



MANUEL

D'INFORMATION

DU PARACHUTISTE

PARTIE 4B

RÈGLEMENT DE COMPÉTITION

Épreuves Artistiques - Freefly

MAI 2024

Canadian Sport Parachuting Association
204 - 1468 Laurier St
Rockland, ON K4K 1C7
www.cspa.ca

Table des Matières	Page
REMERCIEMENTS.....	4
LISTE DES RÉVISIONS / MODIFICATIONS.....	5
CHAPITRE 1 – AUTORITÉ DE L’ACPS.....	6
CHAPITRE 2 – DÉFINITIONS DES MOTS ET PHRASES UTILISÉS DANS CES RÈGLEMENTS.....	7
CHAPITRE 3 – L’ÉPREUVE.....	8
3.1. L’épreuve.....	8
3.2. Objectif de l’épreuve.....	8
3.3. Altitude de départ.....	8
3.4. Champions nationaux.....	8
CHAPITRE 4 – RÈGLES GÉNÉRALES.....	9
4.1. Procédure de sortie.....	9
4.2. Ordre de sauts.....	9
4.3. Refus de saut.....	9
4.4. Enregistrement et transmission vidéo.....	9
4.5. Reprise de saut.....	9
4.6. Soufflerie.....	9
CHAPITRE 5 – RÈGLES SPÉCIFIQUES À L’ÉPREUVE.....	10
5.1. Équipes.....	10
5.2. Routine de figures.....	10
5.3. Nombre de rondes.....	10
5.4. Ordre des sauts des routines.....	11
CHAPITRE 6 – JUGEMENTS ET NOTATIONS.....	12
6.1. Généralité.....	12
6.2. Pointage des routines de figures libres.....	12
6.3. Pointage des routines de figures obligatoires.....	13
6.4. Calcul des pointages.....	14
6.5. Règles de jugement.....	14
CHAPITRE 7 – RÈGLES SPÉCIFIQUES À LA COMPÉTITION.....	16
7.1. Composition des équipes.....	16
7.2. Non utilisé.....	16
CHAPITRE 8 – DÉCLARATION DES CHAMPIONS.....	17
8.1. Champions d’épreuve artistique.....	17
8.2. Champions d’épreuve artistiques intermédiaires.....	17
8.3. Médailles.....	17
8.4. Médailles attribuées aux caméramans.....	17

ANNEXE A1 – ROUTINES OBLIGATOIRES EN FREEFLY	18
ANNEXE A2 – ROUTINE OBLIGATOIRE EN ÉPREUVE ARTISTIQUE INTERMÉDIAIRE.....	25
ANNEXE B –POSITIONS DE BASE DU CORPS, ORIENTATIONS ET ROTATIONS	27
ANNEXE C – TECHNIQUE.....	32
ANNEXE D – DESCRIPTION DE LA ROUTINE	34

REMERCIEMENTS

Le Comité des juges de l'ACPS a établi les règles de compétition en vertu des pouvoirs qui lui ont été conférés par le Conseil d'administration de l'ACPS.

Avant 2016, ce manuel a été élaboré et établi par le Comité des Équipes Nationales et de Compétition de l'ACPS.

LISTE DES RÉVISIONS / MODIFICATIONS

<u>Date</u>	<u>Section</u>
Mai 2024	Révisions : 4.4 (supprimé entièrement dans la section générale 5.2.6), 5.2.3(3), 6.2, 6.3, 6.3.1, 6.3.2, Annexe A1
Août 2023	Révisions : Annexe A1
Mai 2023	Révisions : Annexe A1
Mars 2022	Révisions : sections 4.2., Annexe A1
Avril 2021	Révisions : sections 6.2., 6.3.1., Annexe A1, Annexe C
Avril 2020	Révisions : sections 2.6., 5.2.3(3), 6.2., 6.3., 6.4., 6.5.4.
Mai 2019	Révisions: sections 2.6., 5.2.3., 6.2., 6.3., 6.4., 6.4.2., 6.4.3., 6.5(2), Annexe A1, Annexe B, Annexe C, Annexe D
Août 2017	Révision : section 5.3.2.
Mai 2017	Traduction et mise en page Révisions : sections 5.2.3., 6.2., 6.3., 6.4., 6.5.3., 6.5.4., Annexe A1, Annexe A2, Annexe C
Octobre 2016	Mise en page
Juillet 2016	Révision complète
Juin 2013	
Juin 2011	

CHAPITRE 1 – AUTORITÉ DE L'ACPS

- 1.1 L'Épreuve sera organisée conformément au Règlement du Compétition –Manuel MIP4B – Section Générale et Épreuves Artistiques - Freestyle plus MIP 4A – Manuel d'organisation des Championnats Nationaux Canadiens de Parachutisme. Tous les participants acceptent et conviennent de se conformer aux MIP 4B, MIP 4A et à tout autre règlement pertinent de l'ACPS lors de leur inscription aux CNCP.

CHAPITRE 2 – DÉFINITIONS DES MOTS ET PHRASES UTILISÉS DANS CES RÈGLEMENTS

- 2.1. **ÉQUIPE** : une équipe de Freestyle est composée de (2) compétiteurs et d'un caméraman.
- 2.2. **RÉFÉRENCE** : direction vers laquelle l'avant de la poitrine d'un compétiteur fait face.
- 2.3. **MOUVEMENT** : changement dans la position du corps, et/ou une rotation autour d'un ou plusieurs des trois (3) axes du corps, ou une position statique. Voir Annexe B.
- 2.4. **GRIPS ET DOCKS** :
- 2.4.1 **GRIP** : un contact reconnaissable et immobile d'une (ou des) main(s) d'un compétiteur sur une partie précise du corps d'un autre compétiteur, réalisée de manière contrôlée.
- 2.4.2 **DOCK** : un contact reconnaissable et immobile d'un pied (ou des deux pieds) d'un compétiteur sur une partie précise du corps d'un autre compétiteur, réalisée de manière contrôlée.
- 2.5. **ROUTINE DE FIGURES** : une séquence de mouvements réalisés pendant le temps de travail.
- 2.5.1 **ROUTINE DE FIGURES OBLIGATOIRES** : un enchaînement composé de mouvements imposés, et d'autres, choisis par l'équipe.
- 2.5.2 **ROUTINE DE FIGURES LIBRES** : un enchaînement composé de mouvements intégralement choisis par l'équipe.
- 2.6. **TEMPS DE TRAVAIL** : période de temps pendant laquelle les équipes peuvent réaliser une routine durant un saut. Le temps de travail commence au moment où l'un des membres de l'équipe quitte l'avion, moment défini par les juges, et se termine 43 secondes plus tard.

CHAPITRE 3 – L'ÉPREUVE

3.1. L'épreuve

Il s'agit d'une épreuve artistique de parachutisme.

3.1.1. L'épreuve consiste en des routines de figures obligatoires et en des routines de figures libres.

3.1.2. Une équipe peut être composée d'hommes et de femmes.

3.2. Objectif de l'épreuve

L'objectif de l'épreuve est de réaliser une séquence de mouvements en épreuve artistique, dans le temps de travail imparti, afin d'obtenir un pointage aussi élevé que possible.

3.3. Altitude de départ

13,000 pieds (3,960 m.) AGL (au-dessus du sol).

3.4. Champions nationaux

Est déclarée *Champion National de l'épreuve artistique*, l'équipe ayant obtenu le pointage total de plus élevé pour toutes les rondes effectuées. Si deux (2) ou plus de deux équipes obtiennent des pointages identiques et si le temps le permet, les trois (3) premières places seront attribuées après un saut décisif en figures libres. S'il y a encore égalité, le meilleur pointage, puis le second meilleur pointage et enfin le troisième meilleur pointage de tout saut effectué dans une routine libre déterminera les gagnants. S'il y a encore égalité, on utilisera le meilleur pointage, puis le second meilleur pointage de tout saut effectué en routines obligatoires.

CHAPITRE 4 – RÈGLES GÉNÉRALES

4.1. Procédure de sortie

Il n'existe aucune limitation de sorties autres que celles imposées par le chef pilote pour des raisons de sécurité.

4.2. Ordre de sauts

Le directeur de la compétition déterminera l'ordre des sauts des équipes par tirage au sort avant le début de la compétition. Après la cinquième (5) ronde, les rondes finales commenceront. Les rondes finales seront jugées selon un ordre inversé mis à jour qui sera mis en œuvre après les rondes cinq (5) et six (6). L'ordre des sauts qui a été décidé sera maintenu tout au long de la compétition, sauf pour toutes modifications logistiques jugées nécessaires par le directeur de la compétition.

4.3. Refus de saut

L'équipe peut décider d'interrompre un saut pour toute raison qu'elle juge pertinente et peut redescendre avec l'avion. Si un saut en cours est interrompu et que le directeur de la compétition, ainsi que le juge en chef, estiment que la raison est pertinente, le saut devra alors être réalisé dans les plus brefs délais.

4.4. Enregistrement et transmission vidéo

Les détails sur la transmission et l'enregistrement vidéo peuvent être trouvés dans la section généralités 5.2.6, car ils sont communs à plusieurs disciplines.

4.5. Reprise de saut

4.5.1. Un contact ou tout autre type d'interférence entre le(s) compétiteur(s) et/ou le caméraman d'une équipe ne saurait faire l'objet d'une reprise de saut.

4.5.2. Des problèmes avec l'équipement d'un compétiteur (exclusion faite de l'équipe vidéo de l'épreuve artistique) ne saurait faire l'objet d'une reprise de saut.

4.5.3. Des conditions météorologiques défavorables durant un saut ne saurait constituer un motif à protêt. Cependant, une reprise de saut peut être accordée à la discrétion du juge en chef.

4.6. Soufflerie

Les compétiteurs ne sont pas autorisés à utiliser une soufflerie (simulateur de chute libre) après le début de la compétition.

CHAPITRE 5 – RÈGLES SPÉCIFIQUES À L'ÉPREUVE

5.1. Équipes

5.1.1. Les équipes peuvent être composées de membres de l'un ou des deux sexes.

5.1.2. Les membres d'une équipe sont autorisés à modifier leur position au sein de l'équipe.

5.1.3. Les équipes doivent être constituées de trois personnes parmi lesquelles deux (2) compétiteurs et un (1) caméraman.

5.1.4. Aucun compétiteur ne pourra sauter avec plus d'une équipe lors d'une même ronde. Si un compétiteur est inscrit avec plus d'une équipe dans une épreuve et a déjà sauté avec une équipe et, pour quelque raison que ce soit, saute avec une seconde équipe pendant une ronde en cours, ce compétiteur se verra refuser l'autorisation de sauter de nouveau avec la première équipe. Dans l'épreuve, une reprise de saut est accordée à une équipe pour une ronde et si un membre de l'équipe est blessé et est incapable d'effectuer une reprise de saut, alors cette disposition ne s'appliquera pas à la reprise de saut, en ce sens qu'un membre inscrit qui a déjà sauté dans cette ronde avec une autre équipe peut faire la reprise de saut, afin de permettre à l'équipe de terminer la reprise de saut. Quant à la question de blessure reconnue comme telle, cela devra être décidé par la direction de la compétition – plus précisément par le directeur de la compétition, le juge en chef, le responsable de la sécurité de la compétition et un médecin présent sur place, quel qu'il soit.

5.2. Routine de figures

L'épreuve est composée de routines de figures obligatoires et de routines de figures libres.

5.2.1. Routines de figures obligatoires : Les routines de figures obligatoires consistent en quatre (4) routines obligatoires telles que décrites dans l'Annexe A1 correspondante, et en d'autres mouvements, à la discrétion de l'équipe. L'ordre dans lequel ces routines obligatoires, et les autres mouvements pouvant être réalisés, sont déterminés par l'équipe.

- (1) Routines de figures obligatoires – Épreuve intermédiaire : consistent en trois (3) routines obligatoires telles que décrites dans l'Annexe A2 et en d'autres mouvements à la discrétion de l'équipe. L'ordre dans lequel ces routines obligatoires et les autres mouvements pouvant être réalisés, sont déterminés par l'équipe.

5.2.2. Routines de figures libres : Le contenu de ou des routines libres est entièrement choisi par l'équipe.

5.2.3. Soumission des séquences obligatoires avec valeurs maximales et routines libres :

- (1) Les équipes doivent fournir l'ordre de séquences obligatoires et leurs valeurs maximales choisies (pour les deux rondes obligatoires) au juge en chef avant le début de la compétition. À cette fin, le juge en chef devra fournir un formulaire standard (voir l'annexe D)
- (2) Le défaut de fournir l'ordre des séquences obligatoires et leurs valeurs maximales entraînera un score de zéro (0) point pour cette ronde.
- (3) L'exécution de séquences obligatoires dans un ordre différent que celui soumis entraînera un pointage de zéro pour les séquences dans le désordre. Les juges évalueront chaque séquence obligatoire suivant l'ordre de soumission. (Toute séquence obligatoire qui précède le suivant dans l'ordre soumis recevra un pointage de zéro (0), mais sera comptabilisé comme une présentation.)
- (4) Les équipes doivent remettre une vidéo de leur(s) routine(s) libre(s) au juge en chef au moins 24 heures avant le début de la compétition. (Les équipes peuvent éventuellement inclure une liste écrite d'éléments et /ou présenter et expliquer leur routine libre au panel.) Chaque équipe peut soumettre plusieurs routines libres, mais, ne peut soumettre qu'une seule modification à la fois pendant la compétition.
- (5) Le défaut de fournir l'ordre des entraînera un score de zéro (0) point pour cette ronde (s) entraînera un pointage de zéro (0) pour toutes les routines libres.

5.3. Nombre de rondes

5.3.1. Compétition complète

- Routines obligatoires : 2 rondes
- Routines de figures libres : 4 rondes

5.3.2. Compétition minimum

- Il faudra minimum de deux (2) rondes pour qu'une compétition soit valide.

5.4. Ordre des sauts des routines

L'ordre des sauts des routines doit être le suivant : L - O - L - L - O - L
(O : Routine de figures obligatoires, L : routine de figures libres)

CHAPITRE 6 – JUGEMENTS ET NOTATIONS

6.1. Généralité

Dès qu'un membre de l'équipe a quitté l'avion, le saut sera évalué et noté.

6.2. Pointage des routines de figures libres

Avant le début de la compétition, les juges visionneront les vidéos soumises et attribueront la note technique initiale, comprise entre 0,0 et 10,0 et exprimée avec une décimale, en prenant en compte les directives suivantes :

Note technique initiale:

- Variété des orientations utilisées (tête en haut, tête en bas, ventre en bas, dos en bas, sur le côté, en diagonale, en « ange », etc.)
- Variété des mouvements et des styles (carving, aigles, figures, acrobaties, etc.)
- Le degré de difficulté de tous les mouvements, transitions (par ex. séquence de sortie, rythme du saut, les déplacements et les vrilles dans les deux directions, les rotations simultanées multiples, les mouvements combinés, figures à l'aveugle, mouvements originaux, positions corporelles difficiles, etc.)
- Travail d'équipe : la capacité à combiner les compétences techniques et à créer des effets complexes de mouvement, y compris le degré de participation du caméraman dans la routine.
- Technicité globale du vol: tenue du corps, orientation, confiance dans le vol et les manœuvres, contrôle, etc. Voir Annexe C.

Lors de la compétition, trois (3) juges déterminent les déductions d'exécution selon le tableau suivant :

Exécution:

- Précision, contrôle: Aptitude de l'équipe à démontrer son habileté de maîtrise du corps et un contrôle approprié de la proximité de tous les membres de l'équipe, y compris du caméraman.
- Pendant la compétition, trois (3) juges détermineront les pénalités d'exécution selon les directives suivantes;

0.2 à 1.0 point de pénalité	Pour chaque élément manquant
Jusqu'à 0.5 point de pénalité	Pour chaque élément mal exécuté, et à chaque fois qu'un ou les deux performeurs ont une mauvaise direction de la voilure/du niveau/ oscillent
Jusqu'à 0.5 point de pénalité	Travail d'équipe : Niveaux entre les performeurs / synchronisation entre les membres (incluant le caméraman) / proximité entre les performeurs (sauf le caméraman)

Chacun des trois (3) juges totalisera toutes ses pénalités d'exécution.

Présentation:

Pendant la compétition, les juges attribueront une note de présentation comprise entre 0,0 et 10,0, exprimée avec une décimale, en prenant en compte les directives suivantes :

- **Créativité et la composition des routines :**
 - La routine est **esthétiquement** agréable à regarder et a un **bon enchaînement**.
 - **Chorégraphie créative** (composition de routine **originale**).
 - **Nouveaux mouvements** bien exécutés (et/ou nouvelle présentation de mouvements anciens).
 - Il y a un **début** et une **fin** bien définis.
- **Travail de la caméra:**
 - Bonne utilisation de ou des angles de prise de vue,
 - interaction créative
 - Image propre et mise au point nette.

Pendant la compétition, deux (2) juges détermineront les pénalités de caméra, selon les directives suivantes:

Jusqu'à -2.0 points	Saut complet de proximité: Le(s) performeur(s) sont trop loin de la caméra
-2.0 points	Dans chaque cas, les deux performeurs sont totalement hors du cadre.
-1.0 points	Dans chaque cas, un performeur est totalement hors du cadre.
De - 0.1 à -0.5 points	Dans chaque cas, le(s) performeur(s) n'est/ne sont pas au centre du cadrage
De -0.1 à -0.5 points	Dans chaque cas de recadrage involontaire d'une ou de plusieurs parties du corps hors du cadre.
-0.1 points	Dans chaque cas, une partie du corps/de l'équipement du caméraman est dans le cadre.

- Pour encourager une meilleure qualité de la vidéo, lorsqu'une vidéo rapprochée et « plein écran » du(des) performeur(s) est montrée; il n'y aura pas de pénalité en cas de rognage des mains, des pieds ou d'une partie du casque hors du cadre
- Chacun des deux (2) juges totalisera toutes les pénalités des caméras.

6.3. Pointage des routines de figures obligatoires

Les juges attribuent un pointage à l'équipe (compris entre 0.0 et 1.0, exprimé par un nombre à une décimale) pour la présentation (comme pour les routines de figures libres) et pour chacune des quatre (4) séquences obligatoires, en utilisant les indications suivantes:

	Pénalité jusqu'à :	Explication:	Exemple:
Configuration	10%	Orientation correcte; Position correcte du corps. Camera en position correcte.	Exigences de performances décrites « au début ... » pour l'orientation, la position du corps, la position de la caméra etc.
Partie principale de la ronde	50%	La partie qui définit la séquence	La vrille dans le loop twist; Position de l'angle; Séparation en position
Travail de la caméra fixe : (en haut du setup)	Jusqu'à 50% Jusqu'à 20%	Quand la caméra est trop loin pour juger le mouvement La caméra se déplace quand une image statique est requise	Lorsque pas au niveau spécifié ou pas dans le bon angle.
Mouvement de caméra requis	Jusqu'à 30%	Lorsque la caméra n'effectue pas le bon mouvement	Mauvaise direction du tonneau, synchronisation, carving, etc.
Orientation de l'image	30%	La vidéo doit être en position verticale avec le ciel dans la partie supérieure du cadre de la caméra tout au long de chaque séquence obligatoire, sauf quand la description de la séquence le préconise spécifiquement	
Exigences spécifiques de la position du corps	Jusqu'à 30%	Lorsque la séquence obligatoire nécessite une position du corps spécifique ou un niveau spécifique entre les flyers	Layout position Straddle position Face-to-face Split
Prises spécifiques	Jusqu'à 30%	Lorsque des prises/agrippements spécifiques sont incorrects	Mains à mains/pieds sur les épaules/bas des jambes pendant le Cat Barrel Roll
Erreurs d'exécutions	Jusqu'à 30%	Flux, oscille, mauvaise direction, hors du centre Proximité	

Critères spécifiques de jugement	Voir Annexe A	Comme spécifié pour chaque séquence obligatoire	Voir Annexe A
----------------------------------	---------------	---	---------------

Voir en « Annexe A » le guide de pointage pour les erreurs communes en routines de figures obligatoires.

La présentation des routines obligatoires comme les transitions supplémentaires entre les mouvements, les mouvements supplémentaires au début et à la fin de la routine et le(s) mouvement(s) réalisé(s) entre les séquences obligatoires sont notés. Si les juges ne peuvent pas identifier un élément de présentation, le pointage sera de 0.0 point.

6.3.1. Si les juges déterminent que l'équipe a exécuté une valeur maximale d'une séquence obligatoire inférieure à la valeur maximale déclarée, la note maximale sera inférieure de 0,5 point à la valeur maximale inférieurement exécutée.

6.3.2. Les juges noteront seulement les séquences obligatoires qu'ils reconnaissent. Si pour une séquence obligatoire, une tentative est réalisée et que les juges la reconnaissent comme telle, alors, l'évaluation pour ce mouvement commencera. Le jugement de chaque séquence commence quand les juges voient l'équipe débiter la séquence à partir de la position de début décrite (après une transition depuis le mouvement précédent avec ou sans arrêt momentané).

Le jugement de chaque séquence se termine quand les juges voient l'équipe achever ou abandonner les exigences d'exécution de cette séquence.

6.4. Calcul des pointages

Le pointage pour chaque ronde est calculé comme suit:

- **Rondes obligatoires:** la note la plus haute et la note la plus basse attribuées par les juges à l'issue chaque séquence obligatoire et de la présentation seront écartées, et puis on fera la moyenne des trois (3) notes restantes, sans les arrondir. Chaque note moyenne pour une séquence imposée sera multipliée par 0,225, la note moyenne de la présentation sera multipliée par 0,1, puis la somme de ces cinq valeurs sera arrondie au premier chiffre après la virgule.
- **Rondes libres:** Les trois (3) pointages totaux pour les pénalités d'exécution seront additionnés et le résultat sera divisé par trois (3), sans l'arrondir. Les deux (2) pointages totaux pour les pénalités de la caméra seront additionnés et le résultat sera divisé par deux (2), sans l'arrondir. Les pointages les plus élevés et les plus bas des juges concernant le critère de présentation seront ignorés, on fera la moyenne des trois pointages restants séparément, sans l'arrondir.
 - Pour déterminer le pointage technique, on déduira le pointage moyen de l'exécution de la note technique initiale. Le pointage minimum possible pour la technique est de zéro (0) points.
 - Pour déterminer le pointage de la présentation finale, le pointage moyen de la caméra sera déduit du pointage moyen de la présentation, sans l'arrondir. Le plus petit score possible pour la présentation est de zéro (0) points.
 - Les pointages pour la technique et la présentation seront additionnés, et le résultat sera divisé par deux (2), puis arrondi à la première décimale.

6.4.1. Les décimales seront arrondies comme suit: les valeurs intermédiaires devront être converties de deux décimales à une seule, en arrondissant au dixième le plus proche, sauf si la seconde décimale est exactement à mi-chemin entre les deux valeurs et dans ce cas, elle sera arrondie au chiffre supérieur des deux. Afin de déterminer le pointage technique, les pointages pour la Difficulté et l'Exécution seront ajoutés, et le résultat sera divisé en deux (2), sans l'arrondir.

6.4.2. Les notes totales des épreuves sont calculées en additionnant les pointages officiels des équipes de toutes les rondes terminées.

6.4.3. Tous les pointages attribués par chaque juge, pour tous les sauts de compétition, seront publiés.

(1) Les notes techniques initiales seront publiés avant le début de la compétition

6.5. Règles de jugement

6.5.1. Les sauts seront jugés en utilisant la preuve vidéo fournie par le caméraman.

6.5.2. Un groupe constitué de cinq (5) juges devra évaluer la performance de chaque équipe. Si possible, ce même groupe jugera la ronde dans son intégralité.

(1) Routines obligatoires: les cinq (5) juges évalueront les routines.

(2) Routines libres: trois (3) juges évalueront le critère d'exécution. Deux (2) juges détermineront les pénalités de la caméra. Les cinq (5) juges évalueront le critère de présentation.

6.5.3. Les juges observeront chaque saut une seule fois, avec la possibilité de les visionner de nouveau s'ils le désirent.

6.5.4. Toutes les lectures doivent s'effectuer à une vitesse normale. À la discrétion du juge d'épreuve, une troisième lecture d'un saut de ronde obligatoire, ou une partie de celui-ci, est permise à vitesse normale ou réduite (70%) ou en pause vidéo.

6.5.5. Les juges utiliseront le système de notation électronique pour enregistrer l'évaluation de la performance. À la fin du temps de travail, il y a aura un arrêt sur image à chaque visionnement, qui sera uniquement basé sur le temps pris sur le premier visionnement. Les juges pourront corriger l'enregistrement de leur évaluation après que le saut ait été jugé. Les corrections apportées au dossier d'évaluation ne pourront être effectuées qu'avant que le juge en chef ne signe la feuille de pointages.

6.5.6. Le chronomètre sera actionné par les juges ou par une (des) personnes désignée(s) par le juge en chef, et sera déclenché quand un membre de l'équipe quittera l'avion. Si les juges ne peuvent pas déterminer le début du temps de travail, la procédure suivante sera mise en œuvre. Le temps de travail débutera quand le caméraman quittera l'avion et une pénalité égale à 20% (arrondie au chiffre inférieur) du pointage du saut, sera déduite du pointage dudit saut.

CHAPITRE 7 – RÈGLES SPÉCIFIQUES À LA COMPÉTITION

7.1. Composition des équipes

Chaque équipe peut être composée ainsi:

- Jusqu'à quatre (4) personnes
- Deux (2) participants
- Un (1) suppléant
- Un (1) caméraman

Dont 3 sauteront, quelle que soit la ronde, en 2.1 et 5.1.3

7.1.2. Le suppléant peut participer soit en tant que concurrent, soit en tant que caméraman.

7.1.3. Les membres des équipes sont autorisés à changer leur position dans l'équipe.

7.2. Non utilisé

CHAPITRE 8 – DÉCLARATION DES CHAMPIONS

8.1. Champions d'épreuve artistique

L'équipe de Freestyle, dont le pointage total est le plus élevé dans cette épreuve, sera déclarée Champion de l'Équipe d'épreuves artistiques.

8.2. Champions d'épreuve artistiques intermédiaires

L'équipe intermédiaire de Freestyle, dont le pointage total est le plus élevé dans cette épreuve, sera déclarée Champion de l'Équipe Intermédiaire d'épreuves artistiques.

8.3. Médailles

Des médailles d'or, d'argent et de bronze seront attribuées aux gagnants de la première, seconde et troisième place (dont les compétiteurs suppléants dûment enregistrés) dans toutes les épreuves soumises aux restrictions de citoyenneté expliquées dans le manuel MIP 4B –Section Générale – Règlements de la compétition - section 4.4 et avec les exceptions suivantes:

- a) quand il n'y a que trois équipes inscrites à l'épreuve, seules des médailles d'or et d'argent seront attribuées
- b) quand il n'y a que deux équipes inscrites à l'épreuve, seule la médaille d'or sera attribuée.

8.4. Médailles attribuées aux caméramans

Dans les épreuves de Freestyle, les caméramans recevront des médailles s'ils sont les caméramans officiels d'équipes gagnantes et ont filmé au moins 70% des sauts desdites équipes ou sont enregistrés comme compétiteurs suppléants d'une équipe gagnante et soumis aux restrictions de citoyenneté expliquées dans le manuel MIP 4B – Règlements de la compétition - Section Générale - 2.1.

ANNEXE A1 – ROUTINES OBLIGATOIRES EN FREEFLY

Conditions de performances requises et critères de jugement

L'ordre dans lequel ces routines/séquences de figures obligatoires peuvent être réalisés est déterminé par l'équipe. Il est demandé à l'équipe de fournir l'ordre des routines obligatoires et les valeurs maximales qu'ils ont choisies au début de la compétition au juge en chef. (Voir paragraphe 5.2.3. et annexe D)

Si les juges déterminent que l'équipe a exécuté une valeur maximale d'une séquence obligatoire inférieure à la valeur maximale déclarée, la note maximale sera inférieure de 0,5 point à la valeur maximale inférieurement exécutée.

Les routines obligatoires doivent être exécutées dans l'ordre proposé.

Lorsque la position allongée est spécifiée, les deux jambes doivent être jointes (largeur maximale des épaules), les genoux tendus, sans aucune flexion au niveau de la taille ou des hanches.

Les routines en face à face signifient que les visages doivent être au même niveau et que les compétiteurs doivent se regarder. Être au même niveau signifie que les centres des corps sont au même niveau.

Le jugement de chaque séquence débute quand les juges voient l'équipe commencer la routine à partir de la position de départ définie (après une transition du mouvement précédent avec ou sans arrêt momentané).

Le jugement de chaque séquence se termine lorsque les juges voient l'équipe terminer ou abandonner les exigences de performances de cette séquence.

Le caméraman doit se tenir à une bonne distance du point central des compétiteurs tout au long de chaque séquence obligatoire, sauf lorsque la description de la séquence le stipule explicitement.

L'image vidéo doit être verticale avec le ciel dans la partie supérieure du cadre tout au long de chaque séquence obligatoire, sauf indication contraire dans la description de la séquence. Sinon, le score maximum possible pour la séquence obligatoire est de 70 % de la valeur maximale.

L'image vidéo doit être prise debout, avec le ciel dans la partie supérieure du cadre tout au long de chaque vidéo de séquences obligatoires, sauf description contraire de la séquence. Autrement, le maximum possible pour la séquence obligatoire est de 70% de la valeur maximale.

La définition de chaque position du corps est décrite dans l'Annexe B.

Première ronde obligatoire (Ronde 2)

FF-1. 2-WAY EAGLE

Half Eagle

- Les deux compétiteurs sont face à face, l'un a une orientation tête en haut, l'autre tête en bas.
- Le compétiteur en position tête en bas passe sous le compétiteur en position tête en haut, tandis que ce dernier passe au-dessus. Les deux compétiteurs se déplacent autour d'un centre imaginaire situé entre eux, de sorte qu'ils finissent par se retrouver dans des positions et des orientations opposées à celles qu'ils avaient au départ
- Le Half Eagle doit être exécuté comme un mouvement continu.
- Le Half Eagle doit conserver le même cap.

Obligations du caméraman

- Le caméraman doit montrer les compétiteurs de côté.
- Le caméraman doit rester au même niveau que le point central des compétiteurs tout au long de la séquence.

Valeur maximale 5 pts : 2-way Half Eagle

- Le mouvement est effectué comme décrit ci-dessus.

Valeur maximale 7.5 pts : 2-way Full Eagle

- Le mouvement est exécuté comme décrit ci-dessus, plus ce qui suit :
- Le mouvement se poursuit jusqu'à ce que les compétiteurs retrouvent leurs positions initiales relatives.
- L'aigle complet doit être exécuté comme un mouvement continu.
- L'aigle complet doit conserver le même cap.

Valeur maximale 10 pts: 2-way Full Eagle avec Synchronised Roll

- Le mouvement est exécuté comme décrit ci-dessus (7.5 points), plus ce qui suit :
- Le caméraman doit effectuer un roll synchronisé avec les compétiteurs, montrant une image statique, avec seulement l'arrière-plan en mouvement.

Directives de jugement

- Lorsque le caméraman effectue la roulade dans la mauvaise direction, 30 % des points seront déduits.
- Lorsque le Full Eagle n'est pas exécuté en un seul mouvement continu, 20% des points seront déduits.

FF-2. CAT BARREL ROLL

Position cat.

- Les deux performeurs sont en position à plat ventre.
- Un performeur effectue des prises sur les jambes inférieures ou pieds de l'autre performeur, sa main droite sur la jambe inférieure droite/le pied droit et sa main gauche sur la jambe inférieure/le pied.
- Les jambes supérieures doivent être parallèles au torse.
- Les deux performeurs effectuent simultanément un (1) full barrel roll (barrel roll complet) sur le même axe, en conservant la même référence.
- Les tonneaux peuvent être effectués dans l'un ou l'autre sens.

Obligations du caméraman

- Au départ, le caméraman doit être aligné avec les axes gauche-droite du corps des compétiteurs en présentant l'un des côtés des compétiteurs.
- Le caméraman doit rester au même niveau que le point central des compétiteurs et demeurer en place tout au long de la séquence.

Valeur Maximale 5 pts : Le Single Cat Barrel Roll est exécuté comme décrit ci-dessus.

Valeur Maximale 7.5 pts : Double Cat Barrel Roll

- Le Cat Barrel Roll est exécuté comme décrit mais avec deux (2) barrel rolls
- Les deux performeurs effectuent simultanément (2) deux barrel rolls complets, sans temps d'arrêt, le long du même axe, en conservant le même cap.

Valeur Maximale 10 pts : Double Cat Barrel Roll en position allongée

- Le Cat Barrel Roll est exécuté comme décrit mais avec deux (2) tonneaux
- Les deux performeurs effectuent simultanément (2) deux barrel rolls complets, sans temps d'arrêt, le long du même axe, en conservant le même cap.
- Les performeurs doivent rester en position allongée, sans plier la taille, genoux droits, tout au long de la séquence.

Directives de jugement

- Si une ou les deux prises est faite/sont faites au mauvais endroit (par ex, sur la cuisse), 30 % des points seront déduits.
- Si les deux (2) tonneaux ne sont pas consécutifs et fluides, 20 % des points seront déduits.
- Si un performeur n'est pas en position de présentation lorsque c'est nécessaire, 25 % des points seront déduits.
- Quand les deux performeurs ne conservent pas en position de présentation lorsque c'est nécessaire, jusqu'à 30 % des points seront déduits

FF-3. SÉQUENCE DE HEAD-UP GRIP

- Les deux performeurs sont orientés tête vers le haut, sans prises.
- Après avoir effectué la(les) prise(s) demandée(s) les deux performeurs lâchent leur(s) prise en même temps.
- La distance entre les performeurs doit rester la même pendant la séquence.

Valeur Maximale 3 points: Head-Up Side-by-Side (côte à côte) Prise à 360°

- Au début, les deux performeurs sont côte à côte. (position assise autorisée).
- Une prise de la main à la main est effectuée (de la main gauche à la main droite ou de la main droite à la main gauche).
- Après avoir lâché la prise, les deux performeurs effectuent une pirouette 360° tout en restant au même et reprennent la prise.
- Le caméraman doit montrer les performeurs de face au début, sur le même niveau restant à ce niveau et en place.

Valeur Maximale 5 points: Head-Up Face-to-Face Prises à 360°

- Au début, les deux performeurs sont face à face (position assise autorisée).
- Une double prise main dans la main est effectuée (de la main gauche à la main droite ou de la main droite à la main gauche).
- Après le lâcher prise, les deux performeurs effectuent une pirouette de 360° tout en restant au même niveau.
- Les deux performeurs reprennent leurs prises en même temps.
- Le caméraman doit montrer le côté des performeurs au début, sur le même niveau, rester sur ce niveau et en place.

Valeur Maximale 7.5 points: Stand-Up Side-by-Side Grip 360° - Position de présentation

- Les deux performeurs doivent maintenir la position de présentation tout au long de la séquence.

Valeur Maximale 10 points: Stand-Up Face-to-Face Prises à 360° - Position de présentation

- Les deux performeurs doivent maintenir la position de présentation tout au long de la séquence.

Directives de jugement

- Mauvaise position du corps (quand il n'est pas en position de présentation quand cela est nécessaire), 50 % des points seront déduits.
- Quand des doubles prises hand-to-hand ne sont pas effectuées simultanément, 20 % des points seront déduits.
- Quand une (1) seule prise est effectuée alors que deux (2) devraient être faites, 30 % des points seront déduits.
- Quand, quel que soit/quelque soient la/les prise(s) ne sont effectuées main dans la main, 30 % des points seront déduits.

FF-4. SIDE-BY-SIDE MIXED CARVE (CARVING MIXTE CÔTE À CÔTE)

Valeur maximale 5 pts: Inface Mixed Carve (Carving mixte face à face)

Head-Up Carve (Carving tête en haut)

- Au début, les deux compétiteurs doivent être en position tête en haut, côte à côte, face au caméraman. Une prise main à main (main gauche à main droite ou main droite à main gauche) doit être effectuée et maintenue tout au long de la séquence.
- Les deux parachutistes commencent un carving face à face autour du caméraman.
- Un minimum de 180° de carving tête en haut face à face doit être réalisé.
- Les orbites de carving doivent être circulaires (non elliptiques).

Transition to Head-Down Carve Transition vers le carving tête en bas

- Tout en maintenant la prise, les compétiteurs effectuent un half eagle sous le caméraman, en position tête en bas.
- En synchronisation avec le half reverse eagle des parachutistes, le caméraman doit effectuer un half eagle en passant au-dessus des parachutistes avec un demi-tour (180°) de la caméra au point le plus haut pour montrer une image droite après la transition.

Head-Down Carve Carving tête en bas

- Sans s'arrêter, les deux compétiteurs continuent d'effectuer un carving en position tête en bas, côte à côte, face au caméraman.
- Si les parachutistes effectuaient un carving tête en haut vers leur droite, ils doivent effectuer un carving tête en bas vers leur droite, ou vice versa.
- Un minimum de 180° de carving tête en bas face à face doit être réalisé.

Exigences pour le caméraman

- Le caméraman doit montrer le devant des compétiteurs tout au long de la séquence.
- Pendant le carving, le caméraman doit montrer une image droite comme si les compétiteurs restaient statiques avec uniquement l'arrière-plan en mouvement.
- Le caméraman doit être au même niveau que les compétiteurs (et montrer les compétiteurs à l'horizon) tout au long de la séquence, sauf pour la transition.
- Le caméraman doit maintenir la même distance par rapport aux compétiteurs tout au long de la séquence.

Valeur maximale 7.5 pts: Inface/Outface Mixed Carve (Carving mixte face à face/dos à dos)

Le carving mixte est réalisé comme décrit ci-dessus, mais :

- Un compétiteur doit montrer son dos au caméraman tout au long de la séquence.
- La prise sera main gauche à main gauche ou main droite à main droite.
- Si le compétiteur face à face effectue le carving tête en haut vers sa droite, ce compétiteur face à face doit carver tête en bas vers sa droite, ou vice versa.

Valeur maximale 10 pts: Outface Mixed Carve (Carving mixte dos à dos)

Le carving mixte est réalisé comme décrit pour la version à 5 points, mais :

- Les deux compétiteurs doivent être dos à dos, montrant leur dos au caméraman, avec les jambes droites, tout au long de la séquence.

Directive de jugement :

- Si les jambes ne sont pas droites, jusqu'à 20% des points seront déduits.

Seconde ronde obligatoire (Ronde 5)

FF-5. HEAD-DOWN CARVE (CARVE TÊTE EN BAS)

Head-Down Carve

- Les deux performeurs sont dans une orientation tête en bas, se faisant face au même niveau.
- Les deux performeurs commencent à tourner comme autour d'un centre imaginaire entre eux.
- Un carving d'un minimum de 360° doit être exécuté par les performeurs.
- Les orbites de carving doivent être circulaires (et non pas elliptiques).
- Les performeurs doivent maintenir la même distance entre eux et rester face à face durant la séquence.

Obligations du caméraman

- Le caméraman doit faire un carving autour de la direction opposée aux performeurs, tout en maintenant la même distance et le même niveau.
- Le carving exécuté par le caméraman devra être au minimum de 360°, à la même vitesse que les performeurs.
- Le caméraman doit rester au même niveau que les performeurs.

Valeur Maximale 3 pts: Un Head-Down Carve 360° est exécuté comme décrit ci-dessus.

Valeur Maximale 5 pts: Head-Down Carve avec Carousel

- Un Head-Down Carve est exécuté comme décrit ci-dessus et ensuite, un Carousel est réalisé.
- Après avoir terminé le carving de 360°, chaque compétiteur exécute une Pirouette individuelle de 360° en étant courbé au niveau des hanches.
- Le caméraman doit être stationnaire, filmant les performeurs de côté, au début et à la fin du Carousel.

Valeur Maximale 7.5 points: Out-face Head-Down Carve avec carving du caméraman

- Un Head-Down Carve est exécuté comme décrit ci-dessus, mais dos à dos (sans Carousel).
- Les deux performeurs sont dans une position tête vers le bas, dos à dos collés et au même niveau.
- Un minimum de 720° de carving doit être exécuté par les performeurs.
- Un minimum de 360° de carving doit être exécuté par le caméraman.

Valeur Maximale 10 pts: Out-face Head-Down Layout Carve avec carving du caméraman/

- Un Carve dos à dos et tête vers le bas (Out)face Head-Down est exécuté comme décrit ci-dessus, plus ce qui suit:
- Les deux performeurs doivent être dans une position de présentation sans cassure à la taille, avec les genoux droits tout au long de la séquence.

FF-6. ANGLE FLYING

CETTE SÉQUENCE IMPOSÉE NE DOIT PAS ÊTRE LA PREMIÈRE À ÊTRE RÉALISÉE !

- Les deux compétiteurs volent en diagonale par rapport à l'horizon, la tête dirigée vers le bas, avec un minimum de 20 degrés d'inclinaison par rapport à la verticale et à l'horizontale.
- Sans prises.
- Le caméraman doit démontrer une position de niveau.

Valeur Maximale 3 pts: Angle Flying Pose

- Un compétiteur est orienté vers le haut, et l'autre compétiteur est orienté vers le bas, face à face.
- Cet angle flying doit être maintenu pendant un minimum de 3 secondes.
- Le caméraman doit montrer les compétiteurs de côté.
- Le caméraman doit montrer l'horizon sous un angle en diagonale d'environ 45°.

Valeur Maximale 5 pts: Angle Flying avec back loops synchronisés

- Au début et à la fin, les deux performeurs sont côte à côte, orientés vers le haut.
- Les deux performeurs doivent simultanément exécuter un full back loop (loop arrière complet).
- Le caméraman doit filmer l'avant des performeurs en étant au-dessus d'eux.

Valeur Maximale 7.5 pts: Angle Flying avec loop - Vidéo de face

- Au début, les deux performeurs volent en angle côte à côte sur le ventre, la tête vers le bas, côte à côte pendant au moins deux (2) secondes, face au caméraman qui vole sur le dos dans la même direction que les performeurs (tous volant dans la même direction).
- Les performeurs font un loop synchronisé vers l'avant pour voler en angle sur le ventre en direction opposée, tandis que le caméraman se déplace simultanément sous les performeurs.
- À la fin, les deux performeurs volent en angle côte à côte sur le ventre, la tête haute, côte à côte pendant au moins deux (2) secondes, face au caméraman qui vole sur le dos dans la même direction que les performeurs (tous volant dans la même direction).
- Le caméraman doit montrer les performeurs de face au début et à la fin.

Valeur Maximale 10 pts: Angle Flying avec loop - Vidéo de côté

- Au début, les deux performeurs volent en angle côte à côte sur le ventre, la tête vers le bas, côte à côte pendant au moins deux (2) secondes.
- Les performeurs font un loop synchronisé vers l'avant pour voler en angle sur le ventre en direction opposée.
- À la fin, les deux performeurs volent en angle côte à côte sur le ventre, la tête haute, côte à côte pendant au moins deux (2) secondes.
- Le caméraman doit montrer les performeurs de côté tout au long de la séquence.

Directives de jugement :

- Si cette séquence imposée est réalisée en premier dans la routine imposée, 70 % des points seront déduits.
- Si des prises sont effectuées, 30 % des points seront déduits.
- Si le vol en angle n'est pas maintenu pendant au moins deux (2) secondes au début ou à la fin, 10 % des points seront déduits.
- Si le vol en angle n'est pas maintenu pendant deux (2) secondes au début et à la fin, 20 % des points seront déduits.

FF-7. SYNCHRONIZED BACK LAYOUTS (LAYOUTS ARRIÈRE SYNCHRONISÉS)

Back layout

- Les deux compétiteurs commencent dans une position tendue avec têtes orientées vers le haut, côte à côte, au même niveau de référence.
- Les deux compétiteurs réalisent simultanément un salto arrière.
- Le mouvement de pivot doit être fluide, autour du même axe horizontal, sans oscillation.
- Les deux compétiteurs terminent simultanément, têtes orientées vers le haut, côte à côte, en faisant face à la caméraman.
- Les deux compétiteurs doivent être en position allongée tout au long de l'enchaînement.

Obligations du caméraman

- Au début, le caméraman doit être en face des deux compétiteurs.
- Le caméraman doit rester au même niveau que le point central des compétiteurs et demeurer en place tout au long de la séquence.

Valeur Maximale 3 pts: Les Back Layouts individuels sont exécutés comme décrits ci-dessus.

Valeur Maximale 7.5 pts: Deux (2) Back Layouts

- Sans s'arrêter, les deux performeurs exécutent simultanément un second layout back loop complet.

Valeur Maximale 10 pts: Deux Back Layouts avec demi Twist (1/2 vrille)

- Les Back Layouts sont exécutés comme décrits ci-dessus.
- Sans s'arrêter, les deux performeurs exécutent simultanément un second layout back loop complet avec une demie vrille (twist).
- Le demi twist doit être exécuté à l'intérieur et uniformément à travers le loop, et dans la même direction.
- Les deux performeurs terminent simultanément dans une orientation tête vers le haut, côte à côte, les deux à l'opposé du caméraman.

Directives de jugement

- Si un compétiteur fait une vrille dans une direction opposée, 30 % des points seront déduits.

FF-8. REBOUND

Valeur Maximale 5 pts : Half Linked Rebound

- Les deux compétiteurs sont en position côte à côte tête en bas ou back-flying (vol sur le dos), face au caméraman.
- Une prise de main (la main gauche d'un compétiteur tient la main droite de l'autre compétiteur ou vice versa) est effectuée.
- Tout en maintenant la prise, les compétiteurs passent au-dessus du caméraman en position ventre vers le bas et **lâchent la prise**.
- Les compétiteurs passent ensuite au-dessus du caméraman en position tête en bas ou en vol dos incliné, terminant sur le cap initial dans leur position de départ originale.
- Les compétiteurs doivent garder un contact visuel avec le caméraman tout au long du mouvement.

Obligations du caméraman

- Le caméraman fait face aux compétiteurs et les montre à l'horizon au début, au milieu et à la fin du mouvement.

Valeur Maximale 7.5 pts: Linked Rebound

- Le mouvement est réalisé comme décrit ci-dessus, mais les compétiteurs maintiennent la prise tout au long de la séquence.

Valeur Maximale 10 pts : Linked Rebound avec une tucked loop

- Les deux compétiteurs sont en position côte à côte en tête en bas ou back-flying (vol sur le dos), face au caméraman
- Une prise de main (la main gauche d'un compétiteur tient la main droite de l'autre compétiteur ou vice versa) est effectuée et maintenue tout au long du mouvement.
- Tout en maintenant la prise, les compétiteurs passent au-dessus du caméraman en position ventre.
- Après un arrêt momentané en position ventre vers le bas, les deux compétiteurs, tout en maintenant la prise, repassent au-dessus du caméraman pour revenir à leur position de départ originale.

- Les compétiteurs doivent effectuer une roulade avant groupée et serrée (trick) lorsqu'ils sont au-dessus du caméraman pour la deuxième fois.
- À la fin, les deux compétiteurs doivent être dans leur position de départ d'origine.

Directives de jugement :

- Si les parachutistes perdent le contact visuel (sauf pendant le trick), 20 % des points seront déduits.
- Si le groupé n'est pas serré pour la roulade avant, 15 % des points seront déduits (pour être cohérent avec les autres directives de jugement sur le trick).

ANNEXE A2 – ROUTINE OBLIGATOIRE EN ÉPREUVE ARTISTIQUE **INTERMÉDIAIRE**

Description des rondes obligatoires

Les rondes obligatoires consistent en trois routines obligatoires de figures, telles que décrites ci-dessous et en d'autres mouvements, à la discrétion de l'équipe. L'ordre dans lequel les routines obligatoires peuvent être réalisées est déterminé par l'équipe.

L'équipe devra fournir une description de leur(s) routine(s) libre(s) et l'ordre de leur séquences obligatoires (pour les deux rondes obligatoires) au juge en chef et ce, avant le début de compétition.

Première ronde obligatoire (Ronde 2)

I-FF 1. Belly-to-Belly Synchronized Backflip

- Les deux compétiteurs sont dans une orientation ventre à terre et font face à la même direction.
- Les compétiteurs maintiennent une seule prise de main (un compétiteur a sa main droite dans la main gauche de l'autre compétiteur ou vice versa).
- Le caméraman est positionné au même niveau, faisant face aux deux compétiteurs.
- Les compétiteurs exécutent un backflip synchronisé tout en maintenant la prise manuelle.
- Le backflip doit être réalisé à un bon rythme régulier, tout en maintenant la prise manuelle.
- Les compétiteurs terminent le mouvement dans une orientation ventre à terre et font face à la même direction que celle du départ.

I-FF 2. Head-up Foot Grip to Head-up Foot Grip

- Les deux compétiteurs sont dans une orientation avec la tête en haut et sont face-à-face.
- Le compétiteur 1 fait une prise sur le pied du compétiteur 2.
- Tout en maintenant le même cap, le compétiteur 2 fait alors une prise sur le pied du compétiteur 1.
- Le mouvement doit être réalisé tout en maintenant la référence et en évitant une séparation horizontale et/ou verticale superflue sur une longue distance.
- Le caméraman filme les deux compétiteurs de côté, tout en maintenant le niveau avec les prises.

I-FF 3. Head-up Carving

- Les deux compétiteurs se mettent au même niveau, en se faisant face dans une orientation de référence.
- Les deux compétiteurs entament simultanément un mouvement de carve, en se faisant toujours face et en maintenant le même niveau, alors que le caméraman commence un mouvement de carve dans la direction opposée.
- Les deux compétiteurs restent près l'un de l'autre et au même niveau tout au long du mouvement.
- Les deux compétiteurs exécutent un carve à 360° avant de s'arrêter.
- Le caméraman exécute un carve à 360° autour des compétiteurs avant de s'arrêter.
- Les compétiteurs et le caméraman doivent commencer et terminer les mouvements de carving en même temps.

Seconde ronde obligatoire (Ronde 5)

I-FF 4. Head-up 360°

- Les deux compétiteurs sont dans une orientation tête en haut, font face à la même direction, et se tiennent par une seule prise de main (un compétiteur a sa main droite dans la main gauche de l'autre compétiteur ou vice versa).
- Le caméraman fait face aux compétiteurs.
- Les deux compétiteurs lâchent leur prise et effectuent simultanément un tour de 360° dans la même direction autour d'un axe vertical tout en maintenant le même niveau et la même proximité.
- Lorsque le tour est terminé, les deux compétiteurs reprennent leur prise d'origine.
- Les compétiteurs font face au caméraman au début et à la fin du mouvement.

I-FF 5. Compressed Accordion Front Flip

- Dans une orientation ventre face à la terre, les deux compétiteurs construisent une formation d'accordéon compressé (le compétiteur 1 a sa main droite sur la jambe droite du compétiteur 2 et le compétiteur 2 a sa main droite sur la jambe droite du compétiteur 1 OU le compétiteur 1 sa main gauche sur la jambe gauche du compétiteur 2 et le compétiteur 2 a sa main gauche sur la jambe gauche du compétiteur 1).
- Le caméraman fait face à l'un des deux compétiteurs.
- Les deux compétiteurs relâchent leur prise simultanément et réalisent un saut périlleux avant complet, tout en maintenant la même référence et la même proximité entre eux.
- Les deux compétiteurs refont alors la formation en accordéon compressé en prenant les mêmes prises qu'au début du mouvement et ce, simultanément.

I-FF 6. Head-up-to-Head-up Synchronized Front Flip

- Les deux compétiteurs sont dans une orientation tête en haut, font face à la même direction, et se tiennent par une seule prise de main (un compétiteur a sa main droite dans la main gauche de l'autre compétiteur ou vice versa).
- Le caméraman fait face aux compétiteurs.
- Tout en maintenant la prise, les deux compétiteurs exécutent simultanément un saut périlleux avant complet.
- Le saut périlleux doit être réalisé à un bon rythme, tout en maintenant la même référence.
- Les compétiteurs terminent le saut périlleux en faisant face au caméraman.

L'ACPS manifeste sa reconnaissance en remerciant Bent Kristoffer Onshus et Kristin Karthum Hansen de l'équipe nationale de Norvège et de l'équipe Team Rise 'N Shine pour leurs contributions et leur aide généreuse.

ANNEXE B –POSITIONS DE BASE DU CORPS, ORIENTATIONS ET ROTATIONS

A. Définition – Parties du corps

Le corps du parachutiste est constitué du compétiteur et de son équipement. Le corps du parachutiste est défini de différentes parties, qui sont les suivantes:

- tête: la partie du corps au-dessus du cou.
- épaule: la partie supérieure du corps entre le cou et le haut du bras.
- torse: le corps, y compris l'épaule et le parachute, mais excluant bras, jambes, tête et cou.
- bras: le bras entier, du harnais du parachute, y compris le haut du bras, l'avant-bras, le poignet et la main (l'épaule est exclue).
- le haut du bras: la partie du bras qui se trouve entre l'épaule et le coude.
- l'avant-bras: la partie du bras qui se trouve entre le coude et le poignet.
- main: la partie du bras après le poignet.
- jambe: toute la jambe du harnais du parachute, y compris cuisse, genou, jambe inférieure et pied.
- jambe supérieure (cuisse): la partie du corps qui se trouve entre la cuissarde du harnais du parachute et le genou.
- genou: la partie de la jambe qui se trouve entre la jambe supérieure et la jambe inférieure.
- jambe inférieure (mollet et tibia): la partie de la jambe située entre le genou et la cheville.
- pied: la partie du corps après la cheville.
- plante du pied: la partie du pied sur laquelle une personne se tient debout.

Les prises peuvent être réalisées et les contacts placés sur ces parties du corps.

B. Position du corps

Le corps peut être en position d'arche, tendu ou carapé avec les membres dans n'importe quelles positions variées. Elles définissent la variation de courbure à la taille/aux hanches et l'angle des jambes supérieures (cuisses) par rapport au torse. D'autres positions du corps définissent les positions des jambes. Les bras sont laissés libres afin de permettre de contrôler la position. À des fins descriptives sur la référence, on entend par « torse », l'avant du torse.

B-1. Position arquée (Arch Position)

- Le torse est arqué à la taille/aux hanches, de manière à ce que l'angle entre l'avant du torse et les cuisses soit supérieur à 180° (s'il est vu de côté).
- Si les deux jambes sont réunies et bien droites au niveau des genoux, l'angle entre l'avant du torse et les deux cuisses doit être supérieur à 180° (s'il est vu de côté).
- Si les jambes sont dans une position voulue, au moins une cuisse doit présenter un angle supérieur à 180° à partir de l'avant du torse (s'il est vu de côté).
- La tête peut être arquée vers l'arrière.

B-2. Position de présentation (Layout position)

- Le buste est droit sans être plié à la taille/aux hanches (s'il est vu de côté).
- Si les deux jambes sont ensemble et bien droites au niveau des genoux, les deux jambes doivent être alignées avec le buste (s'il est vu de côté).
- Si les jambes sont dans une position voulue, au moins une cuisse doit être alignée avec le torse (s'il est vu de côté).

B-3. Position carpée (Pike Position)

- Le torse est plié vers l'avant à la taille/aux hanches, de manière à ce que l'angle entre l'avant du torse et les cuisses soit inférieur à 180° (s'il est vu de côté).
- Si les deux jambes sont réunies et bien droites au niveau des genoux ou dans une position créative, l'angle entre l'avant du torse et les cuisses doit être inférieur à 180° (s'il est vu de côté).
- Pour une pointe de pique relâchée, l'angle entre l'avant du torse et les cuisses doit être compris entre 90° et 180° (s'il est vu de côté).
- Pour une pointe de pique resserrée, l'angle entre l'avant du torse et les cuisses doit être inférieur à 90° (s'il est vu de côté)

B-4. Position repliée serrée (Tight Tuck Position)

- Le torse est plié vers l'avant à la taille/aux hanches, de manière à ce que l'angle entre l'avant du torse et les cuisses soit inférieur à 90° (s'il est vu de côté).
- Les genoux sont pliés, de manière à ce que l'angle, situé entre la cuisse et la jambe inférieure, soit inférieur à 90°. Les genoux ne sont pas nécessairement totalement contre la poitrine.
- Les genoux peuvent être collés ou écartés.
- Pour un replié tendu, les deux angles décrits doivent être compris entre 90° et 180° (s'ils sont vus de côté).

B-5. Position assise (Sit Position)

- Le torse est vertical dans une orientation tête en haut.
- L'angle entre l'avant du torse et les cuisses est compris entre 90° et 145° (s'il est vu de côté).
- Les genoux sont pliés de manière à ce que l'angle situé entre la cuisse et la jambe inférieure soit compris entre 90° and 145°.
- Les jambes inférieures (mollets) sont parallèles au buste.
- Les genoux peuvent être collés ou écartés.

B-6. Stag Position

- Une jambe est complètement droite au genou.
- L'autre jambe est fléchie vers l'avant au niveau de la hanche et le genou est fléchi pour placer la pointe du pied sur le genou de la jambe tendue. Le genou est fléchi à au moins 90°.
- Un stag position est dit « ouvert » quand le mollet de la jambe pliée est parallèle à la cuisse de la jambe tendue. (La pointe de pied n'est pas placée sur le genou de la jambe tendue)
- Le genou de la jambe placée en position de cerf-volant pointe vers l'avant.
- Le corps peut être en position arquée, tendue ou en pointe de pique durant le stag.

B-7. Position jambes écartées (Straddle Position)

- Les jambes sont écartées, d'un côté et de l'autre, avec un angle d'au moins 90° entre elles (si vues de face).
- Les deux genoux sont droits.
- Le corps peut être en position arquée (Position Écartée Arquée), tendue (Position Écartée Tendue) ou en position carpée (Position Carpée Séparée) avec les jambes en positions écartée.

B-8. Position Fendue (Split Position)

- Les jambes sont séparées en avant et en arrière, avec un angle d'au moins 90° entre elles (si vues de côté).
- Les deux genoux sont droits.

B-9. Position en T (Tee Position)

- Le buste doit être droit, ni cassé à la taille, ni arqué.
- Une jambe est en extension à l'avant du buste, avec un angle de 90° entre l'avant du buste et la cuisse (si vue de côté).
- L'autre cuisse est alignée avec le buste ou a un angle supérieur à 180° par rapport au buste (si vue de côté).
- Les deux genoux sont droits.

B-10. Position Compas (Compass Position)

- Le buste est dans une orientation tête en haut.
- Une jambe est dans son alignement.
- Pour un compas parallèle, l'autre jambe est levée vers l'avant, de manière à ce que l'angle entre la cuisse et le buste soit égal ou inférieur à 90°.
- Pour un compas ouvert, l'autre jambe est orientée de côté avec le genou vers le haut, de manière à ce que l'angle entre la cuisse et le buste soit égal ou inférieur à 90°.
- Les deux genoux sont droits.
- Le corps peut être en position arquée ou tendue avec les jambes en forme de compas.

C. Orientations

Il y a six (6) orientations différentes de base (orientations diagonales non incluses) que le corps peut prendre par rapport au vent relatif (ou au sol, à vitesse terminale acquise, sans mouvement horizontal). Celles-ci définissent dans quel sens le buste est orienté.

C-1. Orientation sur le ventre

- Le buste est horizontal, sur le ventre, tourné vers le sol en direction du vent relatif.

C-2. Orientation sur le dos

- Le buste est horizontal, sur le dos, tourné vers le ciel à l'opposé du vent relatif.

C-3. Orientation latérale

- Le buste horizontal, sur le côté, avec un côté (ou l'autre) tourné vers le sol, en direction du vent relatif. À la vitesse terminale, sans mouvement horizontal, la poitrine fait face à l'horizon.

C-4. Orientation tête en haut

- Le buste est vertical avec la tête en haut, directement à l'opposé du vent relatif.

C-5. Orientation tête en bas

- Le buste est vertical avec la tête en bas, vers le sol, orientée directement dans le vent relatif.

C-6. Orientation diagonale

- L'orientation diagonale est, par rapport à la ligne d'horizon et au sol, à vitesse terminale acquise. Le buste est en diagonal par rapport à la ligne d'horizon et au sol, à un angle autre que celui des six (6) orientations de base. Le buste peut être tête haute ou tête basse. L'avant de la poitrine peut être orientée vers le sol, vers le ciel, ou dans n'importe quelle orientation autour de l'axe du coccyx.

D. Axes de rotation

La plupart des mouvements impliquent plusieurs types de rotations du corps. Au total, cinq (5) axes sont utilisés pour décrire les six (6) mouvements basiques de rotations possibles.

D-1. Axes vent relatif

- Il y a deux (2) axes d'inertie qui restent fixes par rapport au vent relatif (ou au sol, vitesse terminale acquise sans mouvement horizontal).

Axe vertical

L'axe vertical reste parallèle au vent relatif, (orienté du ciel vers le sol quand la vitesse terminale est acquise sans mouvement horizontal).

Axe horizontal

L'axe horizontal est tout axe perpendiculaire (90°) au vent relatif, (orienté vers l'horizon, quand la vitesse terminale est acquise sans mouvement horizontal). Il peut avoir n'importe quelle référence (orienté vers un point souhaité sur l'horizon).

D-2. Axes du corps

- Il y a trois (3) axes du corps qui demeurent fixes par rapport au corps du compétiteur.

Axe tête-coccyx

L'axe du corps tête-coccyx est orienté longitudinalement, de la tête au coccyx, normalement au travers du buste du compétiteur. (Dans une position tendue, la tête et les pieds sont sur la même ligne. Quand le corps est plié au niveau des hanches, cet axe est aligné avec la colonne vertébrale sans tenir compte des jambes.)

Axe avant-arrière

L'axe du corps avant-arrière est orienté vers l'avant et vers l'arrière, normalement au travers du ventre du compétiteur, dans le sens avant-arrière, normalement au travers du ventre du compétiteur, dans le sens avant-arrière.

Axe gauche-droite

L'axe du corps gauche-droite est orienté latéralement de gauche à droite, normalement au travers des hanches du compétiteur.

E. Mouvements basiques de rotations

Il y a six (6) mouvements basiques de rotations. La vrille combine des actions de rotations en ajoutant une rotation sur l'axe du corps tête-coccyx lors d'une rotation sur les axes du corps gauche-droite ou arrière.

E-1. Virages à plat

- Les virages à plat impliquent une rotation autour de l'axe du corps avant-arrière, quand cet axe est aligné avec l'axe vertical. La référence du compétiteur est modifiée. Le corps peut être sur le ventre ou sur le dos pendant la réalisation d'un virage à plat. Lors d'un virage à plat sur la droite, le haut du corps se déplace vers l'épaule droite, ou vice-versa..

E-2 Pirouettes

- Les pirouettes impliquent une rotation autour de l'axe du corps avant-arrière quand cet axe est aligné avec l'axe vertical. La référence du compétiteur est modifiée. Le corps peut être tête en haut ou tête en bas pendant la réalisation d'une pirouette. Lors d'une pirouette vers la droite, l'avant de la poitrine se tourne vers la droite, ou vice-versa

E-3 Tonneaux

- Un tonneau est une rotation autour de l'axe tête-coccyx quand cet axe est aligné avec l'axe horizontal. Un tonneau peut commencer et se terminer dans une orientation sur le ventre, sur le dos ou latérale. Lors d'un tonneau vers la droite, l'avant de la poitrine se tourne vers la droite, ou vice-versa

E-4 Roue

- Une roue est le fait de tomber à la renverse autour la tête autour de l'axe ventre-dos du corps quand cet axe est aligné avec l'axe horizontal. Le corps passe latéralement dans une orientation tête en haut et/ou tête en bas lors de la réalisation de la roue. Une roue n'a pas besoin de commencer ni de se terminer dans une orientation exacte tête en haut. Une roue est considérée comme entière quand la tête a parcouru 360° autour de l'axe horizontal, à partir de son point de départ. Lors d'une pirouette vers la droite, le haut du corps se déplace vers l'épaule droite, ou vice-versa

E-5. Saltos

- Un salto est le fait de tomber à la renverse autour de l'axe du corps gauche-droite, quand cet axe est aligné avec l'axe horizontal. Lors de la réalisation d'un salto, le corps passe par une orientation tête en haut, sur le ventre, tête en bas et/ou sur le dos. Il n'est pas obligatoire qu'un salto commence ou se termine exactement dans une orientation tête en haut, face sol, tête en bas, et/ou sur le dos. Un salto est considéré comme un salto entière quand la tête a parcouru 360° autour de l'axe horizontal à partir de son point de départ. Il y a deux (2) sortes de saltos. (Les saltos sont référencés par rapport à la direction dans laquelle elles sont amorcées, puisque dans le cas de saltos avec vrilles, la direction dans laquelle le salto se termine peut-être différente de celle de la direction de départ.)

Salto arrière

Un salto arrière est un salto dont la rotation est amorcée avec le buste tournant vers l'arrière.

Salto avant

Un salto avant est un salto dont la rotation est amorcée avec le buste tournant vers l'avant.

E-6. Saltos latérales (Saltos dans une orientation latérale)

- Un salto dans une orientation latérale est une rotation autour de l'axe gauche/droite quand cet axe est aligné avec l'axe vertical. Par exemple, un Pinwheel est un véritable salto latéral.

E-7. Vrilles

- La vrille combine des actions rotatives en ajoutant une rotation sur l'axe du corps tête-coccyx, lors d'une rotation sur l'axe du corps gauche-droite ou avant-arrière, alignée soit avec l'axe horizontal ou vertical. Il y a deux (2) catégories de base pour les vrilles.

Vrilles verticales

Une vrille verticale est une rotation des pieds par-dessus la tête autour de l'axe horizontal (salto ou roue) combinée avec une rotation autour de l'axe du corps tête-coccyx. Une vrille simple, ou complète, est définie comme étant une rotation de 360° autour de l'axe du corps tête-coccyx, au cours de la réalisation d'un salto ou d'une roue. La quantité de vrilles contenue dans un salto est le nombre de rotations vrillées entières après qu'une rotation de salto ou une vrille à 360° ait été réalisée, comptée à partir du point où le salto, ou bien la roue, a été commencé la première fois. Les vrilles peuvent débuter dans n'importe quelle position du salto, ou de la roue, et dans n'importe quelle direction.

Vrilles horizontales

Une vrille horizontale est une rotation autour de l'axe vertical (tour à plat ou salto latérale) combinée à une rotation autour de l'axe du corps tête-coccyx. Une simple vrille, ou une vrille entière, est définie par une rotation de 360° autour de l'axe du corps tête-coccyx, au cours d'un tour à plat ou d'un salto latéral à 360°. Par exemple, un « Flip Through » est une vrille horizontale.

F. Trajectoires circulaires

Il y a deux (2) types de trajectoires circulaires de base qu'un compétiteur (ou plusieurs compétiteurs) puisse(nt) suivre par rapport à un autre membre de l'équipe, pouvant être réalisées soit en se faisant face, soit dos tourné(s). Des trajectoires circulaires peuvent avoir des mouvements intégrés (ex : Carrousel).

Inface (face-à-face)

L'avant du torse est tourné vers l'intérieur, vers le côté concave de la trajectoire, tout en se déplaçant autour d'un centre imaginaire.

Outface (dos-à-dos)

L'avant du torse est tourné vers l'extérieur, à partir du côté concave de la trajectoire, tout en se déplaçant autour d'un centre imaginaire.

F-1. Carving

- Les corps des compétiteurs décrivent une trajectoire circulaire autour d'un centre imaginaire, approximativement sur le plan horizontal. Le carving est réalisé aussi bien tête en bas, tête en haut ou dans d'autres orientations.

F-2. Orbites verticales

- Les corps des compétiteurs décrivent une trajectoire circulaire autour d'un centre imaginaire sur un plan vertical. Eagles and Reverse Les Eagles sont deux (2) formes communes d'orbites verticales qui impliquent aussi une rotation autour de l'axe du corps gauche/droit.

Eagle

Un Eagle commence avec chaque membre de l'équipe dans une orientation opposée, se tournant le dos ou se faisant face. Un Eagle peut être réalisé par un (ou des) compétiteur(s) avec leur caméraman ou par deux compétiteurs ensemble. Les membres de l'équipe se déplacent sur une orbite verticale tout en continuant la tête en avant, en passant par différentes orientations : inversée, tête en haut, sur le ventre et/ou tête en bas (dans cet ordre si en « miroir » (inface), en maintenant continuellement le contact visuel). Un eagle peut commencer depuis n'importe quelle orientation en suivant cette progression. Un demi Eagle est réalisé lorsque l'orbite verticale est de 180°. Un Eagle complet est réalisé lorsque l'orbite verticale est de 360°.

Eagle inversé (Reverse Eagle)

Un Eagle inversé (Reverse Eagle) commence avec chaque membre de l'équipe dans une orientation opposée, se tournant le dos ou se faisant face. Un Eagle inversé (Reverse Eagle) peut être réalisé par un (ou des) compétiteur(s) avec leur caméraman ou par deux compétiteurs ensemble. Les membres de l'équipe se déplacent sur une orbite verticale tout en continuant les pieds (ou coccyx) en avant, en passant par différentes orientations : inversée, tête en bas, sur le ventre et/ou tête en haut (dans cet ordre, si en « Inface » (face-à-face), en maintenant continuellement le contact visuel). Un Eagle inversé (Reverse Eagle) peut commencer depuis n'importe quelle orientation en suivant cette progression. Un 1/2 Eagle inversé (Reverse Eagle) est réalisé lorsque la rotation verticale est de 180°. Un Eagle inversé complet (Full Reverse Eagle) est réalisé lorsque la rotation verticale est de 360°.

ANNEXE C – TECHNIQUE

La « technique » est le résultat combiné de plusieurs facteurs. Les mouvements sont classés de « très faciles » à « très difficiles ». Pour la difficulté, on tient compte de l'ensemble de la performance des sauts (positions, mouvements et transitions).

Généralement, les facteurs de difficultés sont les suivants:

	Plus facile	Plus difficile
<u>Position du corps</u>	Grande base d'appui	Petit base d'appui
	Position "Broken" Body	Position de presentation (layout)
<u>Orientation</u>	Tête en bas	Tête haute
	Mouvement vertical	Mouvement itinérant
<u>Mouvements</u>	Variété minimale ou inexistante de mouvements et styles	Variété de mouvements et de styles (Carving, Eagles, Tricks, Acrobatics, etc.)
	Rotations sur l'axe	Rotations sur plus d'un axe (dans ce cas, l'usage de 3 axes est plus difficile que l'usage de 2 axes)
	Transitions entre mouvements avec les mêmes axes	Transitions entre les mouvements avec différents axes
	Rotations uniques dans les saltos	Rotations multiples dans les saltos
	Mouvements uniques	Mouvements consécutifs
	Aucun changement de direction	Inversion de direction
	Aucun changement de vitesse	Beaucoup de changements de vitesse
<u>Travail en équipe</u>	Aucune synchronisation avec le caméraman	Mouvements synchronisés avec le caméraman
	Les membres de l'équipe se font face	Les membres de l'équipe ne se faisant pas face (aveugles)
	Encadrement statique	La caméra en continu se déplace sur tous les axes

Selon cette liste de facteurs de difficulté, ce qui suit constitue uniquement des exemples de classification:

Freestyle					
Manœuvres	Très facile	Facile	Moyen	Difficile	Très difficile
Carving tête en bas	Face à face	De face (In-face) avec snake (changement de direction) ou tricks	Un compétiteur de face, l'autre de dos; de face avec snakes (changement de direction) et/ou tricks; de dos	Mixe ou Out-face avec snakes (changement de direction) et/ou tricks; Vol latéral	
Carving tête en haut			Face à face	De face avec prises et/ou tricks; in-face/Out-face (de face, de dos)	In-face/Out-face avec snakes (changement de direction) et/ou tricks; Out-face
Eagles	La moitié du mouvement	Complet; Demi avec un compétiteur inversé reverse	Full avec un compétiteur inversé avec tricks, Full spins; semi inversé	Full reverse (Reverse complet); avec un compétiteur inversé avec tricks, spins, spins	Full reverse (Reverse complet) avec tricks, spins
Eagles sur Angle		La moitié du mouvement	Mouvement complet	Mouvement complet avec tricks	
Mouvements synchronisés	Tucked Loop avant/arrière	Layout Loop	Layout Loops avec demie vrille	Layout Loops avec vrille	Layout Loops avec vrilles multiples
Angle head-down Angle tête en bas	L'arrière plan côte à côte est immobile	Côte à côte, l'arrière plan est en mouvement	Côte à côte dans une orientation différente, l'arrière plan est en mouvement	Slot swapping/ rolls alors que l'arrière plan est en mouvement, vol latéral	Cork screwing en sync avec la caméra, incluant tricks/rolls/spins Vol latéral avec tricks
Angle Head-Up Angle tête en haut			L'un en face de l'autre	Côte à côte	Pieds en avant avec tricks/rolls/spins; Vol latéral
Vertical	Double spock Compress Totem Double joker Double prise vice-versa	Rotations verticales compressées sole-to-sole Double prises tête en haut Surf	Double joker inversé Head-to-head Vrille verticale compressée Rotation Totem	Rotation Head-to-head Double Sole-to-sole Rotation Sole-to-sole	
Position sur le ventre/inversée	Cat Star Compressed	Brouette Cat barrel Roll	Interlock (leg lock)	Breakers	
Vol du caméraman	Statique	Mouvement sans aucune interaction avec les performeurs	Mouvement continu sur le même axe, changements de direction	Mouvement continu pendant le déplacement, d'un axe à l'autre	Maintenir le cadrage tout en faisant une transition sur un angle. Mouvement continu.

ANNEXE D – DESCRIPTION DE LA ROUTINE

Mode d'emploi:

Fichier PDF:

- Imprimez la page de l'ANNEXE– D.
- Remplissez les renseignements demandés au stylo (uniquement à l'encre bleue ou noire). En cas de choix multiples, encerclez l'épreuve / la ronde appropriée.
- Imprimez la dernière page avec le tableau uniquement si vous avez besoin de lignes supplémentaires pour décrire votre routine de figures libres. Puis ensuite, remettez la feuille au juge en chef.

N'écrivez pas en dehors des cases, sur les marges ou les bords des feuilles.

Équipe N° :	Nom de l'équipe:			
Merci d'indiquer l'épreuve <i>(entourez comme il convient)</i>	ÉPREUVE ARTISTIQUE			
Indiquez l'ordre dans lequel les séquences obligatoires seront exécutées. La liste des séquences se trouvent dans ce manuel, à l'ANNEXE A1 (séries ouvertes) and A2 (séries intermédiaires).				
Première ronde obligatoire, ronde 2: <i>(FF -1 jusqu'à FF-4)</i>				
Seconde ronde obligatoire, ronde 5: <i>(FF -5 jusqu'à FF-8)</i>				
La description des routines libres concerne les rondes suivantes <i>(entourez comme il convient)</i>	TOUTES - 1 - 3 - 4 - 6			

#	Nom du mouvement de la séquence	Niveau de la difficulté (pour l'utilisation des juges)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		