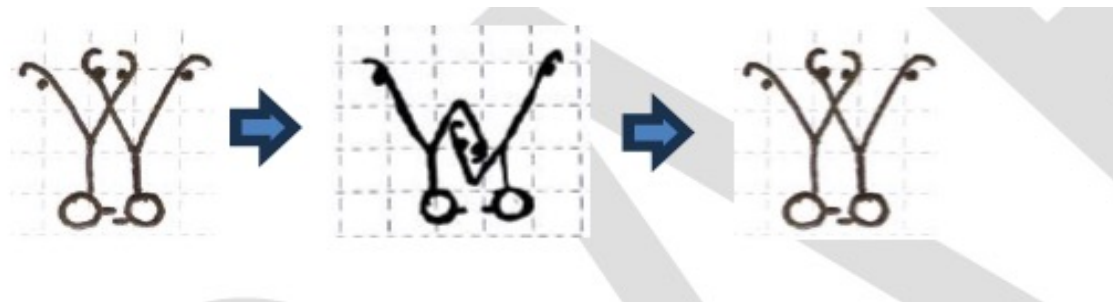
CONNECTIONS

Quelques points d'attention

- Cette famille inclut les mouvements lorsque les athlètes joignent ou connectent ensemble leurs jambes pour créer une action connectée.
- Les athlètes doivent toucher 1-2 jambes comme c'est stipulé dans le tableau ci après.
Une exception : lorsqu'une jambe entoure le corps (CB et C1b)
- Actions connectées en équipe (connections de 4 à 10) :

Par ex : 2 lignes de 4 – 5 athlètes , 1 ligne de 8-10 athlètes, ou un cercle de 8 à 10 athlètes. Pour ces connections de 4 à 10 athlètes, 0,10pt sera ajouté et les codes seront dès lors C1+, C2+, C3+, C4+, C5+ et C6+

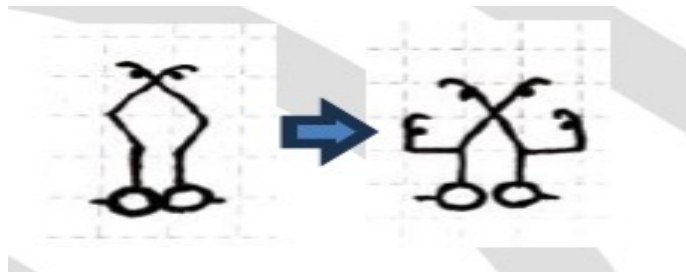
- Quand deux actions identiques de connexions sont réalisées l'une après l'autre, elles doivent être séparées par une déconnexion ou une sortie des jambes hors du VP cône.
- Par exemple : S'il est déclaré C2a C2a, les athlètes devront se connecter puis se déconnecter / ou sortir de la VP cône puis se reconnecter à nouveau



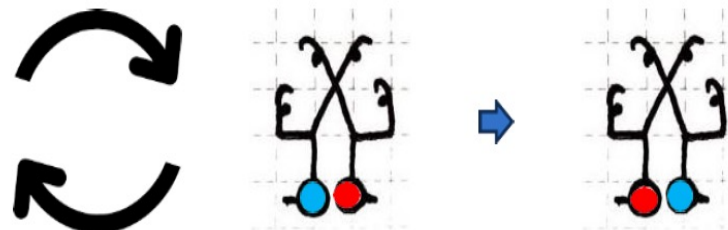
CONNECTIONS

Quelques points d'attention

- Quand deux différentes connexions sont réalisées l'une après l'autre, elles peuvent être déclarées et réalisées l'une derrière l'autre sans déconnexion ni sortir les jambes (de contact) hors du VP cône.
- Par ex : S'il est déclaré C4 C3, les athlètes peuvent réaliser un **C4** puis un **C3** directement.



- .Pour les connexions avec au moins 180° ou 360° à une hauteur maintenue
Durant la rotation les athlètes doivent changer de place comme sur le schéma ci-dessous



CONNECTIONS

Quelques points d'attention

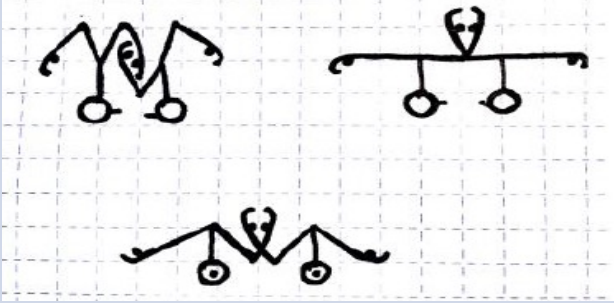
- Pour les connexions avec une rotation d'au moins 180° ou au moins 360° à une hauteur constante. La rotation ne peut pas commencer durant la montée ou la descente. Une perte de deux niveaux de hauteur durant la rotation entraîne une BM.

Par exemple un duo peut monter connecté et déclarer A3b. Puis une fois que la montée est terminée , ils doivent au moins tourner 180° pour déclarer C6a.

Attention, une montée ou un levé A3b ou A3a ne peuvent pas être déclarés simultanément avec une connexion. L'ascension doit être réalisée complètement au dessus du genou, puis la connexion doit se faire comme un mouvement séparé.

CONNEXIONS

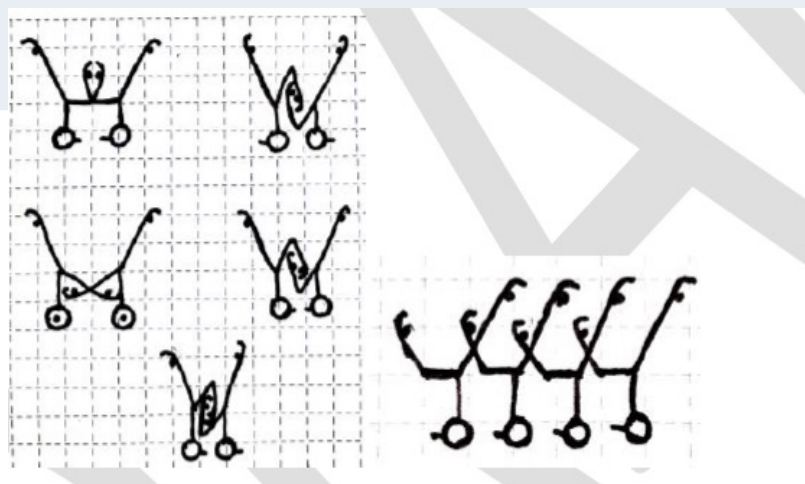
Seule la version anglaise fait foi

Niveau	Code	Description	Valeur DD C	Valeur DD C+
B	CB	<p>En position carpé à la surface de l'eau ou n'importe quelle position hors du VP cône (regardant dans n'importe quelle direction)</p> 	CB : 0,10	CB+ : 0,20 4-8 (10) connectés

CONNEXIONS

Seule la version anglaise fait foi

Niveau	Code	Description	Valeur DD C	Valeur DD C+
1	C1a	Connexion avec la jambe du bas (non VP) et l'autre jambe dans le VP cône. (<u>regardant dans n'importe quelle direction</u>) C1a+ : 4 à 8 connectés	0,20	0,30 4-8 (10)
1	C1b	Connexion de la jambe du bas avec la cuisse de la VP jambe ou en enroulant une jambe autour du corps (pelvis) (<u>regardant dans n'importe quelle direction</u>)	0,20	0,30 4-8 (10)



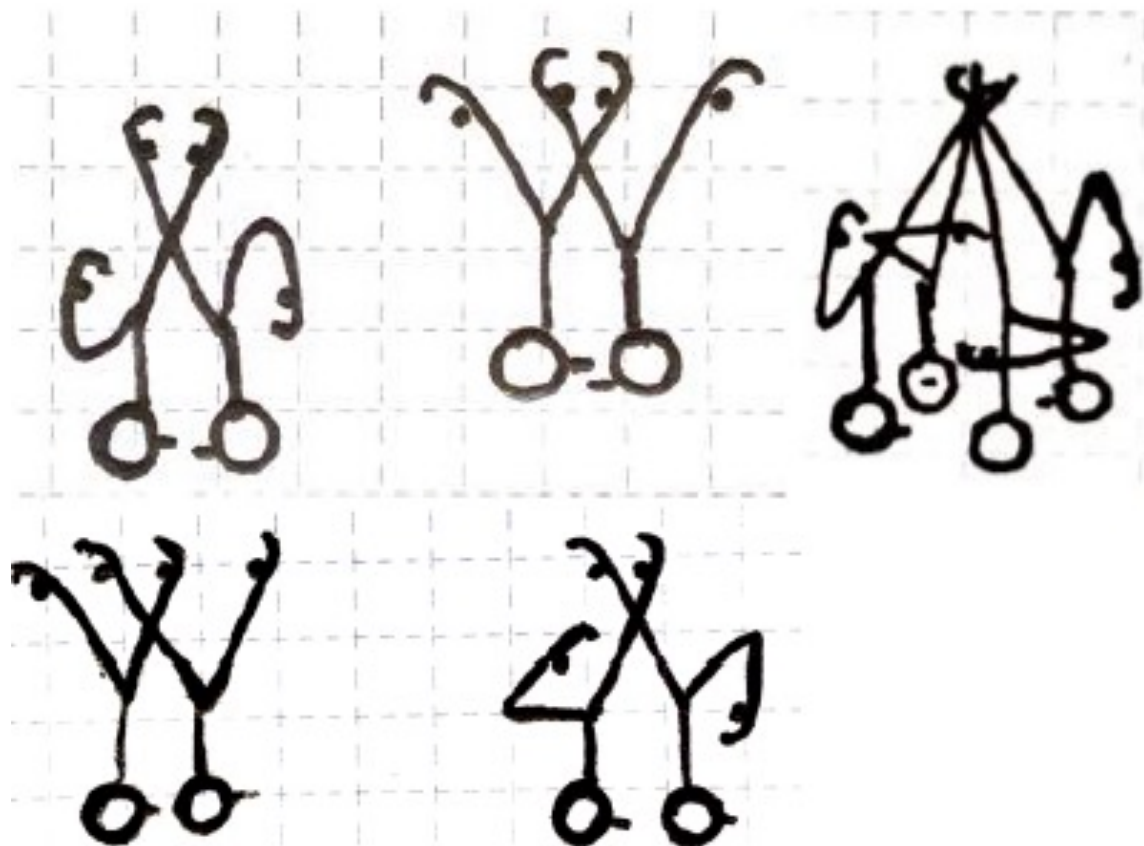
CONNEXIONS

Seule la version anglaise fait foi

Niveau	Code	Description	Valeur DD C	Valeur DD C+
2	C2a	Une jambe (en VP cône) en connexion face à face. Une jambe en arrière (en VP cône)une jambe en avant (en VP cône) connexion. En C2a et C2b, connectent en 1 ou 2 jambeset font une connection claire avec une jambe verticale	0,30	0,40
2	C2b	Une jambe en arrière (en VP cône)une jambe en avant (en VP cône) connexion. En C2a et C2b, connectent en 1 ou 2 jambeset font une connection claire avec une jambe verticale	0,30	0,40
2	C2c	Connection C1 et une rotation d'au moins 180° à une hauteur constante	0,30	0,40

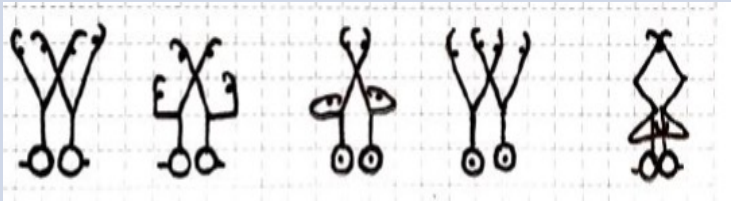

CONNEXIONS

Seule la version anglaise fait foi



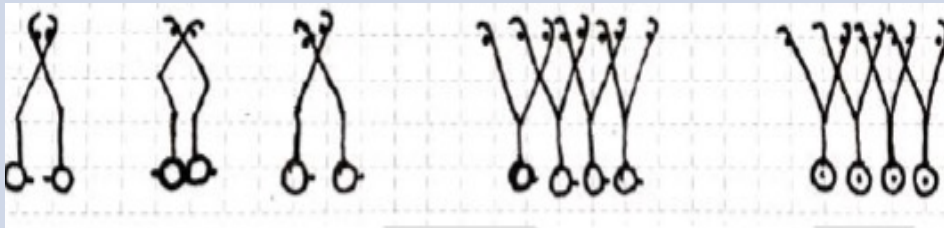
CONNEXIONS

Seule la version anglaise fait foi

Niveau	Code	Description	Valeur DD C et C+
3	C3	<p>Une jambe (en VP cône) en connexion arrière ou de côté. Les athlètes sont connectés en 1 ou 2 jambes avec jambe en arrière ou sur le côté et réalisent une connexion claire avec la jambe verticale)</p> 	C3 : 0,40
3	C3+	<p>La jambe du haut à 90° : pied et genou en connexion.</p> 	C3+ : 0,50

CONNEXIONS

Seule la version anglaise fait foi

Niveau	Code	Description	Valeur DD C et C+
4	C4	<p>Connexion deux jambes (les deux jambes doivent être en VP cône). (<u>regardant dans n'importe quelle direction</u>). Les variantes des deux jambes doivent être dans le VP cône.</p> 	<p>C4 : 0,50</p> <p>C4+ : 0,60</p>
	C5	<p>Rotation de 180° à hauteur constante avec une connexion d'une jambe en VP cône . (<u>regardant dans n'importe quelle direction</u>).</p> <p>Quand les athlètes sont connectés par 1 jambe, ce qui peut être exécuté en position verticale 1 jambe ou deux jambes. Les athlètes doivent faire une claire connexion avec la jambe verticale (celle du haut) en réalisant la rotation de 180°</p>	

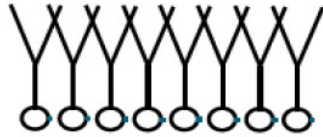
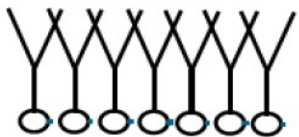
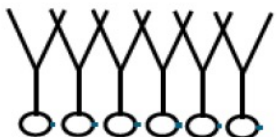
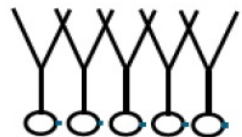
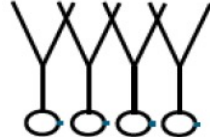
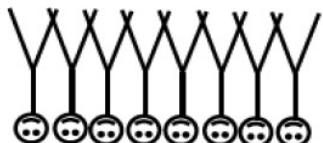
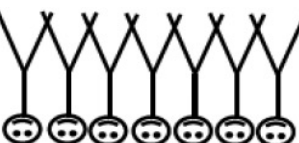
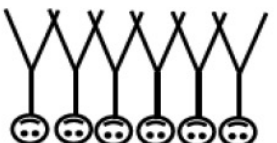
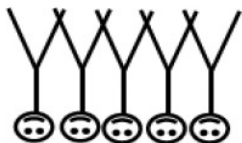
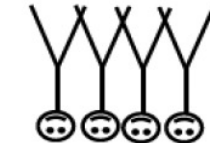
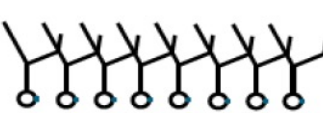
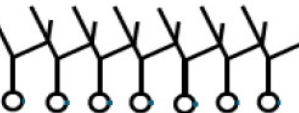


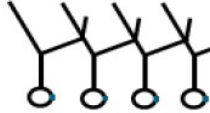
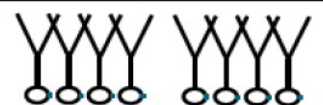




CONNEXIONS

Seule la version anglaise fait foi

Niveau	Code	Description	Valeur DD C	Valeur DD C+
6	C6a	Rotation verticale de 180° en connexion avec 2 jambes en VP cône (<u>en regardant dans n'importe quelle direction</u>) en hauteur constante	1,25	1,35
6	C6 b	C5 définition avec une rotation au minimum de 360° à hauteur constante. (<u>en regardant dans n'importe quelle direction</u>)	1,25	1,35
7	C7	Rotation de 360° avec 2 jambes en connexion (les deux jambes dans le VP cône) (<u>en regardant dans n'importe quelle direction</u>) C6 definition avec rotation de 360° en hauteur constante.	1,50	1,60

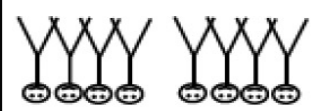
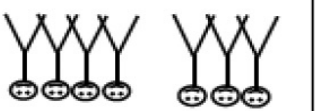
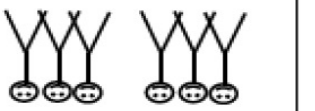
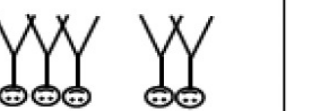
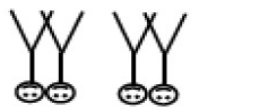
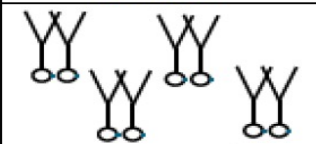
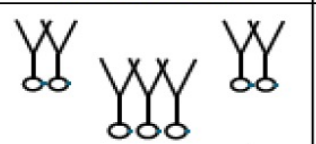
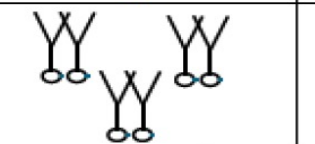
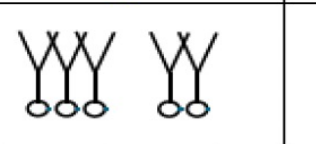
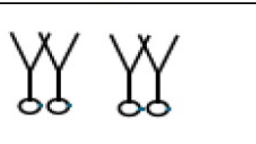
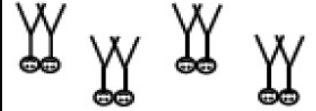
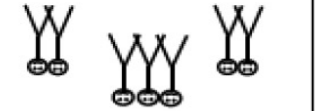
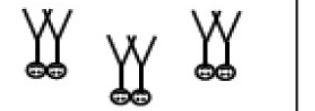
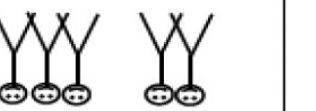
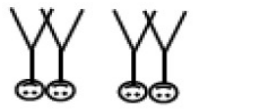





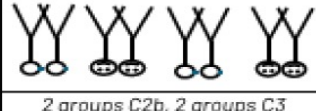


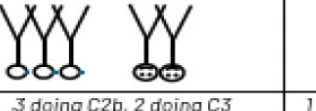
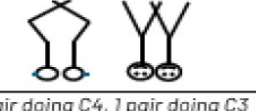
CONNECTIONS

Exemples de connections d'équipe.

Team of 8	Team of 7	Team of 6	Team of 5	Team of 4
				
All 8 athletes facing forwards (one behind the other)	All 7 athletes facing forwards (one behind the other)	All 6 athletes facing forwards (one behind the other)	All 5 athletes facing forwards (one behind the other)	All 4 athletes facing forwards (one behind the other)
C4+ or C2b+	C4+ or C2b+	C4+ or C2b+	C4+ or C2b+	C4+ or C2b+
				
All 8 athletes facing forwards (sideways)	All 7 athletes facing forwards (sideways)	All 6 athletes facing forwards (sideways)	All 5 athletes facing forwards (sideways)	All 4 athletes facing forwards (sideways)
C4+ or C3+	C4+ or C3+	C4+ or C3+	C4+ or C3+	C4+ or C3+
				
All 8 athletes facing forwards connecting bottom leg with a thigh of VP leg	All 7 athletes facing forwards connecting bottom leg with a thigh of VP leg	All 6 athletes facing forwards connecting bottom leg with a thigh of VP leg	All 5 athletes facing forwards connecting bottom leg with a thigh of VP leg	All 4 athletes facing forwards connecting bottom leg with a thigh of VP leg
C1b+	C1b+	C1b+	C1b+	C1b+
				
2 groups of 4 athletes facing forwards (one behind the other)	1x4 and 1x3 athletes facing forwards (one behind the other)	2 groups of 3 athletes facing forwards (one behind the other)	1x3 and 1x2 athletes facing forwards (one behind the other)	2 groups of 2 athletes facing forwards (one behind the other)
C4+ or C2b+	C4+*0.5 C2b*0.3	C2b	C2b	C2b

CONNECTIONS

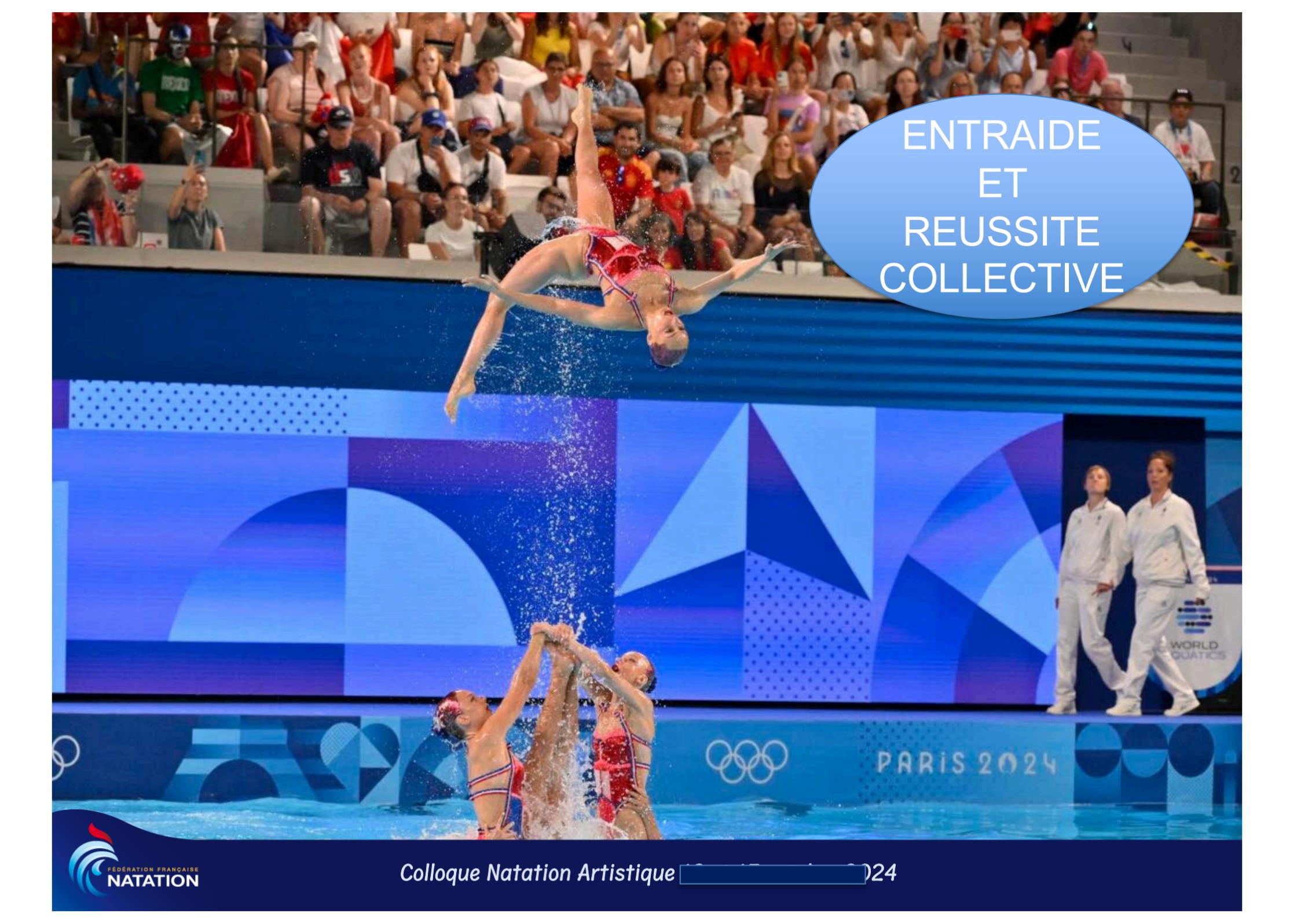
Exemples de connections d'équipe.

Team of 8	Team of 7	Team of 6	Team of 5	Team of 4
				
2 groups of 4 athletes facing forwards (sideways)	1x4 and 1x3 athletes facing forwards (sideways)	2 groups of 3 athletes facing forwards (sideways)	1x3 and 1x2 athletes facing forwards (sideways)	2 groups of 2 athletes facing forwards (sideways)
C4+ or C3+	C4+*0.5 C3*0.3	C3	C3	C3
				
4 groups of 2 athletes (one leg forward/one leg back)	3 groups of 2-3 athletes (one leg forward/one leg back)	3 groups of 2 athletes (one leg forward/one leg back)	2 groups of 2-3 athletes (one leg forward/one leg back)	4 groups of 2 athletes (one leg forward/one leg back)
C2b	C2b	C2b	C2b	C2b
				
4 groups of 2 athletes facing forwards (sideways)	3 groups of 2-3 athletes facing forwards (sideways)	3 groups of 2 athletes facing forwards (sideways)	1x3 and 1x2 athletes facing forwards (sideways)	2 groups of 2 athletes facing forwards (sideways)
C3	C3	C3	C3	C3
				
4 groups of 2 athletes with 2-leg connection	3 groups of 2-3 athletes with 2-leg connection	3 groups of 2 athletes with 2-leg connection	1x3 and 1x2 athletes with 2-leg connection	2 groups of 2 athletes with 2-leg connection
C4	C4	C4	C4	C4
				
2 groups C2b, 2 groups C3	1x4 - group of 4 + group of 3	C2b - group of 4 + group of 2	3 doing C2b, 2 doing C3	1 pair doing C4, 1 pair doing C3
C2b*0.5 C3*0.5	C1b+*0.5 C1b*0.3 or C1b	C4+*0.5 C2b*0.3	C2b*0.5 C3*0.3	C4*0.5 C3*0.5

GUIDE DES DIFFICULTES

Seule la solidarité fait foi





ENTRAIDE
ET
REUSSITE
COLLECTIVE