

# ANNEXE III – PRÉCISIONS Janvier 2025

**Hybride** : Combinaison de 5 mouvements ou plus. Tête sous les hanches.

**Transition** : Combinaison de 4 mouvements ou moins.

L'obligation de déclarer **au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets** (excepté les connexions en solo) est applicable **dans les épreuves libres seulement** (cf tableau des difficultés).  
Les temps d'apnée (cf limites de temps d'apnée) sont à respecter.

Epreuves	Temps +/- 5 sec	Nombre Elts	ÉLÉMENTS
AVENIRS			
Solo libre	2'00	4	- 4 hybrides libres
Duo libre	2'30	5	- 4 hybrides libres - 1 paire acrobatique
Duo mixte libre	2'30	5	- 3 hybrides libres - 2 paires acrobatiques différentes + minimum <b>3 mouvements de surface connectés (« SuCon »)</b> en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
Equipe libre	3'00	7	- 4 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes) Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées
Ballet Acrobatique	2'30	4	- 4 acrobaties d'équipe (dont 1 de chaque groupe A, B et P + 1 au choix) (limitées pour la sécurité des athlètes). Les acrobaties du groupe C ne sont pas autorisées
JEUNES			
Solo libre	2'00	5	- 5 hybrides libres
Duo libre	2'30	6	- 5 hybrides libres - 1 paire acrobatique
Duo mixte libre	2'30	5	- 3 hybrides libres - 2 paires acrobatiques différentes + minimum <b>3 mouvements de surface connectés (« SuCon »)</b> en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
Equipe libre	3'00	8	- 5 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes)
Ballet Acrobatique	2'30	5	- 5 acrobaties d'équipe (dont 1 de chaque groupe + 1 au choix) (limitées pour la sécurité des athlètes)
Ballet Combiné	3'00	9	- 4 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes) - 1 hybride en solo avec DD, 1 hybride en duo avec DD et 2 hybrides en équipe avec DD (minimum 4 athlètes requis). <b>L'obligation de déclarer au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets peut être inclus dans les hybrides avec DD du solo, du duo ou de l'équipe</b> - 1 hybride chorégraphique d'équipe ( <b>« ChoHY »</b> ) sans DD (minimum 4 athlètes requis) Les différents éléments ne peuvent pas se produire simultanément (par exemple : une acrobatie en équipe en même temps que le début d'une hybride solo)

Acrobaties limitées pour la sécurité des athlètes		Acrobaties degrés de difficulté DD	Plus notes de base (BM)	Total maximum des degrés de difficulté (DD)
AVENIRS	Groupe A	2.0	0.5	2.5
	Groupe B	2.1	0.5	2.6
	Groupe P	2.3	0.5	2.8
JEUNES	Groupe A	2.2	0.5	2.7
	Groupe B	2.3	0.5	2.8
	Groupe C	2.3	0.5	2.8
	Groupe P	2.5	0.5	3.0

# ANNEXE III – PRÉCISIONS Janvier 2025

**Hybride** : Combinaison de 5 mouvements ou plus. Tête sous les hanches.

**Transition** : Combinaison de 4 mouvements ou moins.

L'obligation de déclarer **au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets** (excepté les connexions en solo) est applicable **dans les épreuves libres seulement** (cf tableau des difficultés).  
Les temps d'apnée (cf limites de temps d'apnée) sont à respecter.

Catégorie	Epreuves	Temps (+/- 5 sec)	Nombre Elts	ELEMENTS
JUNIORS / SENIORS				
JUNIORS & SENIORS	Solo libre	2'15	6	- 6 hybrides libres
	Duo libre	2'45	8	- 6 hybrides libres - 2 paires acrobatiques différentes
	Duo mixte libre	2'45	7	- 4 hybrides libres - 3 paires acrobatiques différentes + minimum <b>4 mouvements de surface connectés (« SuCon »)</b> en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
	Equipe libre	3'30	9	- 6 hybrides libres - 3 acrobaties d'équipe différentes
	Ballet Acrobatique	3'00	7	- 7 acrobaties d'équipe différentes (dont 1 de chaque groupe et 2 acrobaties d'un même groupe maximum)
JUNIORS	Solo technique	2'00	6	- 5 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre
	Duo technique	2'20	7	- 5 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre - 1 paire acrobatique
	Duo mixte technique	2'20	7	- 3 éléments techniques obligatoires - 1 hybride libre - 1 hybride obligatoire contenant seulement : 1 poussée barracuda et 2 connexions différentes (ex : T8-C3-C4) - 2 paires acrobatiques différentes + minimum <b>3 mouvements de surface connectés (« SuCon »)</b> en déplacement (1m ou plus) ou en rotation (180° ou plus)
	Equipe technique	2'50	8	- 5 éléments techniques obligatoires - 2 hybrides libres dont 1 doit contenir 1 cascade - 1 acrobatie d'équipe (DD maximum : 2.50 + BM : 0.5) Le ballet peut contenir 1 cercle maximum (facultatif)
SENIORS	Ballet Combiné	3'00	9	- 4 acrobaties d'équipe différentes (limitées pour la sécurité des athlètes) - 1 hybride en solo avec DD, 1 hybride en duo avec DD et 2 hybrides en équipe avec DD (minimum 4 athlètes requis). <b>L'obligation de déclarer au moins un élément de chaque famille de difficulté dans les ballets peut être inclus dans les hybrides avec DD du solo, du duo ou de l'équipe</b> - 1 hybride chorégraphique d'équipe ( <b>« ChoHY »</b> ) sans DD (minimum 4 athlètes requis) Les différents éléments ne peuvent pas se produire simultanément (par exemple: une acrobatie en équipe en même temps que le début d'une hybride solo)