

ACROSPORT

Lycée FOURIER
AUXERRE

DIFFICULTE d'une PYRAMIDE

Valorisation de la hauteur de la pyramide				
Point le plus haut				
Hauteur	0 à 1	1.1 à 2	2.1 à 2.4	2.5 et +
B	1	2	3	4

Valeur de chaque renversement					
	Main(s) ou tête au niveau du sol	Hauteur des épaules			
		- de 0.5	0.5 à 0.9	1 à 1.4	1.5 et +
Points	1	2	3	6	10

(Hauteur de la pyramide x B + Renversements + Nombre de voltigeurs non renversés)

NOTE=

$2 \times (\text{Nombre de porteurs et de jokers non renversés}) + \text{Nombre d'appuis au sol}$

D'une pyramide
Montée et stabilisée au moins trois secondes

Remarque :

La note de difficulté de la pyramide est arrondie au 1/10è le plus proche, et ne peut dépasser 1

1 appui	Pied	main	coude	genou	tête
2 appuis	ventre	dos	fesses	Genou+pied	

DIFFICULTE d'un DUO

Valorisation de la hauteur du duo			
Point le plus haut			
Hauteur	0 à 1	1.1 à 2	2.1 à 2.8
B	1	2	3

Valeur de chaque renversement				
Hauteur des épaules				
Hauteur	0 à 0.4	0.5 à 0.7	0.8 et 0.9	1 à 1.8
Points	1	2	3	5

(Hauteur de la pyramide x B + Renversements + 1 (si un des deux est voltigeur))

NOTE=

$2 \times (\text{Nombre de contacts entre partenaires}) + \text{Nombre d'appuis au sol}$

D'un duo
Monté et stabilisé au moins trois secondes

1 contact	Pied	main	coude	genou	tête
2 contacts	Toute autre surface de contact				

1 appui	Pied	main	coude	genou	tête
2 appuis	ventre	dos	fesses	Genou+pied	

Remarque : La note de difficulté du duo est arrondie au 1/10è le plus proche, et ne peut dépasser 1