

TITRE 8 CYCLISME EN SALLE

RÈGLEMENT INTERNATIONAL DE CYCLISME ARTISTIQUE

Applicable à partir du 1.1.1998

SOMMAIRE

page

Abréviations / Symboles 2

I
Chapitre GÉNÉRALITÉS 3

II
Chapitre FORMES DE L'ÉVALUATION/FICHE D'ÉVALUATION 6

III
Chapitre JURY/DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION 9

IV
Chapitre RÉALISATION DE L'ÉVALUATION 11

- Remarques préliminaires 14
- Tableau des exercices en exercice d'adresse individuel 19
- Descriptions et illustrations des exercices en exercice d'adresse individuel 29
- Tableau des exercices en exercice d'adresse à deux 42
- Descriptions et illustrations des exercices en exercice d'adresse à deux 55
- Description des parcours 74

Cyclisme Artistique à 4 (ACT-4) 75

- Remarques préliminaires 75
- Tableau des exercices individuels 85
- Tableau des exercices à deux 88
- Tableau des exercices à quatre 91
- Tableau des pivotements en alignement frontal 97
- Descriptions des exercices 98

| | |
|--|-----|
| Cyclisme artistique à six | 106 |
| Tableau des exercices individuels | 106 |
| Tableau des exercices à deux | 109 |
| Tableau des exercices à trois | 111 |
| Tableau des exercices à six | 116 |
| Tableau des pivotements en alignement frontal | 125 |
| Descriptions des exercices | 126 |
| | |
| Abréviations utilisées dans le règlement | 139 |
| Conseils pour la formation et la qualification des juges | 140 |

V

| | |
|--|-----|
| Chapitre CLASSIFICATION DES ÉPREUVES / CLASSEMENT UCI | 140 |
| Classification des épreuves | 140 |
| Classement UCI | 141 |

ABRÉVIATIONS / SYMBOLES

Abréviations utilisées dans le règlement et symboles, classés par ordre alphabétique.

| | |
|------------------|----------------------------|
| 1 JT | = une jambe tendue |
| 2 ML | = deux mains lâchées |
| 50 cm | = 50 centimètres |
| 8 | = huit |
| 8 contr. | = huit contresens |
| arr. | = arrière |
| AR | = appui renversé |
| ATR | = appui tendu renversé |
| av+arr | = avant et arrière |
| BS | = boucles solo |
| contr. | = contresens |
| cm | = centimètre |
| mm | = millimètre |
| M.ARR | = marche arrière |
| P. | = passage |
| PIR | = pirouette |
| renv. | = renversé |
| St. | = station |
| St.lat.emb. | = station latérale embouts |
| Susp. | = suspension |

Chapitre GÉNÉRALITÉS

1. Les disciplines de compétition

- a) Exercice d'adresse individuel
- b) Exercice d'adresse à deux
- c) Exercice d'adresse à quatre
- d) Exercice d'adresse à six

(texte modifié au 1.01.06).

2. Niveaux de performance

- a) L'Union Cycliste Internationale (UCI) / Commission internationale de Cyclisme en salle définit les niveaux de performances des championnats et compétitions internationaux.
- b) Les fédérations de chaque nation définissent leurs critères de performances pour les championnats et compétitions nationaux.

3. Organisation de compétitions

Les compétitions peuvent être organisées par l'UCI, les fédérations nationales et leurs ramifications. Les conditions de publication et de participation doivent être conformes aux règles fixées par l'UCI ou les fédérations respectives.

4. Records

Les records du monde et records continentaux peuvent être obtenus lors: des Championnats du monde, des Championnats continentaux, des Championnats nationaux et des rencontres inter-pays.

Les records nationaux sont reconnus selon les règles des fédérations respectives.

5. Habillement

Lors des compétitions de cyclisme artistique, l'habillement du compétiteur doit couvrir le ventre et le buste. En compétition par équipe, celle-ci doit être vêtue d'une façon uniforme.

6. Les bicyclettes

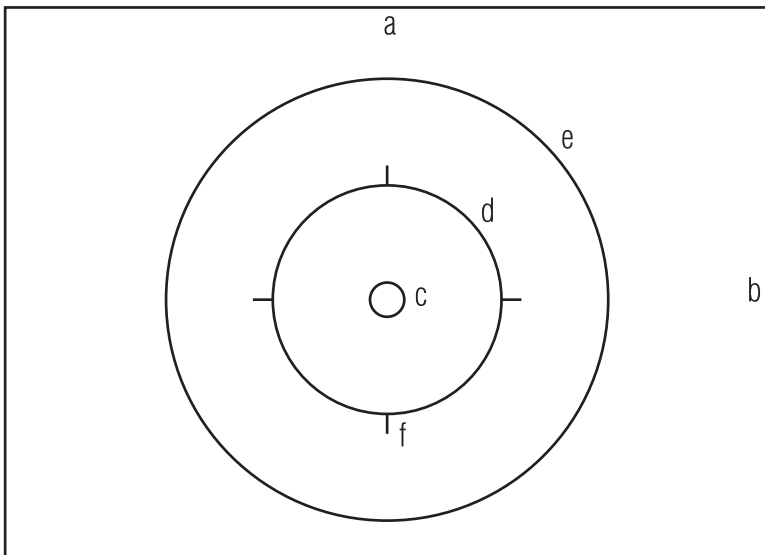
Leur conception doit respecter certaines indications et mesures.

- Manivelle: Longueur du milieu de l'axe du pédalier au milieu de l'axe de la pédale 130 - 170 mm.
- Guidon: Les extrémités du guidon doivent être arrondies ou munies d'une poignée qui les ferme. On peut également utiliser de la tresse pour guidon.
- Selle: La selle doit être manufacturée. Longueur maximale 300 mm, largeur maximale 220 mm, profondeur à vide de la selle 60 mm.
- Roues: La roue avant et la roue arrière doivent avoir le même diamètre. A partir d'une hauteur de cadre de 46 cm les roues doivent avoir un diamètre minimal de 24 pouces, à partir d'une hauteur de cadre de 50 cm les roues doivent avoir un diamètre minimal de 25 pouces.
- Développement: Le plateau avant ne doit pas avoir moins de dents que le plateau arrière.

Embouts: En exercice d'adresse individuel et en exercice d'adresse à deux, les roues avant et arrière peuvent être munies latéralement, en prolongement de leur axe, d'embouts d'une longueur maximale de 50 mm.

L'utilisation de tout autre accessoire est interdite.

7. La piste



- a) Longueur..... = 12,0 à 14,0 mètres
- b) Largeur..... = 9,0 à 11,0 mètres
- c) Cercle intérieur..... = 0,5 mètre de diamètre
- d) Cercle central..... = 4,0 mètres de diamètre
- e) Cercle extérieur..... = 8,0 mètres de diamètre
- f) Répartition quarts de cercles..... = 0,5 mètre

Lors de compétitions et championnats internationaux, la piste doit avoir les dimensions maximales. Du milieu vers l'extérieur, la piste doit être marquée de trois cercles aux dimensions indiquées ci-dessus. Tous les marquages sont à réaliser d'une largeur de 3,0 à 5,0 centimètres. Ces marquages peuvent être constitués de ruban adhésif, peinture ou incrustation. Ces marquages doivent être visibles à tous les emplacements de juges.

Les mesures de tous les marquages sont des mesures extérieures.

Les bordures de protection et les buts de cycle-balle doivent se trouver au minimum à 0,5 mètre à l'extérieur des marquages de la piste lors d'une compétition de cyclisme artistique.

L'espace entre la piste et les murs, piliers ou tout autre obstacle fixe doit être, lors de compétitions internationales, de 2,0 mètres minimum et, lors de toute autre compétition, de 0,5 mètre.

La nature de la piste doit permettre de rouler dans des conditions optimales. Le jury contrôle l'état de la piste et la déclare praticable ou non.

8. Les catégories d'âge

Les compétitions s'adressent aux catégories suivantes:

- a) Seniors féminins et masculinsde plus de 18 ans
- b) Juniors féminins et masculins jusqu'à 18 ans
- c) Scolaires A féminins et masculins jusqu'à 14 ans
- d) Scolaires B féminins et masculins jusqu'à 12 ans
- e) Scolaires C féminins et masculins jusqu'à 10 ans

Les 10, 12, 14 et 18 ans peuvent concourir toute l'année civile durant laquelle ils atteignent cet âge.

Il est possible au compétiteur de concourir dans la catégorie immédiatement supérieure à la sienne.

Les scolaires B et C peuvent concourir dans une catégorie deux supérieure à la leur.

Les participations dans deux catégories d'âge différentes, dans la même discipline lors d'une compétition ou d'un championnat est interdite.

9. Temps accordé pour un programme

- a) Catégorie d'âge Seniors féminins et masculins
Temps maximal accordé pour toutes les disciplines= 6 minutes
- b) Catégorie d'âge Juniors féminins et masculins
Temps maximal accordé pour toutes les disciplines= 6 minutes
- c) Catégorie d'âge Scolaires féminins et masculins
Temps maximal accordé pour toutes les disciplines= 5 minutes

Le chronométrage du temps accordé doit être réalisé électroniquement ou mécaniquement. Un chronométrage de rechange doit être prévu.

Les minutes écoulées et la fin du temps doivent être indiquées par un signal sonore ou de vive voix.

10. Nombre maximal d'exercices

- a) Seniors féminins/masculins et Juniors féminins/masculins:
Exercice d'adresse individuel= 28 exercices
Exercice d'adresse à deux= 22 exercices
- b) Scolaires féminins/masculins:
Exercice d'adresse individuel= 22 exercices
Exercice d'adresse à deux= 18 exercices

En exercice d'adresse à deux, la présentation des exercices pour a) et b) doit se faire comme suit:

- a) D'abord 11, 12 ou 13 exercices sur deux bicyclettes suivis de 11, 10 ou 9 exercices sur une bicyclette.
- b) D'abord 9, 10 ou 11 exercices sur deux bicyclettes suivis de 9, 8 ou 7 exercices sur une bicyclette.

Dans chaque discipline et pour chaque catégorie d'âge, le nombre maximal d'exercices ne doit pas être dépassé, ainsi qu'en exercice d'adresse à deux pour ce qui concerne le nombre d'exercices sur deux bicyclettes et sur une bicyclette.



Chapitre FORMES DE L'ÉVALUATION/FICHE D'ÉVALUATION

1. Le programme

L'évaluation du programme est basée sur la difficulté et l'exécution.

Le total des points de base est obtenu par addition des points des exercices.

Les points de bonification sont de 200 pour tous les types de programmes.

Le total des points d'un programme s'obtient par l'addition des points de base et des points de bonification.

Pour la composition du programme, seuls les exercices figurant dans l'index des exercices pour chaque discipline peuvent être proposés. Cependant seulement un exercice par groupe d'exercices sera évalué.

L'ordre chronologique des exercices du programme est laissé au choix du compétiteur.

2. Rédaction de la fiche d'évaluation

Il faut veiller à ce qu'un exercice ne figure que dans une version a, b, c etc., c'est-à-dire qu'un numéro d'exercice ne peut apparaître qu'une seule fois sur la fiche.

Le numéro de l'exercice, sa désignation et ses points de difficulté doivent figurer sur la fiche conformément aux indications de l'index des exercices. Les points de base doivent être additionnés et inscrits dans la rubrique «total des points de base».

L'en-tête de la fiche d'évaluation doit être intégralement complété.

3. Vérification des fiches d'évaluation

Le jury doit vérifier et signer toutes les fiches d'évaluation (même celles qui ont été établies à l'aide d'un ordinateur).

Les erreurs ou les indications qui ne seraient pas réglementaires sont à corriger avec le sportif concerné ou son entraîneur dans la mesure du possible. Les conséquences d'une mauvaise rédaction devront être endossées par le sportif ou l'équipe.

Des fiches vérifiées et approuvées par le jury ne peuvent en aucun cas être modifiées.

4. Manière de présenter les exercices

a) La manière exacte de présenter les exercices est définie par les remarques préliminaires, les descriptions des exercices et les descriptions des parcours. Les descriptions des exercices sont complétées par des illustrations. En cas de divergence entre le texte et l'illustration, seul le texte est déterminant.

b) Lors de la présentation du programme, l'ordre chronologique établi sur la fiche d'évaluation doit être respecté.

c) Durant la présentation du programme, le sportif ne doit pas quitter sa bicyclette; seule exception, en exercice d'adresse à deux, au moment du changement, de deux bicyclettes sur une bicyclette.

5. Distribution des fiches d'évaluation

Après la fin de chaque discipline, les fiches d'évaluation sont à remettre en main propre, lors des compétitions internationales, aux chefs de délégation, et lors de compétitions nationales aux personnes compétentes (entraîneurs, accompagnateurs, sportifs).

Le moment de la distribution doit être annoncé au micro. L'heure de la distribution doit être inscrite et conservée.

6. Modèle de fiche d'évaluation

Lors de chaque championnat ou compétition, le modèle suivant de fiche d'évaluation doit être utilisé.

FICHE DE COMPETITION

FICHE DE COMPETITION ► de cyclisme artistique

| | | | | | |
|------------|-------------|-------|---------------|------------|-----------|
| N° Licence | Compétiteur | Année | Perform. Ps.: | Points le: | N° Depart |
| | | | à : | | |
| | | | Région: | | |
| | | | Société: | | |
| | | | Date/Lieu: | | |
| | | | Organisateur: | | |
| | | | Discipline: | | |

| N° Ordre | N° Exercice | Désignation Exercice | Valeur | Difficulté % | Pos. | Symbole Execution |
|----------|-------------|----------------------|--------|--------------|------|-------------------|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 11 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | | | | | | |
| 14 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 16 | | | | | | |
| 17 | | | | | | |
| 18 | | | | | | |
| 19 | | | | | | |
| 20 | | | | | | |
| 21 | | | | | | |
| 22 | | | | | | |
| 23 | | | | | | |
| 24 | | | | | | |
| 25 | | | | | | |
| 26 | | | | | | |
| 27 | | | | | | |
| 28 | | | | | | |

Modèle

| | | |
|--|--|------------------------------|
| Fiche de compétition vérifiée par: _____ | Points de difficulté.....: _____ | Deduction difficulté = _____ |
| Signature _____ | Bonification 200,00 | X : _____ x 0,2 = _____ |
| _____ | Total de points.....: _____ | ~ : _____ x 0,5 = _____ |
| _____ | - Total déduction-difficulté-exécution.....: _____ | I : _____ x 1,0 = _____ |
| _____ | Résultat.....: _____ | O : _____ x 2,0 = _____ |
| _____ | + Résultat jury 2 _____ | Deduction exécution = _____ |
| _____ | + Résultat jury 3 _____ | Deduction totale = _____ |
| _____ | Final résultat = _____ | : 2 ou 3 = _____ Points |

**Chapitre JURY/DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION****1. Nomination des juges**

Lors des championnats internationaux, les juges sont nommés selon des conditions établies par les fédérations internationales concernées. Pour toutes les autres compétitions, ceux-ci sont nommés par les fédérations nationales ou autres organes concernés.

Tous les juges participant à un jury doivent être en possession d'une licence de juge adéquate.

Pour les compétitions internationales (ex: rencontres inter-pays), au moins un des juges doit être en possession d'une licence de juge internationale en cours de validité.

2. Composition du jury

a) Pour les championnats internationaux:

1 juge président du jury;

3 juges annonceurs;

3 juges lecteurs-marqueurs;

1 juge (licence nationale) chronométréur.

Le groupe unitaire de juges est composé d'un annonceur et d'un lecteur-marqueur, parlant la même langue.

b) Autres compétitions:

1 juge président du jury;

2 - 3 juges annonceurs;

2 - 3 juges lecteurs-marqueurs;

1 chronométréur (pas nécessairement en possession d'une licence de juge).

Le groupe de juges unitaire est composé d'un annonceur et d'un lecteur-marqueur.

3. Emplacement du jury

Le jury doit être placé sur une des longueurs de la piste, de manière à ce que chaque groupe de juges puisse avoir un jugement indépendant par rapport aux autres groupes.

Le chronométréur doit être placé à côté du président du jury.

4. Accompagnement musical

Tous les programmes peuvent être accompagnés d'une musique décente. Si un compétiteur désire un morceau de musique particulier, il doit le fournir lui-même au responsable de la sonorisation.

5. Signal d'exécution

a) Le signal d'exécution en exercice d'adresse à deux ne peut être donné que de façon discrète.

b) Le fait d'annoncer les exercices est interdit dans toutes les disciplines, même pour des personnes extérieures à l'équipe.

Le président du jury doit empêcher les irrégularités; les personnes concernées peuvent être disqualifiées après décision du jury.

6. Activité des membres du jury

- a) Le président du jury distribue les fiches d'évaluation aux juges, et donne l'autorisation de prendre le départ par un signal acoustique ou optique. Il est attentif au déroulement du programme afin d'observer les situations délicates, ou les interruptions du programme.
- b) Les lecteurs-marqueurs lisent à leur annonceur les exercices du programme dans l'ordre dans lequel ils sont inscrits sur la fiche d'évaluation. L'annonceur suit le déroulement de l'exercice en ce qui concerne la difficulté et l'exécution. Après chaque exercice, l'annonceur déclare l'exercice correct ou les pénalités qu'il attribue, et celles-ci sont inscrites sur la fiche d'évaluation par le lecteur-marqueur.
Tous les juges sont responsables de l'évaluation et doivent signer la fiche d'évaluation.
- c) Le chronométrateur signale les minutes écoulées par un signal sonore, la fin du temps par deux signaux sonores.
Lors de compétitions se déroulant sur plusieurs pistes, les minutes écoulées sont annoncées de vive voix et la fin du temps est signalée par «Terminé».
- d) A la fin de chaque programme, le président du jury compare les fiches d'évaluation des différents groupes de juges. S'il constate des fautes d'évaluation flagrantes, il fait voter le jury (avant de donner le départ au compétiteur suivant).

7. Interruption de l'évaluation

Lors d'une interruption de l'évaluation, pour cause d'incident mécanique, blessure, malaise ou perturbation extérieure (à signaler par le bras levé), le président du jury fait immédiatement relever le temps écoulé. En cas d'incident mécanique, il décide si celui-ci est le fait d'une négligence du compétiteur. Dans ce cas, le temps de la réparation compte dans le temps attribué pour le programme.

Le président du jury décide si le programme peut être poursuivi. En cas de blessure ou de malaise, il doit nécessairement prendre conseil auprès d'un médecin.

Si le programme est poursuivi, le jury décide quelles sont les pénalités à annuler en cas de non-responsabilité du compétiteur.

8. La responsabilité des juges

L'évaluation est sous la responsabilité personnelle de chaque juge, non influençable et basée sur le présent règlement.

Chaque juge doit faire preuve d'une neutralité absolue envers tous les compétiteurs.

L'évaluation est un résultat final fourni par un ensemble de juges, que chaque juge doit défendre individuellement.

9. Calcul du résultat final

Le total des déductions est obtenu par l'addition des déductions de la difficulté et des déductions de l'exécution. Le total des déductions soustrait au total des points composés donne un résultat partiel.

Le résultat final est obtenu par l'addition des résultats partiels, et la division par le nombre de groupe de juges, arrondi à deux chiffres après la virgule.

Si, dans la même discipline, plusieurs compétiteurs obtiennent le même résultat, on considère la meilleure exécution pour déterminer le classement. S'ils sont encore à égalité, ils doivent être classés ex-aequo.

Le président du jury doit vérifier les calculs et signer les fiches d'évaluation. Il est responsable de la publication officielle des résultats.

10. Résultats/liste des résultats

Le résultat final est à annoncer après le passage de chaque compétiteur.
Lors de chaque compétition, l'organisateur doit publier une liste des résultats de chaque discipline.

11. [abrogé au 1.01.00].

IV

Chapitre RÉALISATION DE L'ÉVALUATION

La réalisation de l'évaluation d'après la difficulté et l'exécution n'est basée que sur ce règlement.

§ A L'évaluation de la difficulté

1. Pour l'évaluation de la difficulté sont déterminantes

- a) les formes de l'évaluation / fiches d'évaluation
- b) les remarques préliminaires aux descriptions des exercices
- c) les descriptions des exercices
- d) les descriptions des parcours
- e) les règles suivantes pour l'évaluation de la difficulté

2. Début du temps réglementaire et de l'évaluation

Le programme débute par le signal «prêt» dans la position de base définie pour chaque discipline (voir «Début du programme» dans les remarques préliminaires de chaque discipline). Si le signal «prêt» n'est pas donné, le président du jury décide du début du programme.

Les pénalités à attribuer sont alors:

- a) pour les sauts groupés et sauts pivotés100%
- b) pour tous les autres exercices50%

3. Manière d'exécuter les exercices

Tous les exercices inscrits sur la fiche d'évaluation sont à exécuter conformément aux règles énoncées au paragraphe A) 1.

Toutes les irrégularités sont à pénaliser par100%

4. Début de l'exercice

Chaque exercice débute par la position décrite et, si nécessaire, la jonction correspondante.

5. Parcours

Le parcours d'un exercice est la description du déroulement de cet exercice, qui est défini dans les remarques préliminaires et/ou dans la description de l'exercice correspondante, à l'index des exercices, et parallèlement dans la description des parcours.

Tous les exercices figurant sur la fiche d'évaluation sont à montrer de la position de départ jusqu'à la position d'arrivée de la manière indiquée durant la totalité du parcours.

- a) Pénalité si l'exercice est montré à moins de la moitié du parcours.....100%
- b) Pénalité si l'exercice est montré à moins de 9/10 du parcours.....50%
- c) Pénalité si l'exercice est montré à moins de la totalité du parcours.....10%

6. Ordre chronologique

Les exercices qui ont été oubliés dans l'ordre chronologique du programme sont à pénaliser à.....100%
La pénalité est maintenue même si l'exercice est présenté ultérieurement.

7. Passages

Les passages, en exercice d'adresse à deux, sur deux bicyclettes, qui sont réalisés l'un après l'autre sont à pénaliser à50%

8. Boucles solo par équipe

Les boucles solo ne doivent pas se transformer en un contournement du partenaire, sinon pénalité.....50%

9. Fin du temps réglementaire

Tous les exercices d'un programme doivent être montrés durant le temps réglementaire. Si le temps réglementaire est écoulé avant la fin du programme, il faut attribuer la pénalité correspondante au parcours qui n'a pas été réalisé pour le ou les exercices concernés.

10. Fin de l'évaluation

L'évaluation prend fin avec la fin du temps réglementaire ou après l'exécution du dernier exercice inscrit sur la fiche d'évaluation, en descendant de la bicyclette correctement, de manière sportive, sur la piste.

§ B**Evaluation de l'exécution**

1. Pour l'évaluation de l'exécution sont déterminantes les règles suivantes, les remarques préliminaires, les descriptions des exercices de l'index des exercices et les descriptions des parcours.
2. Lors de l'évaluation de l'exécution, toutes les fautes qui sont cataloguées dans les groupes de fautes suivants sont à pénaliser pendant la présentation d'un programme.
3. Les fautes suivantes sont également à pénaliser lorsqu'elles surviennent avant le premier exercice ou entre les exercices:
 - a) Incertitude (une fois par compétiteur).
 - b) Franchissement des limites de la piste (à ne pénaliser qu'une fois).
 - c) Toucher du sol, position debout au sol, chute (à pénaliser pour chaque compétiteur fautif et aussi souvent que cela se produit).
 - d) Se tenir à des objets ou personnes étrangères à l'équipe (à pénaliser pour chaque compétiteur fautif et aussi souvent que cela se produit).

Groupe de fautes 1a et 1b

Les fautes des groupes 1a et 1b sont à pénaliser lorsqu'elles se produisent (selon qu'elles soient légèrement ou fortement visibles, de courte ou de longue durée, ou qu'elles se produisent une fois ou de façon répétée), à l'aide de

Valeur de la faute 0,2 point, symbole x (X)

ou

Valeur de la faute 0,5 point, symbole ~ (vague).

Groupe de fautes 1c et 1d

Les fautes des groupes 1c et 1d sont à pénaliser à l'aide de

Valeur de la faute 0,5 point, symbole ~ (vague).

Groupe de fautes 1a

A pénaliser une fois par nature de faute, seulement une fois par compétiteur et par exercice:

- a) Bras ou mains mal tendus;
- b) Jambes ou pieds mal tendus;
- c) Balancement ou cercle des bras;
- d) Mauvaise tenue de la partie supérieure du corps;
- e) Incertitude;
- f) Cheminement de 50 cm des pirouettes;
- g) Mouvement arrière du vélo; pas de correction; sursaut dans le groupe des exercices finaux.
(*texte modifié au 1.01.03*).

Groupe de fautes 1b

A pénaliser une fois par nature de faute, une fois par exercice:

- a) Exécution non synchronisée des exercices;
- b) Pédalage par saccades;
- c) Boucles de taille inégale lors de toutes les sortes de 8;
- d) Boucles décalées lors de toutes les sortes de 8;
- e) Mauvaise direction;
- f) Intervalles irréguliers.

Groupe de fautes 1c

A pénaliser seulement une fois par faute:

- a) Franchissement des limites de la piste;
- b) Franchissement du cercle intérieur lors d'un exercice en forme de ronde;
- c) Ne pas franchir ou ne franchir qu'une fois le cercle central lors d'un exercice en forme de 8.

Groupe de fautes 1d

A pénaliser une fois seulement par compétiteur:

- a) Descente incorrecte de la bicyclette (même après la fin du temps réglementaire).

Groupe de fautes 2

Valeur de la faute 1,0 point, symbole l (trait).

A pénaliser pour chaque compétiteur et chaque nature de faute aussi souvent que cela se produit:

- a) Reprendre et relâcher le guidon, le vélo ou le partenaire lors d'exercices en deux mains lâchées, avec une main ou les deux mains;
- b) Abaisser et relever la roue avant lors des exercices et passages en cabré;
- c) Court toucher ou appui au sol du ou des pied(s) (1 trait par pied), (d'une durée maximale d'une seconde);
- d) Prendre appui, se repousser au guidon, au cadre ou à la selle lors des sauts avec la jambe ou le pied;

- e) Réception des sauts pivotés sur le cadre, après les pivotements et avant de reprendre les pédales;
- f) Prendre appui sur son partenaire;
- g) Le participant achève l'épreuve debout mais le vélo tombe par terre (groupe des exercices finaux).
(texte modifié au 1.01.03).

Groupe de fautes 3

Valeur de la faute 2,0 points, symbole 0 (rond).

A pénaliser pour chaque compétiteur et chaque nature de faute aussi souvent que cela se produit:

- a) Chute ou position debout au sol;
- b) Se tenir à des objets ou des personnes qui ne font pas partie de l'équipe;
- c) Pénétrer sur la piste pour prendre la bicyclette lors du changement de la partie sur deux vélos à la partie sur un vélo en exercice d'adresse à deux;
- d) Déposer ou ranger le ou les vélos à l'intérieur de la piste, au moment du changement de deux vélos sur un vélo en exercice d'adresse à deux;
- e) Le participant n'achève pas l'épreuve debout (groupe des exercices finaux).
(texte modifié au 1.01.03).

Remarque concernant les groupes de fautes 1 et 2

Lorsqu'une faute du groupe 1 et 2 conduit irrémédiablement à une faute du groupe 3, seule la faute du groupe 3 est à pénaliser.

RÉPERTOIRE DES EXERCICES EN EXERCICE D'ADRESSE INDIVIDUEL ET EN EXERCICES D'ADRESSE À DEUX

Remarques préliminaires

Les extraits suivants sont valables pour les deux disciplines, dans la mesure où il n'est pas précisé dans le titre exercice d'adresse individuel ou exercice d'adresse à deux.

Généralités concernant les programmes

- a) Tous les exercices doivent être montrés sur la piste.
- b) Lorsque le texte précise «8, 8 à contresens, cercle à contresens», les exercices doivent être montrés en faisant le parcours correspondant. (Voir extrait correspondant au chapitre des descriptions des parcours).
- c) Les exercices pour lesquels il est précisé «Moulin» sont à exécuter au centre de la piste.
- d) Les exercices suivants peuvent être montrés à n'importe quel endroit de la piste: les tourniquets, les debouts guidon pivoter, les exercices sur vélo posé au sol, les surplaces, les retournements, les sauts, les pivotements, les boucles solos à partir de la ligne avant, les passages et les exercices du groupe des exercices finaux (1301).
(texte modifié au 1.1.03).
- e) Tous les exercices qui n'ont pas été cités en b) ou d) sont à réaliser en forme de ronde (voir chapitres correspondants dans les remarques préliminaires et descriptions des parcours).

- f) Lorsque le texte de l'exercice précise «2 ML», le ou les sportifs ne doivent saisir ni le guidon ni le vélo, ni le partenaire en exercice d'adresse à deux, sauf pour les exercices où il est indiqué une jonction.
- g) Si le texte ne précise pas «2 ML», la manière d'exécuter l'exercice est libre.
- h) Pour l'exécution de tous les exercices, la tenue du corps doit être correcte dans l'esprit du cyclisme artistique et ne doit pas être modifiée au long du déroulement de l'exercice, sauf pour les exercices où un changement de position doit être réalisé.

Sens du déplacement

Tous les exercices dont le texte ne précise pas «M.ARR» doivent être montrés en marche avant, sauf les surplaces, les exercices sur vélo posé au sol, les pivotements et les passages.

Pour tous les exercices avec les deux roues au sol, les retournements, les sauts, la marche avant est définie par le sens du déplacement du vélo. Pour les exercices en cabré, la marche avant est définie par la direction du visage.

Jonction (seulement en exercice d'adresse à deux)

Tous les exercices sur deux vélos sont à exécuter, en totalité ou en partie, en faisant une jonction, sauf les exercices dont le texte précise «en solo», ou pour lesquels un extrait des remarques préliminaires précise qu'il suffit d'un effleurement de la main.

Les jonctions valables sont la prise main-dans-main, la double prise de la partie supérieure du bras, et la double prise d'épaule.

Début du programme

Le programme débute par le signal «PRÊT» dans la position de base définie ci-après,

- a) en exercice d'adresse individuel: Assis sur la selle, les roues au sol, en roulant en marche avant, les deux mains aux poignées du guidon, les deux pieds sur les pédales.
- b) en exercice d'adresse à deux: Assis sur la selle, les roues au sol, en roulant en marche avant, une main à la poignée du guidon, l'autre faisant la jonction avec le partenaire, les deux pieds sur les pédales.

Exécution synchronisée exercices (seulement en exercice d'adresse à deux)

Tous les exercices sur deux vélos doivent être réalisés en même temps.

Exercices avec les deux roues au sol

Pour tous les exercices avec les roues au sol, les roues avant et arrière se trouvent toujours au sol.

Exercices en cabré

Tous les exercices en cabré doivent être roulés sur la roue arrière.

Exercices en forme de ronde

Pour l'évaluation d'un exercice en forme de ronde, seul le parcours à l'extérieur du cercle intérieur est valable. La partie réalisée à l'intérieur de ce cercle doit être rajoutée à l'extérieur de celui-ci.

Cercles à contresens (seulement en exercice d'adresse à deux)

Dans le sens de la longueur de la piste, chaque compétiteur réalise un parcours en forme de ronde dans une moitié de la piste, dont le diamètre minimal doit être de 4 mètres, et situé à l'opposé de son partenaire.

8

Les deux rondes d'un 8 doivent avoir un diamètre minimal de 4 mètres et passer par le cercle central.

8 à contresens (seulement en exercice d'adresse à deux)

Il s'agit de deux 8 réalisés simultanément, à l'opposé l'un de l'autre, et le diamètre minimal des rondes doit être de 4 mètres.

Station fléchie

Pour toutes les stations fléchies, la tête, le tronc, la jambe et le pied doivent former une ligne droite.

Debout selle et guidon, debout guidon, debout selle

Ces exercices sont à montrer avec les bras tendus latéralement, le corps en extension.

Surplace

Le temps minimum pendant lequel il faut montrer un surplace est de 3 secondes.

Retournements (seulement en exercice d'adresse individuel)

Le pied posé sur la pédale ne doit pas quitter celle-ci pendant le retournement.

Les sauts (seulement en exercice d'adresse individuel)

Ces exercices doivent être réalisés sans prendre appui, ni se repousser avec les jambes ou les pieds au guidon, au cadre ou à la selle.

Alignement frontal (seulement en exercice d'adresse à deux)

Les deux sportifs roulent côte à côte dans la même direction, dans la position que précise le texte de l'exercice, en faisant une jonction.

Moulin (seulement en exercice d'adresse à deux)

Les deux sportifs roulent face à face, dans la direction opposée, dans la position que précise le texte de l'exercice, en faisant avec leur main gauche (ou droite) une jonction main-dans-main. Lors des exercices pour lesquels il n'est pas précisé «moulin BS» ou «moulin pir.», une boucle complète (petit cercle) doit être réalisée.

Boucles solo (seulement en exercice d'adresse à deux)

Boucles solo est le terme utilisé pour signifier des petites boucles dont le diamètre n'est pas précisé, mais qui doivent avoir la même dimension.

Boucles solo ou 8 à contresens en debout selle et guidon, debout guidon ou debout selle (seulement en exercice d'adresse à deux)

Avant et après les boucles solo ou 8 à contresens, les sportifs doivent se toucher réciproquement la main, ce qui signifie le début et la fin de l'exercice.

Cercles à contresens avec pivotements sur le guidon (seulement en exercice d'adresse à deux)

Avant et après le cercle à contresens, les sportifs doivent se toucher réciproquement la main, ce qui signifie le début et la fin de l'exercice.

Durant l'exercice, les sportifs doivent exécuter simultanément les pivotements appropriés, et doivent rouler encore 2 mètres dans la position debout guidon exigée, avant de s'effleurer à nouveau la main à la fin de l'exercice.

Boucles solo à partir d'un alignement frontal (seulement en exercice d'adresse à deux)

Après avoir lâché la jonction, les sportifs font simultanément une boucle dans la position que précise le texte de l'exercice, et reprennent ensuite la jonction en alignement frontal.

Boucles solo à partir d'un moulin (seulement en exercice d'adresse à deux)

Après avoir lâché la jonction, les sportifs font simultanément une boucle, dans la position que précise le texte de l'exercice, ils doivent franchir le cercle intérieur puis reprendre la jonction.

Pirouettes de 50 cm

Toutes les pirouettes sont à réaliser dans une surface d'un diamètre maximal de 50 cm, dans la position cabrée indiquée par le texte de l'exercice. L'exercice débute lorsque ce diamètre est atteint. Le sportif doit montrer au minimum 3 pivotements entiers successifs.

Pirouettes de 50 cm à partir d'un moulin (seulement en exercice d'adresse à deux)

Après avoir lâché la jonction, les sportifs doivent réaliser, dans la position cabrée indiquée par le texte de l'exercice, sur une surface maximale de 50 cm de diamètre, au minimum 3 pivotements entiers et successifs, qui ne commencent que lorsque ce diamètre est atteint. Ils sont suivis de la reprise de la jonction au moulin. Le lâché et la reprise de jonction doivent être réalisés en roulant.

Pivotements (seulement en exercice d'adresse à deux)

Ces pivotements sont à réaliser de manière à ce que chaque sportif, après avoir lâché la jonction, dans la position cabrée définie par le texte de l'exercice, fasse immédiatement et sans pédaler, sur place (selon le texte de l'exercice), un demi pivotement, ou bien un ou deux pivotements. Après les pivotements, la jonction doit être reprise et les sportifs doivent rouler ensemble au minimum durant 2 mètres. Le lâché et la reprise de la jonction doivent être faits sur place.

Le programme ne peut contenir plus de 4 pivotements.

Passages

La manière de réaliser les passages est libre, néanmoins ils doivent être réalisés sans toucher le sol, sans aide, et sans prendre une position intermédiaire d'un exercice connu entre la position de départ et la position d'arrivée.

Si la position d'arrivée d'un passage est une position cabrée, l'exercice suivant doit être réalisé dans cette position cabrée.

Le début et la fin d'un passage correspondent, selon le texte, à la position de départ et à la position d'arrivée du passage.

Les passages en «exercice d'adresse à deux sur deux vélos» doivent être réalisés en faisant une jonction.

Changement de deux vélos sur un vélo (seulement en exercice d'adresse à deux)

La descente du vélo des deux sportifs, pour le changement de deux vélos sur un vélo, doit être faite correctement. La montée sur un vélo doit être réalisée sans aide.

Les positions debout et assis épaules sur un vélo (seulement en exercice d'adresse à deux)

Tous les exercices debout embouts arrière, debout selle et guidon, debout guidon, debout selle, debout épaules et assis épaules sont réalisés sans aide du partenaire, les bras tendus latéralement (sauf exercices main-dans-main), le corps en extension.

Pour l'exercice «Debout selle et guidon/Debout selle et guidon», la position bras tendus latéralement n'est pas requise; de plus, dans ce cas, le fait de se tenir au partenaire est autorisé.

Pour l'exercice «Debout selle et guidon/Debout selle», la position bras tendus latéralement n'est pas requise pour l'exercice «Debout selle et guidon».

Pour l'exercice «Cabré assis selle/Debout embouts arrière», la position bras tendus latéralement n'est pas requise.

Exercices finaux (individuels)

L'exercice final doit être réalisé à la fin du programme. Le participant doit terminer l'exercice debout sur la piste, tenant le vélo d'une main et tendant l'autre bras de côté.

(article introduit au 1.01.03).

TABLEAU DES EXERCICES EN EXERCICE D'ADRESSE INDIVIDUEL

| N° | Désignation | Points de base |
|---------------------------------|----------------------------------|----------------|
| Exercices sur deux roues | | |
| 1001 | a Assis selle | 0,2 |
| | b Assis selle 2 ML | 0,8 |
| | c Assis selle 2 ML 8 | 1,2 |
| 1002 | a Assis selle M.ARR | 2,2 |
| | b Assis selle M.ARR 8 | 2,8 |
| | c Assis selle M.ARR tourniquet | 4,0 |
| 1003 | a Assis envers selle | 1,4 |
| | b Assis envers selle 2 ML | 2,2 |
| | c Assis envers selle 2 ML 8 | 2,8 |
| 1004 | a Assis envers selle M.ARR | 2,2 |
| | b Assis envers selle M.ARR 8 | 3,0 |
| | c Assis envers selle tourniquet | 4,0 |
| 1011 | a Pieds sur guidon | 0,4 |
| | b Pieds sur guidon 2 ML | 0,8 |
| | c Pieds sur guidon 2 ML 8 | 1,2 |
| 1012 | a Amazone | 0,6 |
| | b Amazone 2 ML | 1,0 |
| | c Amazone 2 ML 8 | 2,2 |
| 1013 | a Amazone M.ARR | 2,4 |
| | b Amazone M.ARR 8 | 3,6 |
| 1016 | a Assis guidon | 1,6 |
| | b Assis guidon 2 ML | 2,0 |
| | c Assis guidon 2 ML 8 | 2,4 |
| 1017 | a Assis envers guidon | 1,0 |
| | b Assis envers guidon 2 ML | 1,2 |
| | c Assis envers guidon 2 ML 8 | 1,8 |
| 1018 | a Assis envers guidon M.ARR | 2,8 |
| | b Assis envers guidon M.ARR 2 ML | 3,4 |

| | | | |
|------|---|---|-----|
| 1021 | a | Debout embouts avant et arrière | 1,0 |
| | b | Debout embouts avant et arrière 2 ML | 1,4 |
| | c | Debout embouts avant et arrière 2 ML 8 | 1,8 |
| 1022 | a | Debout embouts avant et arrière M.ARR | 3,0 |
| | b | Debout embouts avant et arrière M.ARR 2 ML | 3,8 |
| 1023 | a | Debout envers embouts avant et arrière | 1,2 |
| | b | Debout envers embouts avant et arrière 2 ML | 1,6 |
| | c | Debout envers embouts avant et arrière 2 ML 8 | 2,2 |
| 1024 | a | Debout envers embouts avant et arrière M.ARR | 3,6 |
| 1031 | a | Debout embout avant | 1,6 |
| | b | Debout embout avant 2 ML | 2,0 |
| | c | Debout embout avant 2 ML 8 | 2,4 |
| 1032 | a | Debout envers embout avant | 2,0 |
| | b | Debout envers embout avant 8 | 2,6 |
| 1036 | a | Station latérale debout sur pédale | 1,0 |
| 1037 | a | Station latérale pied pédale | 1,0 |
| | b | Station latérale main pédale | 2,0 |
| 1038 | a | Station latérale embouts avant et arrière | 1,0 |
| | b | Station latérale embouts avant et arrière 2 ML | 1,4 |
| 1039 | a | Station latérale envers embouts avant et arrière | 1,2 |
| | b | Station latérale envers embouts avant et arrière 2 ML | 1,6 |
| 1040 | a | Station latérale genou sur selle | 1,4 |
| | b | Station latérale genou sur selle 8 | 2,0 |
| 1041 | a | Assis cadre | 1,2 |
| | b | Assis cadre main pédale | 1,8 |
| 1046 | a | Debout embouts arrière | 0,6 |
| | b | Debout embouts arrière 2 ML | 1,8 |
| | c | Debout embouts arrière 2 ML 8 | 2,6 |
| 1047 | a | Station fléchie embout arrière | 1,0 |
| | b | Station fléchie embout arrière 2 ML | 2,4 |
| 1048 | a | Station fléchie embout arrière M.ARR | 3,0 |

| | | | |
|------|---|---|-----|
| 1051 | a | Accroupi sur cadre | 0,8 |
| | b | Accroupi sur cadre 8 | 1,2 |
| 1052 | a | Accroupi envers sur cadre | 1,0 |
| | b | Accroupi envers sur cadre 8 | 1,4 |
| 1053 | a | Genou sur selle | 1,0 |
| 1054 | a | Genou sur selle M.ARR | 3,2 |
| 1061 | a | Station fléchie sur selle | 1,2 |
| | b | Station fléchie sur selle 8 | 1,8 |
| 1062 | a | Station fléchie sur selle M.ARR | 3,0 |
| 1063 | a | Station fléchie sur cadre | 1,2 |
| | b | Station fléchie sur cadre 8 | 1,8 |
| 1064 | a | Station fléchie sur cadre M.ARR | 3,0 |
| 1065 | a | Station fléchie envers sur cadre | 1,8 |
| 1066 | a | Station fléchie envers guidon | 2,0 |
| | b | Station fléchie envers guidon 8 | 2,6 |
| 1071 | a | Station latérale envers pédaler à travers cadre | 1,6 |
| 1072 | a | Station latérale envers pédaler à travers cadre M.ARR | 2,6 |
| 1076 | a | Debout cadre | 1,2 |
| | b | Debout cadre 2 ML | 2,4 |
| | c | Debout cadre 2 ML 8 | 3,0 |
| 1077 | a | Debout envers cadre 2 ML | 3,6 |
| 1081 | a | Suspension frontale | 1,6 |
| 1082 | a | Suspension frontale M.ARR | 3,0 |
| 1083 | a | Suspension envers | 1,2 |
| | b | Suspension envers 2 ML | 1,8 |
| 1084 | a | Suspension envers M.ARR | 2,6 |
| 1091 | a | Allongé guidon | 1,8 |

| | | | |
|------|---|---|-----|
| 1092 | a | Allongé selle | 1,2 |
| | b | Allongé selle et guidon | 1,8 |
| | c | Allongé selle et guidon 8 | 2,4 |
| 1093 | a | Planche sous selle | 2,2 |
| | b | Planche sur selle | 2,8 |
| 1096 | a | Marcher sur roue avant | 2,8 |
| 1101 | a | Debout selle et guidon | 2,6 |
| | b | Debout selle et guidon 8 | 3,0 |
| 1102 | a | Debout selle et guidon M.ARR | 5,6 |
| | b | Debout selle et guidon M.ARR 8 | 6,8 |
| 1103 | a | Debout selle | 4,6 |
| | b | Debout selle 8 | 5,8 |
| 1104 | a | Debout de face guidon | 4,0 |
| | b | Debout de face guidon 8 | 4,6 |
| | c | Debout de face guidon pivoter 1/2 tour | 5,2 |
| | d | Debout de face guidon pivoter 1 tour | 5,8 |
| | e | Debout de face guidon pivoter 1 1/2 tour | 6,4 |
| | f | Debout de face guidon pivoter 2 tours | 7,0 |
| | g | Debout de face guidon en dehors de «Assis selle» | 4,4 |
| | h | Debout de face guidon 8 en dehors de «Assis selle» | 5,0 |
| | i | Debout de face guidon pivoter 1/2 tour en dehors de «Assis selle» | 5,6 |
| | j | Debout de face guidon pivoter 1 tour en dehors de «Assis selle» | 6,2 |
| | k | Debout de face guidon pivoter 1 1/2 tour en dehors de «Assis selle» | 6,8 |
| | l | Debout de face guidon pivoter 2 tours en dehors de «Assis selle» | 7,4 |
| 1105 | a | Debout envers guidon | 4,2 |
| | b | Debout envers guidon 8 | 5,0 |
| 1111 | a | Drapeau sur selle | 3,0 |
| | b | Drapeau sur selle 8 | 3,6 |
| 1112 | a | Drapeau sur guidon | 3,4 |
| | b | Drapeau sur guidon 8 | 4,0 |
| | c | Drapeau 2 mains sur guidon | 5,0 |
| | d | Drapeau 2 mains sur guidon 8 | 5,6 |

| | | |
|---|------------------------------|-----|
| e | Drapeau 2 mains sur guidon | 5,4 |
| f | Drapeau 2 mains sur guidon 8 | 6,0 |

(texte modifié au 1.02.04)

| | | | |
|------|---|---|-----|
| 1116 | a | Equerre de face | 3,0 |
| | b | Equerre de face 8 | 3,6 |
| 1117 | a | Equerre envers | 3,2 |
| | b | Equerre envers 8 | 3,8 |
| | c | Equerre latérale | 3,8 |
| | d | Equerre latérale, en arrière | 5,6 |
| 1118 | a | Appui carpé sur guidon | 3,6 |
| | b | Appui carpé sur selle | 4,2 |
| | c | Appui carpé l'nes | 4,6 |
| 1121 | a | Appui renversé tête sur selle | 3,6 |
| | b | Appui renversé tête sur selle 8 | 4,2 |
| 1122 | a | Appui renversé sur épaule | 3,6 |
| | b | Appui renversé sur épaule 8 | 4,2 |
| 1123 | a | ATR selle et guidon | 5,6 |
| | b | ATR selle et guidon 8 | 6,6 |
| | c | Equerre latérale ATR selle et guidon | 6,8 |
| | d | Equerre latérale ATR selle et guidon 8 | 7,8 |
| | e | Equerre latérale ATR selle et guidon suisse | 7,6 |
| | f | Equerre latérale ATR selle et guidon suisse 8 | 8,6 |
| 1124 | a | ATR guidon | 5,6 |
| | b | ATR guidon 8 | 6,6 |
| | c | Equerre ATR guidon | 6,8 |
| | d | Equerre ATR guidon 8 | 7,8 |
| | e | Equerre ATR guidon suisse | 7,6 |
| | f | Equerre ATR guidon suisse 8 | 8,6 |
| 1125 | a | ATR sur vélo posé au sol | 3,2 |
| | b | Equerre ATR suisse vélo posé au sol | 4,0 |

Sur place

| | | | |
|------|---|-----------------------------------|-----|
| 1141 | a | Sur place sur pédales | 1,0 |
| | b | Sur place sur pédales 2 ML | 1,4 |
| | c | Sur place sur pédale et roue | 1,2 |
| | d | Sur place sur pédale et roue 2 ML | 1,6 |

| | | | |
|------|---|------------------------------------|-----|
| 1142 | a | Sur place envers | 1,6 |
| | b | Sur place envers 2 ML | 2,0 |
| | c | Sur place envers sur roue | 2,6 |
| | d | Sur place envers sur épaule | 3,2 |
| 1143 | a | Sur place assis envers guidon | 1,4 |
| | b | Sur place assis envers guidon 2 ML | 1,8 |

Retournements/sauts groupés

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 1151 | a | Retournement station latérale sur place | 1,6 |
| | b | Retournement station latérale | 1,6 |
| | c | Retournement station latérale envers | 2,4 |
| 1156 | a | Saut groupé assis selle | 2,0 |
| | b | Saut groupé selle M.ARR | 2,8 |
| 1157 | a | Saut groupé suspension frontale avec appui | 1,8 |
| | b | Saut groupé suspension frontale | 2,2 |
| | c | Saut groupé suspension frontale M.ARR | 3,0 |
| 1158 | a | Saut groupé suspension envers avec appui | 1,6 |
| | b | Saut groupé suspension envers | 2,2 |
| | c | Saut groupé suspension envers M.ARR | 2,6 |
| 1159 | a | Saut groupé assis envers guidon | 2,0 |
| | b | Saut groupé assis envers guidon M.ARR | 2,8 |

Sauts

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 1171 | a | Saut ciseaux assis envers guidon | 2,4 |
| | b | Saut ciseaux suspension envers | 3,0 |
| 1172 | a | Saut pivoté station latérale marcher sur roue | 2,2 |
| | b | Saut pivoté assis selle assis envers guidon | 2,6 |
| | c | Saut pivoté assis envers guidon assis selle | 2,8 |
| | d | Saut pivoté assis selle station fléchie cadre | 2,6 |
| | e | Saut pivoté assis selle, saut, saut ciseaux | 3,6 |
| 1173 | a | Saut pivoté station latérale marcher sur roue | 2,0 |
| | b | Saut pivoté assis selle marcher sur roue | 2,4 |
| | c | Saut pivoté marcher sur roue assis selle | 2,2 |
| 1174 | a | Saut pivoté station latérale suspension envers | 1,8 |
| | b | Saut pivoté assis selle suspension envers | 2,4 |
| | c | Saut pivoté suspension envers assis selle | 2,8 |

| | | | |
|---------------------------|---|---------------------------------------|-----|
| 1175 | a | Saut pivoté 1 tour | 4,2 |
| | b | Saut pivoté 2 tours | 5,2 |
| | c | Saut pivoté 3 tours | 6,2 |
| | d | Saut pivoté 4 tours | 7,0 |
| | e | Saut pivoté 5 tours | 7,6 |
| 1181 | a | Saut de pédales | 2,4 |
| 1186 | a | Saut de Maute | 8,0 |
| Exercices en cabré | | | |
| 1201 | a | Cabré assis selle | 2,2 |
| | b | Cabré assis selle 2 ML | 2,6 |
| | c | Cabré assis selle 1 JT | 3,0 |
| | d | Cabré assis selle 1 JT 2 ML | 3,6 |
| 1202 | a | Cabré assis selle M.ARR 2 ML | 3,8 |
| | b | Cabré assis selle M.ARR 2 ML 8 | 4,4 |
| | c | Cabré assis selle M.ARR 1 JT | 4,2 |
| | d | Cabré assis selle M.ARR 1 JT 2 ML | 5,4 |
| | e | Cabré assis selle PIR M.ARR 2 ML | 4,2 |
| 1203 | a | Cabré assis envers selle 2 ML | 3,8 |
| | b | Cabré assis envers selle 2 ML 8 | 4,4 |
| | c | Cabré assis envers selle 1 JT 2 ML | 4,8 |
| | d | Cabré assis envers selle PIR 2 ML | 4,4 |
| 1204 | a | Cabré assis envers selle M.ARR 2 ML | 4,2 |
| | b | Cabré assis envers selle M.ARR 2 ML 8 | 4,8 |
| 1211 | a | Cabré amazone | 3,2 |
| | b | Cabré amazone 2 ML | 4,0 |
| 1212 | a | Cabré amazone M.ARR | 4,6 |
| | b | Cabré amazone M.ARR 2 ML | 5,6 |
| 1216 | a | Cabré sur embout | 2,8 |
| | b | Cabré sur embout 2 ML | 3,6 |
| | c | Cabré station latérale | 3,0 |
| | d | Cabré station latérale 2 ML | 3,8 |
| 1217 | a | Cabré sur embout M.ARR | 4,2 |
| | b | Cabré sur embout M.ARR 2 ML | 5,0 |
| | c | Cabré sur embout PIR M.ARR | 5,4 |
| | d | Cabré station latérale M.ARR | 4,6 |

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 1218 | a | Cabré envers sur embout | 4,2 |
| | b | Cabré envers station latérale | 4,4 |
| 1219 | a | Cabré envers sur embout M.ARR | 4,4 |
| | b | Cabré envers station latérale M.ARR | 4,6 |
| 1226 | a | Cabré sur guidon | 2,6 |
| | b | Cabré sur guidon 2 ML | 2,8 |
| | c | Cabré sur guidon 2 ML 8 | 3,4 |
| 1227 | a | Cabré sur guidon M.ARR | 3,2 |
| | b | Cabré sur guidon M.ARR 2 ML | 3,6 |
| | c | Cabré sur guidon M.ARR 2 ML 8 | 4,2 |
| | d | Cabré sur guidon PIR M.ARR 2 ML | 4,2 |
| 1228 | a | Cabré envers sur guidon 2 ML | 3,8 |
| | b | Cabré envers sur guidon 2 ML 8 | 4,2 |
| | c | Cabré envers sur guidon PIR 2 ML | 4,4 |
| 1229 | a | Cabré envers sur guidon M.ARR 2 ML | 4,0 |
| | b | Cabré envers sur guidon M.ARR 2 ML 8 | 4,6 |
| 1236 | a | Cabré direction 2 ML | 2,6 |
| | b | Cabré direction 2 ML 8 | 3,0 |
| | c | Cabré direction 1 JT 2 ML | 3,6 |
| | d | Cabré direction PIR 2 ML | 4,0 |
| 1237 | a | Cabré direction M.ARR 2 ML | 3,2 |
| | b | Cabré direction M.ARR 2 ML 8 | 3,6 |
| | c | Cabré direction PIR M.ARR 2 ML | 4,0 |
| 1238 | a | Cabré envers direction 2 ML | 3,0 |
| | b | Cabré envers direction 2 ML 8 | 3,4 |
| | c | Cabré envers direction PIR 2 ML | 3,6 |
| 1239 | a | Cabré envers direction M.ARR 2 ML | 3,2 |
| | b | Cabré envers direction M.ARR 2 ML 8 | 3,8 |
| 1246 | a | Cabré debout vélo devant soi | 3,8 |
| | b | Cabré debout vélo devant soi 8 | 4,4 |
| 1247 | a | Cabré debout vélo devant soi M.ARR | 4,0 |
| | b | Cabré debout vélo devant soi M.ARR 8 | 4,6 |
| | c | Cabré debout vélo devant soi PIR M.ARR | 4,6 |

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 1248 | a | Cabré debout vélo derrière soi | 4,0 |
| | b | Cabré debout vélo derrière soi 8 | 4,8 |
| | c | Cabré debout vélo derrière soi PIR | 5,0 |
| 1249 | a | Cabré debout vélo derrière soi M.ARR | 4,4 |
| | b | Cabré debout vélo derrière soi M.ARR 8 | 5,0 |

Passages

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 1281 | a | P. suspension frontale cabré direction | 4,6 |
| | b | P. cabré direction suspension frontale | 2,0 |
| 1282 | a | P. suspension frontale cabré debout vélo derrière soi | 5,0 |
| | b | P. cabré debout vélo derrière soi suspension frontale | 4,0 |
| 1283 | a | P. cabré assis selle cabré guidon | 2,4 |
| | b | P. cabré guidon cabré assis selle | 2,4 |
| 1284 | a | P. cabré assis selle cabré direction | 4,0 |
| | b | P. cabré direction cabré assis selle | 4,0 |
| 1285 | a | P. cabré assis selle cabré debout vélo derrière soi | 5,0 |
| | b | P. cabré debout vélo derrière soi cabré assis selle | 5,0 |
| 1286 | a | P. cabré guidon cabré direction | 3,0 |
| | b | P. cabré direction cabré guidon | 3,4 |
| 1287 | a | P. cabré direction cabré debout vélo derrière soi | 3,4 |
| | b | P. cabré debout vélo derrière soi cabré direction | 3,6 |
| 1288 | a | P. suspension envers cabré envers direction | 4,0 |
| | b | P. cabré envers direction suspension envers | 2,0 |
| 1289 | a | P. suspension envers cabré debout vélo devant soi | 4,6 |
| | b | P. cabré debout vélo devant soi suspension envers | 3,6 |
| 1290 | a | P. cabré envers guidon assis envers selle | 2,8 |
| | b | P. assis envers selle cabré envers guidon | 4,6 |
| 1291 | a | P. cabré envers guidon cabré debout vélo devant soi | 5,0 |
| | b | P. cabré debout vélo devant soi cabré envers guidon | 4,2 |
| 1292 | a | P. cabré envers direction cabré envers guidon | 4,0 |
| | b | P. cabré envers guidon cabré envers direction | 4,8 |
| 1293 | a | P. cabré debout vélo devant soi cabré envers direction | 3,4 |
| | b | P. cabré envers direction cabré debout vélo devant soi | 4,0 |

Exercices finaux

| | | |
|----------|---|------------|
| a | Assis selle, saut groupé guidon | 1.6 |
| b | Côté pédale resté saut groupé par-dessus vélo | 1.8 |
| c | Assis selle, appui carpé guidon | 2.6 |
| d | Assis selle saut groupé $\frac{1}{2}$ tour | 3.2 |
| e | Assis envers guidon renversé saut groupé guidon | 1.8 |
| f | Assis envers guidon renversé appui carpé guidon | 4.4 |
| g | Resté voûté sur la selle, appui tendu renversé guidon, saut en dehors du vélo | 6.0 |
| h | Assis selle, appui tendu renversé guidon, saut en dehors du vélo | 7.0 |
| i | Debout de face guidon saut tendu par-dessus guidon | 4.0 |
| j | Debout de face guidon saut tendu devant le vélo $\frac{1}{2}$ tour | 4.4 |
| k | Debout de face guidon saut carpé derrière le vélo | 4.8 |
| l | Debout envers guidon renversé saut tendu devant le vélo | 3.2 |
| m | Debout envers guidon renversé saut tendu devant le vélo 1 tour | 5.4 |
| n | Debout envers guidon salto arrière, jambes pliées | 7.6 |

(texte modifié aux 1.01.03; 1.01.06).

DESCRIPTIONS ET ILLUSTRATIONS DES EXERCICES EN EXERCICE D'ADRESSE INDIVIDUEL**Remarques générales**

- Les descriptions suivantes correspondent d'après leur numéro aux exercices ou groupes d'exercices du tableau des exercices en exercice d'adresse individuel.
- Si dans les descriptions suivantes est utilisé le terme «ou inversement», ceci signifie que la position correspond, même si on utilise l'autre pied ou jambe, l'autre pédale et/ou l'autre embout avant et arrière.
- S'il est écrit «PIR» dans le texte des exercices en cabré, ces exercices doivent être réalisés conformément aux remarques préliminaires concernant les «Pirouettes de 50 cm».
- Lorsque la description d'un exercice fait référence à un exercice précis, il s'agit de la description de la position de l'exercice.

**1001-1002) Assis selle**

Assis normalement sur la selle, les deux pieds sur les pédales.

Pour 1002c), il faut réaliser une boucle complète (petit cercle), en deux mains lâchées, en faisant tourner le guidon sur lui-même.

**1003-1004) Assis envers selle**

Assis selle, le dos orienté au guidon, les deux pieds sur les pédales.

Pour 1004c), il faut réaliser une boucle complète (petit cercle), en deux mains lâchées, en faisant tourner le guidon sur lui-même.

**1011) Pied sur guidon**

Assis normalement sur la selle, les deux pieds sur le guidon.

**1012-1013) Amazone**

Assis normalement sur la selle, un pied sur une pédale. La jambe libre doit être passée par-dessus le tube supérieur du cadre et tendue en-dessous du guidon, sans toucher celui-ci.

**1016) Assis guidon**

Assis sur le guidon, le dos orienté à la selle, la jambe libre tendue horizontalement vers l'avant, l'autre pied accroché au tube oblique du cadre.

**1017-1018) Assis envers guidon**

Assis sur le guidon, les deux pieds sur les pédales, le buste orienté vers la selle.

**1021-1022) Debout embouts avant et arrière**

Debout, le pied gauche sur l'embout arrière gauche et le pied droit sur l'embout avant droit (ou inversement), le buste orienté vers le guidon.

La jambe ne doit pas toucher le guidon.

**1023-1024) Debout envers embouts avant et arrière**

Debout, le pied droit sur l'embout arrière gauche, le pied gauche sur l'embout avant droit (ou inversement), le buste orienté vers la selle.

La jambe ne doit pas toucher le guidon.

**1031) Debout embout avant**

Debout, devant le guidon, le dos orienté vers la selle, un pied sur l'embout avant, l'autre pied accroché au tube oblique du cadre.

**1032) Debout envers embout avant**

Debout, un pied sur l'embout avant, le guidon devant soi, le buste orienté vers la selle. La jambe libre doit être tendue dans la direction du déplacement. Les jambes ne doivent pas toucher le guidon.

**1036) Station latérale debout sur pédale**

Debout, les jambes serrées, sur une pédale, le buste orienté vers le guidon.

**1037) Station latérale pied pédale; -main pédale**

a) Debout, un pied sur l'embout arrière gauche, l'autre pied sur la pédale gauche (ou inversement), le buste orienté vers le guidon.

b) Debout, le pied droit sur l'embout arrière gauche, le pied gauche sur l'embout avant gauche et la main droite sur la pédale. Les jambes ne doivent pas toucher le guidon.

**1038) Station latérale embouts avant et arrière**

Debout, un pied sur l'embout arrière gauche et l'autre pied sur l'embout avant gauche (ou inversement), le buste orienté vers le guidon.

La jambe ne doit pas toucher le guidon.

**1039) Station latérale envers embouts avant et arrière**

Debout, un pied sur l'embout arrière gauche et l'autre pied sur l'embout avant gauche (ou inversement), le buste orienté vers la selle.

La jambe ne doit pas toucher le guidon.

**1040) Station latérale genou sur selle**

Le genou d'une des jambes est placé en travers de la selle (sans dépasser le bord de celle-ci), le pied de l'autre jambe sur la pédale.

**1041) Assis cadre**

a) Une jambe passée à travers le cadre, le pied posé sur l'embout avant. La jambe libre tendue vers l'avant, en s'asseyant sur le tube oblique du cadre.

b) Comme a), en mettant une main à la pédale.

**1046) Debout embouts arrière**

Debout, les deux pieds sur les embouts arrière.

**1047-1048) Station fléchie embout arrière**

Debout, un pied sur l'embout arrière, le tronc incliné vers le guidon, la jambe libre tendue vers l'arrière.

**1051) Accroupi sur cadre**

En position accroupie, un pied sur le tube supérieur du cadre, la jambe libre tendue horizontalement vers l'avant, le dos orienté vers la selle.

**1052) Accroupi envers sur cadre**

En position accroupie, un pied sur le tube supérieur du cadre, la jambe libre tendue horizontalement au-dessus de la selle, le buste orienté vers la selle.

**1053-1054) Genou sur selle**

Le genou sur la selle, le tronc incliné vers le guidon, la jambe libre tendue vers l'arrière doit former une ligne droite avec le tronc et la tête.

**1061-1062) Station fléchie sur selle**

Debout, un pied sur la selle, le tronc incliné vers le guidon, la jambe libre tendue vers l'arrière.

**1063-1064) Station fléchie sur cadre**

Debout, un pied sur le tube supérieur du cadre, le tronc incliné vers le guidon, la jambe libre tendue vers l'arrière.

**1065) Station fléchie envers sur cadre**

Debout, un pied sur le tube supérieur du cadre, le tronc incliné vers la selle, la jambe libre tendue dans la direction du déplacement.

**1066) Station fléchie envers guidon**

Debout, un pied sur le guidon, le tronc incliné vers la selle, la jambe libre tendue dans la direction du déplacement, une main sur la selle, l'autre main au guidon.

**1071-1072) Station latérale envers pédaler à travers cadre**

Une jambe passée à travers le cadre, les deux pieds sur les pédales, en restant debout, le buste orienté vers la selle.

**1076) Debout cadre**

Debout, le corps d'aplomb, un pied uniquement sur le tube oblique du cadre, l'autre pied uniquement sur le tube de selle, sans que les pieds ne se touchent, le buste orienté vers le guidon. Le guidon ne doit pas être touché avec la jambe.

**1077) Debout envers cadre**

Debout, le corps d'aplomb, un pied uniquement sur le tube oblique du cadre, l'autre pied uniquement sur le tube de selle, sans que les pieds ne se touchent, le buste orienté vers la selle. Le guidon ne doit pas être touché par la jambe.

**1081-1082) Suspension frontale**

Le dos au guidon, les deux mains en appui sur le guidon, la roue avant entre les jambes, les deux pieds sur les pédales.

**1083-1084) Suspension envers**

Devant le tube de direction, en suspension sur le guidon, le buste orienté vers la selle, le cadre entre les jambes, les deux pieds sur les pédales.

**1091) Allongé guidon**

Allongé, la partie avant du corps sur le guidon, la tête vers la selle, les jambes serrées, tendues à l'horizontale dans la direction du déplacement.

**1092) Allongé selle - allongé selle et guidon**

- a) Allongé, la partie avant du corps sur la selle, les jambes serrées, tendues horizontalement vers l'arrière.
- b-c) Allongé, la partie avant du corps sur la selle, les bras lâchés, tendus latéralement reposant sur les poignées du guidon, les jambes serrées tendues horizontalement vers l'arrière.

**1093) Planche sous selle...**

Allongé, la partie dorsale du corps à l'horizontale sur le guidon les jambes tendues (ou pieds) pour a) sous la selle, pour b) sur la selle.

**1096) Marcher sur roue avant**

Marcher avec les deux pieds sur le pneu de la roue avant, les deux mains au guidon, le buste orienté vers la selle. Le parcours de cet exercice consiste en un quart de cercle.



1101-1102) Debout sur selle et guidon

Debout, «librement» (sans autre appui que), un pied sur la selle, l'autre sur le guidon.



1103) Debout selle

Debout, «librement» (sans autre appui que), les deux pieds sur la selle.



1104) Debout de face guidon; -pivoter

Debout, «librement», (sans autre appui que), les deux pieds sur les poignées du guidon, le dos orienté vers la selle.

a-f) Debout de face guidon en faisant pivoter la roue avant d'un $1/2$, d'1, d' $1\frac{1}{2}$ tour ou de 2 tours et arriver «Debout de face guidon» ou «Debout envers guidon», et parcourir encore 2 mètres après les pivotements correspondants

g-l) Idem a-f, saut réalisé de quelque manière que ce soit depuis assis selle.
(texte modifié au 1.01.02).



1105) Debout envers guidon

Debout, «librement» (sans autre appui que), les deux pieds sur les poignées du guidon, le buste orienté vers la selle.



1111) Drapeau sur selle

Une main sur la selle, le corps prenant appui sur le coude, l'autre main au guidon (l'avant-bras peut prendre appui sur la poignée du guidon), la tête orientée dans la direction du déplacement, les jambes serrées tendues horizontalement vers l'arrière.



1112) Drapeau sur guidon

a) Une main au guidon, le corps prenant appui sur le coude, l'autre main à la selle, la tête orientée vers la selle, les jambes serrées tendues horizontalement dans la direction du déplacement.

c) Deux mains au guidon, le corps prenant appui sur les coudes. Les jambes serrées, tendues horizontalement, orientées dans la direction du déplacement vers l'avant. La tête orientée vers la selle.

e) Deux mains au guidon, le corps prenant appui sur les coudes. Tête orientée dans la direction du déplacement, les jambes serrées, tendues horizontalement au-dessus de la selle.

(texte modifié aux 1.01.02; 1.02.04).



1116) Equerre

En prenant appui les bras tendus, les mains sur les poignées du guidon, les jambes serrées tendues horizontalement vers l'avant, le dos orienté vers la selle.



1117) Equerre envers; équerre latérale

a-b) En prenant appui les bras tendus, les mains sur les poignées du guidon, les jambes serrées tendues horizontalement au-dessus de la selle, le buste orienté vers la selle.

c) En prenant appui les bras tendus, une main à la selle, l'autre main au guidon, les jambes serrées tendues horizontalement. Ni l'avant-bras, ni le poignet ne doivent prendre appui sur la poignée du guidon.



1118) Appui carpé sur guidon; appui carpé sur selle...

a) En appui, les bras tendus, les mains sur les poignées du guidon, les jambes écartées tendues horizontalement à l'extérieur des bras.

b) En appui, les bras tendus, les mains sur la selle, les jambes écartées tendues horizontalement sans toucher le guidon.

c) En appui, les bras tendus, les mains sur les poignées du guidon, les jambes écartées tendues verticalement vers le haut, devant le corps.



1121) Appui renversé tête sur selle

En équilibre renversé, la tête sur la selle, les deux mains au guidon, les jambes serrées et tendues.



1122) Appui renversé sur épaule

En équilibre renversé, l'épaule sur le cadre ou la selle, les deux mains au guidon, les jambes serrées et tendues.



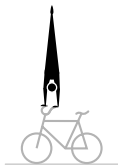
1123) ATR selle et guidon

a-b) En équilibre renversé sur les mains, une main au guidon, l'autre main à la selle, les bras tendus, les jambes serrées et tendues. Ni l'avant-bras, ni le poignet ne doivent prendre appui sur le tube du guidon.

c-d) A partir de l'«Equerre latérale», qui doit être montrée au minimum pendant 2 mètres, faire passer les jambes, sans toucher le cadre du ou des pied(s) et aller directement à l'ATR, qui doit alors être réalisé en entier comme a-b).

e-f) A partir de l'«Equerre latérale», qui doit être montrée au minimum pendant 2 mètres, faire passer les jambes tendues, sans toucher le cadre du ou des pied(s) et aller, les jambes tendues et écartées et les bras tendus, directement à l'ATR, puis réaliser un parcours entier comme a-b).

1124) ATR guidon



- a-b) En équilibre renversé sur les deux mains aux poignées du guidon, les bras tendus, les jambes tendues et serrées.
- c-d) A partir de l'«Equerre» ou de l'«Equerre envers» qui doit être montrée au minimum pendant 2 mètres, faire passer les jambes, sans toucher le cadre ou le guidon du ou des pied(s) et aller directement à l'ATR, puis réaliser un parcours entier comme a-b).
- e-f) A partir de l'«Equerre» ou de l'«Equerre envers», qui doit être montrée au minimum pendant 2 mètres, faire passer les jambes tendues, sans toucher le cadre ou le guidon du ou des pied(s) et aller, les jambes tendues et écartées et les bras tendus, directement à l'ATR, puis réaliser un parcours entier comme a-b).

1125) ATR sur vélo posé au sol



- a) En équilibre renversé sur les mains, sur le cadre du vélo posé au sol, les bras tendus, les jambes tendues et serrées. Ni l'avant-bras, ni le poignet ne doivent prendre appui sur le guidon, la selle, ou la pédale. L'équilibre doit être tenu au minimum pendant 3 secondes.
- b) Sur le vélo posé au sol, maintenir pendant 2 secondes la position en appui sur les mains, les bras tendus, les jambes serrées et tendues horizontalement. Puis faire passer les jambes, sans toucher le vélo et aller, les jambes tendues et écartées, directement à l'ATR, puis réaliser un ATR entier comme a).

1141) Sur place sur pédales; sur place sur pédale et roue



- a-b) Debout, les deux pieds uniquement sur les pédales, le dos orienté vers la selle.
- c-d) Debout, un pied uniquement sur une pédale, l'autre pied sur le pneu de la roue avant, le dos orienté vers la selle.

1142) Sur place envers; sur place envers sur roue



- a-b) Debout sur la roue avant orientée en travers, un pied sur l'embout avant, l'autre sur le pneu de la roue avant ou entre les rayons de celle-ci, le buste orienté vers la selle.
- c) Debout sur la roue avant orientée en travers, les deux pieds uniquement sur le pneu de la roue avant, le buste orienté vers la selle.
- d) En équilibre renversé, l'épaule en appui sur le guidon, la roue avant orientée en travers, la tête vers le bas, les jambes serrées et tendues vers le haut, le dos orienté vers la selle.

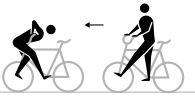
1143) Sur place assis envers guidon



- Au sur place, assis sur le guidon, les deux pieds sur les pédales, le buste vers la selle.

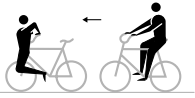
1151) Retournement station latérale sur place...

- a) Le buste orienté vers le guidon, le pied gauche sur l'embout arrière droit (ou inversement), faire un quart de tour avec le guidon et la roue avant jusqu'à sur place, qui doit être réalisé comme l'exercice «Sur place envers» pendant 3 secondes.
- b) Le buste orienté vers le guidon, le pied droit sur l'embout avant droit, le pied gauche sur la pédale droite (ou inversement), faire un demi-pivotement du guidon et de la roue avant jusqu'à la «Suspension envers». Le pied ne doit pas quitter la pédale pendant le pivotement.
- c) Le buste orienté vers la selle, le pied gauche sur l'embout avant droit, le pied droit sur la pédale droite (ou inversement), faire un demi-pivotement du guidon et de la roue avant jusqu'à «Suspension frontale». Le pied ne doit pas quitter la pédale pendant le pivotement.



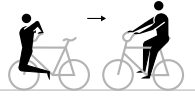
1156) Saut groupé d'assis selle

- a) En roulant en marche avant, sauter par-dessus le guidon à partir de «Assis selle» pour arriver en «Suspension frontale» en marche avant.
- b) En roulant en marche arrière, sauter par-dessus le guidon à partir de «Assis selle» pour arriver en «Suspension frontale» en marche arrière.



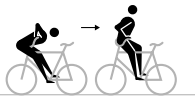
1157) Saut groupé suspension frontale

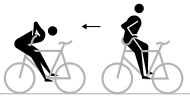
- a) En roulant en marche avant, sauter par-dessus le guidon à partir de «Suspension frontale» pour arriver en «Assis selle» en marche avant. Il est permis de prendre appui avec un pied sur l'embout de la roue avant.
- b) Comme a) sans prendre appui sur l'embout de la roue avant.
- c) En roulant en marche arrière, sauter par-dessus le guidon à partir de «Suspension frontale» pour arriver en «Assis selle» en marche arrière.



1158) Saut groupé suspension envers

- a) En roulant en marche avant, sauter par-dessus le guidon à partir de «Suspension envers» pour arriver en «Assis envers guidon» en marche avant. Il est permis de prendre appui avec un pied sur l'embout de la roue avant.
- b) Comme a) sans prendre appui sur l'embout de la roue avant.
- c) En roulant en marche arrière, sauter par-dessus le guidon à partir de «Suspension envers» pour arriver en «Assis envers guidon» en marche arrière.





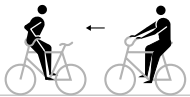
1159) Saut groupé assis envers guidon

- En roulant en marche avant, sauter par-dessus le guidon à partir d'«Assis envers selle» pour arriver en «Suspension envers» en marche avant.
- En roulant en marche arrière, sauter par-dessus le guidon à partir d'«Assis envers guidon» pour arriver en «Suspension envers» en marche arrière.



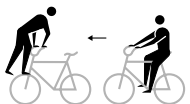
1171) Saut ciseau assis envers guidon

- En roulant en marche avant, à partir d'«Assis envers guidon», croiser les jambes tendues au-dessus de la selle, puis échanger les mains pour arriver en «Assis selle» en marche avant. Le haut du corps pivote pendant le croisé ou pendant l'échange des mains. S'asseoir sur le cadre ou le guidon, en position intermédiaire, est autorisé.
- En roulant en marche avant, à partir de «Suspension envers», sauter par-dessus le guidon sans prendre la position «Assis envers guidon», croiser les jambes au-dessus de la selle, échanger les mains pour arriver en «Assis selle» en marche avant. Le haut du corps pivote pendant le croisé des jambes ou pendant l'échange des mains. S'asseoir sur le cadre ou le guidon, en position intermédiaire, est autorisé.



1172) Saut pivoté

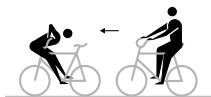
- En roulant en marche avant, à partir de «Station latérale pied pédale», sauter en faisant pivoter la roue avant d'un demi-tour et enchaîner en groupant les jambes au-dessus du guidon pour arriver en «Assis envers guidon», en roulant en marche avant. Pendant le saut, le pied doit quitter la pédale.
- En roulant en marche avant, à partir d'«Assis selle», sauter en faisant pivoter la roue avant d'un demi-tour et enchaîner en groupant les jambes au-dessus du guidon pour arriver en «Assis envers guidon» en marche avant.
- En roulant en marche avant, à partir d'«Assis envers guidon», sauter par-dessus le guidon et enchaîner en faisant pivoter la roue avant d'un demi-tour pour arriver en «Assis selle» en marche avant.
- En roulant en marche avant, à partir d'«Assis selle», sauter en faisant pivoter la roue avant d'un demi-tour et arriver en «Station fléchie envers cadre» en marche avant.
- En roulant en marche avant, à partir d'«Assis selle», sauter en faisant pivoter la roue avant d'un demi-tour, saut guidon, jambes tendues croisées, changement de prise. *(texte modifié au 1.01.02).*



1173) Saut pivoté

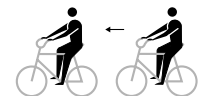
- En roulant en marche avant, à partir de «Station latérale pied pédale», sauter en faisant pivoter le guidon d'un demi-tour pour arriver en «Marcher sur roue avant», en marche avant. Pendant le saut, le pied doit quitter la pédale.
- En roulant en marche avant, à partir d'«Assis selle», sauter en faisant pivoter la roue avant d'un demi-tour pour arriver en «Marcher sur roue avant» en marche avant.
- En roulant en marche avant, à partir de «Marcher sur roue avant», sauter en faisant pivoter la roue avant d'un demi-tour pour arriver en «Assis selle» en marche avant.

1174) Saut pivoté



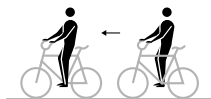
- En roulant en marche avant, à partir de «Station latérale pied pédale», sauter en faisant pivoter la roue avant d'un demi-tour pour arriver en «Suspension envers», en marche avant. Pendant le saut, le pied doit quitter la pédale.
- En roulant en marche avant, à partir d'«Assis selle», sauter en faisant pivoter la roue avant d'un demi-tour pour arriver en «Suspension envers» en marche avant.
- En roulant en marche avant, à partir de «Suspension envers», sauter en faisant pivoter le guidon d'un demi-tour en «Assis selle» en marche avant.

1175) Saut pivoté 1 tour-5 tours



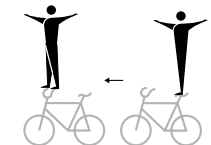
- En roulant en marche avant, à partir d'«Assis selle», sauter en faisant pivoter la roue avant en tour entier pour arriver en «Assis selle» en marche avant.
- En roulant en marche avant, à partir d'«Assis selle», sauter en faisant pivoter la roue avant deux, trois, quatre ou cinq fois de suite pour arriver en «Assis selle» en marche avant.

1181) Saut de pédales



En partant de «Station latérale debout sur pédale», sauter les deux jambes simultanément, par-dessus le tube supérieur du cadre pour arriver en «Station latérale debout sur pédale» de l'autre côté du vélo.

1186) Saut de maute



Sauter de «Debout selle» vers «Debout guidon». Après le saut, il faut rouler au minimum 2 mètres en «Debout guidon».

1201-1202) Cabré assis selle



- Assis normalement sur la selle, les deux pieds sur les pédales.
- Assis normalement, un pied sur une pédale. La jambe libre doit être tendue et ne doit pas toucher le vélo.

1203-1204) Cabré assis envers selle



- Assis selle, le dos orienté vers le guidon, les deux pieds sur les pédales.
- Assis selle, le dos orienté vers le guidon, un pied sur une pédale. La jambe libre doit être tendue et ne doit pas toucher le vélo.

**1211-1212) Cabré amazone**

Assis normalement sur la selle, un pied sur une pédale. La jambe libre doit passer par-dessus le tube supérieur du cadre et être tendue de l'autre côté du vélo en-dessous du guidon, sans que le pied ne maintienne la roue avant.

**1216-1217) Cabré sur embout; cabré station latérale**

a-b/1217c) Debout, le pied gauche sur l'embout arrière gauche, le pied droit sur la pédale droite (ou inversement), le buste orienté vers le guidon.

1216c-d/1217d) Debout, un pied sur l'embout arrière droit, l'autre pied sur la pédale droite (ou inversement), le buste orienté vers le guidon.

**1218-1219) Cabré envers sur embout; -station latérale**

a) Debout, le pied droit sur l'embout arrière gauche, le pied gauche sur la pédale droite (ou inversement), le dos orienté vers le guidon.

b) Debout, un pied sur l'embout arrière droit, l'autre pied sur la pédale droite (ou inversement), le dos orienté vers le guidon.

**1226-1227) Cabré sur guidon**

Le buste orienté vers le guidon, positionné en travers, assis sur le tube inférieur du guidon, les deux pieds sur les pédales.

**1228-1229) Cabré envers sur guidon**

Le dos orienté vers le guidon, positionné en travers, assis sur le tube inférieur du guidon, les deux pieds sur les pédales.

**1236-1237) Cabré direction**

a-b/1236d/1237c) Assis sur le tube de direction, la roue avant devant soi, les deux pieds sur les pédales.

1236c) Assis sur le tube de direction, la roue avant devant soi, un pied sur une pédale. La jambe libre est tendue et ne doit pas toucher le vélo.

**1238-1239) Cabré envers direction**

Assis sur le tube de direction, la roue avant derrière soi, les deux pieds sur les pédales.

**1246-1247) Cabré debout vélo devant soi**

La selle vers le bas, en tenant la roue avant devant soi, debout à la verticale du pédalier, les deux pieds sur les pédales.

**1248-1249) Cabré debout vélo derrière soi**

La selle vers le bas, en tenant la roue avant derrière soi, debout à la verticale du pédalier, les deux pieds sur les pédales.

1281-1293) Passage...

Exécution selon les remarques préliminaires concernant les PASSAGES.

1301**Exercices finaux**

Pour l'appui carpé guidon, il est obligatoire de chevaucher le guidon avec les jambes; les mains ne peuvent pas tenir le guidon.

Pour le saut tendu, les jambes doivent être tendues et serrées.

Pour le saut tendu sur le vélo, les jambes doivent être tendues et serrées; le participant doit sauter d'un côté à l'autre du vélo.

Pour le saut carpé, les mains doivent toucher les pieds des jambes tendues.

Un tour signifie une rotation complète du corps sur son axe (tête-pied) pendant le saut.

Debout envers guidon, après le début du saut, rotation de 360° en arrière avec jambes pliées.

A la fin du saut, les 2 pieds sont à terre.

(texte modifié au 1.01.06).

Les autres exercices sont régis par les REMARQUES PRÉLIMINAIRES des exercices finaux.

(texte modifié au 1.1.03).

**TABLEAU DES EXERCICES EN EXERCICE D'ADRESSE
À DEUX**

| N° | Désignation | Points de base |
|---|--------------------------------------|----------------|
| Exercices sur deux roues (2 vélos) | | |
| 2001 | a Assis selle | 0,4 |
| | b Assis selle 2 ML | 0,6 |
| 2002 | a Assis selle M.ARR | 1,0 |
| | b Assis selle BS M.ARR | 2,4 |
| 2003 | a Assis selle moulin | 0,4 |
| | b Assis selle moulin 2 ML | 0,6 |
| | c Assis selle moulin BS 2 ML | 1,0 |
| 2004 | a Assis selle moulin M.ARR | 1,0 |
| | b Assis selle moulin BS M.ARR | 2,4 |
| 2005 | a Assis envers selle | 1,0 |
| | b Assis envers selle 2 ML | 1,2 |
| 2006 | a Assis envers selle M.ARR | 1,6 |
| 2007 | a Assis envers selle moulin M.ARR | 1,4 |
| | b Assis envers selle moulin BS M.ARR | 3,0 |
| 2011 | a Pieds sur guidon | 0,6 |
| | b Pieds sur guidon 2 ML | 0,8 |
| 2012 | a Amazone | 0,6 |
| | b Amazone 2 ML | 0,8 |
| 2013 | a Amazone M.ARR | 1,4 |
| | b Amazone BS M.ARR | 3,0 |
| 2014 | a Amazone moulin | 0,6 |
| | b Amazone moulin 2 ML | 0,8 |
| | c Amazone moulin BS 2 ML | 1,2 |
| 2015 | a Amazone moulin M.ARR | 1,4 |
| | b Amazone moulin BS M.ARR | 2,8 |
| 2021 | a Assis guidon | 1,2 |
| | b Assis guidon 2 ML | 1,6 |

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 2022 | a | Assis envers guidon | 0,8 |
| | b | Assis envers guidon 2 ML | 1,2 |
| 2023 | a | Assis envers guidon M.ARR | 1,4 |
| | b | Assis envers guidon M.ARR 2 ML | 2,0 |
| 2026 | a | Debout embouts avant et arrière | 0,6 |
| | b | Debout embouts avant et arrière 2 ML | 0,8 |
| 2027 | a | Debout envers embouts avant et arrière | 0,8 |
| | b | Debout envers embouts avant et arrière 2 ML | 1,0 |
| 2031 | a | Debout embout avant | 1,2 |
| | b | Debout embout avant 2 ML | 1,6 |
| 2036 | a | Station latérale pied pédale | 0,8 |
| 2037 | a | Station latérale embouts avant et arrière | 0,8 |
| | b | Station latérale embouts avant et arrière 2 ML | 1,0 |
| 2038 | a | Station latérale genou sur selle | 1,0 |
| 2041 | a | Assis cadre | 1,6 |
| 2046 | a | Debout embouts arrière | 0,6 |
| | b | Debout embouts arrière 2 ML | 1,0 |
| 2047 | a | Station fléchie embout arrière | 0,8 |
| | b | Station fléchie embout arrière 2 ML | 1,6 |
| 2051 | a | Accroupi sur cadre | 0,8 |
| 2052 | a | Genou sur selle | 1,4 |
| 2053 | a | Station fléchie sur selle | 1,6 |
| 2054 | a | Station fléchie sur cadre | 1,6 |
| 2061 | a | Allongé sur selle | 1,2 |
| | b | Allongé selle et guidon | 2,0 |
| 2062 | a | Planche sous selle | 2,2 |
| | b | Planche sur selle | 2,6 |

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 2066 | a | Debout cadre | 1,0 |
| | b | Debout cadre 2 ML | 2,2 |
| 2067 | a | Debout selle et guidon | 2,4 |
| | b | Debout selle et guidon BS | 2,8 |
| | c | Debout selle et guidon 8 contr. | 3,4 |
| 2068 | a | Debout selle et guidon M.ARR | 6,6 |
| | b | Debout selle et guidon BS M.ARR | 6,6 |
| 2069 | a | Debout selle | 4,6 |
| | b | Debout selle BS | 5,0 |
| | c | Debout selle 8 contr. | 6,2 |
| 2070 | a | Debout de face guidon | 3,4 |
| | b | Debout de face guidon BS | 3,8 |
| | c | Debout de face guidon 8 contr. | 4,6 |
| | d | Debout de face guidon pivoter 1/2 tour | 5,4 |
| | e | Debout de face guidon pivoter 1 tour | 6,0 |
| | f | Debout de face guidon pivoter 1 1/2 tour | 6,6 |
| | g | Debout de face guidon pivoter 2 tours | 7,2 |
| | h | Cercles à contr. debout de face guidon 1/2 tour | 5,6 |
| | i | Cercles à contr. debout de face guidon 1 tour | 6,2 |
| | j | Cercles à contr. debout de face guidon 1 1/2 tour | 6,8 |
| | k | Cercles à contr. debout de face guidon 2 tours | 7,4 |
| 2071 | a | Debout envers guidon | 4,0 |
| | b | Debout envers guidon BS | 4,2 |
| | c | Debout envers guidon 8 contr. | 4,6 |
| 2076 | a | ATR selle et guidon | 5,6 |
| | b | ATR selle et guidon 8 contr. | 6,6 |
| | c | Equerre latérale ATR selle et guidon | 6,8 |
| | d | Equerre latérale ATR selle et guidon 8 contr. | 7,8 |
| | e | Equerre latérale ATR selle et guidon suisse | 7,6 |
| | f | Equerre latérale ATR selle et guidon suisse 8 contr. | 8,6 |
| 2077 | a | ATR guidon | 5,6 |
| | b | ATR guidon 8 contr. | 6,6 |
| | c | Equerre ATR guidon | 6,8 |
| | d | Equerre ATR guidon 8 contr. | 7,8 |
| | e | Equerre ATR guidon suisse | 7,6 |
| | f | Equerre ATR guidon suisse 8 contr. | 8,6 |

2078 a Saut Haute 8,0

(article introduit au 1.01.06).

Sur place (2 vélos)

2091 a Sur place sur pédales 0,8
b Sur place sur pédales 2 ML 1,2
c Sur place sur pédale et roue 1,0
d Sur place sur pédale et roue 2 ML 1,4

Exercices en cabré (2 vélos)

2131 a Cabré assis selle 1,2
b Cabré assis selle 2 ML 1,4
c Cabré assis selle BS 2,8
d Cabré assis selle BS 2 ML 3,0

2132 a Cabré assis selle M.ARR 2 ML 2,0
b Cabré assis selle BS M.ARR 2 ML 4,2

2133 a Cabré assis selle moulin 1,2
b Cabré assis selle moulin 2 ML 1,4
c Cabré assis selle moulin BS 2,6
d Cabré assis selle moulin BS 2 ML 2,8

2134 a Cabré assis selle moulin M.ARR 2 ML 2,0
b Cabré assis selle moulin BS M.ARR 2 ML 4,4
c Cabré assis selle moulin PIR M.ARR 2 ML 5,0

2135 a Cabré assis envers selle 2 ML 2,2
b Cabré assis envers selle BS 2 ML 4,4

2136 a Cabré assis envers selle M.ARR 2 ML 2,6
b Cabré assis envers selle BS M.ARR 2 ML 5,2

2137 a Cabré assis envers selle moulin 2 ML 2,2
b Cabré assis envers selle moulin BS 2 ML 4,4
c Cabré assis envers selle moulin PIR 2 ML 5,8

2138 a Cabré assis envers selle moulin M.ARR 2 ML 2,6
b Cabré assis envers selle moulin BS M.ARR 2 ML 5,4

2146 a Cabré amazone 2,2
b Cabré amazone 2 ML 2,4
c Cabré amazone BS 2 ML 4,0

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 2147 | a | Cabré amazone M.ARR | 3,0 |
| | b | Cabré amazone M.ARR 2 ML | 3,6 |
| | c | Cabré amazone BS M.ARR 2 ML | 5,6 |
| 2151 | a | Cabré sur embout | 2,0 |
| | b | Cabré sur embout BS | 3,0 |
| 2152 | a | Cabré sur embout M.ARR | 3,0 |
| | b | Cabré sur embout M.ARR BS | 4,2 |
| 2153 | a | Cabré sur embout moulin | 2,0 |
| | b | Cabré sur embout moulin BS | 3,0 |
| 2154 | a | Cabré sur embout moulin M.ARR | 3,0 |
| | b | Cabré sur embout moulin BS M.ARR | 4,2 |
| 2161 | a | Cabré sur guidon | 1,4 |
| | b | Cabré sur guidon 2 ML | 1,6 |
| | c | Cabré sur guidon BS 2 ML | 3,0 |
| 2162 | a | Cabré sur guidon M.ARR | 1,8 |
| | b | Cabré sur guidon M.ARR 2 ML | 2,0 |
| | c | Cabré sur guidon BS M.ARR 2 ML | 4,0 |
| 2163 | a | Cabré sur guidon moulin | 1,4 |
| | b | Cabré sur guidon moulin 2 ML | 1,6 |
| | c | Cabré sur guidon moulin BS 2 ML | 3,0 |
| 2164 | a | Cabré sur guidon moulin M.ARR | 1,8 |
| | b | Cabré sur guidon moulin M.ARR 2 ML | 2,0 |
| | c | Cabré sur guidon moulin BS M.ARR 2 ML | 4,2 |
| | d | Cabré sur guidon moulin PIR M.ARR 2 ML | 4,8 |
| 2165 | a | Cabré envers guidon 2 ML | 2,4 |
| | b | Cabré envers guidon BS 2 ML | 4,0 |
| 2166 | a | Cabré envers guidon M.ARR 2 ML | 2,4 |
| | b | Cabré envers guidon BS M.ARR 2 ML | 4,4 |
| 2167 | a | Cabré envers guidon moulin 2 ML | 2,4 |
| | b | Cabré envers guidon moulin BS 2 ML | 4,0 |
| | c | Cabré envers guidon moulin PIR 2 ML | 4,8 |
| 2168 | a | Cabré envers guidon moulin M.ARR 2 ML | 3,0 |
| | b | Cabré envers guidon moulin BS M.ARR 2 ML | 4,6 |

| | | | |
|------|---|---|-----|
| 2176 | a | Cabré direction 2 ML | 1,8 |
| | b | Cabré direction BS 2 ML | 2,8 |
| 2177 | a | Cabré direction M.ARR 2 ML | 2,0 |
| | b | Cabré direction BS M.ARR 2 ML | 3,6 |
| 2178 | a | Cabré direction moulin 2 ML | 1,6 |
| | b | Cabré direction moulin BS 2 ML | 2,8 |
| 2179 | a | Cabré direction moulin M.ARR 2 ML | 2,0 |
| | b | Cabré direction moulin BS M.ARR 2 ML | 3,8 |
| | c | Cabré direction moulin PIR M.ARR 2 ML | 4,4 |
| 2180 | a | Cabré envers direction 2 ML | 2,2 |
| | b | Cabré envers direction BS 2 ML | 3,6 |
| 2181 | a | Cabré envers direction M.ARR 2 ML | 2,6 |
| | b | Cabré envers direction BS M.ARR 2 ML | 4,0 |
| 2182 | a | Cabré envers direction moulin 2 ML | 2,2 |
| | b | Cabré envers direction moulin BS 2 ML | 3,6 |
| | c | Cabré envers direction moulin PIR 2 ML | 4,4 |
| 2183 | a | Cabré envers direction moulin M.ARR 2 ML | 2,6 |
| | b | Cabré envers direction moulin BS M.ARR 2 ML | 4,2 |
| 2191 | a | Cabré debout vélo devant soi | 2,2 |
| | b | Cabré debout vélo devant soi BS | 4,2 |
| 2192 | a | Cabré debout vélo devant soi M.ARR | 2,4 |
| | b | Cabré debout vélo devant soi BS M.ARR | 4,6 |
| 2193 | a | Cabré debout vélo devant soi moulin | 2,2 |
| | b | Cabré debout vélo devant soi moulin BS | 4,0 |
| 2194 | a | Cabré debout vélo devant soi moulin M.ARR | 2,2 |
| | b | Cabré debout vélo devant soi moulin BS M.ARR | 4,4 |
| | c | Cabré debout vélo devant soi moulin PIR M.ARR | 5,0 |
| 2195 | a | Cabré debout vélo derrière soi | 2,4 |
| | b | Cabré debout vélo derrière soi BS | 4,4 |
| 2196 | a | Cabré debout vélo derrière soi M.ARR | 2,6 |
| | b | Cabré debout vélo derrière soi BS M.ARR | 4,8 |

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 2197 | a | Cabré debout vélo derrière soi moulin | 2,4 |
| | b | Cabré debout vélo derrière soi moulin BS | 4,4 |
| | c | Cabré debout vélo derrière soi moulin PIR | 5,4 |
| 2198 | a | Cabré debout vélo derrière soi moulin M.ARR | 2,6 |
| | b | Cabré debout vélo derrière soi moulin BS M.ARR | 4,8 |

Pivotements

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 2211 | a | Cabré guidon 1 pivotement | 4,2 |
| | b | Cabré guidon 2 pivotements | 5,2 |
| 2212 | a | Cabré envers guidon 1 pivotement | 4,4 |
| | b | Cabré envers guidon 2 pivotements | 5,6 |
| 2213 | a | Cabré direction $\frac{1}{2}$ pivotement | 2,4 |
| | b | Cabré direction 1 pivotement | 4,0 |
| | c | Cabré direction 2 pivotements | 5,0 |
| 2214 | a | Cabré envers direction 1 pivotement | 4,4 |
| | b | Cabré envers direction 2 pivotements | 5,4 |
| 2215 | a | Cabré debout vélo devant soi 1 pivotement | 4,6 |
| | b | Cabré debout vélo devant soi 2 pivotements | 5,6 |
| 2216 | a | Cabré debout vélo derrière soi 1 pivotement | 5,0 |
| | b | Cabré debout vélo derrière soi 2 pivotements | 6,0 |

Passages (2 vélos)

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 2236 | a | P. cabré assis selle cabré guidon | 1,8 |
| | b | P. cabré guidon cabré assis selle | 1,8 |
| 2237 | a | P. cabré assis selle cabré direction | 3,0 |
| | b | P. cabré direction cabré assis selle | 3,2 |
| 2238 | a | P. cabré guidon cabré direction | 2,2 |
| | b | P. cabré direction cabré guidon | 2,4 |
| 2239 | a | P. cabré direction cabré debout vélo derrière soi | 2,4 |
| | b | P. cabré debout vélo derrière soi cabré direction | 2,6 |
| 2240 | a | P. cabré debout vélo devant soi cabré envers direction | 2,6 |
| | b | P. cabré envers direction cabré debout vélo devant soi | 3,4 |
| 2241 | a | P. cabré envers direction cabré envers guidon | 3,0 |
| | b | P. cabré envers guidon cabré envers direction | 3,2 |

Exercices sur deux roues (1 vélo)

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 2261 | a | Assis selle / Debout embouts arrière | 0,4 |
| | b | Assis selle 2 ML / Debout embouts arrière | 0,8 |
| | c | Assis selle / Debout selle | 0,8 |
| | d | Assis selle 2 ML / Debout selle | 1,6 |
| 2262 | a | Assis selle M.ARR / Debout embouts arrière | 2,0 |
| | b | Assis selle M.ARR / Debout embouts arrière 8 | 2,6 |
| | c | Assis selle M.ARR / Debout selle | 2,2 |
| | d | Assis selle M.ARR / Debout selle 8 | 2,8 |
| 2266 | a | Assis selle / Assis épaules | 1,0 |
| | b | Assis selle 2 ML / Assis épaules | 1,4 |
| 2267 | a | Assis selle M.ARR / Assis épaules | 2,6 |
| | b | Assis selle M.ARR / Assis épaules 8 | 3,4 |
| 2268 | a | Assis selle / Debout épaules | 2,2 |
| | b | Assis selle 2 ML / Debout épaules | 3,2 |
| 2269 | a | Assis selle M.ARR / Debout épaules | 3,4 |
| | b | Assis selle M.ARR / Debout épaules 8 | 4,2 |
| 2270 | a | Assis selle / Suspension renversée | 1,4 |
| | b | Assis selle 2 ML / Suspension renversée 8 | 1,8 |
| 2271 | a | Assis selle M.ARR / Suspension renversée | 2,6 |
| | b | Assis selle M.ARR / Suspension renversée 8 | 3,2 |
| 2276 | a | Assis selle / Debout guidon | 1,4 |
| 2277 | a | Assis selle / ATR guidon | 3,6 |
| 2281 | a | Assis envers selle / Assis épaules | 2,0 |
| | b | Assis envers selle 2 ML / Assis épaules | 2,6 |
| 2282 | a | Assis envers selle M.ARR / Assis épaules | 2,8 |
| | b | Assis envers selle M.ARR / Assis épaules 8 | 3,6 |
| 2283 | a | Assis envers selle / Debout épaules | 2,6 |
| | b | Assis envers selle 2 ML / Debout épaules | 3,6 |
| | c | Assis envers selle / Debout épaules 8 | 3,4 |
| 2284 | a | Assis envers selle M.ARR / Debout épaules | 3,6 |
| | b | Assis envers selle M.ARR / Debout épaules 8 | 4,4 |

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 2285 | a | Assis envers selle / Suspension renversée | 2,2 |
| | b | Assis envers selle 2 ML / Suspension renversée | 2,8 |
| 2286 | a | Assis envers selle M.ARR / Suspension renversée | 3,2 |
| | b | Assis envers selle M.ARR / Suspension renversée 8 | 3,8 |
| 2291 | a | Assis envers selle / Debout guidon | 1,8 |
| 2292 | a | Assis envers selle / ATR guidon | 4,0 |
| 2296 | a | Assis guidon / Debout embouts arrière | 1,4 |
| | b | Assis guidon 2 ML / Debout embouts arrière | 1,8 |
| | c | Assis guidon / Debout selle | 1,8 |
| | d | Assis guidon 2 ML / Debout selle | 2,2 |
| 2301 | a | Assis envers guidon / Debout embouts arrière | 1,0 |
| | b | Assis envers guidon 2 ML / Debout embouts arrière | 1,4 |
| 2302 | a | Assis envers guidon / Debout selle et guidon | 1,2 |
| | b | Assis envers guidon 2 ML / Debout selle et guidon | 1,8 |
| | c | Assis envers guidon 2 ML / Debout selle et guidon 8 | 2,6 |
| | d | Assis envers guidon / Debout selle | 1,4 |
| | e | Assis envers guidon 2 ML / Debout selle | 2,0 |
| | f | Assis envers guidon 2 ML / Debout selle 8 | 2,8 |
| 2303 | a | Assis envers guidon / Assis épaules | 1,4 |
| | b | Assis envers guidon 2 ML / Assis épaules | 1,8 |
| 2304 | a | Assis envers guidon / Debout épaules | 2,8 |
| | b | Assis envers guidon 2 ML / Debout épaules | 3,2 |
| | c | Assis envers guidon / Debout épaules 8 | 3,8 |
| 2305 | a | Assis envers guidon / Suspension renversée | 1,6 |
| | b | Assis envers guidon 2 ML / Suspension renversée | 2,0 |
| 2306 | a | Assis envers guidon / Appui renv. tête sur selle | 2,0 |
| | b | Assis envers guidon / Appui renv. tête sur selle 8 | 2,8 |
| 2311 | a | Debout embout avant / Debout embouts arrière | 1,2 |
| | b | Debout embout avant 2 ML / Debout embouts arrière | 1,6 |
| | c | Debout embout avant / Debout selle | 1,6 |
| | d | Debout embout avant 2 ML / Debout selle | 2,0 |
| 2316 | a | Debout embouts avant et arrière / Assis épaules | 1,4 |
| | b | Debout embouts avant et arrière 2 ML / Assis épaules | 1,8 |

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 2317 | a | St. lat. emb. av+arr / St. lat. emb. av+arr main dans main | 1,4 |
| 2318 | a | St. fléchie sur embout / St. fléchie sur embout | 1,0 |
| 2319 | a | St. fléchie sur selle / St. fléchie envers sur guidon | 1,4 |
| 2321 | a | Assis cadre / Station fléchie sur selle | 1,4 |
| 2322 | a | Assis cadre / Debout selle et guidon | 1,6 |
| | b | Assis cadre / Debout selle | 2,0 |
| | c | Assis cadre / Debout guidon | 2,0 |
| 2323 | a | Assis cadre / Drapeau sur selle | 2,4 |
| 2324 | a | Assis cadre / Appui rev. tête sur selle | 2,8 |
| 2331 | a | Suspension frontale / Station fléchie sur selle | 1,4 |
| 2332 | a | Suspension frontale / Debout selle et guidon | 1,6 |
| | b | Suspension frontale / Debout selle | 1,8 |
| 2333 | a | Suspension frontale / Debout guidon | 2,0 |
| | b | Suspension frontale / Debout épaules | 2,8 |
| 2334 | a | Suspension frontale / Appui rev. tête sur selle | 2,8 |
| | b | Suspension frontale / Appui rev. tête sur selle 8 | 3,6 |
| | c | Suspension frontale / ATR selle et guidon | 4,2 |
| 2341 | a | Suspension envers / Debout embouts arrière | 1,4 |
| 2342 | a | Suspension envers / Debout selle et guidon | 1,6 |
| | b | Suspension envers / Debout selle | 1,8 |
| | c | Suspension envers / Debout selle 8 | 2,6 |
| 2343 | a | Suspension envers / Debout guidon | 2,2 |
| 2344 | a | Suspension envers / Debout épaules | 2,6 |
| | b | Suspension envers / Debout épaules 8 | 3,0 |
| 2345 | a | Suspension envers / Drapeau sur selle | 2,0 |
| | b | Suspension envers / Drapeau sur selle 8 | 2,6 |
| 2346 | a | Suspension envers / Appui rev. tête sur selle | 2,6 |
| | b | Suspension envers / Appui rev. tête sur selle 8 | 3,6 |
| | c | Suspension envers / ATR selle et guidon | 4,0 |

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 2351 | a | Allongé guidon / Station fléchie sur selle | 1,6 |
| | b | Allongé guidon / Debout selle | 2,2 |
| 2352 | a | Allongé selle / Debout guidon | 1,6 |
| | b | Allongé selle / ATR guidon | 3,6 |
| 2353 | a | Planche / Station fléchie sur selle | 1,6 |
| | b | Planche / Debout selle | 2,6 |
| 2356 | a | Debout selle et guidon / Debout selle et guidon | 3,2 |
| | b | Debout selle et guidon / Debout selle et guidon 8 | 4,0 |
| 2357 | a | Debout selle et guidon / Debout embouts arrière | 2,4 |
| | b | Debout selle et guidon / Debout selle | 3,0 |
| | c | Debout selle et guidon / Debout guidon | 3,6 |
| 2358 | a | Debout guidon / Station fléchie sur selle | 1,2 |
| | b | Debout guidon / Debout embouts arrière | 3,4 |
| | c | Debout guidon pivoter $\frac{1}{2}$ tour / Debout embouts arr. | 5,4 |
| | d | Debout guidon pivoter 1 tour / Debout embouts arrière | 6,0 |
| | e | Debout guidon pivoter $1 \frac{1}{2}$ tours / Debout embouts arr. | 6,6 |
| | f | Debout guidon pivoter 2 tours / Debout embouts arrière | 7,2 |
| | g | Assis sur selle, debout guidon, debout embout arrière | 3,8 |
| | h | Assis sur selle, debout guidon, pivoter $\frac{1}{2}$ tour, debout embout arrière | 5,8 |
| | i | Assis sur selle, debout guidon, pivoter 1 tour, debout embout arrière | 6,4 |
| | j | Assis sur selle, debout guidon, pivoter $1 \frac{1}{2}$ tour debout embout arrière | 7,0 |
| | k | Assis sur selle, debout guidon, pivoter 2 tours, debout embout arrière | 7,6 |

(article modifié au 1.07.06).

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 2359 | a | Debout guidon / Debout selle main dans main | 3,8 |
| | b | Debout guidon / Debout selle | 5,4 |
| | c | Debout guidon / Debout selle 8 | 6,4 |
| 2366 | a | Equerre / Debout embouts arrière | 3,0 |
| | b | Equerre / Debout selle | 3,4 |
| | c | Equerre / Appui carpé sur selle | 3,8 |
| | d | Appui carpé sur guidon / Appui carpé sur selle | 4,4 |
| 2371 | a | Appui renv. tête sur selle / Debout guidon | 4,0 |

| | | | |
|------|---|---|-----|
| 2372 | a | AR tête sur selle / AR épaule sur cadre | 4,2 |
| 2373 | a | Appui renv. tête sur selle / ATR guidon | 6,2 |
| | b | Appui renv. tête sur selle / ATR guidon 8 | 7,0 |
| | c | AR tête sur selle / Appui carpé sur guidon ATR guidon | 7,2 |
| | d | AR tête sur selle / Appui carpé sur guidon ATR guidon 8 | 8,0 |
| 2376 | a | ATR selle et guidon / Debout guidon | 8,0 |
| | b | ATR guidon / Debout selle | 7,4 |
| 2377 | a | ATR guidon / ATR selle et guidon | 8,8 |

Sur place (1 vélo)

| | | | |
|------|---|---|-----|
| 2391 | a | Sur place sur pédales / Assis épaules | 1,4 |
| | b | Sur place sur pédales 2 ML / Assis épaules | 1,6 |
| | c | Sur place sur pédales / Debout épaules | 2,0 |
| | d | Sur place sur pédales 2 ML / Debout épaules | 2,4 |
| 2392 | a | Sur place assis envers guidon / Assis épaules | 1,8 |
| | b | Sur place assis envers guidon 2 ML / Assis épaules | 2,0 |
| | c | Sur place assis envers guidon / Debout épaules | 2,4 |
| | d | Sur place assis envers guidon 2 ML / Debout épaules | 2,8 |

Exercices en cabré (1 vélo)

| | | | |
|------|---|---|-----|
| 2411 | a | Cabré assis selle / Debout embouts arrière | 2,2 |
| 2412 | a | Cabré assis selle / Assis épaules | 2,6 |
| | b | Cabré assis selle 2 ML / Assis épaules | 3,0 |
| 2413 | a | Cabré assis selle M.ARR 2 ML / Assis épaules | 4,0 |
| | b | Cabré assis selle PIR M.ARR 2 ML / Assis épaules | 5,0 |
| 2414 | a | Cabré assis selle / Suspension renversée | 3,0 |
| | b | Cabré assis selle 2 ML / Suspension renversée | 3,4 |
| 2415 | a | Cabré assis selle M.ARR 2 ML / Suspension renversée | 4,6 |
| 2416 | a | Cabré assis selle / Debout épaules | 4,2 |
| | b | Cabré assis selle 2 ML / Debout épaules | 4,6 |
| 2417 | a | Cabré assis selle M.ARR 2 ML / Debout épaules | 5,6 |
| 2418 | a | Cabré assis envers selle 2 ML / Assis épaules | 4,4 |
| | b | Cabré assis envers selle PIR 2 ML / Assis épaules | 5,4 |

| | | | |
|------|---|---|-----|
| 2419 | a | Cabré assis envers selle M.ARR 2 ML / Assis épaules | 4,8 |
| 2420 | a | Cabré assis envers selle 2 ML / Suspension renversée | 4,8 |
| 2421 | a | Cabré assis envers selle M.ARR 2 ML / Susp. renversée | 5,2 |
| 2422 | a | Cabré assis envers selle 2 ML / Debout épaules | 5,8 |
| 2423 | a | Cabré assis envers selle M.ARR 2 ML / Debout épaules | 6,2 |
| 2426 | a | Cabré guidon / Assis épaules | 4,0 |
| | b | Cabré guidon 2 ML / Assis épaules | 4,4 |
| 2427 | a | Cabré guidon M.ARR / Assis épaules | 5,0 |
| | b | Cabré guidon M.ARR 2 ML / Assis épaules | 5,4 |
| | c | Cabré guidon PIR M.ARR 2 ML / Assis épaules | 6,4 |
| 2428 | a | Cabré guidon / Debout épaules | 5,6 |
| | b | Cabré guidon 2 ML / Debout épaules | 6,0 |
| 2429 | a | Cabré guidon M.ARR / Debout épaules | 6,6 |
| | b | Cabré guidon M.ARR 2 ML / Debout épaules | 7,0 |
| 2436 | a | Cabré direction 2 ML / Assis épaules | 3,8 |
| | b | Cabré direction 2 ML / Assis épaules 8 | 4,6 |
| 2437 | a | Cabré direction M.ARR 2 ML / Assis épaules | 4,8 |
| | b | Cabré direction M.ARR 2 ML / Assis épaules 8 | 5,6 |
| | c | Cabré direction PIR M.ARR 2 ML / Assis épaules | 5,8 |
| 2438 | a | Cabré direction 2 ML / Debout épaules | 5,4 |
| | b | Cabré direction 2 ML / Debout épaules 8 | 6,2 |
| 2439 | a | Cabré direction M.ARR 2 ML / Debout épaules | 6,4 |
| 2446 | a | Cabré envers direction 2 ML / Assis épaules | 4,4 |
| | b | Cabré envers direction 2 ML / Assis épaules 8 | 5,2 |
| | c | Cabré envers direction PIR 2 ML / Assis épaules | 5,4 |
| 2447 | a | Cabré envers direction M.ARR 2 ML / Assis épaules | 5,4 |
| 2448 | a | Cabré envers direction 2 ML / Debout épaules | 6,0 |
| | b | Cabré envers direction 2 ML / Debout épaules 8 | 6,8 |
| 2449 | a | Cabré envers direction M.ARR 2 ML / Debout épaules | 7,0 |

Passages (1 vélo)

| | | | |
|------|---|---|-----|
| 2471 | a | P. cabré assis selle cabré guidon / Assis épaules | 4,2 |
| | b | P. cabré assis selle cabré guidon / Debout épaules | 5,4 |
| 2472 | a | P. cabré assis selle cabré direction / Assis épaules | 6,0 |
| | b | P. cabré assis selle cabré direction / Debout épaules | 7,2 |
| 2473 | a | P. cabré guidon cabré direction / Assis épaules | 5,0 |
| | b | P. cabré guidon cabré direction / Debout épaules | 6,2 |
| 2501 | a | Debout envers guidon salto arrière, jambes pliées | 8.0 |

(article introduit au 1.01.06).

DESCRIPTIONS ET ILLUSTRATIONS DES EXERCICES EN EXERCICE D'ADRESSE À DEUX

REMARQUES GÉNÉRALES

- Les descriptions suivantes correspondent d'après leur numéro aux exercices ou groupe d'exercices du tableau des exercices en exercices d'adresse à deux.
- Si dans les descriptions suivantes est utilisé le terme «ou inversement», ceci signifie que la position correspond même si on utilise l'autre pied ou jambe, l'autre pédale et/ou l'autre embout avant et arrière.
- S'il est écrit «BS» (excepté pour debout selle et guidon, debout guidon, debout selle) dans le texte des exercices, ces exercices doivent être réalisés conformément aux remarques préliminaires concernant les «boucles solo à partir d'un alignement frontal».
- S'il est écrit «BS» ou «8 à contr.» dans le texte des exercices en debout selle et guidon, debout guidon ou debout selle, ces exercices doivent être réalisés conformément aux remarques préliminaires concernant les «boucles solo / 8 à contresens en debout selle et guidon, debout guidon, debout selle».
- S'il est écrit «moulin» dans le texte des exercices, ces exercices doivent être réalisés conformément aux remarques préliminaires concernant les «moulins».
- S'il est écrit «moulin BS» dans le texte des exercices, ces exercices doivent être réalisés conformément aux remarques préliminaires concernant les «boucles solo à partir d'un moulin».
- S'il est écrit «moulin PIR» dans le texte d'exercices en cabré, ces exercices doivent être réalisés conformément aux remarques préliminaires concernant les «pirouettes de 50 cm à partir d'un moulin».
- S'il est écrit «PIR» dans le texte des exercices en cabré, ces exercices doivent être réalisés conformément aux remarques préliminaires concernant les «pirouettes de 50 cm».
- Lorsque la description d'un exercice fait référence à un exercice précis, il s'agit de la description de la position de l'exercice.
- Pour les exercices sur deux vélos, les descriptions des exercices sont valables pour les deux sportifs.
- Pour les exercices sur un vélo, les descriptions des exercices sont valables pour les deux sportifs s'il s'agit de positions identiques.



2001-2004) Assis selle; - moulin

Assis normalement sur la selle, les deux pieds sur les pédales.



2005-2007) Assis envers selle; - moulin

Assis selle, le dos orienté au guidon, les deux pieds sur les pédales.

**2011) Pieds sur guidon**

Assis normalement sur la selle, les deux pieds sur le guidon.

**2012-2015) Amazones; - moulin**

Assis normalement sur la selle, un pied sur une pédale. La jambe libre doit être passée par-dessus le tube supérieur du cadre et tendue en-dessous du guidon, sans toucher celui-ci.

**2021) Assis guidon**

Assis sur le guidon, le dos orienté à la selle, la jambe libre tendue horizontalement vers l'avant, l'autre pied accroché au tube oblique du cadre.

**2022-2023) Assis envers guidon**

Assis sur le guidon, les deux pieds sur les pédales, le buste orienté vers la selle.

**2026) Debout embouts avant et arrière**

Debout, le pied gauche sur l'embout arrière gauche et le pied droit sur l'embout avant droit (ou inversement), le buste orienté vers le guidon. La jambe ne doit pas toucher le guidon.

**2027) Debout envers embouts avant et arrière**

Debout, le pied droit sur l'embout arrière gauche, le pied gauche sur l'embout avant droit (ou inversement), le buste orienté vers la selle. La jambe ne doit pas toucher la guidon.

**2031) Debout embout avant**

Debout devant le guidon, le dos orienté vers la selle, un pied sur l'embout avant, l'autre pied accroché au tube oblique du cadre.

**2036) Station latérale pied pédale**

Debout, un pied sur l'embout arrière gauche, l'autre pied sur la pédale gauche (ou inversement), le buste orienté vers le guidon.

**2037) Station latérale embouts avant et arrière**

Debout, un pied sur l'embout arrière gauche et l'autre pied sur l'embout avant gauche (ou inversement), le buste orienté vers le guidon.

**2038) Station latérale genou sur selle**

Le genou d'une des jambes est placé en travers de la selle (sans dépasser le bord de celle-ci), le pied de l'autre jambe sur la pédale.

**2041) Assis cadre**

Une jambe passée à travers le cadre, le pied posé sur l'embout avant. La jambe libre tendue vers l'avant, en s'asseyant sur le tube oblique du cadre.

**2046) Debout embouts arrière**

Debout, les deux pieds sur les embouts arrière.

**2047) Station fléchie embout arrière**

Debout, un pied sur l'embout arrière, le tronc incliné vers le guidon, la jambe libre tendue vers l'arrière.

**2051) Accroupi sur cadre**

En position accroupie, un pied sur le tube supérieur du cadre, la jambe libre tendue horizontalement vers l'avant, le dos orienté vers la selle.

**2052) Genou sur selle**

Le genou sur la selle, le tronc incliné vers le guidon, la jambe libre tendue vers l'arrière doit former une ligne droite avec le tronc et la tête.

**2053) Station fléchie sur selle**

Debout, un pied sur la selle, le tronc incliné vers le guidon, la jambe libre tendue vers l'arrière.



2054) Station fléchée sur cadre

Debout, un pied sur le tube supérieur du cadre, le tronc incliné vers le guidon, la jambe libre tendue vers l'arrière.



2061) Allongé sur selle; allongé selle et guidon

a) Allongé, la partie avant du corps sur la selle, les jambes serrées, tendues horizontalement vers l'arrière.

b-c) Allongé, la partie avant du corps sur la selle, les bras lâchés, tendus latéralement reposant sur les poignées du guidon, les jambes serrées tendues horizontalement vers l'arrière.



2062) Planche sous selle...

Allongé, la partie dorsale du corps à l'horizontale sur le guidon, les jambes tendues (ou pieds) pour a) sous la selle, pour b) sur la selle.



2066) Debout cadre

Debout, le corps d'aplomb, un pied uniquement sur le tube oblique du cadre, l'autre pied uniquement sur le tube de selle, sans que les pieds ne se touchent, le buste orienté vers le guidon. Le guidon ne doit pas être touché avec la jambe.



2067-2068) Debout selle et guidon

Debout, «librement» (sans autre appui que), un pied sur la selle, l'autre sur le guidon.



2069) Debout selle

Debout, «librement» (sans autre appui que), les deux pieds sur la selle.



2070a-g) Debout de face guidon; -pivoter

a-c) Debout, «librement», (sans autre appui que), les deux pieds sur les poignées du guidon, le dos orienté vers la selle.

d-g) En debout de face guidon, après avoir lâché la jonction, faire pivoter la roue avant d' $1/2$, d' 1 , d' $1\frac{1}{2}$ tour ou de 2 tours et arriver «Debout de face guidon» ou «Debout envers guidon», et parcourir encore 2 mètres après les pivotements correspondants, en ayant repris la jonction.

2070h-k) Cercles à contr. debout de face guidon

En «Debout de face guidon», avec pivoter 1/2, 1, 1 1/2 tour ou 2 tours, en arrivant en «Debout de face guidon» ou «Debout envers guidon» pour l'exécution se référer aux remarques préliminaires concernant les cercles à contresens avec pivotement sur le guidon.



2071) Debout envers guidon

Debout, «librement» (sans autre appui que), les deux pieds sur les poignées du guidon, le buste orienté vers la selle.

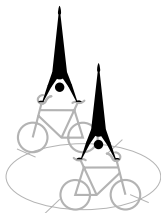
2076) ATR selle et guidon

a-b) En équilibre renversé sur les mains, en roulant séparément, une main au guidon, l'autre main à la selle, les bras tendus, les jambes serrées et tendues. Ni l'avant-bras, ni le poignet ne doivent prendre appui sur le tube du guidon.

c-d) À partir de l'«Equerre latérale», qui doit être montrée au minimum pendant 2 mètres, faire passer les jambes, sans toucher le cadre du ou des pied(s) et aller directement à l'ATR, qui doit alors être réalisé en entier comme pour a-b).

e-f) À partir de l'«Equerre latérale», qui doit être montrée au minimum pendant 2 mètres, faire passer les jambes tendues, sans toucher le cadre du ou des pied(s) et aller, les jambes tendues et écartées et les bras tendus, directement à l'ATR, puis réaliser un parcours entier comme pour a-b).

Les exercices a), c) et e) sont à réaliser en gardant un intervalle régulier autour du cercle intérieur. Pour les exercices b), d) et f), tenir compte des remarques préliminaires concernant les 8 à contresens.



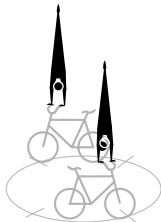
2077) ATR guidon

a-b) En roulant séparément, en équilibre renversé sur les deux mains aux poignées du guidon, les bras tendus, les jambes tendues et serrées.

c-d) À partir de l'«Equerre» ou de l'«Equerre envers» qui doit être montrée au minimum pendant 2 mètres, faire passer les jambes, sans toucher le cadre ou le guidon du ou des pied(s) et aller directement à l'ATR, puis réaliser un parcours entier comme pour a-b).

e-f) À partir de l'«Equerre» ou de l'«Equerre envers», qui doit être montrée au minimum pendant 2 mètres, faire passer les jambes tendues, sans toucher le cadre ou le guidon du ou des pied(s) et aller, les jambes tendues et écartées et les bras tendus, directement à l'ATR, puis réaliser un parcours entier comme a-b).

Les exercices a), c) et e) sont à réaliser en gardant un intervalle régulier autour du cercle intérieur. Pour les exercices b), d) et f), tenir compte des remarques préliminaires concernant les 8 à contresens.



2078a) Saut Haute

Même définition qu'en cyclisme artistique simple, mais avec les conditions suivantes:

Les sportifs ne se touchent ni avant ni après le saut.

Les sauts des deux sportifs doivent avoir lieu simultanément.

Les sauts doivent être exécutés à la suite d'un 8 à contresens ou un cercle.

(article introduit au 1.01.06).

**2091) Sur place sur pédales; -pédale et roue**

a-b) Debout, les deux pieds uniquement sur les pédales, le dos orienté vers la selle.

c-d) Debout, un pied uniquement sur une pédale, l'autre pied sur le pneu de la roue avant, le dos orienté vers la selle.

**2131-2134) Cabré assis selle; -moulin**

Assis normalement sur la selle, les deux pieds sur les pédales.

**2135-2138) Cabré assis envers selle; -moulin**

Assis selle, le dos orienté vers le guidon, les deux pieds sur les pédales.

**2146-2147) Cabré amazone**

Assis normalement sur la selle, un pied sur une pédale. La jambe libre doit passer par-dessus le tube supérieur du cadre et être tendue de l'autre côté du vélo en-dessous du guidon, sans que le pied ne maintienne la roue avant.

**2151-2154) Cabré sur embout; -moulin**

Debout, le pied gauche sur l'embout arrière gauche, le pied droit sur la pédale droite (ou inversement), le buste orienté vers le guidon.

**2161-2164) Cabré sur guidon; -moulin**

Le buste orienté vers le guidon, positionné en travers, assis sur le tube inférieur du guidon, les deux pieds sur les pédales.

**2165-2168) Cabré envers guidon; -moulin**

Le dos orienté vers le guidon, positionné en travers, assis sur le tube inférieur du guidon, les deux pieds sur les pédales.

**2176-2179) Cabré direction; -moulin**

Assis sur le tube de direction, la roue avant devant soi, les deux pieds sur les pédales.

**2180-2183) Cabré envers direction; -moulin**

Assis sur le tube de direction, la roue avant derrière soi, les deux pieds sur les pédales.

**2191-2194) Cabré debout vélo devant soi; -moulin**

La selle vers le bas, en tenant la roue avant devant soi, debout à la verticale du pédalier, les deux pieds sur les pédales.

**2195-2198) Cabré debout vélo derrière soi; -moulin**

La selle vers le bas, en tenant la roue avant derrière soi, debout à la verticale du pédalier, les deux pieds sur les pédales.

2211-2216) Pivotement

Exécution selon les remarques préliminaires concernant les PIVOTEMENTS.

2236-2241) Passage... (2 vélos)

Exécution selon les remarques préliminaires concernant les PASSAGES.

**2261-2262) Assis selle / debout embouts arrière; -selle**

a-b) Assis normalement sur la selle, les deux pieds sur les pédales. / Debout, les deux pieds sur les embouts arrière.

c-d) Comme a-b) jusqu'au trait oblique / Debout, les deux pieds sur la selle.



2266-2267) Assis selle / Assis épaules

Assis normalement sur la selle, les deux pieds sur les pédales. / Assis sur les épaules du partenaire.



2268-2269) Assis selle / debout épaules

Assis normalement sur la selle, les deux pieds sur les pédales. / Debout, les deux pieds sur les épaules du partenaire.



2270-2271) Assis selle / suspension renversée

Assis normalement sur la selle, les deux pieds sur les pédales. / En se tenant suspendu sur le dos du partenaire, en appui des mains sur son buste, la tête vers le bas, les jambes tendues vers le haut forment une ligne droite avec le corps.



2276) Assis selle / debout guidon

Assis normalement sur la selle, les deux pieds sur les pédales. / Debout, les deux pieds sur les poignées du guidon.



2277) Assis selle / ATR guidon

Assis normalement sur la selle, les deux pieds sur les pédales. / En équilibre renversé sur le guidon, les bras tendus, les jambes serrées et tendues. Exécution sans prendre appui au partenaire.



2281-2282) Assis envers selle / assis épaules

Assis sur la selle, le dos orienté vers le guidon, les deux pieds sur les pédales. / Assis sur les épaules du partenaire.



2283-2284) Assis envers selle / debout épaules

Assis sur la selle, le dos orienté vers le guidon, les deux pieds sur les pédales. / Debout, les deux pieds sur les épaules du partenaire.



2285-2286) Assis envers selle / suspension renversée

Assis sur la selle, le dos orienté vers le guidon, les deux pieds sur les pédales. / En se tenant suspendu sur le dos du partenaire, en appui des mains sur son buste, la tête vers le bas, les jambes tendues vers le haut forment une ligne droite avec le corps.



2291) Assis envers selle / debout guidon

Assis sur la selle, le dos orienté vers le guidon, les deux pieds sur les pédales. / Debout, les deux pieds sur les poignées du guidon.



2292) Assis envers selle / ATR guidon

Assis sur la selle, le dos orienté vers le guidon, les deux pieds sur les pédales. / En équilibre renversé sur le guidon, les bras tendus, les jambes serrées et tendues. Exécution sans prendre appui au partenaire.



2296) Assis guidon / debout embouts arrière; debout selle

a-b) Assis sur le guidon, le dos orienté vers la selle, la jambe libre tendue horizontalement vers l'avant, le pied de l'autre jambe accroché au tube oblique du cadre. / Debout, les deux pieds sur les embouts arrière.

c-d) Comme a-b) jusqu'au trait oblique. / Debout, les deux pieds sur la selle.



2301) Assis envers guidon / debout embouts arrière

Assis sur le guidon, les deux pieds sur les pédales, le buste orienté vers la selle. / Debout, les deux pieds sur les embouts arrière.



2302) Assis envers guidon / debout selle et guidon; selle

a-c) Assis sur le guidon, les deux pieds sur les pédales, le buste orienté vers la selle. / Debout, un pied sur la selle, l'autre sur le guidon.

d-f) Comme a-c) jusqu'au trait oblique. / Debout, les deux pieds sur la selle.



2303) Assis envers guidon / assis épaules

Assis sur le guidon, les deux pieds sur les pédales, le buste orienté vers la selle. / Assis sur les épaules du partenaire.



2304) Assis envers guidon / debout épaules

Assis sur le guidon, les deux pieds sur les pédales, le buste orienté vers la selle. / Debout, les deux pieds sur les épaules du partenaire.



2305) Assis envers guidon / suspension renversée

Assis sur le guidon, les deux pieds sur les pédales, le buste orienté vers la selle. / En se tenant suspendu sur le dos du partenaire, en appui des mains sur son buste, la tête vers le bas, les jambes tendues vers le haut forment une ligne droite avec le corps.



2306) Assis envers guidon / appui renv. tête sur selle

Assis sur le guidon, les deux pieds sur les pédales, le buste orienté vers la selle. / En équilibre renversé, la tête sur la selle, la prise des mains est laissée libre, les jambes serrées et tendues. Exécution sans prendre appui sur le partenaire.



2311) Debout embouts avant / debout embouts arrière...

a-b) Debout, devant le guidon, le dos orienté vers la selle, un pied sur l'embout avant, l'autre pied accroché au tube oblique du cadre. / Debout, les deux pieds sur les embouts arrière.
c-d) Comme a-b) jusqu'au trait oblique. / Debout, les deux pieds sur la selle.



2316) Debout embouts avant et arrière / assis épaule

Debout, le pied gauche sur l'embout arrière gauche et le pied droit sur l'embout avant droit (ou inversement), le buste orienté vers le guidon. La jambe ne doit pas toucher le guidon. / Assis sur les épaules du partenaire.



2317) St. lat. emb. av. + arr. / st. lat. emb. av. + arr., main dans...

Debout, un pied sur l'embout arrière gauche, l'autre pied sur l'embout avant gauche (ou inversement). Exécution avec jonction main-dans-main, les bras tendus.

2318) St. fléchie sur embout / st. fléchie sur embout

Debout, un pied sur l'embout arrière, le tronc incliné vers le guidon, la jambe libre tendue vers l'arrière.



2319) St. fléchie sur selle / -fléchie envers sur guidon

Debout, un pied sur la selle, le tronc incliné vers le guidon, la jambe libre tendue vers l'arrière. / Debout, un pied sur le guidon, le tronc incliné vers la selle, la jambe libre tendue dans la direction du déplacement.



2321) Assis cadre / station fléchée sur selle

Une jambe passée à travers le cadre, le pied posé sur l'embout avant. La jambe libre tendue vers l'avant, en s'asseyant sur le tube oblique du cadre. / Debout, un pied sur la selle, le tronc incliné vers le guidon, la jambe libre tendue vers l'arrière.



2322) Assis cadre / debout selle et guidon...

- a) Une jambe passée à travers le cadre, le pied posé sur l'embout avant. La jambe libre tendue vers l'avant, en s'asseyant sur le tube oblique du cadre. / Debout, un pied sur la selle, l'autre pied sur le guidon.
- b) Comme a) jusqu'au trait oblique. / Debout, les deux pieds sur la selle.
- c) Comme a) jusqu'au trait oblique. / Debout, les deux pieds sur les poignées du guidon.



2323) Assis cadre / drapeau sur selle

Une jambe passée à travers le cadre, le pied posé sur l'embout avant. La jambe libre tendue vers l'avant, en s'asseyant sur le tube oblique du cadre. / Une main sur la selle, le corps prenant appui sur le coude, l'autre main au guidon (l'avant-bras peut prendre appui sur la poignée du guidon), la tête orientée dans la direction du déplacement, les jambes serrées tendues horizontalement vers l'arrière.



2324) Assis cadre / appui renv. tête sur selle

Une jambe passée à travers le cadre, le pied posé sur l'embout avant. La jambe libre tendue vers l'avant, en s'asseyant sur le tube oblique du cadre. / En équilibre renversé, la tête sur la selle, (la prise des mains est laissée libre), les jambes serrées et tendues. Exécution sans prendre appui sur le partenaire.



2331) Suspension frontale / station fléchée sur selle

Le dos au guidon, les deux mains en appui sur le guidon, la roue avant entre les jambes, les deux pieds sur les pédales. / Debout, un pied sur la selle, le tronc incliné vers le guidon, la jambe libre tendue vers l'arrière.



2332) Suspension frontale / debout selle et guidon...

- a) Le dos au guidon, les deux mains en appui sur le guidon, la roue avant entre les jambes, les deux pieds sur les pédales. / Debout, un pied sur la selle, l'autre pied sur le guidon.
- b) Comme a) jusqu'au trait oblique. / Debout, les deux pieds sur la selle.



2333) Suspension frontale / debout guidon...

- a) Le dos au guidon, les deux mains en appui sur le guidon, la roue avant entre les jambes, les deux pieds sur les pédales. / Debout, les deux pieds sur les poignées du guidon.
- b) Comme a) jusqu'au trait oblique. / Debout, les deux pieds sur les épaules du partenaire.



2334) Suspension frontale / appui renv. tête sur selle...

- a-b) Le dos au guidon, les deux mains en appui sur le guidon, la roue avant entre les jambes, les deux pieds sur les pédales. / En équilibre renversé, la tête sur la selle, (la prise des mains est laissée libre), les jambes serrées et tendues. Exécution sans prendre appui sur le partenaire.
- c) Comme a-b) jusqu'au trait oblique. / En équilibre tendu renversé, une main au guidon, l'autre main à la selle, les bras tendus, les jambes tendues et serrées. Exécution sans prendre appui aux poignées du guidon et/ou au partenaire.



2341) Suspension envers / debout embouts arrière

Devant le tube de direction, en suspension sur le guidon, le buste orienté vers la selle, le cadre entre les jambes, les deux pieds sur les pédales. / Debout, les deux pieds sur les embouts arrière.



2342) Suspension envers / debout selle et guidon...

- a) Devant le tube de direction, en suspension sur le guidon, le buste orienté vers la selle, le cadre entre les jambes, les deux pieds sur les pédales. / Debout, un pied sur le guidon, l'autre pied sur la selle.
- b-c) Comme a) jusqu'au trait oblique. / Debout, les deux pieds sur la selle.



2343) Suspension envers / debout guidon

Devant le tube de direction, en suspension sur le guidon, le buste orienté vers la selle, le cadre entre les jambes, les deux pieds sur les pédales. / Debout, les deux pieds sur les poignées du guidon.



2344) Suspension envers / debout épaules

Devant le tube de direction, en suspension sur le guidon, le buste orienté vers la selle, le cadre entre les jambes, les deux pieds sur les pédales. / Debout, les deux pieds sur les épaules du partenaire.



2345) Suspension envers / drapeau sur selle

Devant le tube de direction, en suspension sur le guidon, le buste orienté vers la selle, le cadre entre les jambes, les deux pieds sur les pédales. / Une main sur la selle, le corps prenant appui sur le coude, l'autre main au guidon (l'avant-bras peut prendre appui sur la poignée du guidon), la tête orientée dans la direction du déplacement, les jambes serrées tendues horizontalement vers l'arrière.



2346) Suspension envers / appui rev. tête sur selle...

a-b) Devant le tube de direction, en suspension sur le guidon, le buste orienté vers la selle, le cadre entre les jambes, les deux pieds sur les pédales. / En équilibre renversé, la tête sur la selle, (la prise des mains est laissée libre), les jambes serrées et tendues. Exécution sans prendre appui sur le partenaire.

c) Comme a-b) jusqu'au trait oblique. / En équilibre tendu renversé, une main au guidon, l'autre main à la selle, les bras tendus, les jambes tendues et serrées. Exécution sans prendre appui aux poignées du guidon et/ou au partenaire.



2351) Allongé guidon / station fléchie sur selle...

a) Allongé, la partie avant du corps sur le guidon, la tête vers la selle, les jambes serrées, tendues à l'horizontale dans la direction du déplacement. / Debout, un pied sur la selle, le tronc incliné vers le guidon, la jambe libre tendue vers l'arrière.

c) Comme a) jusqu'au trait oblique. / Debout, les deux pieds sur la selle.



2352) Allongé selle / debout guidon; ATR guidon

a) Allongé, la partie avant du corps sur la selle, les jambes serrées, tendues horizontalement vers l'arrière. / Debout, les deux pieds sur les poignées du guidon.

b) Comme a) jusqu'au trait oblique. / En équilibre renversé sur le guidon, les bras tendus, les jambes serrées et tendues. Exécution sans prendre appui au partenaire.



2353) Planche / Station fléchie sur selle; debout selle

a) Allongé, la partie dorsale du corps à l'horizontale sur le guidon, les jambes tendues (ou pieds) sous la selle. / Debout, un pied sur la selle, le tronc incliné vers le guidon, la jambe libre tendue vers l'arrière.

b) Comme a) jusqu'au trait oblique. / Debout, les deux pieds sur la selle.



2356) Debout selle et guidon / debout selle et guidon

Debout, un pied sur la selle, l'autre pied sur le guidon.



2357) Debout selle et guidon / debout embouts arrière...

- a) Debout, un pied sur la selle, l'autre pied sur le guidon. / Debout, les deux pieds sur les embouts arrière.
- b) Comme a) jusqu'au trait oblique. / Debout, les deux pieds sur la selle.
- c) Comme a) jusqu'au trait oblique. / Debout, les deux pieds sur les poignées du guidon.



2358a-b) Debout guidon / station fléchie sur selle...

- a) Debout, les deux pieds sur les poignées du guidon. / Debout, un pied sur la selle, le tronc incliné vers le guidon, la jambe libre tendue vers l'arrière.
- b) Comme a) jusqu'au trait oblique. / Debout, les deux pieds sur les embouts arrière.

2358c-f) Debout guidon pivoter $1/2$ tour -2 tours / debout emb. arr.

Dans la position «Debout guidon» pivoter la roue avant d' $1/2$, 1, $1 1/2$ tour ou 2 tours et arriver «Debout de face guidon» ou «Debout envers guidon», et parcourir encore 2 mètres après les pivotements correspondants. / Debout, les deux pieds sur les embouts arrière, durant tout le déroulement de l'exercice.



2359) Debout guidon / debout selle

Debout, les deux pieds sur les poignées du guidon. / Debout, les deux pieds sur la selle.
Exécution pour a) avec jonction main-dans-main.



2366a-c) Equerre / ... debout selle...

- a) En prenant appui les bras tendus, les mains sur les poignées du guidon, les jambes serrées tendues horizontalement vers l'avant, le dos orienté vers la selle. / Debout, les deux pieds sur les embouts arrière.
- b) Comme a) jusqu'au trait oblique. / Debout, les deux pieds sur la selle.
- c) Comme a) jusqu'au trait oblique. / En appui, les bras tendus, les mains sur la selle, les jambes écartées tendues horizontalement, à l'extérieur des bras, sans toucher le partenaire ou le guidon.



2366d) Appui carpé sur guidon / Appui carpé sur selle

En appui, les bras tendus, les mains sur les poignées du guidon, les jambes écartées tendues horizontalement à l'extérieur des bras, le dos orienté vers la selle. / En appui, les bras tendus, les mains sur la selle, les jambes écartées tendues horizontalement, à l'extérieur des bras, sans toucher ou le partenaire ou le guidon.

**2371) Appui renv. tête sur selle / debout guidon**

En équilibre renversé, la tête sur la selle, sans prendre appui sur le partenaire, les deux mains au guidon, les jambes serrées et tendues. / Debout, les deux pieds sur les poignées du guidon.

**2372) AR tête sur selle / AR épaule sur cadre**

En équilibre renversé, la tête sur la selle, sans prendre appui sur le partenaire, les deux mains au guidon, les jambes serrées et tendues. / En équilibre renversé, une épaule sur le tube du cadre, sans prendre appui sur le partenaire, les jambes serrées et tendues, la prise des mains est laissée libre.

**2373a-b) appui renv. tête sur selle / ATR guidon**

En équilibre renversé, la tête sur la selle, sans prendre appui sur le partenaire, les deux mains au guidon, les jambes serrées et tendues. / En équilibre renversé, les deux mains au guidon, les bras tendus, les jambes serrées et tendues, sans prendre appui sur le partenaire.

2373c-d) AR tête sur selle / appui carpé sur guidon ATR...

En équilibre renversé, la tête sur la selle, sans prendre appui sur le partenaire, les deux mains au guidon, les jambes serrées et tendues. / À partir de «Appui carpé sur guidon» (le buste ou le dos orienté vers la selle), après avoir parcouru au minimum 2 mètres (pendant que le partenaire est en AR tête sur selle) aller, les jambes écartées, directement à l'ATR, sans prendre appui sur le partenaire, et jambes tendues et serrées réaliser un parcours entier.

**2376a) ATR selle et guidon / debout guidon**

En équilibre renversé, une main au guidon, l'autre main à la selle, les bras tendus, les jambes serrées et tendues, sans prendre appui au tube du guidon ou/et au partenaire / Debout, les deux pieds sur les poignées du guidon.

**2376b) ATR guidon / debout selle**

En équilibre renversé sur le guidon, sans prendre appui au partenaire, les bras tendus, les jambes serrées et tendues. / Debout, les deux pieds sur la selle.

**2377) ATR guidon / ATR selle et guidon**

En équilibre renversé sur le guidon, sans prendre appui au partenaire, les bras tendus, les jambes serrées et tendues. / En équilibre renversé, une main au guidon, l'autre main à la selle, sans prendre appui au partenaire, les bras tendus, les jambes tendues et serrées.

**2391) sur place sur pédales / assis épaules...**

a-b) Debout, les deux pieds uniquement sur les pédales, le dos orienté vers la selle. / Assis sur les épaules du partenaire.

c-d) comme a-b) jusqu'au trait oblique. / Debout, les deux pieds sur les épaules du partenaire.

**2392) Sur place assis envers guidon / assis épaules...**

a-b) Au surplace, assis sur le guidon, les deux pieds sur les pédales, le buste orienté vers la selle. / Assis sur les épaules du partenaire.

c-d) Comme a-b) jusqu'au trait oblique. / Debout, les deux pieds sur les épaules du partenaire.

**2411) Cabré assis selle / debout embouts arrière**

Assis normalement sur la selle, les deux pieds sur les pédales. / Debout, un pied sur l'embout arrière, ou les deux pieds sur les embouts arrière.

**2412-2413) Cabré assis selle / assis épaules**

Assis normalement sur la selle, les deux pieds sur les pédales. / Assis sur les épaules du partenaire.

**2414-2415) Cabré assis selle / suspension renversée**

Assis normalement sur la selle, les deux pieds sur les pédales. / En se tenant suspendu sur le dos du partenaire, en appui des mains sur son buste, la tête vers le bas, les jambes tendues vers le haut forment une ligne droite avec le corps.

**2416-2417) Cabré assis selle / debout épaules**

Assis normalement sur la selle, les deux pieds sur les pédales. / Debout, les deux pieds sur les épaules du partenaire.

**2418-2419) Cabré assis envers selle / assis épaules**

Assis selle, le dos orienté vers le guidon, les deux pieds sur les pédales. / Assis sur les épaules du partenaire.

**2420-2421) Cabré assis envers selle / Susp. renversée**

Assis selle, le dos orienté vers le guidon, les deux pieds sur les pédales. / En se tenant suspendu sur le dos du partenaire, en appui des mains sur son buste, la tête vers le bas, les jambes tendues vers le haut forment une ligne droite avec le corps.

**2422-2423) Cabré assis envers selle / debout épaules**

Assis selle, le dos orienté vers le guidon, les deux pieds sur les pédales. / Debout, les deux pieds sur les épaules du partenaire.

**2426-2427) Cabré guidon / assis épaules**

Le buste orienté vers le guidon, positionné en travers, assis sur le tube inférieur du guidon, les deux pieds sur les pédales. / Assis sur les épaules du partenaire.

**2428-2429) Cabré guidon / debout épaules**

Le buste orienté vers le guidon, positionné en travers, assis sur le tube inférieur du guidon, les deux pieds sur les pédales. / Debout, les deux pieds sur les épaules du partenaire.

**2436-2437) Cabré direction / assis épaules**

Assis sur le tube de direction, la roue avant devant soi, les deux pieds sur les pédales. / Assis sur les épaules du partenaire.

**2438-2439) Cabré direction / debout épaule**

Assis sur le tube de direction, la roue avant devant soi, les deux pieds sur les pédales. / Debout, les deux pieds sur les épaules du partenaire.



2446-2447) Cabré envers direction / assis épaules

Assis sur le tube de direction, la roue avant derrière soi, les deux pieds sur les pédales. / Assis sur les épaules du partenaire.



2448-2449) Cabré envers direction / debout épaules

Assis sur le tube de direction, la roue avant derrière soi, les deux pieds sur les pédales. / Debout, les deux pieds sur les épaules du partenaire.

2471-2473) Passage... (1 vélo)

Exécution selon les remarques préliminaires concernant les PASSAGES.

2501a) Debout envers guidon salto arrière, jambes pliées

Debout envers guidon, après le début du saut, rotation de 360° en arrière avec jambes pliées. A la fin du saut, les 2 pieds sont à terre.

Les sportifs ne se touchent ni avant ni après le saut.

Les sauts des deux sportifs doivent avoir lieu simultanément comme les passages.

Le saut doit être exécuté à la suite d'un 8 à contre sens ou un cercle.

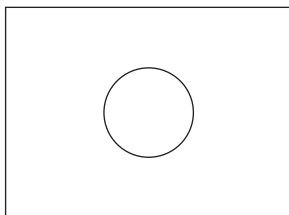
(article introduit au 1.01.06).

DESCRIPTION DES PARCOURS

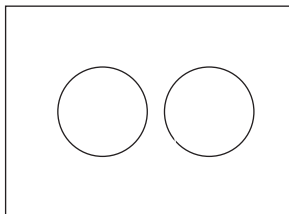
Généralités

Les descriptions et illustrations suivantes sont destinées à expliquer l'exécution impeccable des parcours figurant dans le répertoire des exercices en cyclisme artistique, en complément des autres explications que l'on peut trouver à ce sujet dans d'autres chapitres du règlement.

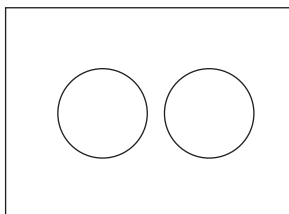
Les descriptions et illustrations des cercles et 8 sont valables pour les deux disciplines, les cercles à contresens et les 8 à contresens ne comptent que pour l'exercice d'adresse à deux.

**Cercle**

Pour l'exécution correcte du cercle, le cercle intérieur doit être contourné une fois, en entier à l'extérieur de son marquage.

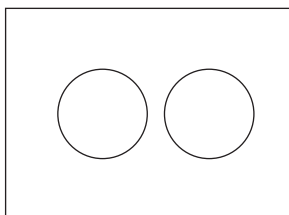
**Cercles à contresens**

Les cercles à contresens sont exécutés correctement lorsque sont montrés deux cercles sur la longueur de la piste, chaque cercle dans une moitié de la piste, à l'opposé l'un de l'autre. Leurs diamètres doivent être au minimum de 4 mètres. Au début du parcours, les deux sportifs doivent se trouver au même niveau au milieu de la piste.

**8**

Le 8 est exécuté correctement lorsque sont montrés, sur une moitié de la piste un cercle dont le diamètre est au minimum de 4 mètres tournant vers la gauche ou vers la droite, enchaîné directement avec un autre cercle dont le diamètre est également au minimum de 4 mètres dans l'autre moitié de piste tournant vers la droite ou vers la gauche.

Il est possible de faire tout d'abord une partie du premier cercle, de changer de direction et de faire le deuxième cercle en entier, et directement retourner au premier cercle et finir alors ce dernier.

**8 à contresens**

Le 8 à contresens est exécuté correctement lorsque sont montrés deux 8 en même temps, à l'opposé l'un de l'autre.

Au début du parcours, les deux sportifs doivent se trouver au même niveau au milieu de la piste.

CYCLISME ARTISTIQUE À 4 (ACT-4)

(articles introduits au 01.07.2005).

REMARQUES PRÉLIMINAIRES**Généralités concernant les programmes**

- a) Lorsque le texte des exercices pour équipes de 4 ou 6 compétiteurs précise «cabré», l'exercice est réalisé entièrement par tous les compétiteurs en position cabrée. Lorsqu'il n'y a pas la mention «cabré», l'exercice est réalisé «assis sur la selle» avec les deux roues au sol (exception à la règle «turbine assis sur la selle»).
- b) Lorsque le texte des exercices pour équipes de 4 ou 6 compétiteurs précise «2 ML», il n'est pas permis de tenir le guidon, la bicyclette et/ou l'un des partenaires. Cette règle est à interpréter dans le cadre des remarques générales concernant les jonctions.
- c) Dans tous les exercices pour équipes de 4 ou 6 compétiteurs, avec «2 ML», les bras qui ne forment pas une jonction doivent être tendus latéralement.
- d) Lorsque le texte des exercices pour équipes de 4 ou 6 compétiteurs ne précise pas qu'il faut réaliser l'exercice «2 ML», les partenaires peuvent décider de la manière de réaliser l'exercice (excepté pour les exercices avec portes). Tous les compétiteurs doivent cependant réaliser l'exercice de manière uniforme.
- e) Lors de l'exécution de tous les exercices, la tenue du corps doit être correcte dans l'esprit du cyclisme artistique et ne doit pas être modifiée pendant toute la durée de l'exercice.
- f) Lorsque le texte des exercices fait référence à un autre exercice, il s'agit des remarques générales concernant la discipline correspondante.

Sens du déplacement

Tous les exercices, dont le texte mentionne l'abréviation «M.ARR», doivent être réalisés en marche arrière par tous les compétiteurs. Tous les exercices dont le texte ne précise pas «M.ARR» doivent être réalisés en marche avant par tous les compétiteurs. Les exceptions à cette règle sont les étoiles et les alignements frontaux avec pivotement, ainsi que les exercices dont une partie est effectuée en marche avant ou en marche arrière et l'autre partie en position surplace.

Pour tous les exercices de cyclisme artistique par équipes de 4 ou 6 compétiteurs, le sens en avant ou en arrière est défini par la direction de la bicyclette.

Début programme

Le programme de la compétition débute par le signal «Prêt», dans l'une des positions de base ci-après:

- a) tous les compétiteurs roulent individuellement;
- b) tous les compétiteurs roulent ou se tiennent à 2, 3, 4 ou 6, en alignement frontal (pour l'alignement frontal, voir les explications du chapitre «équipes par 4 ou 6 compétiteurs»).

Cas a) et b): tous les compétiteurs doivent être en position assis sur la selle les deux roues au sol ou en cabré, en marche avant ou marche arrière.

Exercices avec les deux roues au sol

Dans tous les exercices, les deux roues (roue avant et roue arrière) doivent toucher le sol.

Exercices en cabré

Les exercices en cabré doivent être tous réalisés uniquement sur la roue arrière.

Jonctions

Les jonctions valables sont la prise main-dans-main, la prise sur épaule, la prise sur la partie supérieure du bras, la prise réciproque de la partie supérieure du bras, la prise réciproque d'épaule, sauf s'il y a d'autres explications dans la description de l'exercice.

Pour toutes les étoiles, les moulins et les anneaux (sauf les anneaux queues de rat), la jonction valable est la prise main-dans-main, elle se fait seulement avec les compétiteurs à l'intérieur dans la position «moulin à ailes». La jonction au poignet est interdite.

Exercice en forme de cercle

Pour l'exécution correcte du cercle, l'exercice doit être réalisé entièrement à l'extérieur du cercle central de 4 m. La partie réalisée à l'intérieur de ce cercle doit être rajoutée à l'extérieur de celui-ci.

Pour les exercices en alignement frontal à 4 ou 6, il est permis d'évoluer à l'intérieur du cercle central de 4 m, si le compétiteur situé le plus à l'extérieur se rapproche jusqu'à 50 cm de la limite longitudinale de la piste.

Parcours en forme de 8

Les deux cercles d'un 8 doivent avoir un diamètre minimal de 4 mètres et passer dans le cercle intérieur de 50 cm. Dans les exercices jonction à 2, 3, 4 ou 6 en alignement frontal, le diamètre du cercle est mesuré à partir du compétiteur le plus à l'extérieur.

File longitudinale, file transversale, file en diagonale

Toutes les files commencent à 1 m d'une limite de la piste et doivent être présentées en ligne droite jusqu'à 1 m de la limite opposée de la piste.

Exercices avec boucles solo

Dans les exercices avec boucles solo, la partie qui précède et celle qui suit la BS doivent être identifiables clairement.

Manière d'exécuter les exercices particuliers

Lorsque la description d'un exercice précise «rentrer dans l'exercice en position», tous les partenaires doivent commencer l'exercice à une distance d'au moins 2 mètres l'un de l'autre avant la prise de jonction, puis continuer l'exercice dans la position décrite.

Lorsque le texte précise «rentrer et sortir de l'exercice en position», les compétiteurs doivent commencer l'exercice à une distance d'au moins 2 mètres l'un de l'autre avant la prise de jonction, puis continuer l'exercice dans la position décrite et maintenir cette position en roulant seul au minimum 2 mètres après la rupture de la jonction.

Lorsque le texte d'un exercice précise «2 ML dans l'exercice proprement dit», il n'est pas nécessaire de lâcher les mains dans la présentation des 2 m en position qui précèdent la prise de jonction et qui suivent la rupture de la jonction.

Lorsque le texte précise «rentrer en position dans l'exercice 2 ML ou rentrer et sortir en position de l'exercice 2 ML», les parties mentionnées doivent être présentées 2 ML.

Au cours de ces exercices, la prise et la rupture de jonction doivent être simultanées.

En cas de «chaudron de sorcière», «anneau de porte», «double anneau de porte», il est admis que la prise et la rupture de jonction des deux parties de l'exercice aient lieu dans un délai très court.

Dans les exercices «rentrer et sortir en position de l'exercice», les parties réalisées individuellement par chaque partenaire, la phase d'approche de la prise de jonction et la phase d'éloignement qui suit la rupture de jonction, doivent être exécutées sur un parcours clairement distinct par rapport au parcours emprunté par l'exercice proprement dit.

Portes avec anneau/doubles portes avec anneau/ portes avec passages

- Tous les exercices avec la mention «porte» ou «double porte», doivent être réalisées en deux mains lâchées.
- Tous les exercices avec la mention «portes avec passages» (sauf le «serpent porte», «passage à travers moulin»), se terminent lorsque le compétiteur qui effectue le premier passage passe la porte pour la deuxième fois.
- Tous les types de «double porte avec passages» (sauf la «double porte serpent») se terminent lorsque le compétiteur qui effectue le premier passage est passé deux fois des deux côtés de la «double porte».

Pirouettes de 50 cm

Toutes les pirouettes sont à réaliser en même temps par tous les compétiteurs sur une surface d'un diamètre maximal de 50 cm. L'exercice débute lorsque ce diamètre est atteint. Chaque compétiteur doit montrer au minimum 3 pivotements entiers successifs.

Pivotements en alignement frontal

Après la rupture de jonction, chaque compétiteur réalise un pivotement sans pédaler. Selon le texte de l'exercice, il doit montrer un demi ou un pivotement complet. Après les pivotements et la reprise de jonction, les compétiteurs doivent rouler de front sur 2 mètres au minimum. La rupture et la reprise de jonction doivent être réalisés sur place.

Etoiles

Lorsque le texte d'un exercice «étoile» précise «rentrer en position dans l'exercice», ce dernier est réalisé correctement, lorsque les compétiteurs ne roulent pas plus de 50 cm entre le moment de la prise de jonction et l'immobilisation de l'étoile.

Cette règle ne s'applique pas aux exercices «étoile» où les compétiteurs doivent rentrer dans l'exercice l'un après l'autre.

Chaque partenaire doit rester dans la position appropriée pendant une durée minimum de 3 secondes. Lorsque l'étoile est avec pivotement, les trois secondes de surplace s'effectuent après le pivotement.

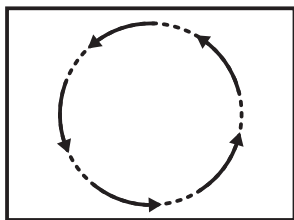
Etoiles avec pivotement

A partir de la position «étoile intérieure» ou «étoile extérieure», tous les compétiteurs doivent simultanément rompre la jonction, puis effectuer surplace et sans pédalage un demi ou un pivotement complet, reprendre simultanément la jonction et dans la position intérieure ou extérieure rester en surplace le temps prévu.

Généralités

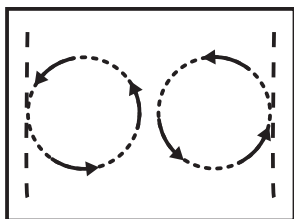
Les descriptions et illustrations suivantes sont destinées à expliquer l'exécution impeccable des parcours figurant dans le répertoire des exercices en cyclisme artistique, en complément des autres explications que l'on peut trouver à ce sujet dans d'autres chapitres du règlement.

Les descriptions et illustrations des cercles et des 8 sont valables pour la discipline correspondante de cyclisme artistique.



Cercle

Pour l'exécution correcte d'un cercle, l'exercice doit être réalisé entièrement à l'extérieur du cercle central de 4 m.

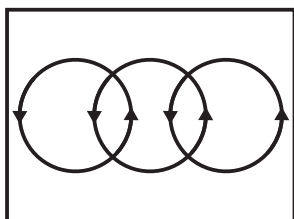


Cercles à contresens - Double cercle

Les cercles à contresens et double cercle sont exécutés correctement lorsque deux cercles sont montrés sur la longueur de la piste, chaque cercle sur une moitié de la piste, à l'opposé l'un de l'autre. Leurs diamètres doivent être au minimum de 4 mètres.

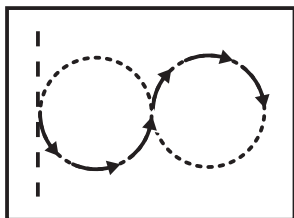
Lors d'une «jonction à 3 en alignement frontal», le diamètre est mesuré à partir du compétiteur le plus à l'extérieur.

Au début du parcours les deux groupes doivent se trouver au même niveau au milieu de la piste.



Entortillement de Worms (pour ACT6)

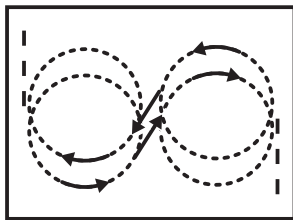
L'entortillement de Worms est une combinaison simultanée de cercles à contresens avec trois groupes de deux compétiteurs chacun.



Parcours en forme de 8

Le 8 est exécuté correctement lorsqu'un cercle tournant vers la gauche ou vers la droite et d'un diamètre de 4 mètres au minimum est exécuté sur une moitié de la piste, enchaîné directement sur l'autre moitié de piste avec un autre cercle tournant vers la droite ou vers la gauche et dont le diamètre est également au minimum de 4 mètres.

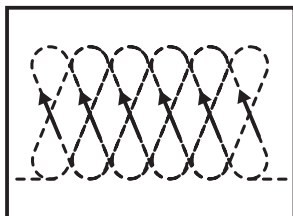
Il est possible de faire tout d'abord une partie du premier cercle, de faire le deuxième cercle en entier et de retourner directement au premier cercle pour alors finir ce dernier.



Parcours en forme de 8 à contresens

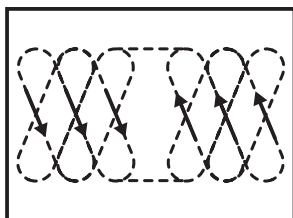
Le 8 à contresens est exécuté correctement lorsque deux 8 doivent être montrés en même temps, à l'opposé l'un de l'autre.

Les deux sportifs (duo) ou groupes (ACT) doivent passer au même niveau au milieu de la piste.



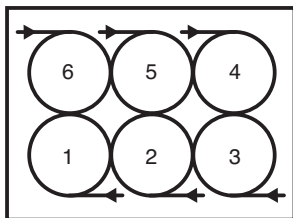
Parcours en forme de 8 transversal

En partant d'une file longitudinale, les compétiteurs changent de direction et font un 8 transversal; le diamètre des cercles du 8 n'est pas limité, mais ces cercles doivent avoir la même dimension. Les compétiteurs doivent rejoindre leur point de départ en même temps.



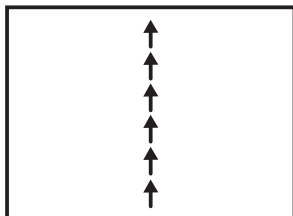
8 court à contresens

Le 8 court à contresens est exécuté correctement par les deux groupes lorsque deux 8 sont présentés en même temps, à l'opposé l'un de l'autre. Le diamètre des cercles du 8 n'est pas limité, mais ces cercles doivent tous avoir la même dimension. Les deux groupes doivent passer au même niveau au milieu de la piste. Cet exercice doit être exécuté par deux groupes d'une équipe roulant dans des directions opposées; dans chaque groupe les compétiteurs roulent côte à côte.



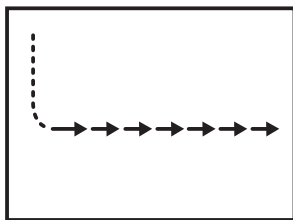
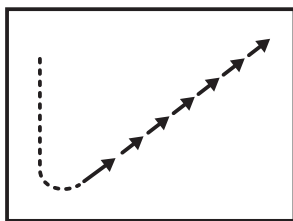
8 Schwaneweder

Dans cet exercice, il doit y avoir sur la piste 4 ou 6 petits 8 dont le diamètre n'est pas limité; ces 8 doivent cependant avoir la même dimension du début à la fin, de manière à ce qu'une moitié du 8 complète la moitié du 8 suivant.



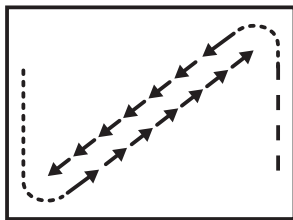
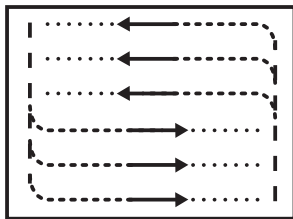
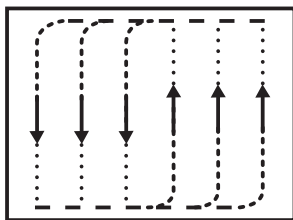
Ligne transversale/ligne diagonale/ligne longitudinale

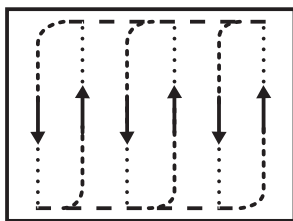
Ces exercices débutent sur un point proche du bord de la piste, à une distance maximale de 1 m de la ligne, puis les compétiteurs se dirigent tout droit de l'autre côté de la piste jusqu'à une distance maximum d'au moins 1 m du bord de la piste.



Ligne longitudinale/ligne transversale/ligne diagonale à contresens

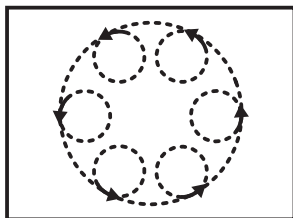
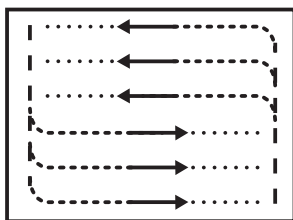
Ces exercices sont présentés par deux groupes côte à côte (deux par équipe de 4 – et trois par équipe de 6) à partir de la ligne longeant le côté long/court de la piste ou à partir d'un coin de la piste. Les compétiteurs doivent débiter cet exercice à une distance minimale de 1 m de la ligne et rouler tout droit vers l'autre côté ou vers le coin opposé de la piste jusqu'à une distance minimale de 1 m de la ligne. Les deux groupes doivent passer par le milieu de la piste.





Ligne longitudinale/ligne transversale à contresens alternée

Ces exercices sont présentés par deux groupes en alignement frontal (deux par équipe de 4 – et trois par équipe de 6) à partir de la ligne longeant le côté long/court de la piste. Les compétiteurs doivent débiter cet exercice à une distance minimale de 1m de la ligne, et rouler tout droit vers l'autre côté jusqu'à une distance minimale de 1m de la ligne. Les compétiteurs de chaque groupe laissent des intervalles suffisant entre eux pour permettre aux compétiteurs du groupe qui roulent à contresens de s'intercaler lors du croisement au milieu de la piste.

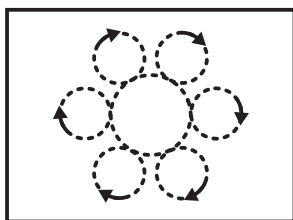


Boucle(s) solo (BS)

Boucle solo est le terme utilisé pour désigner des petites boucles dont le diamètre n'est pas précisé mais qui doivent toutes avoir la même dimension. La boucle solo est terminée lorsque chaque compétiteur a effectué un cercle complet et est revenu à son point de départ.

En cas de BS gauche en marche avant ou arrière, l'épaule gauche est toujours dirigée vers le centre de la BS.

6 BS gauche

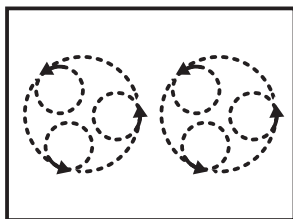


En cas de BS droite en marche avant ou arrière, l'épaule droite est toujours dirigée vers le centre de la BS.

Lorsque, pour certains exercices, le texte précise avec «4/6 BS», chaque compétiteur réalise l'exercice individuellement et fait simultanément une boucle.

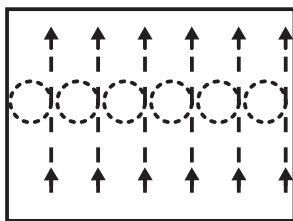
6 BS droite

Lorsque, pour certains exercices, le texte précise «jonction à 2, 3, 4 ou 6, en alignement frontal 4/6 BS», chaque compétiteur, après avoir lâché la jonction, fait simultanément une boucle pour l'exercice en question, revient simultanément en alignement frontal et termine l'exercice.



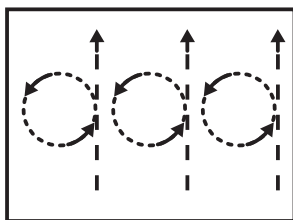
Double cercle 6 BS gauche

Dans les exercices «jonction à 2 avec BS», au cours de l'exercice, les groupes de deux compétiteurs maintiennent la jonction et font simultanément leur BS ensemble.



*6 en alignement frontal
transversal*

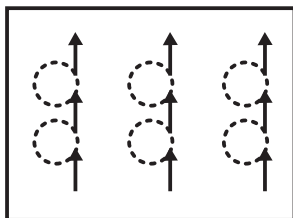
Lorsque le texte précise «jonction 4/6 avec 2/3 BS», les compétiteurs en alignement frontal effectuent la rupture de jonction simultanément, et les 2 groupes de deux ou les 2 groupes de trois exécutent 2 BS et reviennent en position d'alignement frontal.



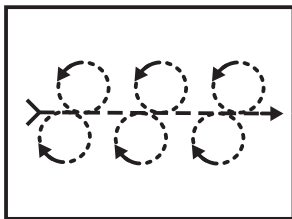
*3 gr. de 2 en alignement
frontal trans. 3 BS gauche*

Veillez consulter la liste suivante pour connaître les différents exercices avec boucles solo:

- 6 en file et en cercle 6 boucles solo gauche
- 6 en file et en cercle 6 boucles solo droite
- 3 en file et en double cercle 6 boucles solo gauche
- 6 en alignement frontal transversal 6 boucles solo gauche
- 3 gr. de 2 en align. frontal transversal 3 boucles solo gauche
- 3 gr. en file de 2 trans. 6 boucles solo gauche



*3 gr. de 2 en file trans.
6 BS gauche*

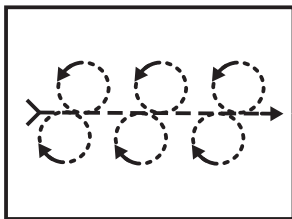


Boucles solo alternées gauche/droite

Lors des exercices en file, les compétiteurs 1-3/5 exécutent leur BS gauche et au même moment les compétiteurs 2-4/6 exécutent leur BS droite. Ils reviennent tous à la position de départ et terminent l'exercice.

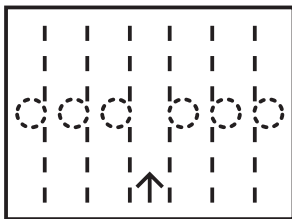
Dans les exercices 2 en alignement frontal, les groupes lâchent la jonction, les compétiteurs situés sur la gauche de chaque groupe exécutent une BS gauche et ceux situés sur la droite une BS droite. Ils reviennent ensuite en position «2 en alignement frontal avec jonction».

La rupture et la reprise des jonctions doivent se faire simultanément.



L'illustration montre une équipe de 6 compétiteurs en train d'exécuter l'exercice «6 en alignement frontal transversal» avec 6 boucles solo directions opposées.

Les 3 compétiteurs roulant sur la droite exécutent une boucle solo à droite et les trois autres à gauche.



EXERCICES INDIVIDUELS

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 4001 | a | 4 en file en cercle | 0,4 |
| | b | 4 en file en cercle avec 4 BS gauche | 1,0 |
| | c | 4 en file en cercle avec 4 BS droite | 1,0 |
| | d | 4 en file en cercle avec 4 BS direction alternée | 1,0 |
| 4002 | a | 4 en file en cercle M.ARR | 3,4 |
| | b | 4 en file en cercle avec 4 BS gauche M.ARR | 4,0 |
| 4003 | a | 4 en file cabré en cercle | 2,8 |
| | b | 4 en file cabré 2 ML en cercle | 3,4 |
| | c | 4 en file cabré en cercle avec 4 BS gauche | 3,6 |
| | d | 4 en file cabré 2 ML en cercle avec 4 BS gauche | 4,2 |
| 4004 | a | 4 en file cabré 2 ML en cercle M.ARR | 5,2 |
| | b | 4 en file cabré 2 ML en cercle avec 4 BS gauche M.ARR | 6,0 |
| 4005 | a | 4 en file longitudinale | 0,4 |
| | b | 4 en file longitudinale avec 4 BS gauche | 1,0 |
| | c | 4 en file longitudinale avec 4 BS alternés gauche/droite | 1,0 |
| 4006 | a | 4 en file en diagonale | 0,4 |
| | b | 4 en file en diagonale avec 4 BS alternés gauche/droite | 1,0 |
| 4007 | a | 4 en file et en 8 | 0,6 |
| 4008 | a | 4 en file et en 8 M.ARR | 4,4 |
| | b | 8 Erlenbacher M.ARR | 4,6 |
| 4009 | a | 4 en file cabré 2 ML en 8 | 4,8 |
| 4010 | a | 4 en file cabré 2 ML en 8 M.ARR | 7,2 |
| | b | 8 Erlenbacher cabré 2 ML en 8 M.ARR | 7,4 |
| 4016 | a | 4 en alignement frontal longitudinal | 0,8 |
| | b | 4 en alignement frontal longitudinal avec 4 BS gauche | 1,6 |
| 4017 | a | 4 en alignement frontal transversal | 0,8 |
| | b | 4 en alignement frontal transversal avec 4 BS gauche | 1,4 |
| | c | 4 en alignement frontal transversal en 8 | 1,8 |
| 4018 | a | 4 en alignement frontal transversal M.ARR | 3,8 |
| | b | 4 en alignement frontal transversal avec 4 BS gauche M.ARR | 4,4 |
| | c | 4 en alignement frontal transversal en 8 M.ARR | 4,8 |

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 4019 | a | 4 en alignement frontal transversal cabré | 3,0 |
| | b | 4 en alignement frontal transversal cabré 2 ML | 3,6 |
| | c | 4 en alignement frontal transversal cabré avec 4 BS gauche | 3,8 |
| | d | 4 en alignement frontal transversal cabré 2 ML avec 4 BS G. | 4,4 |
| 4020 | a | 4 en alignement frontal transversal cabré 2 ML en 8 M.ARR | 7,6 |
| 4026 | a | 2 en file 2 groupes double cercle | 0,4 |
| | b | 2 en file 2 groupes, 4 BS gauche double cercle | 1,0 |
| 4027 | a | 2 en file 2 groupes double cercle M.ARR | 3,4 |
| | b | 2 en file 2 groupes double cercle, 4 BS gauche M.ARR | 4,0 |
| 4028 | a | 2 en file 2 groupes cabré double cercle | 2,8 |
| | b | 2 en file 2 groupes cabré 2 ML double cercle | 3,4 |
| | c | 2 en file 2 groupes cabré double cercle, 4 BS gauche | 3,8 |
| | d | 2 en file 2 groupes cabré 2 ML double cercle, 4 BS gauche | 4,4 |
| 4029 | a | 2 en file 2 groupes cabré 2 ML double cercle M.ARR | 5,4 |
| | b | 2 en file 2 groupes cabré 2 ML double cercle 4 BS G. M.ARR | 6,2 |
| 4030 | a | 2 en file longitudinale, 2 groupes M.ARR | 3,8 |
| | b | 2 en file longitudinale, 2 groupes 2 BS gauche M.ARR | 4,0 |
| | c | 2 en file longitudinale, 2 groupes 4 BS gauche M.ARR | 4,4 |
| 4031 | a | 2 en file transversale, 2 groupes | 0,6 |
| | b | 2 en file transversale, 2 groupes, 2 BS gauche | 1,0 |
| | c | 2 en file transversale, 2 groupes, 4 BS gauche | 1,2 |
| 4032 | a | 2 en file transversale, 2 groupes M.ARR | 3,6 |
| | b | 2 en file transversale, 2 groupes 2 BS gauche M.ARR | 3,8 |
| | c | 2 en file transversale, 2 groupes 4 BS gauche M.ARR | 4,2 |
| 4033 | a | 2 en file transversale, 2 groupes cabré | 2,8 |
| | b | 2 en file transversale, 2 groupes cabré 2 ML | 3,4 |
| | c | 2 en file transversale, 2 groupes cabré 2 BS gauche | 3,4 |
| | d | 2 en file transversale, 2 groupes cabré 2 ML, 2 BS gauche | 4,0 |
| | e | 2 en file transversale, 2 groupes cabré, 4 BS gauche | 3,6 |
| | f | 2 en file transversale, 2 groupes cabré 2 ML, 4 BS gauche | 4,2 |
| 4034 | a | 2 en file longitudinale, 2 groupes à contresens | 0,4 |
| | b | 2 en file longitudinale, 2 groupes à contresens, moulin av. jon. | 1,2 |
| 4035 | a | 2 en file en diagonale, 2 groupes à contresens | 0,4 |
| | b | 2 en file en diagonale, 2 groupes à contresens, moulin av. jon. | 1,2 |

| | | | |
|------|---|---|-----|
| 4041 | a | 2 en align. frontal long., 2 gr. à contresens | 0,8 |
| | b | 2 en align. frontal long., 2 gr. à contr., 4 BS gauche | 1,4 |
| | c | 2 en align. frontal long., 2 gr. à contr., P. à travers | 0,8 |
| | d | 2 en align. frontal long., 2 gr. à contr., P. à travers 4 BS gauche | 1,4 |
| | e | 2 en align. frontal long., 2 gr. à contr., P. à travers, moulin av. jon. | 1,4 |
| 4042 | a | 2 en align. frontal long., 2 gr. à contresens M.ARR | 3,8 |
| | b | 2 en align. frontal long., 2 gr. à contresens P. à travers M.ARR | 4,0 |
| 4043 | a | 2 en align. frontal long., 2 gr. cabré à contresens | 3,0 |
| | b | 2 en align. frontal long., 2 gr. cabré 2 ML à contresens | 3,6 |
| | c | 2 en align. frontal long., 2 gr. cabré à contresens P. à travers | 3,0 |
| | d | 2 en align. frontal long., 2 gr. cabré 2 ML à contr. P. à travers | 3,6 |
| 4044 | a | 2 en align. frontal trans., 2 gr. à contresens | 0,8 |
| | b | 2 en align. frontal trans., 2 gr. à contr., 4 BS gauche | 1,4 |
| | c | 2 en align. frontal trans., 2 gr. à contr., P. à travers | 0,8 |
| | d | 2 en align. frontal trans., 2 gr. à contr., P. à travers, 4 BS gauche | 1,4 |
| | e | 2 en align. frontal trans., 2 gr. à contr., P. à travers, moulin av. jon. | 1,4 |
| | f | 2 en align. frontal trans., 2 gr. à contr. en 8 | 1,6 |
| 4045 | a | 2 en align. frontal trans., 2 gr. à contresens M.ARR | 3,6 |
| | b | 2 en align. frontal trans., 2 gr. à contr., P. à travers M.ARR | 3,8 |
| | c | 2 en align. frontal trans., 2 gr. à contr. en 8 M.ARR | 4,6 |
| 4046 | a | 2 en align. frontal trans., 2 gr. cabré à contresens | 2,8 |
| | b | 2 en align. frontal trans., 2 gr. cabré 2 ML à contresens | 3,4 |
| | c | 2 en align. frontal trans., 2 gr. cabré à contresens, P. à travers | 2,8 |
| | d | 2 en align. frontal trans., 2 gr. cabré 2 ML à contr., P. à travers | 3,4 |
| | e | 2 en align. frontal trans., 2 gr. cabré 2 ML à contresens en 8 | 5,0 |
| 4047 | a | 2 en align. frontal trans., 2 gr. cabré 2 ML à contr. en 8, M.ARR | 7,4 |
| 4056 | a | 8 Schwaneweder en M.ARR | 5,2 |
| 4057 | a | 8 Schwaneweder cabré 2 ML en 8 M.ARR | 7,4 |

EXERCICES À DEUX

| | | | |
|------|------|---|---|
| 4071 | a | 2 en align. frontal avec jonction en cercle | 0,4 |
| | b | 2 en align. frontal avec jonction 2 ML en cercle | 1,0 |
| | c | 2 en align. frontal avec jonction en cercle, 2 BS gauche | 0,8 |
| | d | 2 en align. frontal avec jonction 2 ML en cercle, 2 BS G. | 1,4 |
| | e | 2 en align. frontal avec jonction en cercle, 4 BS gauche | 1,2 |
| 4072 | a | 2 en align. frontal avec jonction en cercle M.ARR | 1,8 |
| | b | 2 en align. frontal avec jon. en cercle, 2 BS gauche M.ARR | 2,2 |
| | c | 2 en align. frontal avec jon. en cercle, 4 BS gauche M.ARR | 4,2 |
| 4073 | a | 2 en align. frontal avec jon. cabré en cercle | 1,4 |
| | b | 2 en align. frontal avec jon. cabré, 2 ML en cercle | 2,0 |
| | c | 2 en align. frontal avec jon. cabré, 2 BS gauche en cercle | 1,6 |
| | d | 2 en align. frontal avec jon. cabré, 2 ML, 2 BS gauche en cercle | 2,2 |
| | e | 2 en align. frontal avec jon. cabré, 4 BS gauche en cercle | 3,4 |
| | f | 2 en align. frontal avec jon. cabré, 2 ML, 4 BS gauche en cercle | 4,0 |
| 4074 | a | 2 en align. frontal avec jon. cabré, en cercle, M.ARR | 2,4 |
| | b | 2 en align. frontal avec jon. cabré, 2 ML en cercle M.ARR | 3,0 |
| | c | 2 en align. frontal avec jon. cabré, en cercle, 2 BS gauche M.ARR | 2,6 |
| | d | 2 en align. frontal avec jon. cabré 2 ML en cercle 2 BS G. M.ARR | 3,2 |
| | e | 2 en align. frontal avec jon. cabré 2 ML en cercle 4 BS G. M.ARR | 5,8 |
| 4081 | a | 2 en align. frontal longitudinal avec jonction | 0,4 |
| | b | 2 en align. frontal longitudinal avec jonction 2 ML | 1,0 |
| | c | 2 en align. frontal longitudinal avec jonction 2 BS gauche | 0,8 |
| | e | 2 en align. frontal longitudinal avec jonction 2 ML, 2 BS gauche | 1,4 |
| | e | 2 en align. frontal longitudinal avec jonction 2 BS droite | 0,8 |
| | f | 2 en align. frontal longitudinal avec jonction 2 ML, 2 BS droite | 1,4 |
| | g | 2 en align. frontal longitudinal avec jonction 4 BS gauche | 1,2 |
| | 4082 | a | 2 en align. frontal long. av. jon. cabré 2 ML, 4 BS dir. opp. M.ARR |
| 4086 | a | 2 en align. frontal transversal avec jonction | 0,6 |
| | b | 2 en align. frontal transversal avec jonction 2 ML | 1,2 |
| | c | 2 en align. frontal transversal avec jonction 2 BS gauche | 1,0 |
| | d | 2 en align. frontal transversal avec jonction 2 ML, 2 BS gauche | 1,6 |
| | e | 2 en align. frontal transversal avec jonction 2 BS droite | 1,0 |
| | f | 2 en align. frontal transversal avec jonction 2 ML, 2 BS droite | 1,6 |
| | g | 2 en align. frontal transversal avec jonction 4 BS gauche | 1,4 |
| 4087 | a | 2 en align. frontal transversal avec jonction M.ARR | 2,0 |
| | b | 2 en align. frontal transversal avec jonction 2 BS gauche M.ARR | 2,4 |
| | c | 2 en align. frontal transversal avec jonction 4 BS gauche M.ARR | 4,4 |

| | | | |
|------|---|---|-----|
| 4088 | a | 2 en align. frontal transversal avec jonction cabré | 1,4 |
| | b | 2 en align. frontal transversal avec jonction cabré 2 ML | 2,0 |
| | c | 2 en align. frontal transversal avec jonction cabré 2 BS gauche | 1,8 |
| | d | 2 en align. frontal transversal avec jonction cabré 2 ML, 2 BS G. | 2,4 |
| | e | 2 en align. frontal transversal avec jonction cabré, 4 BS gauche | 3,8 |
| | f | 2 en align. frontal transversal avec jonction cabré 2 ML, 4 BS G. | 4,4 |
| 4089 | a | 2 en align. frontal trans. av. jon. cabré M.ARR | 2,4 |
| | b | 2 en align. frontal trans. av. jon. cabré 2 ML M.ARR | 3,0 |
| | c | 2 en align. frontal trans. av. jon. cabré 2 BS gauche M.ARR | 2,8 |
| | d | 2 en align. frontal trans. av. jon. cabré 2 ML 2 BS gauche M.ARR | 3,4 |
| | e | 2 en align. frontal trans. av. jon. cabré 2 ML 4 BS gauche M.ARR | 6,0 |
| 4096 | a | 2 en align. frontal avec jonction en 8 | 0,8 |
| | b | 2 en align. frontal avec jonction 2 ML en 8 | 1,4 |
| | c | 2 en align. frontal avec jonction 8 transversal | 1,2 |
| | d | 2 en align. frontal avec jonction 2 ML 8 transversal | 1,8 |
| 4097 | a | 2 en align. frontal avec jonction en 8 M.ARR | 2,4 |
| | b | 2 en align. frontal avec jonction 8 transversal M.ARR | 2,8 |
| 4098 | a | 2 en align. frontal avec jonction cabré en 8 | 1,8 |
| | b | 2 en align. frontal avec jonction cabré 2 ML en 8 | 2,4 |
| | c | 2 en align. frontal avec jonction cabré en 8 transversal | 2,0 |
| | d | 2 en align. frontal avec jonction cabré 2 ML 8 transversal | 2,6 |
| 4099 | a | 2 en align. frontal avec jonction cabré en 8 M.ARR | 2,8 |
| | b | 2 en align. frontal avec jonction cabré 2 ML en 8 M.ARR | 3,4 |
| | c | 2 en align. frontal avec jonction cabré 8 transversal M.ARR | 3,0 |
| | d | 2 en align. frontal avec jonction cabré 2 ML 8 trans. M.ARR | 3,6 |
| 4106 | a | 2 en align. frontal longitudinal avec jonction à contr. M.ARR | 2,2 |
| | b | 2 en align. frontal transversal avec jonction à contr. M.ARR | 2,2 |
| 4107 | a | 2 en align. frontal long. av. jon. cabré à contr. M.ARR | 2,4 |
| | b | 2 en align. frontal long. av. jon. cabré 2 ML à contresens M.ARR | 3,0 |
| | c | 2 en align. frontal long. av. jon. cabré 2 ML à contr. 4 BS G. M.ARR | 6,0 |
| | d | 2 en align. frontal trans. av. jon. cabré à contresens M.ARR | 2,4 |
| | e | 2 en align. frontal trans. av. jon. cabré 2 ML à contresens M.ARR | 3,0 |
| | f | 2 en align. frontal trans. av. jon. cabré 2 ML à contr. 4 BS G. M.ARR | 6,0 |
| 4108 | a | 2 en align. frontal avec jonction à contresens en 8 | 1,2 |
| | b | 2 en align. frontal avec jonction 2 ML à contresens en 8 | 1,8 |
| 4109 | a | 2 en align. frontal avec jonction à contresens en 8 M.ARR | 2,6 |

| | | | |
|------|---|---|-----|
| 4110 | a | 2 en align. frontal avec jonction cabré à contresens en 8 | 2,0 |
| | b | 2 en align. frontal avec jonction cabré 2 ML à contresens en 8 | 2,6 |
| 4111 | a | 2 en align. frontal av. jon. cabré à contresens en 8 M.ARR | 3,0 |
| | b | 2 en align. frontal av. jon. cabré 2 ML à contresens en 8 M.ARR | 3,6 |
| 4116 | a | 1 tourne autour de 1 | 0,6 |
| | b | 1 tourne autour de 1 - 2 ML | 1,2 |
| 4117 | a | 1 tourne autour de 1 M.ARR | 2,0 |
| 4121 | a | Moulin à 2 avec jonction | 0,6 |
| | b | Moulin à 2 avec jonction 2ML | 1,2 |
| | c | Moulin à 2 avec jonction 4 BS droite | 1,2 |
| 4122 | a | Moulin à 2 avec jonction M.ARR | 1,8 |
| | b | Moulin à 2 avec jonction 2ML M.ARR | 2,4 |
| | c | Moulin à 2 avec jonction rentrer pos. moulin M.ARR | 3,8 |
| | d | Moulin à 2 avec jonction r.et s.pos.moulin M.ARR | 4,2 |
| 4123 | a | Moulin à 2 avec jonction cabré | 1,4 |
| | b | Moulin à 2 avec jonction cabré 2ML | 2,0 |
| | c | Moulin à 2 avec jonction cabré 2ML rentrer pos. | 3,0 |
| | d | Moulin à 2 avec jonction cabré rentrer pos.2ML | 3,6 |
| | e | Moulin à 2 avec jonction cabré 2ML r.et s. pos. | 3,4 |
| | f | Moulin à 2 avec jonction cabré r.et s.pos. 2ML | 4,0 |
| 4124 | a | Moulin à 2 avec jonction cabré M.ARR | 2,2 |
| | b | Moulin à 2 avec jonction cabré 2ML M.ARR | 2,8 |
| | c | Moulin à 2 avec jonction cabré rentrer pos.2ML M.ARR | 5,2 |
| | d | Moulin à 2 avec jonction cabré r.et s. pos.2ML M.ARR | 5,6 |
| 4131 | a | Anneau à 2 | 1,4 |
| 4132 | a | Anneau à 2 M.ARR | 2,4 |
| | b | Anneau à 2 rentrer pos. M.ARR | 4,0 |
| | c | Anneau à 2 r.et s. pos. M.ARR | 4,4 |
| 4133 | a | Anneau à 2 cabré | 2,0 |
| | b | Anneau à 2 cabré rentrer pos. | 3,4 |
| | c | Anneau à 2 cabré rentrer pos. 2 ML | 4,0 |
| | d | Anneau à 2 cabré r.et s. pos. | 3,8 |
| | e | Anneau à 2 cabré r.et s. 2 ML | 4,4 |

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 4134 | a | Anneau à 2 cabré M.ARR | 2,8 |
| | b | Anneau à 2 cabré rentrer pos.2ML M.ARR | 5,6 |
| | c | Anneau à 2 cabré r. et s. pos. 2ML M.ARR | 6,0 |

EXERCICES À QUATRE

| | | | |
|------|---|---|-----|
| 4151 | a | 4 en align. frontal av. jon. en cercle | 1,0 |
| | b | 4 en align. frontal av. jon. en cercle 2 ML | 1,6 |
| | c | 4 en align. frontal av. jon. en cercle 2 BS gauche | 1,4 |
| | d | 4 en align. frontal av. jon. en cercle 2 ML, 2 BS gauche | 2,0 |
| | e | 4 en align. frontal av. jon. en cercle 4 BS gauche | 2,0 |
| 4152 | a | 4 en align. frontal av. jon. en cercle M.ARR | 2,2 |
| | b | 4 en align. frontal av. jon. en cercle 2 BS gauche M.ARR | 2,8 |
| | c | 4 en align. frontal av. jon. en cercle 4 BS gauche M.ARR | 5,0 |
| 4153 | a | 4 en align. frontal av. jon. cabré en cercle | 1,8 |
| | b | 4 en align. frontal av. jon. cabré 2 ML en cercle | 2,4 |
| | c | 4 en align. frontal av. jon. cabré en cercle 2 BS gauche | 2,0 |
| | d | 4 en align. frontal av. jon. cabré 2 ML en cercle 2 BS gauche | 2,6 |
| | e | 4 en align. frontal av. jon. cabré en cercle 4 BS gauche | 4,6 |
| | f | 4 en align. frontal av. jon. cabré 2 ML en cercle 4 BS gauche | 5,2 |
| 4154 | a | 4 en align. frontal av. jon. cabré en cercle M.ARR | 2,6 |
| | b | 4 en align. frontal av. jon. cabré 2 ML en cercle M.ARR | 3,2 |
| | c | 4 en align. frontal av. jon. cabré en cercle 2 BS gauche M.ARR | 3,0 |
| | d | 4 en align. frontal av. jon. cabré 2 ML en cercle 2 BS G. M.ARR | 3,6 |
| | e | 4 en align. frontal av. jon. cabré 2 ML en cercle 4 BS G. M.ARR | 7,0 |
| 4161 | a | 4 en align. frontal av. jon. transversal 2 ML | 1,8 |
| | b | 4 en align. frontal av. jon. transversal 2 ML, 2 BS gauche | 2,2 |
| 4162 | a | 4 en align. frontal av. jon. transversal, M.ARR | 2,2 |
| | b | 4 en align. frontal av. jon. transversal, 2 BS gauche M.ARR | 2,8 |
| | c | 4 en align. frontal av. jon. transversal, 4 BS gauche M.ARR | 5,0 |
| | d | 4 en align. frontal av. jon. transversal, 4 BS dir. opp. M.ARR | 5,6 |
| 4163 | a | 4 en align. frontal av. jon. transversal, cabré | 1,8 |
| | b | 4 en align. frontal av. jon. transversal, cabré 2 ML | 2,4 |
| | c | 4 en align. frontal av. jon. transversal, cabré 2 BS gauche | 2,0 |
| | d | 4 en align. frontal av. jon. transversal, cabré 2 ML, 2 BS gauche | 2,6 |
| | e | 4 en align. frontal av. jon. transversal, cabré 4 BS gauche | 4,6 |
| | f | 4 en align. frontal av. jon. transversal, cabré 2 ML, 4 BS gauche | 5,2 |

| | | | |
|------|---|---|-----|
| 4164 | a | 4 en align. frontal av. jon. transversal, cabré M.ARR | 2,4 |
| | b | 4 en align. frontal av. jon. transversal, cabré 2 ML, M.ARR | 3,0 |
| | c | 4 en align. frontal av. jon. transversal, cabré 2 BS gauche M.ARR | 2,6 |
| | d | 4 en align. frontal av. jon. trans.cabré 2 ML, 2 BS gauche M.ARR | 3,2 |
| | e | 4 en align. frontal av. jon. trans.cabré 2 ML, 4 BS gauche M.ARR | 7,2 |
| | f | 4 en align. frontal av. jon. trans.cabré 2 ML, 4 BS dir.opp. M.ARR | 7,4 |
| | g | 4 en align. frontal av. jon. transversal, cabré pir. 2 ML, pir. M.ARR | 8,8 |
| 4171 | a | 3 tournent autour de 1 | 1,0 |
| | b | 3 tournent autour de 1- 2 ML | 1,6 |
| 4172 | a | 3 tournent autour de 1 M.ARR | 2,4 |
| 4173 | a | 3 tournent autour de 1 cabré | 2,0 |
| | b | 3 tournent autour de 1 cabré 2 ML | 2,6 |
| 4174 | a | 3 tournent autour de 1 cabré M.ARR | 2,8 |
| | b | 3 tournent autour de 1 cabré 2 ML M.ARR | 3,4 |
| 4181 | a | Calèche en cercle | 1,4 |
| | b | Calèche en cercle 2 ML | 2,0 |
| | c | Calèche en 8 | 1,8 |
| | d | Calèche en 8 2 ML | 2,4 |
| 4182 | a | Calèche cabré en cercle | 2,2 |
| | b | Calèche cabré en 8 | 2,6 |
| 4186 | a | Serpent en cercle | 1,0 |
| | b | Serpent en 8 | 1,4 |
| 4187 | a | Serpent anneau | 1,6 |
| 4191 | a | Chaîne en cercle | 1,6 |
| | b | Chaîne en cercle 2 ML | 2,2 |
| | c | Chaîne en 8 | 2,0 |
| | d | Chaîne en 8 2 ML | 2,6 |
| 4192 | a | Chaîne cabré 2 ML en cercle | 2,8 |
| | b | Chaîne cabré 2 ML en 8 | 3,2 |
| 4193 | a | Chaîne cabré 2 ML en cercle M.ARR | 3,6 |
| | b | Chaîne cabré 2 ML en 8 M.ARR | 4,0 |
| 4196 | a | Queue de rat en cercle | 1,2 |

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 4197 | a | Queue de rat passage à travers porte-moulin | 2,0 |
| 4198 | a | Queue de rat anneau | 1,4 |
| | b | Queue de rat anneau 4 BS droite | 2,0 |
| 4199 | a | Queue de rat anneau M.ARR. | 3,0 |
| | b | Queue de rat anneau M.ARR rentrer pos. | 5,0 |
| | c | Queue de rat anneau M.ARR r. et s. pos. | 5,4 |
| 4211 | a | Moulin-ails | 1,0 |
| | b | Moulin-ails 2 ML | 1,6 |
| | c | Moulin-ails 2 BS droite | 1,4 |
| | d | Moulin-ails 2 ML 2 BS droite | 2,0 |
| | e | Moulin-ails «ails 2 BS droite» | 1,4 |
| | f | Moulin-ails 4 BS droite | 2,2 |
| 4212 | a | Moulin-ails M.ARR | 2,2 |
| | b | Moulin-ails 2 BS droite M.ARR | 2,6 |
| | c | Moulin-ails M.ARR rentrer pos. | 4,0 |
| | d | Moulin-ails M.ARR r. et s. pos. | 4,4 |
| 4213 | a | Moulin-ails cabré | 1,8 |
| | b | Moulin-ails cabré 2 ML | 2,4 |
| | c | Moulin-ails cabré 2 ML rentrer pos. | 3,4 |
| | d | Moulin-ails cabré 2 ML rentrer pos. 2 ML | 4,0 |
| | e | Moulin-ails cabré 2 ML r. et s. pos. | 3,8 |
| | f | Moulin-ails cabré r. et s. pos. 2 ML | 4,4 |
| 4214 | a | Moulin-ails cabré M.ARR | 2,6 |
| | b | Moulin-ails cabré 2 ML, M.ARR | 3,2 |
| | c | Moulin-ails cabré rentrer pos. 2 ML, M.ARR | 5,2 |
| | d | Moulin-ails cabré r. et s. pos. 2 ML, M.ARR | 5,6 |
| 4215 | a | Moulin-ails, cabré 2 ML «ails 2 BS droite» M.ARR | 6,4 |
| | b | Moulin-ails, cabré 2 ML «ails 2 BS gauche» M.ARR | 5,0 |
| | c | Moulin-ails, cabré 2 ML, 4 BS droite M.ARR | 8,4 |
| | d | Moulin-ails, cabré 2 ML, 4 BS gauche M.ARR | 7,0 |
| 4221 | a | Anneau à ailes 2 ML | 1,8 |
| 4222 | a | Anneau à ailes M.ARR | 2,6 |
| | b | Anneau à ailes 2 ML M.ARR | 3,2 |
| 4223 | a | Anneau à ailes cabré | 2,2 |
| | b | Anneau à ailes cabré 2 ML | 2,8 |

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 4224 | a | Anneau à ailes cabré M.ARR | 3,0 |
| | b | Anneau à ailes cabré 2 ML, M.ARR | 3,6 |
| 4231 | a | Moulin à 2 avec cercle extérieur M.ARR | 3,0 |
| | b | Anneau à 2 avec cercle extérieur M.ARR | 3,4 |
| 4232 | a | Moulin à 2 cabré avec cercle extérieur | 2,2 |
| | b | Moulin à 2 cabré 2 ML avec cercle extérieur | 2,8 |
| | c | Anneau à 2 cabré avec cercle extérieur | 2,4 |
| | d | Anneau à 2 cabré 2 ML avec cercle extérieur | 3,0 |
| 4233 | a | Moulin à 2 cabré 2 ML avec cercle extérieur M.ARR | 5,0 |
| | b | Moulin à 2 cabré 2 ML avec pir. M.ARR | 6,6 |
| | c | Anneau à 2 cabré 2 ML avec cercle extérieur M.ARR | 5,2 |
| 4241 | a | Moulin à 4 avec jonction | 2,0 |
| | b | Moulin à 4 avec jonction 2 ML | 2,6 |
| | c | Moulin à 4 avec jonction 4 BS droite | 2,6 |
| 4242 | a | Moulin à 4 avec jonction M.ARR | 3,0 |
| | b | Moulin à 4 avec jonction rentrer pos. M.ARR | 5,0 |
| | c | Moulin à 4 avec jonction r. et s. pos. M.ARR | 5,4 |
| 4243 | a | Moulin à 4 avec jonction cabré | 2,4 |
| | b | Moulin à 4 avec jonction cabré 2 ML | 3,0 |
| | c | Moulin à 4 avec jonction cabré 2 ML rentrer pos. | 4,0 |
| | d | Moulin à 4 avec jonction cabré rentrer pos. 2 ML | 4,6 |
| | e | Moulin à 4 avec jonction cabré 2 ML r. et s. pos. | 4,4 |
| | f | Moulin à 4 avec jonction cabré indiv. r. et s. pos. 2 ML | 5,0 |
| 4244 | a | Moulin à 4 avec jonction cabré M.ARR | 3,6 |
| | b | Moulin à 4 avec jonction cabré 2 ML, M.ARR | 4,2 |
| | c | Moulin à 4 avec jonction cabré rentrer pos. 2 ML, M.ARR | 6,8 |
| | d | Moulin à 4 avec jonction cabré r. et s. pos. 2 ML, M.ARR | 7,2 |
| 4251 | a | Chaudron de sorcière cabré | 3,2 |
| | b | Chaudron de sorcière cabré rentrer pos. | 4,2 |
| | c | Chaudron de sorcière cabré rentrer pos. 2 ML | 4,8 |
| | d | Chaudron de sorcière cabré r. et s. pos. | 4,6 |
| | e | Chaudron de sorcière cabré r. et s. pos. 2 ML | 5,2 |
| 4252 | a | Chaudron de sorcière cabré M.ARR | 4,2 |
| | b | Chaudron de sorcière cabré rentrer pos. 2 ML, M.ARR | 6,8 |
| | c | Chaudron de sorcière cabré r. et s. pos. 2 ML, M.ARR | 7,2 |

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 4256 | a | Anneau à 4 intérieur | 2,2 |
| 4257 | a | Anneau à 4 intérieur M.ARR | 3,0 |
| | b | Anneau à 4 intérieur rentrer pos. M.ARR. | 5,0 |
| | c | Anneau à 4 intérieur r. et s. pos. M.ARR. | 5,4 |
| 4258 | a | Anneau à 4 intérieur cabré | 2,6 |
| | b | Anneau à 4 intérieur cabré rentrer pos. | 3,6 |
| | c | Anneau à 4 intérieur cabré rentrer pos. 2 ML | 4,2 |
| | d | Anneau à 4 intérieur cabré r. et s. pos. | 4,0 |
| | e | Anneau à 4 intérieur cabré r. et s. pos. 2 ML | 4,6 |
| 4259 | a | Anneau à 4 intérieur cabré M.ARR | 3,6 |
| | b | Anneau à 4 intérieur cabré rentrer pos. 2 ML, M.ARR. | 6,0 |
| | c | Anneau à 4 intérieur cabré r. et s. pos. 2 ML, M.ARR | 6,4 |
| 4266 | a | Anneau à 4 jonction main-main alternées | 2,4 |
| | b | Anneau à 4 jonction main-main alternées/Anneau intérieur | 3,0 |
| 4267 | a | Anneau à 4 cabré jonction main-main alternées | 3,0 |
| | b | Anneau à 4 intérieur cabré jonction main-main alternées/Anneau intérieur | 3,6 |
| 4268 | a | Anneau à 4 cabré jonction main-main alternées M.ARR | 4,0 |
| | b | Anneau à 4 intérieur cabré jonction main-main alternées/Anneau intérieur M.ARR | 4,6 |
| 4271 | a | Anneau à 4 extérieur | 2,6 |
| | b | Anneau à 4 extérieur-intérieur | 3,2 |
| 4272 | a | Anneau à 4 extérieur cabré | 3,6 |
| | b | Anneau à 4 extérieur cabré r. pos. | 4,6 |
| | c | Anneau à 4 extérieur cabré r. pos. 2 ML | 5,2 |
| | d | Anneau à 4 extérieur cabré r. et s. pos. | 5,0 |
| | e | Anneau à 4 extérieur cabré r. et s. pos. 2 ML | 5,6 |
| | f | Anneau à 4 extérieur-intérieur cabré | 4,2 |
| 4273 | a | Anneau à 4 extérieur cabré M.ARR | 4,6 |
| | b | Anneau à 4 extérieur cabré r. et s. pos. 2 ML, M.ARR | 7,0 |
| | c | Anneau à 4 extérieur cabré r. et s. pos. 2 ML, M.ARR | 7,4 |
| | d | Anneau à 4 extérieur-intérieur cabré M.ARR | 5,2 |
| 4281 | a | Porte avec BS, M.ARR | 4,2 |
| | b | Porte avec BS à contresens, M.ARR | 4,4 |
| | c | Porte avec BS à contresens P. simultané, M.ARR | 5,4 |

| | | | |
|------|---|---|-----|
| 4282 | a | Porte cabré avec BS | 4,0 |
| | b | Porte cabré 2 ML avec BS | 4,6 |
| | c | Porte cabré avec BS à contresens | 4,2 |
| | d | Porte cabré 2 ML avec BS à contresens | 4,8 |
| | e | Porte cabré avec BS P. simultané à contresens | 5,0 |
| | f | Porte cabré 2 ML avec BS, P. simultané à contresens | 5,6 |
| 4283 | a | Porte cabré 2 ML avec BS, M.ARR | 6,4 |
| | b | Porte cabré 2 ML avec BS dir. opp. M.ARR | 6,6 |
| | c | Porte cabré 2 ML avec BS, P. simultané à contresens M.ARR | 7,4 |
| | d | Porte «4 align. frontal» cabré 2 ML, BS droite et G. simul. M.ARR | 7,8 |
| | e | Porte moulin cabré 2 ML, avec BS P. simul. à contresens M.ARR | 8,0 |
| 4291 | a | Porte double avec BS | 1,4 |
| 4292 | a | Porte double avec BS M.ARR | 5,2 |
| 4293 | a | Porte double cabré 2 ML avec BS M.ARR | 7,8 |
| 4296 | a | Porte av. BS en formation serpent, M.ARR | 5,0 |
| 4297 | a | Porte cabré 2 ML, av. BS en formation serpent, M.ARR | 7,8 |
| 4306 | a | Porte anneau cabré avec boucle-anneau | 3,0 |
| | b | Porte anneau cabré avec boucle-anneau rentrer pos. | 4,0 |
| | c | Porte anneau cabré avec boucle-anneau rentrer pos. 2 ML | 4,6 |
| | d | Porte anneau cabré avec boucle-anneau r. et s. pos. | 4,4 |
| | e | Porte anneau cabré avec boucle-anneau r. et s. pos. 2 ML | 5,0 |
| 4307 | a | Porte anneau cabré av. boucle-anneau M.ARR | 3,8 |
| | b | Porte anneau cabré av. boucle-anneau rentrer pos. 2 ML, M.ARR | 6,6 |
| | c | Porte anneau cabré av. boucle-anneau r. et s. pos. 2 ML, M.ARR | 7,0 |
| 4316 | a | Etoile intérieure 2 gr. avec jonction | 1,2 |
| | b | Etoile intérieure 2 gr. avec jonction 2 ML | 1,8 |
| | c | Etoile intérieure jonction à 4 | 1,6 |
| | d | Etoile intérieure jonction à 4, 2 ML | 2,2 |
| | e | Etoile intérieure de l'anneau intérieur avec pivotement | 2,0 |
| | f | Etoile intérieure 4 BS gauche | 1,8 |
| | g | Etoile intérieure jon. simultanée rentrer pos. M.ARR | 5,6 |

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 4317 | a | Etoile intérieure 2 gr. avec jonction cabré | 2,0 |
| | b | Etoile intérieure 2 gr. avec jonction cabré 2 ML | 2,6 |
| | c | Etoile intérieure jonction à 4 cabré | 2,4 |
| | d | Etoile intérieure jonction à 4 cabré 2 ML | 3,0 |
| | e | Etoile intérieure, cabré, de l'anneau intérieur avec pivotement | 2,6 |
| | f | Etoile intérieure, cabré, rentrer en pos. l'un après l'autre | 3,6 |
| | g | Etoile intérieure, cabré 2 ML, rentrer en pos. l'un après l'autre | 4,2 |
| | h | Etoile intérieure jon. simultanée cabré rentrer pos. | 4,4 |
| | i | Etoile intérieure jon. simultanée cabré rentrer pos. 2 ML | 5,0 |
| | j | Etoile intérieure jon. simultanée cabré rentrer pos. 2 ML, M.ARR | 7,2 |
| 4321 | a | Etoile 2-directions opposées | 1,6 |
| 4322 | a | Etoile 2-directions opposées cabré | 2,2 |
| | b | Etoile 2-directions opposées cabré 2 ML | 2,8 |
| 4326 | a | Etoile extérieure 2 gr. avec jonction M.ARR | 2,4 |
| | b | Etoile extérieure jonction à 4 M.ARR | 2,8 |
| | c | Etoile extérieure rentrer pos. l'un après l'autre M.ARR. | 4,0 |
| | d | Etoile extérieure rentrer pos. simultanément M.ARR. | 4,8 |
| | e | Etoile extérieure 4 BS gauche simult. M.ARR | 5,6 |
| 4327 | a | Etoile extérieure 2 gr. avec jonction cabré, M.ARR | 2,8 |
| | b | Etoile extérieure 2 gr. avec jonction cabré 2 ML, M.ARR | 3,4 |
| | c | Etoile extérieure jonction à 4 cabré M.ARR | 3,2 |
| | d | Etoile extérieure jonction à 4 cabré 2 ML M.ARR | 3,8 |
| | e | Etoile extérieure cabré 2 ML rentrer pos. l'un après l'autre M.ARR. | 5,6 |
| | f | Etoile extérieure simult. cabré rentrer en pos. 2 ML, M.ARR | 6,4 |
| | g | Etoile extérieure 4 BS G. simult. cabré M.ARR rentrer pos. 2 ML, M.ARR | 7,8 |
| 4331 | a | Etoile intérieur pivotement vers étoile extérieur cabré | 5,8 |
| | b | Etoile intérieur pivotement vers étoile intérieur cabré | 6,8 |

PIVOTEMENTS EN ALIGNEMENT FRONTAL

| | | | |
|------|---|---|-----|
| 4341 | a | 2 en align. frontal av. jon. cabré 1/2 pivotement | 4,4 |
| | b | 2 en align. frontal av. jon. cabré 1 pivotement | 6,0 |
| | c | 4 en align. frontal av. jon. cabré 1/2 pivotement | 5,4 |
| | d | 4 en align. frontal av. jon. cabré 1 pivotement | 7,0 |

DESCRIPTIONS DES EXERCICES

- Les descriptions spécifiques sont identiques pour les exercices les deux roues au sol et les exercices en cabré (excepté les exercices «calèche» et «chaîne» avec les deux roues au sol) et font référence au numéro des groupes d'exercices du répertoire par équipes de quatre compétiteurs (ACT4).
- Dans les exercices à deux, la description est valable pour les deux groupes.
- Tous les exercices commencent et se terminent simultanément.
- En plus des descriptifs ci-après, il faut pour certains exercices particuliers tenir compte des remarques préliminaires.

4001-4010) 4 en file

Tous les compétiteurs roulent l'un derrière l'autre, dans le cas d'un parcours en forme de cercle, les intervalles doivent être semblables.

Pour les exercices avec boucles «solo», tous les compétiteurs doivent effectuer la boucle simultanément, puis poursuivre l'exercice sur le parcours initial.

Le 8 Erlenbacher débute par un groupe 4 en file. Après avoir franchi le cercle intérieur, les compétiteurs 1 et 3 changent de direction pour aller à gauche. Les compétiteurs 2 et 4 vont à droite (ou inversement), ils forment ainsi deux groupes de 2 compétiteurs. A l'étape suivante, chaque compétiteur passe dans l'intervalle tout en changeant de direction et présente un 8 complet.

4016-4020) 4 en alignement frontal

Tous les compétiteurs roulent côte à côte à intervalles semblables.

Au cours de l'exercice les boucles solo à gauche doivent être effectuées simultanément, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial.

4026-4035) 2 en file avec 2 groupes

Deux groupes de deux compétiteurs roulent l'un derrière l'autre.

Dans les parcours en forme de double cercle, les intervalles entre les compétiteurs doivent être semblables.

Dans les exercices «file longitudinale» et «file transversale», les deux groupes sont côte à côte.

Dans les exercices «file longitudinale/transversale/en diagonale à contresens» les deux groupes se croisent. Dans les exercices portant la mention «jonction à 2 moulin», au moment du croisement des 2 groupes, ils effectuent une prise de jonction, font une boucle complète en moulin, effectuent la rupture de jonction et poursuivent l'exercice sur le parcours initial.

Les 2 boucles solo à gauche doivent être réalisées simultanément par les deux groupes, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial.

Les 4 boucles solo à gauche doivent être réalisées simultanément par tous les compétiteurs, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial.

4041-4047) 2 en alignement frontal

Deux groupes de deux compétiteurs roulent côte à côte, l'intervalle entre les deux compétiteurs de chaque groupe doit être semblable.

Dans les exercices à contresens, les deux groupes se croisent. Pour tous les exercices avec passage à travers, les compétiteurs du groupe à contresens passent dans les intervalles que doit laisser l'autre groupe.

Dans les exercices portant la mention «2 moulin avec jonction», au moment du croisement des 2 groupes, ils effectuent simultanément une prise de jonction, un petit cercle complet en moulin, une rupture de jonction et poursuivent l'exercice sur le parcours initial.

Tous les compétiteurs doivent effectuer les boucles solo gauche simultanément, puis poursuivre l'exercice sur le parcours initial.

4056-4057) Parcours en forme de 8 «Schwaneweder»

À partir de différentes positions, chaque compétiteur fait simultanément un 8 (le diamètre n'est pas limité, mais ces 8 doivent tous avoir la même dimension du début à la fin), de manière à ce qu'une moitié du 8 complète la moitié du 8 exécuté par le suivant. En regardant depuis la longueur de la piste, un 8 est effectué sur la partie inférieure de la piste du côté droit (ou du côté gauche), un sur la droite en haut (ou en bas), un sur la gauche en bas (ou en haut) et un sur la gauche sur le côté opposé (ou sur la droite).

4071-4111) 2 en alignement frontal avec jonction

Deux groupes de deux compétiteurs roulent dans la même direction côte à côte avec jonction.

Pour les exercices dans le sens longitudinal «file et en 8», les deux groupes doivent rouler l'un derrière l'autre, et avec des intervalles semblables dans les exercices en cercle.

Pour les exercices dans le sens transversal «file et en 8», les deux groupes doivent rouler côte à côte. Dans les exercices à contresens les groupes se croisent.

Dans les exercices avec 2 boucles solo à gauche ou à droite, celles-ci doivent être effectuées simultanément par les deux groupes, puis le parcours se poursuit sur le parcours initial.

Dans les exercices avec 4 boucles solo gauche ou dans des directions opposées, la rupture de jonction, la boucle et la reprise de jonction de l'alignement frontal à 2 doivent être effectuées simultanément par tous les compétiteurs, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial.

Dans le cas de boucles solo dans des directions opposées, les compétiteurs qui sont du côté droit réalisent des boucles solo droite et ceux qui sont du côté gauche réalisent des boucles solo gauche.

4116-4117) 1 tourne autour de 1

Dans l'exercice «2 en alignement frontal avec jonction», 1 compétiteur reste en position surplace. Sans changer de main et sans lâcher la jonction, l'autre compétiteur tourne autour de son partenaire.

4121-4124) Moulin à 2

Deux compétiteurs exécutent ensemble un petit cercle dans des directions opposées. Ils forment une jonction avec leur main gauche.

4131-4134) Anneau à 2

2 compétiteurs exécutent ensemble un petit cercle dans des directions opposées. Ils forment une jonction main-dans-main avec leurs deux mains (la main gauche tient la main droite du partenaire et inversement).

4154-4164) 4 en alignement frontal avec jonction

Quatre compétiteurs roulent côte à côte dans le même sens et avec jonction.

Un exercice avec 2 boucles à gauche s'effectue avec 2 groupes de 2 compétiteurs en alignement frontal. La rupture de jonction, la boucle et la reprise de jonction de l'alignement frontal à 4 doivent être effectuées simultanément par tous les compétiteurs, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial.

Tous les compétiteurs doivent effectuer simultanément 4 boucles solo à gauche et reprendre l'alignement à 4 avec jonction, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial.

Tous les compétiteurs doivent effectuer simultanément 4 boucles solo dans des directions opposées. La rupture de jonction, les boucles à gauche et à droite et la reprise de jonction de l'alignement frontal à 4 doivent être effectuées simultanément par tous les compétiteurs, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial.

Les pirouettes doivent s'effectuer, conformément aux remarques générales concernant les pirouettes de 50 cm. La rupture de jonction, la pirouette et la reprise de jonction de l'alignement frontal à 4 doivent être effectuées simultanément par tous les compétiteurs, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial.

4171-4174) 3 tournent autour de 1

Dans l'exercice «4 en alignement frontal avec jonction», 1 compétiteur reste en position surplace. Sans changer de main et sans lâcher la jonction, les autres compétiteurs, en position «3 en alignement frontal avec jonction», tournent autour de celui qui est en position de surplace.

4181 a+c) Calèche à 4

Pour ces exercices, le compétiteur situé devant met sa main droite sur le côté gauche du guidon du compétiteur situé à droite. Celui-ci tient avec sa main gauche vers l'arrière l'épaule droite du compétiteur situé derrière. Ce dernier tient avec sa main gauche vers l'avant l'épaule droite du compétiteur qui est le plus à gauche, celui-ci met sa main droite sur l'épaule gauche du compétiteur le plus à l'avant.

4181 b+d-4182) Calèche à 4

Trois compétiteurs sont en position «3 en alignement frontal avec jonction». Celui qui est au milieu reste un peu en retrait, le quatrième est situé à l'avant et au centre de l'alignement. Il effectue une jonction avec sa main droite vers le compétiteur le plus à droite et le contraire pour celui qui est le plus à gauche.

4186) Serpent

Les compétiteurs 1 et 3 roulent sur un cercle décalé par rapport aux compétiteurs 2 et 4. Les trois premiers compétiteurs font une jonction au guidon de celui qui est derrière lui. En alternant bras droit bras gauche ou inversement.

4187) Serpent avec anneau

Les compétiteurs 1 et 3 roulent sur un petit cercle décalé par rapport aux compétiteurs 2 et 4. L'intervalle entre chaque compétiteur doit être semblable. Tous les compétiteurs font une jonction au guidon de celui qui est derrière lui. En alternant bras droit bras gauche ou inversement.

4191 a+c) Chaîne

Les compétiteurs 1 et 3 roulent sur un cercle décalé par rapport aux compétiteurs 2 et 4. Les trois derniers compétiteurs font une jonction sur l'épaule de celui qui est devant lui. En alternant bras droit/épaule droite, bras gauche/épaule gauche ou inversement.

4191 b+d) Chaîne

Les compétiteurs 1 et 3 roulent sur un cercle décalé par rapport aux compétiteurs 2 et 4. Les trois derniers compétiteurs font une jonction main dans main avec celui qui est devant lui. En alternant main droite/main droite, main gauche/main gauche ou inversement.

4196) Queue de rat

Les compétiteurs roulent échelonnés l'un derrière l'autre. Excepté pour le premier, ils effectuent une prise de jonction à la selle du compétiteur qui précède.

4197) Queue de rat passage à travers moulin

A partir de l'exercice «queue de rat», 2 compétiteurs forment une «porte moulin», les autres passent à travers le moulin sans lâcher la jonction «queue de rat». Après avoir franchi la porte les compétiteurs reprennent la formation initiale ou peuvent enchaîner par l'exercice «queue de rat anneau».

4198-4199) Queue de rat en anneau

La main posée sur la selle du compétiteur qui précède, les quatre compétiteurs forment un anneau. Tous les compétiteurs doivent effectuer simultanément 4 boucles solo à droite et reprennent la jonction «queue de rat en anneau», puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial.

4211-4214) Moulin avec ailes

Moulin «2 en alignement frontal avec jonction» les deux groupes effectuent simultanément une boucle en roulant dans des directions opposées. Les compétiteurs situés à l'intérieur effectuent une jonction avec leur main gauche.

Lorsque le texte précise «2 boucles solo droite», les deux ailes du moulin «2 en alignement frontal» exécutent une rupture de jonction, une boucle solo à droite et une reprise de jonction, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial du moulin.

Lorsque le texte précise «ailes 2 boucles solo droite», les deux compétiteurs extérieurs exécutent simultanément une rupture de jonction, une boucle solo à droite pendant laquelle les deux compétiteurs situés à l'intérieur continuent le parcours du moulin et une reprise de jonction, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial du moulin.

Lorsque le texte précise «4 boucles solo droite», tous les compétiteurs exécutent une rupture de jonction, une boucle solo à droite et une reprise de jonction, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial du moulin.

4215) Moulin avec ailes 2 BS droite/gauche, 4 BS droite/gauche

Moulin «2 en alignement frontal avec jonction» les deux groupes effectuent simultanément une boucle en roulant dans des directions opposées. Les compétiteurs situés à l'intérieur effectuent une jonction avec leur main gauche pour les exercices avec boucle solo droite et avec leur main droite pour ceux avec boucle solo à gauche.

Lorsque le texte précise «ailes 2 boucles solo droite» ou «ailes 2 boucles solo gauche», les deux compétiteurs extérieurs exécutent simultanément une rupture de jonction, une boucle solo à droite pendant laquelle les deux compétiteurs situés à l'intérieur continuent le parcours du moulin et une reprise de jonction, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial du moulin.

Lorsque le texte précise «4 boucles solo droite» ou «2 boucles solo gauche», tous les compétiteurs exécutent une rupture de jonction, la boucle solo mentionnée et une reprise de jonction, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial du moulin.

4221-4224) Anneau à ailes

2 groupes en «2 en alignement frontal avec jonction» font ensemble un petit cercle dans des directions opposées.

Les compétiteurs situés à l'intérieur forment l'anneau par une jonction main-dans-main.

4231-4233) Moulin-ailes ou anneau à ailes avec cercle extérieur ou pirouette

Selon la version, l'exercice débute et se termine comme l'exercice «Moulin-ailes» ou «anneau à ailes».

Pendant que les 2 compétiteurs à l'intérieur exécutent l'exercice «moulin à 2 ou anneau à 2», les autres compétiteurs exécutent simultanément une rupture de jonction, un cercle à contresens à l'extérieur du cercle central de 4 m avec ou sans pirouette et une reprise de jonction. Les pirouettes doivent s'effectuer, conformément aux remarques générales concernant les pirouettes de 50 cm.

4241-4244) Moulin à 4 avec jonction

Les 4 compétiteurs exécutent en file un petit cercle à intervalles semblables. Ils réalisent une prise de jonction avec leur main gauche.

Pour les exercices avec boucles solo, la rupture de jonction, les boucles et la reprise de jonction doivent être effectuées simultanément par tous les compétiteurs, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial.

4251-4252) Chaudron de sorcière

3 compétiteurs roulent autour d'un partenaire situé à l'intérieur. Ils forment un «anneau à 3 intérieur». Le compétiteur situé à l'intérieur fait une jonction des 2 mains avec l'un des compétiteurs roulant à l'extérieur. Il se laisse entraîner pour effectuer un pivotement sans pédaler.

4256-4259) Anneau à 4 intérieur

4 compétiteurs font un petit cercle à intervalles semblables. Ils effectuent une jonction main-dans-main (la main droite avec la main gauche du partenaire qui roule devant lui).

4266-4268) Anneau à 4 jonctions main/main alternées

4 compétiteurs font un petit cercle à intervalles semblables. Les compétiteurs 1 et 3 effectuent une jonction main gauche/main gauche avec les partenaires 2 et 4 et une jonction main droite/main droite avec le partenaire qui roule devant lui.

Lorsque le texte de l'exercice précise «anneau intérieur», après la jonction simultanée «anneau à 4, jonction main/main alternées», tous les compétiteurs changent simultanément de jonction pour revenir à celle de «anneau intérieur» qui doit être montrée au minimum pendant un quart de cercle.

Si l'exercice suivant est aussi un «anneau intérieur», le quart de cercle est comptabilisé pour le parcours de cet exercice.

4271-4273) Anneau à 4 extérieur

4 compétiteurs font un petit cercle à intervalles semblables. Ils effectuent une jonction main-dans-main (la main gauche avec la main droite du partenaire qui roule devant lui).

Lorsque le texte de l'exercice précise «anneau intérieur», après la jonction simultanée «anneau à 4 extérieur», tous les compétiteurs changent simultanément de jonction pour réaliser celle de «anneau intérieur» qui doit être montrée au minimum pendant un quart de cercle.

Si l'exercice suivant est aussi un «anneau intérieur», le quart de cercle est comptabilisé pour le parcours de cet exercice.

4281-4283 c) Porte avec boucle solo, porte avec boucle solo à contresens

Deux compétiteurs en position «moulin» ou «2 en alignement frontal avec jonction» forment une porte.

Dans l'exercice «porte avec boucle solo», deux compétiteurs réalisent une boucle solo dans des directions opposées et passent la porte l'un après l'autre.

Dans l'exercice «porte avec boucle solo à contresens», deux compétiteurs réalisent une boucle solo dans des directions opposées avec un décalage d'un demi-tour et passent la porte à contresens l'un de l'autre.

Dans l'exercice «porte avec boucle solo passage simultanément à contresens», deux compétiteurs réalisent une boucle solo dans des directions opposées et passent la porte simultanément à contresens l'un de l'autre.

4283 d) Porte «4 en alignement frontal» avec BS droite et gauche simultanées

Cet exercice est réalisé à partir de «4 en alignement frontal avec jonction» en position surplace. Les deux compétiteurs situés aux extrémités exécutent simultanément une rupture de jonction, une boucle solo à droite et à gauche en passant la porte et une reprise de jonction «4 en alignement frontal».

4283 e) Porte en moulin avec boucles solo à contresens

La porte est une «moulin à 2 avec jonction» en mouvement.

Les deux autres compétiteurs réalisent une boucle solo et passent la porte en mouvement simultanément et à contresens. La porte doit réaliser un petit cercle complètement.

4291-4293) Porte double avec boucle solo

Formation d'une «double porte» au moyen d'une «turbine» ou d'un «3 en alignement frontal avec jonction» en position surplace. Le quatrième compétiteur passe dans les deux portes, en exécutant une boucle solo.

4296-4297) Porte avec boucles solos en formation serpent

Conforme aux portes avec boucle solo, deux compétiteurs forment la porte. Les deux autres compétiteurs passent la porte l'un derrière l'autre sur un cercle décalé comme en formation «serpent» (les boucles solos en passant des deux côtés de la porte forment un 8). La formation «serpent» débute près de la porte et se termine au même endroit.

4306-4307) Porte boucle-anneau

En position «moulin à 2» ou «2 en alignement frontal avec jonction» en position surplace, deux compétiteurs forment la porte. Les autres tournent autour d'un compétiteur en position «boucle-anneau à 2 intérieur».

4316-4317) Etoile intérieure

Les compétiteurs réalisent une jonction entre eux, à intervalles semblables, pour former une étoile disposée au centre de la piste. La roue avant est dirigée vers l'intérieur de l'étoile.

Lorsque le texte précise «2 groupes avec jonction», l'exercice commence à l'extérieur du cercle de 4 m par 2 groupes en «2 en alignement frontal avec jonction» puis simultanément réalisent la jonction de l'étoile.

Lorsque le texte précise «jonction à 4», l'exercice commence par la position «4 en alignement frontal avec jonction» puis la jonction de l'étoile se réalise.

Lorsque le texte précise «anneau intérieur», l'étoile doit être réalisée à partir de l'exercice «anneau à 4 intérieur», s'immobiliser en effectuant un pivotement de $\frac{1}{2}$ tour pour être dans la position «étoile intérieure».

Lorsque le texte précise «4 boucles solo gauche», chaque compétiteur doit d'abord exécuter sur un cercle une boucle solo gauche simultanément, puis en gardant des intervalles semblables, rouler vers la position «étoile intérieure» en réalisant simultanément la jonction.

4321-4322) Etoile directions opposées

Les compétiteurs réalisent une jonction entre eux, à intervalles semblables, pour former une étoile disposée au centre de la piste. Les roues avant sont dirigées, en alternance, deux vers l'intérieur et les deux autres vers l'extérieur de l'étoile.

L'«étoile directions opposées» se réalise par groupe de deux, qui partent de l'extérieur du cercle de 4 m. L'un des compétiteur roule en marche avant, l'autre en marche arrière, puis simultanément réalisent la jonction de l'étoile.

4326-4327) Etoile extérieure

Les compétiteurs réalisent une jonction entre eux, à intervalles semblables, pour former une étoile disposée au centre de la piste. La roue avant est dirigée vers l'extérieur de l'étoile.

Lorsque le texte précise «2 groupes avec jonction», l'exercice commence à l'extérieur du cercle de 4 m par 2 groupes en «2 en alignement frontal avec jonction» puis simultanément réalisent la jonction de l'étoile.

Lorsque le texte précise «jonction à 4», l'exercice commence par la position «4 en alignement frontal avec jonction» puis la jonction de l'étoile se réalise.

Lorsque le texte précise «4 boucles solo gauche», chaque compétiteur doit d'abord exécuter sur un cercle une boucle solo gauche simultanément, puis en gardant des intervalles semblables, rouler vers la position «étoile extérieure» en réalisant simultanément la jonction.

4331) Etoile intérieure/extérieure

Exécution conformément aux remarques préliminaires concernant les pivotements en étoile.

4341) 2 ou 4 en alignement frontal pivotement

Exécution conformément aux remarques préliminaires concernant les pivotements.

CYCLISME ARTISTIQUE À SIX**EXERCICES INDIVIDUELS**

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 6001 | a | 6 en file en cercle | 0,6 |
| | b | 6 en file en cercle avec 6 BS gauche | 1,2 |
| | c | 6 en file en cercle avec 6 BS droite | 1,2 |
| | d | 6 en file en cercle 6 BS direction alternée | 1,2 |
| 6002 | a | 6 en file en cercle M.ARR | 3,6 |
| | b | 6 en file en cercle 6 BS gauche M.ARR | 4,2 |
| 6003 | a | 6 en file cabré en cercle | 3,0 |
| | b | 6 en file cabré 2 ML en cercle | 3,6 |
| | c | 6 en file cabré en cercle avec 6 BS gauche | 3,8 |
| | d | 6 en file cabré 2ML en cercle avec 6 BS gauche | 4,4 |
| 6004 | a | 6 en file cabré 2ML en cercle M.ARR | 5,4 |
| | b | 6 en file cabré 2ML en cercle 6 BS gauche M.ARR | 6,2 |
| 6005 | a | 6 en file longitudinale | 0,6 |
| | b | 6 en file longitudinale 6 BS gauche | 1,2 |
| | c | 6 en file longitudinale 6 BS alternées gauche/droite | 1,2 |
| 6006 | a | 6 en file diagonale | 0,6 |
| | b | 6 en file diagonale 6 BS alternées gauche/droite | 1,2 |
| 6007 | a | 6 en file et en 8 | 0,8 |
| 6008 | a | 6 en file et en 8 M.ARR | 4,6 |
| | b | 8 Erlenbacher M.ARR | 4,8 |
| 6009 | a | 6 en file cabré 2 ML en 8 | 5,0 |
| 6010 | a | 6 en file cabré 2 ML en 8 M.ARR | 7,4 |
| | b | 8 Erlenbacher cabré 2ML M.ARR | 7,6 |
| 6016 | a | 6 en alignement frontal longitudinal | 1,0 |
| | b | 6 en alignement frontal longitudinal 6 BS gauche | 1,8 |
| 6017 | a | 6 en alignement frontal transversal | 1,0 |
| | b | 6 en alignement frontal transversal avec 6 BS gauche | 1,6 |
| | c | 6 en alignement frontal transversal en 8 | 2,0 |

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 6018 | a | 6 en alignement frontal transversal M.ARR | 4,0 |
| | b | 6 en alignement frontal transversal 6 BS gauche M.ARR | 4,6 |
| | c | 6 en alignement frontal transversal en 8 M.ARR | 5,0 |
| 6019 | a | 6 en alignement frontal transversal cabré | 3,2 |
| | b | 6 en alignement frontal transversal cabré 2 ML | 3,8 |
| | c | 6 en alignement frontal transversal cabré 6 BS gauche | 4,0 |
| | d | 6 en alignement frontal transversal cabré 2 ML 6 BS gauche | 4,6 |
| 6020 | a | 6 en alignement frontal transversal cabré 2ML en 8 M.ARR | 7,8 |
| 6026 | a | 3 en file 2 groupes double cercle | 0,6 |
| | b | 3 en file 2 groupes double cercle 6 BS gauche | 1,2 |
| 6027 | a | 3 en file 2 groupes double cercle M.ARR | 3,6 |
| | b | 3 en file 2 groupes double cercle 6 BS gauche M. ARR | 4,2 |
| 6028 | a | 3 en file 2 groupes cabré, double cercle | 3,0 |
| | b | 3 en file 2 groupes cabré 2ML, double cercle | 3,6 |
| | c | 3 en file 2 groupes cabré, double cercle, 6 BS gauche | 4,0 |
| | d | 3 en file 2 groupes cabré 2ML, double cercle, 6 BS gauche | 4,6 |
| 6029 | a | 3 en file 2 groupes cabré 2ML, double cercle, M.ARR | 5,6 |
| | b | 3 en file 2 groupes cabré 2ML, double cercle, 6 BS G. M.ARR | 6,4 |
| 6030 | a | 3 en file longitudinale à contresens | 0,6 |
| | b | 3 en file longitudinale à contresens moulin av. jon. | 1,4 |
| 6031 | a | 3 en file diagonale à contresens | 0,6 |
| | b | 3 en file diagonale à contresens moulin av. jon. | 1,4 |
| 6036 | a | 3 en align.frontal longitudinal 2 gr. à contresens | 1,0 |
| | b | 3 en align.frontal longitudinal 2 gr. à contresens 6 BS gauche | 1,6 |
| | c | 3 en align.frontal longitudinal 2 gr. à contresens P. à travers | 1,0 |
| | d | 3 en align.frontal long.2 gr. à contresens P. à travers, 6 BS G. | 1,6 |
| | e | 3 en align.frontal long.2 gr. à contr.P. à travers, moulin av.jon. | 1,6 |
| 6037 | a | 3 en align.frontal longitudinal 2 gr. à contresens M.ARR | 4,0 |
| | b | 3 en align.frontal longitudinal 2 gr. à contr. P. à travers M.ARR | 4,2 |
| 6038 | a | 3 en align.frontal longitudinal 2 gr. cabré à contresens | 3,2 |
| | b | 3 en align.frontal longitudinal 2 gr. cabré 2ML à contresens | 3,8 |
| | c | 3 en align.frontal long.2 gr. cabré à contresens P.à travers | 3,2 |
| | d | 3 en align.frontal long.2 gr. cabré 2ML, à contresens P.à travers | 3,8 |

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 6039 | a | 3 en align.frontal transversal 2 gr. à contresens | 1,0 |
| | b | 3 en align.frontal transversal 2 gr. à contresens 6 BS gauche | 1,6 |
| | c | 3 en align.frontal transversal 2 gr. à contresens P. à travers | 1,0 |
| | d | 3 en align.frontal transversal 2 gr. à contr. P. à travers, 6 BS G. | 1,6 |
| | e | 3 en align.frontal transversal 2 gr. à contr. P. à travers, moulin av.jon. | 1,6 |
| | f | 3 en align.frontal transversal 2 gr. à contr. en 8 | 1,8 |
| 6040 | a | 3 en align.frontal transversal 2 gr. à contresens M.ARR | 3,8 |
| | b | 3 en align.frontal transversal 2 gr. à contr.P.à travers M.ARR | 4,0 |
| | c | 3 en align.frontal transversal 2 gr. à contr. en 8 M.ARR | 4,8 |
| 6041 | a | 3 en align.frontal transversal 2 gr. cabré,à contr. | 3,0 |
| | b | 3 en align.frontal transversal 2 gr. cabré 2ML à contr. | 3,6 |
| | c | 3 en align.frontal transversal 2 gr. cabré à contr. P.à travers | 3,0 |
| | d | 3 en align.frontal transversal 2 gr. cabré 2ML à contr. P.à travers | 3,6 |
| | e | 3 en align.frontal transversal 2 gr. cabré 2ML à contr. en 8 | 5,2 |
| 6042 | a | 3 en align.frontal trans.2 gr. cabré 2ML à contr. en 8 M.ARR | 7,6 |
| 6051 | a | 2 en file longitudinal 3 gr. M.ARR | 4,0 |
| | b | 2 en file longitudinal 3 gr. 3 BS gauche M.ARR | 4,2 |
| | c | 2 en file longitudinal 3 gr. 6 BS gauche M.ARR | 4,6 |
| 6052 | a | 2 en file transversal 3 gr. | 0,8 |
| | b | 2 en file transversal 3 gr. 3 BS gauche | 1,2 |
| | c | 2 en file transversal 3 gr. 6 BS gauche | 1,4 |
| 6053 | a | 2 en file transversal 3 gr. M.ARR | 3,8 |
| | b | 2 en file transversal 3 gr. 3 BS gauche M.ARR | 4,0 |
| | c | 2 en file transversal 3 gr. 6 BS gauche M.ARR | 4,4 |
| 6054 | a | 2 en file transversal 3 gr. cabré | 3,0 |
| | b | 2 en file transversal 3 gr. cabré 2 ML | 3,6 |
| | c | 2 en file transversal 3 gr. cabré 3 BS gauche | 3,6 |
| | d | 2 en file transversal 3 gr. cabré 2ML, 3 BS cabré | 4,2 |
| | e | 2 en file transversal 3 gr. cabré 6 BS gauche | 3,8 |
| | f | 2 en file transversal 3 gr. cabré 2 ML, 6 BS gauche | 4,4 |
| 6061 | a | Entortillement de Worms | 1,2 |
| 6062 | a | Entortillement de Worms M.ARR | 4,0 |
| 6063 | a | Entortillement de Worms cabré | 3,8 |
| | b | Entortillement de Worms cabré 2 ML | 4,4 |

| | | | |
|------|---|---|-----|
| 6064 | a | Entortillement de Worms cabré 2ML M.ARR | 6,2 |
| 6071 | a | 8 Schwaneweder M.ARR | 5,4 |
| 6072 | a | 8 Schwaneweder cabré 2ML M.ARR | 7,6 |

EXERCICES À DEUX

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 6081 | a | 2 en alignement frontal av.jon. en cercle | 0,6 |
| | b | 2 en alignement frontal av.jon.2ML en cercle | 1,2 |
| | c | 2 en alignement frontal av.jon. en cercle,3 BS gauche | 1,0 |
| | d | 2 en alignement frontal av.jon.2ML,en cercle,3 BS gauche | 1,6 |
| | e | 2 en alignement frontal av.jon. en cercle,6 BS gauche | 1,4 |
| 6082 | a | 2 en alignement frontal av.jon. en cercle M.ARR | 2,0 |
| | b | 2 en alignement frontal av.jon. en cercle 3 BS gauche M.ARR | 2,4 |
| | c | 2 en alignement frontal av.jon. en cercle 6 BS gauche M.ARR | 4,4 |
| 6083 | a | 2 en align.frontal av.jon.cabré,en cercle | 1,6 |
| | b | 2 en align.frontal av.jon.cabré 2ML,en cercle | 2,2 |
| | c | 2 en align.frontal av.jon.cabré,3 BS gauche en cercle | 1,8 |
| | d | 2 en align.frontal av.jon.cabré 2ML,3 BS gauche en cercle | 2,4 |
| | e | 2 en align.frontal av.jon.cabré,6 BS gauche en cercle | 3,6 |
| | f | 2 en align.frontal av.jon.cabré 2ML,6 BS gauche,en cercle | 4,2 |
| 6084 | a | 2 en align.frontal av.jon.cabré,en cercle M.ARR | 2,6 |
| | b | 2 en align.frontal av.jon.cabré 2ML,en cercle M.ARR | 3,2 |
| | c | 2 en align.frontal av.jon.cabré,3 BS gauche en cercle M.ARR | 2,8 |
| | d | 2 en align.frontal av.jon.cabré 2ML,3 BS gauche,cercle M.ARR | 3,4 |
| | e | 2 en align.frontal av.jon.cabré 2ML,6 BS gauche,cercle,M.ARR | 6,0 |
| 6091 | a | 2 en alignement frontal longitudinal av.jon. | 0,6 |
| | b | 2 en alignement frontal longitudinal av.jon.2 ML | 1,2 |
| | c | 2 en alignement frontal longitudinal av.jon.3 BS gauche | 1,0 |
| | d | 2 en alignement frontal longitudinal av.jon.2ML,3 BS gauche | 1,6 |
| | e | 2 en alignement frontal longitudinal av.jon.3 BS droite | 1,0 |
| | f | 2 en alignement frontal longitudinal av.jon.2ML,3 BS droite | 1,6 |
| | g | 2 en alignement frontal longitudinal av.jon.6 BS gauche | 1,4 |
| 6092 | a | 2 en align.frontal long.av.jon.cabré 2ML,6 BS dir.opp. M.ARR | 5,8 |

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 6096 | a | 2 en align.frontal transversal.av.jon. | 0,8 |
| | b | 2 en align.frontal transversal.av.jon. 2 ML | 1,4 |
| | c | 2 en align.frontal transversal.av.jon. 3 BS gauche | 1,2 |
| | d | 2 en align.frontal transversal.av.jon. 2 ML,3 BS gauche | 1,8 |
| | e | 2 en align.frontal transversal.av.jon. 3 BS droite | 1,2 |
| | f | 2 en align.frontal transversal.av.jon. 2 ML,3 BS droite | 1,8 |
| | g | 2 en align.frontal transversal.av.jon. 6 BS gauche | 1,6 |
| 6097 | a | 2 en align.frontal transversal.av.jon. M.ARR | 2,2 |
| | b | 2 en align.frontal transversal.av.jon. 3 BS gauche M. ARR | 2,6 |
| | c | 2 en align.frontal transversal.av.jon. 6 BS gauche M.ARR | 4,6 |
| 6098 | a | 2 en align.frontal transversal.av.jon.cabré | 1,6 |
| | b | 2 en align.frontal transversal.av.jon.cabré 2 ML | 2,2 |
| | c | 2 en align.frontal transversal.av.jon.cabré 3 BS gauche | 2,0 |
| | d | 2 en align.frontal transversal.av.jon.cabré 2ML,3 BS gauche | 2,6 |
| | e | 2 en align.frontal trans.av.jon.cabré 6 BS gauche | 4,0 |
| | f | 2 en align.frontal trans.av.jon.cabré 2ML,6 BS gauche | 4,6 |
| 6099 | a | 2 en align.frontal transversal.av.jon.cabré M.ARR | 2,6 |
| | b | 2 en align.frontal transversal.av.jon.cabré 2ML,M.ARR | 3,2 |
| | c | 2 en align.frontal trans.av.jon.cabré 3 BS gauche M.ARR | 3,0 |
| | d | 2 en align.frontal trans.av.jon.cabré 2ML,3 BS gauche M.ARR | 3,6 |
| | e | 2 en align.frontal trans.av.jon.cabré 2ML,6 BS gauche M.ARR | 6,2 |
| 6106 | a | 2 en align.frontal av.jonction en 8 | 1,0 |
| | b | 2 en align.frontal av.jonction 2ML en 8 | 1,6 |
| | c | 2 en align.frontal av.jonction 8 transversal | 1,4 |
| | d | 2 en align.frontal av.jonction 2ML,8 transversal | 2,0 |
| 6107 | a | 2 en align.frontal av.jonction en 8 M.ARR | 2,6 |
| | b | 2 en align.frontal av.jonction 8 transversal M.ARR | 3,0 |
| 6108 | a | 2 en align.frontal av.jonction cabré en 8 | 2,0 |
| | b | 2 en align.frontal av.jonction cabré 2ML,en 8 | 2,6 |
| | c | 2 en align.frontal av.jonction cabré en 8 transversal | 2,2 |
| | d | 2 en align.frontal av.jonction cabré 2ML 8 transversal | 2,8 |
| 6109 | a | 2 en align.frontal av.jonction cabré en 8 M.ARR | 3,0 |
| | b | 2 en align.frontal av.jonction cabré 2ML,en 8 M.ARR | 3,6 |
| | c | 2 en align.frontal av.jonction cabré 8 transversal M.ARR | 3,2 |
| | d | 2 en align.frontal av.jonction cabré 2ML,8 transversal M.ARR | 3,8 |
| 6116 | a | 1 tourne autour de 1 | 0,8 |
| | b | 1 tourne autour de 1-2ML | 1,4 |

| | | | |
|------|---|---|-----|
| 6117 | a | 1 tourne autour de 1 M.ARR | 2,2 |
| 6121 | a | 2 en align.frontal av.jonction moulin | 0,8 |
| | b | 2 en align.frontal av.jonction 2ML, moulin | 1,4 |
| | c | 2 en align.frontal av.jonction moulin 6 BS droite | 1,4 |
| 6122 | a | 2 en align.frontal av.jonction moulin M.ARR | 2,0 |
| | b | 2 en align.frontal av.jonction 2ML,moulin,M.ARR | 2,6 |
| | c | 2 en align.frontal av.jonction rentrer pos. moulin,M.ARR | 4,0 |
| | d | 2 en align.frontal av.jonction r.et s.pos.moulin M.ARR | 4,4 |
| 6123 | a | 2 en align.frontal av.jonction,cabré,moulin | 1,6 |
| | b | 2 en align.frontal av.jonction,cabré 2ML,moulin | 2,2 |
| | c | 2 en align.frontal av.jonction,cabré 2ML,rentrer pos.moulin | 3,2 |
| | d | 2 en align.frontal av.jonction,cabré,rentrer pos.2ML,moulin | 3,8 |
| | e | 2 en align.frontal av.jonction,cabré 2ML,r.et s. pos.moulin | 3,6 |
| | f | 2 en align.frontal av.jonction,cabré,r.et s.pos.2ML,moulin | 4,2 |
| 6124 | a | 2 en align.frontal av.jonction cabré,moulin M.ARR | 2,4 |
| | b | 2 en align.frontal av.jonction cabré 2ML,moulin M.ARR | 3,0 |
| | c | 2 en align.frontal av.jon.cabré,moulin rentrer pos.2ML,M.ARR | 5,4 |
| | d | 2 en align.frontal av.jon.cabré,moulin r.et s.pos.2ML,M.ARR | 5,8 |
| 6131 | a | 2 en align.frontal av.jon. anneau | 1,6 |
| 6132 | a | 2 en align.frontal av.jon. anneau M.ARR | 2,6 |
| | b | 2 en align.frontal av.jon. anneau rentrer pos.M.ARR | 4,2 |
| | c | 2 en align.frontal av.jon. anneau r.et s.pos.M.ARR | 4,6 |
| 6133 | a | 2 en align.frontal av.jon. anneau cabré | 2,2 |
| | b | 2 en align.frontal av.jon. anneau cabré,rentrer pos. | 3,6 |
| | c | 2 en align.frontal av.jon. anneau cabré,rentrer pos.2ML | 4,2 |
| | d | 2 en align.frontal av.jon. anneau cabré,r.et s.pos. | 4,0 |
| | e | 2 en align.frontal av.jon. anneau cabré,r.et s.pos.2 ML | 4,6 |
| 6134 | a | 2 en align.frontal av.jon. anneau cabré,M.ARR | 3,0 |
| | b | 2 en align.frontal av.jon. anneau cabré rentrer pos.2ML,M.ARR | 5,8 |
| | c | 2 en align.frontal av.jon. anneau cabré r.et s.pos.2ML,M.ARR | 6,2 |

EXERCICES À TROIS

| | | | |
|------|---|---|-----|
| 6151 | a | 3 en alignement frontal av.jon. en cercle | 0,8 |
| | b | 3 en alignement frontal av.jon. 2ML, en cercle | 1,4 |
| | c | 3 en alignement frontal av.jon. en cercle 6 BS gauche | 1,4 |
| 6152 | a | 3 en alignement frontal av.jon. en cercle M.ARR | 2,2 |
| | b | 3 en alignement frontal av.jon. en cercle 6 BS gauche M.ARR | 4,6 |
| 6153 | a | 3 en align. frontal av.jon. cabré, en cercle | 1,8 |
| | b | 3 en align. frontal av.jon. cabré 2ML, en cercle | 2,4 |
| | c | 3 en align. frontal av.jon. cabré, en cercle 6 BS gauche | 3,6 |
| | d | 3 en align. frontal av.jon. cabré 2ML, en cercle 6 BS gauche | 4,2 |
| 6154 | a | 3 en align. frontal av.jon. cabré, en cercle M.ARR | 2,6 |
| | b | 3 en align. frontal av.jon. cabré 2ML, en cercle M.ARR | 3,2 |
| | c | 3 en align. frontal av.jon. cabré 2ML, en cercle 6 BS G.M.ARR | 6,2 |
| 6161 | a | 3 en alignement frontal av.jon. double cercle | 1,0 |
| | b | 3 en alignement frontal av.jon. 2ML, double cercle | 1,6 |
| 6166 | a | 3 en align. frontal av.jon. longitudinal M.ARR | 2,2 |
| | b | 3 en align. frontal av.jon. longitudinal 6 BS gauche M.ARR | 4,8 |
| | c | 3 en align. frontal av.jon. transversal, M.ARR | 2,2 |
| | d | 3 en align. frontal av.jon. transversal 6 BS gauche M.ARR | 4,8 |
| | e | 3 en align. frontal av.jon. longitudinal à contresens M.ARR | 2,4 |
| | f | 3 en align. frontal av.jon. transversal à contresens M.ARR | 2,4 |
| 6167 | a | 3 en align. frontal transversal av.jon. cabré | 1,8 |
| | b | 3 en align. frontal transversal av.jon. cabré 2ML | 2,4 |
| | c | 3 en align. frontal transversal av.jon. cabré, 6 BS gauche | 3,8 |
| | d | 3 en align. frontal transversal av.jon. cabré 2ML, 6 BS gauche | 4,4 |
| 6168 | a | 3 en align. frontal long. av.jon. cabré à contresens M.ARR | 2,6 |
| | b | 3 en align. frontal long. av.jon. cabré 2ML, à contresens M.ARR | 3,2 |
| | c | 3 en align. frontal long. av.jon. cabré 2ML, à contr. 6 BS G. M.ARR | 6,2 |
| | d | 3 en align. frontal trans. av.jon. cabré à contr. M.ARR | 2,6 |
| | e | 3 en align. frontal trans. av.jon. cabré 2ML, à contr. M.ARR | 3,2 |
| | f | 3 en align. frontal trans. av.jon. cabré 2ML, à contr. 6 BS G.M.ARR | 6,2 |
| 6176 | a | 3 en alignement frontal av.jon. en 8 | 1,2 |
| | b | 3 en alignement frontal av.jon. 2ML, en 8 | 1,8 |
| | c | 3 en alignement frontal av.jon. en 8 à contresens | 1,4 |
| | d | 3 en alignement frontal av.jon. 2ML, en 8 à contresens | 2,0 |

| | | | |
|------|---|---|-----|
| 6177 | a | 3 en alignement frontal av.ion. en 8 M.ARR | 2,6 |
| | b | 3 en alignement frontal av.ion. en 8 à contresens M.ARR | 2,8 |
| 6178 | a | 3 en alignement frontal av.ion.cabré en 8 | 2,0 |
| | b | 3 en alignement frontal av.ion.cabré 2ML en 8 | 2,6 |
| | c | 3 en alignement frontal av.ion.cabré en 8 à contresens | 2,2 |
| | d | 3 en alignement frontal av.ion.cabré 2ML,en 8 à contresens | 2,8 |
| 6179 | a | 3 en alignement frontal av.ion.cabré en 8 M.ARR | 3,0 |
| | b | 3 en alignement frontal av.ion.cabré 2ML,en 8 M.ARR | 3,6 |
| | c | 3 en alignement frontal av.ion.cabré en 8 à contresens M.ARR | 3,2 |
| | d | 3 en alignement frontal av.ion.cabré 2ML,en 8 à contr.M.ARR 8 | 3,8 |
| 6186 | a | 2 tourment autour de 1 | 1,0 |
| | b | 2 tourment autour de 1-2 ML | 1,6 |
| 6187 | a | 2 tourment autour de 1 M.ARR | 2,4 |
| 6191 | a | 3 calèche double cercle | 1,2 |
| | b | 3 calèche double cercle 2ML | 1,8 |
| | c | 3 calèche en 8 à contresens | 1,6 |
| | d | 3 calèche en 8 2ML à contresens | 2,2 |
| 6192 | a | 3 calèche cabré double cercle | 2,4 |
| | b | 3 calèche cabré en 8 à contresens | 2,8 |
| 6196 | a | 3 chaîne double cercle | 1,2 |
| | b | 3 chaîne double cercle 2ML | 1,8 |
| | c | 3 chaîne en 8 à contresens | 1,6 |
| | d | 3 chaîne en 8 2ML,à contresens | 2,2 |
| 6197 | a | 3 chaîne cabré double cercle | 2,0 |
| | b | 3 chaîne cabré 2ML,double cercle | 2,6 |
| | c | 3 chaîne cabré en 8 à contresens | 2,4 |
| | d | 3 chaîne cabré 2ML en 8 à contresens | 3,0 |
| 6198 | a | 3 chaîne cabré double cercle M.ARR | 2,8 |
| | b | 3 chaîne cabré 2ML,double cercle M.ARR | 3,4 |
| | c | 3 chaîne cabré en 8 à contresens M.ARR | 3,2 |
| | d | 3 chaîne cabré 2ML,en 8 à contresens M.ARR | 3,8 |
| 6201 | a | 3 queue de rat double cercle | 1,2 |
| | b | 3 queue de rat en 8 à contresens | 1,6 |

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 6202 | a | 3 queue de rat en anneau | 1,4 |
| | b | 3 queue de rat en anneau 6 BS droite | 2,0 |
| 6203 | a | 3 queue de rat en anneau M.ARR | 2,6 |
| | b | 3 queue de rat en anneau rentrer pos. M.ARR | 4,4 |
| | c | 3 queue de rat en anneau r. et s.pos. M.ARR | 4,8 |
| 6206 | a | Turbine | 1,2 |
| | b | Turbine 2 ML | 1,8 |
| 6207 | a | Turbine M.ARR | 2,4 |
| | b | Turbine 2ML,M.ARR | 3,0 |
| | c | Turbine rentrer pos. M.ARR | 4,2 |
| | d | Turbine r. et s.pos.M.ARR | 4,6 |
| | e | Turbine pir. r. et s .pos.M.ARR | 5,2 |
| 6208 | a | Turbine cabré | 1,8 |
| | b | Turbine cabré 2 ML | 2,4 |
| | c | Turbine cabré 2 ML rentrer pos. | 3,4 |
| | d | Turbine cabré rentrer pos. 2 ML | 4,0 |
| | e | Turbine cabré 2 ML r. et s.pos. | 3,8 |
| | f | Turbine cabré r. et s.pos. 2 ML | 4,4 |
| 6209 | a | Turbine cabré M.ARR | 2,6 |
| | b | Turbine cabré 2ML,M.ARR | 3,2 |
| | c | Turbine cabré M.ARR rentrer pos.2ML | 5,8 |
| | d | Turbine cabré M.ARR r .et s.pos.2 ML | 6,2 |
| | e | Turbine pir. cabré M.ARR r. et s.pos. 2 ML | 6,8 |
| 6216 | a | 3 moulin avec jonction | 1,0 |
| | b | 3 moulin avec jonction 2 ML | 1,6 |
| | c | 3 moulin avec jonction 6 BS droite | 1,6 |
| 6217 | a | 3 moulin avec jonction M.ARR | 2,2 |
| | b | 3 moulin avec jonction 2ML, M.ARR | 2,8 |
| | c | 3 moulin avec jonction M.ARR rentrer pos. | 4,2 |
| | d | 3 moulin avec jonction M.ARR r. et s.pos. | 4,6 |
| 6218 | a | 3 moulin avec jonction cabré | 1,8 |
| | b | 3 moulin avec jonction cabré 2 ML | 2,4 |
| | c | 3 moulin avec jonction cabré 2 ML rentrer pos. | 3,4 |
| | d | 3 moulin avec jonction cabré rentrer pos. 2 ML | 4,0 |
| | e | 3 moulin avec jonction cabré 2 ML r. et s.pos. | 3,8 |
| | f | 3 moulin avec jonction cabré r. et s.pos. 2 ML | 4,4 |

| | | | |
|------|---|---|-----|
| 6219 | a | 3 moulin avec jonction cabré M.ARR | 2,6 |
| | b | 3 moulin avec jonction cabré 2ML,M.ARR | 3,2 |
| | c | 3 moulin avec jonction cabré M.ARR rentrer pos. 2 ML | 5,8 |
| | d | 3 moulin avec jonction cabré M.ARR r. et s.pos. 2 ML | 6,2 |
| 6226 | a | 3 anneau intérieur | 1,8 |
| 6227 | a | 3 anneau intérieur M.ARR | 2,8 |
| | b | 3 anneau intérieur M.ARR rentrer pos. | 4,2 |
| | c | 3 anneau intérieur M.ARR r. et s.pos. | 4,6 |
| 6228 | a | 3 anneau intérieur cabré | 2,4 |
| | b | 3 anneau intérieur cabré rentrer pos. | 3,4 |
| | c | 3 anneau intérieur cabré rentrer pos.2ML | 4,0 |
| | d | 3 anneau intérieur cabré r. et s.pos. | 3,8 |
| | e | 3 anneau intérieur cabré r. et s.pos. 2 ML | 4,4 |
| 6229 | a | 3 anneau intérieur cabré M.ARR | 3,0 |
| | b | 3 anneau intérieur cabré M.ARR rentrer pos. 2 ML | 5,8 |
| | c | 3 anneau intérieur cabré M.ARR r. et s.pos. 2 ML | 6,2 |
| 6236 | a | 3 anneau extérieur cabré | 3,6 |
| | b | 3 anneau extérieur cabré rentrer pos. | 4,8 |
| | c | 3 anneau extérieur cabré rentrer pos. 2 ML | 5,4 |
| | d | 3 anneau extérieur cabré r. et s.pos. | 5,2 |
| | e | 3 anneau extérieur cabré r. et s.pos. 2 ML | 5,8 |
| | f | 3 anneau extérieur-intérieur cabré | 4,2 |
| 6237 | a | 3 anneau extérieur cabré M.ARR | 4,4 |
| | b | 3 anneau extérieur cabré M.ARR,rentrer pos. 2 ML | 6,6 |
| | c | 3 anneau extérieur cabré M.ARR,r. et s.pos. 2 ML | 7,0 |
| | d | 3 anneau extérieur-intérieur cabré M.ARR | 5,0 |
| 6246 | a | 3 étoile intérieure 2 ML | 1,8 |
| 6251 | a | 3 étoile extérieure, jonction à 3 M.ARR. | 2,6 |
| | b | 3 étoile extérieure simult. M.ARR,rentrer pos. | 4,8 |
| 6252 | a | 3 étoile extérieure, jonction à 3 cabré 2ML,M.ARR | 3,4 |
| | b | 3 étoile extérieure simult. cabré M.ARR rentrer pos. 2 ML | 7,0 |
| 6256 | a | 3 étoile intérieure pivotement vers étoile extérieure cabré | 6,4 |

EXERCICES À SIX

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 6271 | a | 6 en align.frontal av.jon.en cercle | 1,2 |
| | b | 6 en align.frontal av.jon.en cercle 2 ML | 1,8 |
| | c | 6 en align.frontal av.jon.en cercle 2 BS gauche | 1,6 |
| | d | 6 en align.frontal av.jon.en cercle 2ML,2 BS gauche | 2,2 |
| | e | 6 en align.frontal av.jon.en cercle 3 BS gauche | 1,6 |
| | f | 6 en align.frontal av.jon.en cercle 2ML,3 BS gauche | 2,2 |
| | g | 6 en align.frontal av.jon.en cercle 6 BS gauche | 2,2 |
| 6272 | a | 6 en align.frontal av.jon.en cercle M.ARR | 2,4 |
| | b | 6 en align.frontal av.jon.en cercle 2 BS gauche M.ARR | 3,0 |
| | c | 6 en align.frontal av.jon.en cercle 3 BS gauche M.ARR | 3,0 |
| | d | 6 en align.frontal av.jon.en cercle 6 BS gauche M.ARR | 5,2 |
| 6273 | a | 6 en align.frontal av.jon.en cercle cabré | 2,0 |
| | b | 6 en align.frontal av.jon.en cercle cabré 2 ML | 2,6 |
| | c | 6 en align.frontal av.jon.en cercle cabré 2 BS gauche | 2,2 |
| | d | 6 en align.frontal av.jon.en cercle cabré 2ML,2 BS gauche | 2,8 |
| | e | 6 en align.frontal av.jon.en cercle cabré 3 BS gauche | 2,2 |
| | f | 6 en align.frontal av.jon.en cercle cabré 2ML,3 BS gauche | 2,8 |
| | g | 6 en align.frontal av.jon.en cercle cabré 6 BS gauche | 4,8 |
| | h | 6 en align.frontal av.jon.en cercle cabré 2ML,6 BS gauche | 5,4 |
| 6274 | a | 6 en align.frontal av.jon.en cercle cabré M.ARR | 2,8 |
| | b | 6 en align.frontal av.jon.en cercle cabré 2 ML,M.ARR | 3,4 |
| | c | 6 en align.frontal av.jon.en cercle cabré 2 BS gauche M.ARR | 3,2 |
| | d | 6 en align.frontal av.jon.en cercle cabré 2 ML, 2 BS G.M.ARR | 3,8 |
| | e | 6 en align.frontal av.jon.en cercle cabré 3 BS gauche M.ARR | 3,2 |
| | f | 6 en align.frontal av.jon.en cercle cabré 2 ML,3 BS G.M.ARR | 3,8 |
| | g | 6 en align.frontal av.jon.en cercle cabré 2 ML 6 BS G. M.ARR | 7,2 |
| 6281 | a | 6 en align.frontal av.jon.trans.2 ML | 2,0 |
| | b | 6 en align.frontal av.jon.trans.2 ML,2 BS gauche | 2,4 |
| | c | 6 en align.frontal av.jon.trans.2 ML,3 BS gauche | 2,6 |
| 6282 | a | 6 en align.frontal av.jon.trans. M.ARR | 2,4 |
| | b | 6 en align.frontal av.jon.trans. 2 BS gauche M.ARR | 3,0 |
| | c | 6 en align.frontal av.jon.trans. 3 BS gauche M.ARR | 3,0 |
| | d | 6 en align.frontal av.jon.trans. 6 BS gauche M.ARR. | 5,2 |
| | e | 6 en align.frontal av.jon.trans. 6 BS dir.opp. M.ARR | 5,8 |

| | | | |
|------|---|---|-----|
| 6283 | a | 6 en align.frontal av. jon.trans. cabré | 2,0 |
| | b | 6 en align.frontal av. jon.trans. cabré 2 ML | 2,6 |
| | c | 6 en align.frontal av. jon.trans. 2 BS gauche cabré | 2,2 |
| | d | 6 en align.frontal av. jon.trans. 2 BS gauche cabré 2 ML | 2,8 |
| | e | 6 en align.frontal av. jon.trans. 3 BS gauche cabré | 2,2 |
| | f | 6 en align.frontal av. jon.trans. 3 BS gauche cabré 2 ML | 2,8 |
| | g | 6 en align.frontal av. jon.trans. 6 BS gauche cabré | 4,8 |
| | h | 6 en align.frontal av. jon.trans. 6 BS gauche cabré 2 ML | 5,4 |
| 6284 | a | 6 en align.frontal av. jon.trans. cabré M.ARR | 2,6 |
| | b | 6 en align.frontal av. jon.trans. cabré 2ML, M.ARR | 3,2 |
| | c | 6 en align.frontal av. jon.trans. cabré 2 BS gauche M.ARR | 2,8 |
| | d | 6 en align.frontal av. jon.trans. cabré 2ML, 2 BS G. M.ARR | 3,4 |
| | e | 6 en align.frontal av. jon.trans. cabré 3 BS gauche M.ARR | 2,8 |
| | f | 6 en align.frontal av. jon.trans. cabré 2ML, 3 BS G. M.ARR | 3,4 |
| | g | 6 en align.frontal av. jon.trans. cabré 2ML, 6 BS G. M.ARR | 7,4 |
| | h | 6 en align.frontal av. jon.trans. cabré 2ML, 6 BS dir. opp. M.ARR | 7,6 |
| | i | 6 en align.frontal av. jon.trans. cabré 2ML pir. M.ARR | 9,0 |
| 6291 | a | 5 tourment autour de 1 | 1,2 |
| | b | 5 tourment autour de 1-2 ML | 1,8 |
| 6292 | a | 5 tourment autour de 1 M.ARR | 2,6 |
| 6293 | a | 5 tourment autour de 1 cabré | 2,2 |
| | b | 5 tourment autour de 1 cabré 2 ML | 2,8 |
| 6294 | a | 5 tourment autour de 1 cabré M.ARR | 3,0 |
| | b | 5 tourment autour de 1 cabré M.ARR 2 ML | 3,6 |
| 6301 | a | 6 calèche en cercle | 1,6 |
| | b | 6 calèche en cercle 2 ML | 2,2 |
| | c | 6 calèche en 8 | 2,0 |
| | d | 6 calèche en 8 -2 ML | 2,6 |
| 6302 | a | 6 calèche en cercle cabré | 2,4 |
| | b | 6 calèche en 8 cabré | 2,8 |
| 6306 | a | 2 calèches-moulin | 2,4 |
| 6307 | a | 2 calèches-moulin cabré | 2,6 |
| 6308 | a | 2 calèches-moulin cabré M.ARR | 3,6 |

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 6311 | a | 6 serpent en cercle | 1,2 |
| | b | 6 serpent en 8 | 1,6 |
| 6312 | a | 6 serpent-anneau | 1,8 |
| 6316 | a | 6 chaîne en cercle | 1,8 |
| | b | 6 chaîne en cercle 2ML | 2,4 |
| | c | 6 chaîne en 8 | 2,2 |
| | d | 6 chaîne en 8 2ML | 2,8 |
| 6317 | a | 6 chaîne cabré 2 ML en cercle | 3,0 |
| | b | 6 chaîne cabré 2 ML en 8 | 3,4 |
| 6318 | a | 6 chaîne cabré 2 ML en cercle M.ARR | 3,8 |
| | b | 6 chaîne cabré 2 ML en 8 M.ARR | 4,2 |
| 6321 | a | 6 queue de rat en cercle | 1,4 |
| 6322 | a | queue de rat passage à travers porte-moulin | 2,2 |
| 6323 | a | 6 queue de rat anneau | 1,6 |
| | b | 6 queue de rat anneau 6 BS droite | 2,2 |
| 6324 | a | 6 queue de rat anneau M.ARR | 3,2 |
| | b | 6 queue de rat anneau rentrer pos. M.ARR | 5,2 |
| | c | 6 queue de rat anneau r. et s.pos. M.ARR | 5,6 |
| 6325 | a | queue de rat porte-anneau | 2,2 |
| 6331 | a | 4 porte-moulin avec double cercle M.ARR | 4,6 |
| | b | 4 porte-moulin avec double cercle Steinhöninger M.ARR | 5,4 |
| 6332 | a | porte avec boucle solo moulin cabré | 4,2 |
| | b | porte avec boucle solo moulin cabré 2 ML | 4,8 |
| | c | porte Steinhöninger avec boucle solo moulin cabré | 5,0 |
| | d | porte Steinhöninger avec boucle solo moulin cabré 2 ML | 5,6 |
| 6333 | a | porte avec boucle solo moulin cabré M.ARR 2 ML | 6,6 |
| | b | porte Steinhöninger avec boucle solo moulin cabré M.ARR 2 ML | 7,4 |

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 6341 | a | 6 Moulin-2 ailes | 1,2 |
| | b | 6 Moulin-2 ailes 2 ML | 1,8 |
| | c | 6 Moulin-2 ailes 2 BS droite | 1,6 |
| | d | 6 Moulin-2 ailes 2 BS droite 2 ML | 2,2 |
| | e | 6 Moulin-2 ailes «ailes 2 BS droite» | 1,6 |
| | f | 6 Moulin-2 ailes «ailes 2 BS droite» 2 ML | 2,2 |
| | g | 6 Moulin-2 ailes 6 BS droite | 2,4 |
| 6342 | a | 6 Moulin-2 ailes M.ARR | 2,4 |
| | b | 6 Moulin-2 ailes 2 BS droite M.ARR | 2,8 |
| | c | 6 Moulin-2 ailes M.ARR rentrer pos. | 4,2 |
| | d | 6 Moulin-2 ailes M.ARR r.et s.pos. | 4,6 |
| 6343 | a | 6 Moulin-2 ailes cabré | 2,0 |
| | b | 6 Moulin-2 ailes cabré 2 ML | 2,6 |
| | c | 6 Moulin-2 ailes cabré 2 ML rentrer pos. | 3,6 |
| | d | 6 Moulin-2 ailes cabré rentrer pos. 2 ML | 4,2 |
| | e | 6 Moulin-2 ailes cabré 2 ML r. et s. pos. | 4,0 |
| | f | 6 Moulin-2 ailes cabré r. et s.pos.2 ML | 4,6 |
| 6344 | a | 6 Moulin-2 ailes cabré M.ARR | 2,8 |
| | b | 6 Moulin-2 ailes cabré 2ML,M.ARR | 3,4 |
| | c | 6 Moulin-2 ailes cabré rentrer pos. 2ML,M.ARR | 5,4 |
| | d | 6 Moulin-2 ailes cabré r. et s.pos. 2ML, M.ARR | 5,8 |
| 6345 | a | 6 Moulin-2 ailes cabré 2ML «ailes 4 BS droite» M.ARR | 6,6 |
| | b | 6 Moulin-2 ailes cabré 2ML «ailes 4 BS gauche» M.ARR | 5,2 |
| | c | 6 Moulin-2 ailes cabré 2ML 6 BS droite M.ARR | 8,6 |
| | d | 6 Moulin-2 ailes cabré 2ML 6 BS gauche M.ARR | 7,2 |
| 6351 | a | 6 Moulin-3 ailes | 1,2 |
| | b | 6 Moulin-3 ailes 2 ML | 1,8 |
| | c | 6 Moulin-3 ailes 3 BS droite | 1,6 |
| | d | 6 Moulin-3 ailes 3 BS droite 2 ML | 2,2 |
| | e | 6 Moulin-3 ailes «ailes 3 BS droite» | 1,6 |
| | f | 6 Moulin-3 ailes 6 BS droite | 2,0 |
| 6352 | a | 6 Moulin-3 ailes M.ARR | 2,6 |
| | b | 6 Moulin-3 ailes 3 BS droite M.ARR | 3,0 |
| | c | 6 Moulin-3 ailes M.ARR rentrer pos. | 4,4 |
| | d | 6 Moulin-3 ailes M.ARR r. et s.pos. | 4,8 |

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 6353 | a | 6 Moulin-3 ailes cabré | 2,2 |
| | b | 6 Moulin-3 ailes cabré 2 ML | 2,8 |
| | c | 6 Moulin-3 ailes cabré 2 ML rentrer pos. | 3,8 |
| | d | 6 Moulin-3 ailes cabré rentrer pos. 2 ML | 4,4 |
| | e | 6 Moulin-3 ailes cabré 2 ML r. et s.pos. | 4,2 |
| | f | 6 Moulin-3 ailes cabré r. et s. 2 ML | 4,8 |
| 6354 | a | 6 Moulin-3 ailes cabré M.ARR | 3,0 |
| | b | 6 Moulin-3 ailes cabré 2ML, M.ARR | 3,6 |
| | c | 6 Moulin-3 ailes cabré M.ARR rentrer 2 ML | 5,6 |
| | d | 6 Moulin-3 ailes cabré M.ARR r. et s.pos. 2 ML | 6,0 |
| 6355 | a | 6 Moulin-3 ailes cabré 2ML «ailes 3 BS droite» M.ARR | 6,4 |
| | b | 6 Moulin-3 ailes cabré 2ML «ailes 3 BS gauche» M.ARR | 5,0 |
| | c | 6 Moulin-3 ailes cabré 2ML 6 BS droite M.ARR | 8,4 |
| | d | 6 Moulin-3 ailes cabré 2ML 6 BS gauche M.ARR | 7,0 |
| 6361 | a | Anneau-3 ailes en cercle 2 ML | 2,0 |
| 6362 | a | Anneau-3 ailes en cercle M.ARR | 2,8 |
| | b | Anneau-3 ailes en cercle 2ML, M.ARR | 3,4 |
| 6363 | a | Anneau-3 ailes cabré en cercle | 2,4 |
| | b | Anneau-3 ailes cabré 2ML, en cercle | 3,0 |
| 6364 | a | Anneau-3 ailes cabré en cercle M.ARR | 3,2 |
| | b | Anneau-3 ailes cabré 2ML, en cercle M.ARR | 3,8 |
| 6371 | a | Moulin à 2 avec cercle extérieur M.ARR | 3,4 |
| | b | Anneau à 2 avec cercle extérieur M.ARR | 3,8 |
| 6372 | a | Moulin à 2 cabré avec cercle extérieur | 2,6 |
| | b | Moulin à 2 cabré 2ML avec cercle extérieur | 3,2 |
| | c | Anneau à 2 cabré avec cercle extérieur | 2,8 |
| | d | Anneau à 2 cabré 2ML avec cercle extérieur | 3,4 |
| 6373 | a | Moulin à 2 cabré 2ML, avec cercle extérieur M.ARR | 5,4 |
| | b | Anneau à 2 cabré 2ML, avec cercle extérieur M.ARR 2 ML | 5,6 |
| 6376 | a | Moulin à 3 avec cercle extérieur M.ARR | 3,2 |
| | b | Anneau à 3 avec cercle extérieur M.ARR | 3,6 |

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 6377 | a | Moulin à 3 cabré avec cercle extérieur | 2,4 |
| | b | Moulin à 3 cabré 2ML avec cercle extérieur | 3,0 |
| | c | Anneau à 3 cabré avec cercle extérieur | 2,6 |
| | d | Anneau à 3 cabré 2ML, avec cercle extérieur | 3,2 |
| 6378 | a | Moulin à 3 cabré 2ML, avec cercle extérieur M.ARR | 5,2 |
| | b | Moulin à 3 cabré 2ML, avec pir. M.ARR | 6,8 |
| | c | Anneau à 3 cabré 2ML, avec cercle extérieur M.ARR | 5,4 |
| 6386 | a | 6 moulin avec jonction | 2,2 |
| | b | 6 moulin avec jonction 2 ML | 2,8 |
| | c | 6 moulin avec jonction, 6 BS droite | 2,8 |
| 6387 | a | 6 moulin avec jonction M.ARR | 3,2 |
| | b | 6 moulin avec jonction M.ARR rentrer pos. | 5,2 |
| | c | 6 moulin avec jonction M.ARR r. et s.pos. | 5,6 |
| 6388 | a | 6 moulin avec jonction cabré | 2,6 |
| | b | 6 moulin avec jonction cabré 2 ML | 3,2 |
| | c | 6 moulin avec jonction cabré 2 ML rentrer en pos. | 4,2 |
| | d | 6 moulin avec jonction cabré rentrer pos. 2 ML | 4,8 |
| | e | 6 moulin avec jonction cabré 2 ML r. et s.pos. | 4,6 |
| | f | 6 moulin avec jonction cabré r. et s.pos. 2 ML | 5,2 |
| 6389 | a | 6 moulin avec jonction cabré M.ARR | 3,8 |
| | b | 6 moulin avec jonction cabré 2ML, M.ARR | 4,4 |
| | c | 6 moulin avec jonction cabré M.ARR rentrer pos. 2 ML | 7,0 |
| | d | 6 moulin avec jonction cabré M.ARR r. et s.pos. 2 ML | 7,4 |
| 6396 | a | Chaudron de sorcière cabré | 3,4 |
| | b | Chaudron de sorcière cabré rentrer pos. | 4,4 |
| | c | Chaudron de sorcière cabré rentrer pos. 2 ML | 5,0 |
| | d | Chaudron de sorcière cabré r. et s.pos. | 4,8 |
| | e | Chaudron de sorcière cabré r. et s.pos. 2 ML | 5,4 |
| 6397 | a | Chaudron de sorcière cabré cabré M.ARR | 4,4 |
| | b | Chaudron de sorcière cabré cabré M.ARR rentrer pos. 2 ML | 7,0 |
| | c | Chaudron de sorcière cabré cabré M.ARR r. et s.pos. 2 ML | 7,4 |
| 6401 | a | 6 anneau intérieur | 2,4 |
| 6402 | a | 6 anneau intérieur M.ARR | 3,2 |
| | b | 6 anneau intérieur M.ARR rentrer pos. | 5,2 |
| | c | 6 anneau intérieur M.ARR r. et s.pos. | 5,6 |

| | | | |
|------|---|--|-----|
| 6403 | a | 6 anneau intérieur cabré | 2,8 |
| | b | 6 anneau intérieur cabré rentrer pos. | 3,8 |
| | c | 6 anneau intérieur cabré rentrer pos. 2 ML | 4,4 |
| | d | 6 anneau intérieur cabré r. et s.pos. | 4,2 |
| | e | 6 anneau intérieur cabré r. et s.pos. 2 ML | 4,8 |
| 6404 | a | 6 anneau intérieur cabré M.ARR | 3,8 |
| | b | 6 anneau intérieur cabré M.ARR rentrer pos. 2 ML | 6,2 |
| | c | 6 anneau intérieur cabré M.ARR r. et s.pos. 2 ML | 6,6 |
| 6411 | a | 6 anneau jonction main-main alternées | 2,6 |
| | b | 6 anneau jonction main-main alternées/anneau intérieur | 3,2 |
| 6412 | a | 6 anneau cabré jonction main-main alternées | 3,2 |
| | b | 6 anneau cabré jonction main-main alternées/anneau intérieur | 3,8 |
| 6413 | a | 6 anneau cabré jonction main-main alternées M.ARR | 4,2 |
| | b | 6 anneau cabré jon.main-main alternées /anneau intérieur M.ARR | 4,8 |
| 6416 | a | 6 anneau extérieur | 2,8 |
| | b | 6 anneau extérieur-intérieur | 3,4 |
| 6417 | a | 6 anneau extérieur cabré | 3,8 |
| | b | 6 anneau extérieur cabré rentrer pos. | 4,8 |
| | c | 6 anneau extérieur cabré rentrer pos. 2 ML | 5,4 |
| | d | 6 anneau extérieur cabré r. et s.pos. | 5,2 |
| | e | 6 anneau extérieur cabré r. et s.pos. 2 ML | 5,8 |
| | f | 6 anneau extérieur-intérieur cabré | 4,4 |
| 6418 | a | 6 anneau extérieur cabré M.ARR | 4,8 |
| | b | 6 anneau extérieur cabré rentrer pos. 2 ML,M.ARR. | 7,2 |
| | c | 6 anneau extérieur cabré r. et s.pos. 2ML,M.ARR | 7,6 |
| | d | 6 anneau extérieur-intérieur cabré M.ARR | 5,4 |
| 6426 | a | Porte avec BS, M.ARR | 4,4 |
| | b | Porte avec BS à contresens M.ARR | 4,8 |
| | c | Porte avec BS, P.simultané à contresens M.ARR | 5,6 |
| 6427 | a | Porte cabré avec BS | 4,2 |
| | b | Porte cabré 2ML avec BS | 4,8 |
| | c | Porte cabré avec BS à contresens | 4,4 |
| | d | Porte cabré 2ML avec BS à contresens | 5,0 |
| | e | Porte cabré avec BS, P.simultané à contresens | 5,2 |
| | f | Porte cabré 2ML,avec BS,P.simultané à contresens | 5,8 |

| | | | |
|------|---|---|-----|
| 6428 | a | Porte cabré 2ML,avec BS M.ARR | 6,6 |
| | b | Porte cabré 2ML,avec BS à contresens M.ARR | 6,8 |
| | c | Porte cabré 2ML,avec BS P.simultané à contresens,M.ARR | 7,6 |
| | d | Porte «6 align.frontal» cabré 2ML,BS droite et .simul.M.ARR | 8,0 |
| | e | Porte moulin cabré 2ML,avec BS P.simult. à contr.M.ARR | 8,2 |
| 6436 | a | Porte double avec BS | 1,6 |
| | b | Porte double avec BS synchrone | 1,4 |
| 6437 | a | Porte double avec BS M.ARR | 5,4 |
| | b | Porte double avec BS synchrone M.ARR | 5,2 |
| 6438 | a | Porte double cabré 2ML, avec BS M.ARR 2 ML | 9,2 |
| | b | Porte double cabré 2ML avec BS synchrone M.ARR | 8,4 |
| 6441 | a | Porte av. BS en formation serpent, M.ARR | 5,2 |
| | b | Porte-double av.BS en formation serpent,M.ARR | 6,0 |
| 6442 | a | Porte cabré 2ML av. BS en formation serpent, M.ARR | 8,0 |
| | b | Porte-double,cabré 2ML av.BS en formation serpent, M.ARR | 8,8 |
| 6451 | a | Porte anneau avec boucle anneau | 2,8 |
| 6452 | a | Porte anneau cabré avec boucle anneau | 3,2 |
| | b | Porte anneau cabré avec boucle anneau rentrer pos. | 4,2 |
| | c | Porte anneau cabré avec boucle anneau rentrer pos. 2 ML | 4,8 |
| | d | Porte anneau cabré avec boucle anneau r. et s.pos. | 4,6 |
| | e | Porte anneau cabré avec boucle anneau r. et s.pos. 2 ML | 5,2 |
| 6453 | a | Porte anneau cabré avec boucle anneau M.ARR | 4,0 |
| | b | Porte anneau cabré av.boucle anneau M.ARR rentrer pos.2 ML | 6,8 |
| | c | Porte anneau cabré av.boucle anneau M.ARR r. et s.pos.2 ML | 7,2 |
| 6461 | a | Porte-double avec boucle anneau | 3,4 |
| 6462 | a | Porte-double avec boucle anneau cabré | 3,8 |
| | b | Porte-double avec boucle anneau cabré rentrer pos. | 5,0 |
| | c | Porte-double avec boucle anneau cabré rentrer pos. 2 ML | 5,6 |
| | d | Porte-double avec boucle anneau cabré r. et s.pos. | 5,4 |
| | e | Porte-double avec boucle anneau cabré r. et s.pos. 2 ML | 6,0 |
| 6463 | a | Porte-double avec boucle anneau cabré M.ARR | 4,8 |
| | b | Porte-double av.boucle anneau cabré M.ARR rentrer pos.2 ML. | 7,4 |
| | c | Porte-double av.boucle anneau cabré M.ARR r. et s.pos.2 ML | 7,8 |

| | | | |
|------|---|---|-----|
| 6471 | a | 6 étoile intérieure, 3 gr. avec jonction | 1,4 |
| | b | 6 étoile intérieure, 3 gr. avec jonction 2 ML | 2,0 |
| | c | 6 étoile intérieure, 2 gr. avec jonction | 1,6 |
| | d | 6 étoile intérieure, 2 gr. avec jonction 2 ML | 2,2 |
| | e | 6 étoile intérieure, jonction à 6 | 1,8 |
| | f | 6 étoile intérieure, jonction à 6 2 ML | 2,4 |
| | g | 6 étoile intérieure de l'anneau intérieur avec pivotement | 2,2 |
| | h | 6 étoile intérieure 6 BS gauche | 2,0 |
| | i | 6 étoile intérieure jon. simultanée rentrer pos. M.ARR | 5,8 |
| 6472 | a | 6 étoile intérieure, 3 gr.avec jonction cabré | 2,2 |
| | b | 6 étoile intérieure, 3 gr.avec jonction cabré 2 ML | 2,8 |
| | c | 6 étoile intérieure, 2 gr.avec jonction cabré | 2,4 |
| | d | 6 étoile intérieure, 2 gr.avec jonction cabré 2 ML | 3,0 |
| | e | 6 étoile intérieure, jonction à 6 cabré | 2,6 |
| | f | 6 étoile intérieure, jonction à 6 cabré 2 ML | 3,2 |
| | g | 6 étoile intérieure, cabré, de l'anneau intérieur avec pivotement | 2,8 |
| | h | 6 étoile intérieure, cabré, rentrer pos. l'un après l'autre. | 3,8 |
| | i | 6 étoile intérieure, cabré 2ML, rentrer en pos. l'un après l'autre. | 4,4 |
| | j | 6 étoile intérieure jon. simultanée cabré rentrer pos. | 4,6 |
| | k | 6 étoile intérieure jon. simultanée cabré rentrer pos. 2 ML | 5,2 |
| | l | 6 étoile intérieure jon.simultanée cabré rentrer pos.2ML,M.ARR | 7,4 |
| 6476 | a | Etoile 2-directions opposées | 1,8 |
| 6477 | a | Etoile 2-directions opposées cabré | 2,4 |
| | b | Etoile 2-directions opposées cabré 2 ML | 3,0 |
| 6481 | a | 6 étoile extérieure, 3 gr .avec jonction, M.ARR | 2,6 |
| | b | 6 étoile extérieure, 2 gr .avec jonction, M.ARR | 2,8 |
| | c | 6 étoile extérieure, jonction à 6, M.ARR | 3,0 |
| | d | 6 étoile extérieure rentrer pos.l'un après l' autre M.ARR | 4,2 |
| | e | 6 étoile extérieure rentrer pos. simultanément M.ARR | 5,0 |
| | f | 6 étoile extérieure, 6 BS gauche simult.renter pos.M.ARR | 5,8 |
| 6482 | a | 6 étoile extérieure, 3 gr.avec jonction cabré M.ARR | 3,0 |
| | b | 6 étoile extérieure, 3 gr.avec jonction cabré 2ML M.ARR | 3,6 |
| | c | 6 étoile extérieure, 2 gr.avec jonction cabré M.ARR | 3,2 |
| | d | 6 étoile extérieure, 2 gr.avec jonction cabré 2ML, M.ARR | 3,8 |
| | e | 6 étoile extérieure, jonction à 6 cabré M.ARR | 3,4 |
| | f | 6 étoile extérieure, jonction à 6 cabré 2ML, M.ARR | 4,0 |
| | g | 6 étoile extérieure cabré, rentrer pos.2ML,l'un après l'autre M.ARR | 5,8 |
| | h | 6 étoile extérieure simult. cabré M.ARR rentrer pos. 2 ML | 6,6 |
| | i | 6 étoile extérieure, 6 BS G. simult. cabré M.ARR,renter pos. 2 ML | 8,0 |

| | | | |
|------|---|---|-----|
| 6486 | a | 6 étoile intérieure pivotement vers étoile extérieure cabré | 6,0 |
| | b | 6 étoile intérieure pivotement vers étoile intérieure cabré | 7,0 |

PIVOTEMENTS EN ALIGNEMENT FRONTAL

| | | | |
|------|---|---|-----|
| 6496 | a | 2 en alignement frontal av. jon. cabré 1/2 tour | 4,6 |
| | b | 2 en alignement frontal av. jon. cabré 1 tour | 6,2 |
| | c | 3 en alignement frontal av. jon. cabré 1/2 tour | 5,0 |
| | d | 3 en alignement frontal av. jon. cabré 1 tour | 6,6 |
| | e | 6 en alignement frontal av. jon. cabré 1/2 tour | 6,0 |
| | f | 6 en alignement frontal av. jon. cabré 1 tour | 8,0 |

DESCRIPTIONS DES EXERCICES

- Les descriptions spécifiques sont identiques pour les exercices les deux roues au sol et les exercices en cabré (excepté les exercices «calèche» et «chaîne» avec les deux roues au sol) et font référence au numéro des groupes d'exercices du répertoire par équipes de quatre compétiteurs (ACT4).
- Dans les exercices à deux, la description est valable pour les deux groupes.
- Tous les exercices commencent et se terminent simultanément.
- En plus des descriptifs ci-après, il faut pour certains exercices particuliers tenir compte des remarques préliminaires.

6001-6010) 6 en file

Tous les compétiteurs roulent l'un derrière l'autre, dans le cas d'un parcours en forme de cercle, les intervalles doivent être semblables.

Pour les exercices avec boucles «solo», tous les compétiteurs doivent effectuer la boucle simultanément, puis poursuivre l'exercice sur le parcours initial.

Le 8 Erlenbacher débute par un groupe de 6 en file. Après avoir franchi le cercle intérieur, les compétiteurs 1, 3 et 5 changent de direction pour aller à gauche. Les compétiteurs 2, 4 et 6 vont sur la droite (ou inversement); ils forment ainsi deux groupes de 3 compétiteurs. A l'étape suivante, chaque compétiteur passe dans l'intervalle tout en changeant de direction et présente un 8 complet.

6016-6020) 6 en alignement frontal

Tous les compétiteurs roulent côte à côte à intervalles semblables.

Au cours de l'exercice les boucles solo à gauche doivent être effectuées simultanément, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial.

6026-6031) 3 en file avec 2 groupes

Deux groupes de trois compétiteurs roulent l'un derrière l'autre.

Dans les parcours en forme de double cercle, les intervalles entre les compétiteurs doivent être semblables.

Dans les exercices «file longitudinale» et «file transversale», les deux groupes sont côte à côte.

Dans les exercices «file longitudinale/transversale/en diagonale à contresens» les deux groupes se croisent. Dans les exercices portant la mention «jonction à 2 moulin», au moment du croisement des 2 groupes, ils effectuent une prise de jonction, font une boucle complète en moulin, effectuent la rupture de jonction et poursuivent l'exercice sur le parcours initial.

Les boucles solo à gauche doivent être réalisées simultanément par tous les compétiteurs, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial.

6036-6042) 3 en alignement frontal

Deux groupes de trois compétiteurs roulent côte à côte, l'intervalle entre les trois compétiteurs de chaque groupe doit être semblable.

Dans les exercices à contresens, les deux groupes se croisent. Pour tous les exercices avec passage à travers, les compétiteurs du groupe à contresens passent dans les intervalles que doit laisser l'autre groupe.

Dans les exercices portant la mention «2 moulin avec jonction», au moment du croisement des 2 groupes, ils effectuent simultanément une prise de jonction, un petit cercle complet en moulin, une rupture de jonction et poursuivent l'exercice sur le parcours initial.

Tous les compétiteurs doivent effectuer les boucles solo gauche simultanément, puis poursuivre l'exercice sur le parcours initial.

6051-6054) 2 en file avec 3 groupes

Trois groupes de deux compétiteurs qui roulent l'un derrière l'autre sans intervalle.

Dans tous les exercices, les trois groupes roulent côte à côte à intervalles semblables.

Tous les groupes doivent effectuer les 3 boucles solo gauche simultanément, puis poursuivre l'exercice sur le parcours initial.

Tous les compétiteurs doivent effectuer les 6 boucles solo gauche simultanément, puis poursuivre l'exercice sur le parcours initial.

6061-6064) Entortillement de Worms

2 en file avec trois groupes roulent, 2 groupes exécutent un double cercle et simultanément le troisième groupe exécute un cercle autour du cercle de 4 m. à contresens du double cercle. L'illustration montre que les 6 compétiteurs se croisent simultanément dans l'axe longitudinal de la piste. L'exercice se termine lorsque les compétiteurs qui se croisent en premier le font deux fois.

6071-6072) Parcours de 8 Schwaneweder

A partir de différentes positions, chaque compétiteur fait simultanément un 8 (le diamètre n'est pas limité, mais ces 8 doivent tous avoir la même dimension du début à la fin), de manière à ce qu'une moitié du 8 complète la moitié du 8 exécuté par le suivant. En regardant depuis la longueur de la piste, un 8 est effectué sur la partie inférieure de la piste du côté droit (ou du côté gauche), un sur la droite en haut (ou en bas), un sur la gauche en bas (ou en haut) et un sur la gauche sur le côté opposé (ou sur la droite).

6081-6109) 2 en alignement frontal avec jonction

Trois groupes de deux compétiteurs roulent dans la même direction côte à côte avec jonction.

Pour les exercices dans le sens longitudinal «file et en 8», les trois groupes doivent rouler l'un derrière l'autre, et avec des intervalles semblables dans les exercices en cercle.

Pour les exercices dans le sens transversal «file et en 8», les trois groupes doivent rouler côte à côte.

Dans les exercices avec 3 boucles solo à gauche ou à droite, celles-ci doivent être effectuées simultanément par les trois groupes, puis le parcours se poursuit sur le parcours initial.

Dans les exercices avec 6 boucles solo gauche ou dans des directions opposées, la rupture de jonction, la boucle et la reprise de jonction de l'alignement frontal à 2 doivent être effectuées simultanément par tous les compétiteurs, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial.

Dans le cas de boucles solo dans des directions opposées, les compétiteurs qui sont du côté droit réalisent des boucles solo droite et ceux qui sont du côté gauche réalisent des boucles solo gauche.

6116-6117) 1 tourne autour de 1

Dans l'exercice «2 en alignement frontal avec jonction», 1 compétiteur reste en position surplace. Sans changer de main et sans lâcher la jonction, l'autre compétiteur tourne autour de son partenaire.

6121-6124) 2 en alignement frontal moulin

Deux compétiteurs exécutent ensemble un petit cercle dans des directions opposées. Ils forment une jonction avec leur main gauche.

6131-6134) 2 en alignement frontal anneau

2 compétiteurs exécutent ensemble un petit cercle dans des directions opposées. Ils forment une jonction main-dans-main avec leurs deux mains (la main gauche tient la main droite du partenaire et inversement).

6151-6179) 3 en alignement frontal avec jonction

Deux groupes de trois compétiteurs roulent dans la même direction côte à côte avec jonction. Pour les exercices dans le sens longitudinal/transversal «file et en 8», les deux groupes doivent rouler l'un derrière l'autre, et avec des intervalles semblables dans les exercices en cercle. Dans les exercices à contresens les deux groupes doivent rouler d'un côté et de l'autre et se croiser. Dans les exercices avec boucles solo gauche, la rupture de jonction, la boucle et la reprise de jonction de l'alignement frontal à 3 doivent être effectuées simultanément par tous les compétiteurs, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial.

6186-6187) 2 tournent autour de 1

Dans l'exercice «3 en alignement frontal avec jonction», 1 compétiteur reste en position surplace. Sans changer de main et sans lâcher la jonction, les autres compétiteurs, en position «2 en alignement frontal avec jonction», tournent autour de celui qui est en position de surplace.

6191 a+c) Calèche à 3

Dans cet exercice, la position des bicyclettes est définie par la conformité de la jonction. Le compétiteur du milieu tient avec sa main gauche le guidon du compétiteur situé du côté gauche. Le compétiteur situé du côté droit tient avec sa main gauche l'épaule gauche de celui qui est au milieu. Le compétiteur situé du côté gauche tient avec sa main droite le poignet gauche du compétiteur situé du côté droit.

6191 b+d-6192) Calèche à 3

Deux compétiteurs sont en position «en alignement frontal avec jonction». Le troisième est au milieu devant et forme une jonction avec les compétiteurs de l'alignement, avec la main droite sur le partenaire situé à droite et la main gauche sur le partenaire situé à gauche.

6196 a+c) Chaîne à trois

Les compétiteurs 1 et 3 roulent sur un cercle décalé par rapport au compétiteur 2. Les deux derniers compétiteurs font une jonction sur l'épaule de celui qui est devant lui. En alternant bras droit/épaule droite, bras gauche/épaule gauche ou inversement.

6196 b+d-6198) Chaîne à trois

Les compétiteurs 1 et 3 roulent sur un cercle décalé par rapport au compétiteur 2. Les deux derniers compétiteurs font une jonction main dans main avec celui qui est devant lui. En alternant main droite/main droite, main gauche/main gauche ou inversement.

6201) 3 queue de rat

Les compétiteurs roulent échelonnés l'un derrière l'autre. Excepté pour le premier, ils effectuent une prise de jonction à la selle du compétiteur qui précède.

6202-6203) 3 queue de rat anneau

La main posée sur la selle du compétiteur qui précède, les trois compétiteurs forment un anneau. Tous les compétiteurs doivent effectuer simultanément 6 boucles solo à droite et reprendre la jonction «queue de rat en anneau», puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial.

6206-6209) Turbine; turbine pirouette

Deux compétiteurs sont en position «2 moulin av.jonction», le troisième en position «2 en alignement frontal av.jonction» et ils réalisent tous une jonction main-dans-main. Les deux compétiteurs à l'extérieur forment une boucle solo et font pivoter sur place (sans pédalage) le compétiteur du milieu qui est en position «assis selle en cabré».

Lorsque le texte de l'exercice précise «pirouettes», les compétiteurs situés à l'extérieur lâchent la jonction et font chacun une pirouette à contresens. Les pirouettes doivent s'effectuer, conformément aux remarques préliminaires concernant les pirouettes de 50 cm. Après les pirouettes, la turbine se reforme et l'exercice se termine.

6216-6219) 3 moulin avec jonction

Les 3 compétiteurs exécutent en file un petit cercle à intervalles semblables. Ils réalisent une prise de jonction avec leur main gauche.

Pour les exercices avec boucles solo, la rupture de jonction, les boucles et la reprise de jonction doivent être effectuées simultanément par tous les compétiteurs, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial.

6226-6229) 3 anneau intérieur

3 compétiteurs font un petit cercle à intervalles semblables. Ils effectuent une jonction main-dans-main (la main droite avec la main gauche du partenaire qui roule devant lui).

6236-6237) 3 anneau extérieur

3 compétiteurs font un petit cercle à intervalles semblables. Ils effectuent une jonction main-dans-main (la main gauche avec la main droite du partenaire qui roule devant lui).

Lorsque le texte de l'exercice précise «anneau intérieur», après la jonction simultanée «anneau à 3 extérieur», tous les compétiteurs changent simultanément de jonction pour réaliser celle de «anneau intérieur» qui doit être montré au minimum pendant un quart de cercle.

Si l'exercice suivant est aussi un «anneau intérieur», le quart de cercle est comptabilisé pour le parcours de cet exercice.

6246) 3 étoile intérieure

Trois compétiteurs réalisent une jonction entre eux, à intervalles semblables, pour former une étoile. La roue avant est dirigée vers l'intérieur de l'étoile.

L'exercice s'exécute à partir de la figure «3 en alignement frontal avec jonction» puis simultanément réalisent la jonction de l'étoile.

6251-6252) 3 étoile extérieure

Trois compétiteurs réalisent une jonction entre eux, à intervalles semblables, pour former une étoile. La roue avant est dirigée vers l'extérieur de l'étoile.

Lorsque le texte précise «jonction à 3», l'exercice commence par la position «3 en alignement frontal avec jonction» puis la jonction de l'étoile se réalise.

6256) 3 étoile intérieure/extérieure

Exécution conformément aux remarques générales concernant les pivotements en étoile.

6271-6284) 6 en alignement frontal avec jonction

Six compétiteurs roulent côte à côte dans le même sens et avec jonction.

Un exercice avec 2 ou 3 boucles à gauche s'effectue avec 3 ou 2 groupes de 2 ou 3 compétiteurs en alignement frontal. La rupture de jonction, la boucle et la reprise de jonction de l'alignement frontal à 6 doivent être effectuées simultanément par tous les compétiteurs, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial.

Tous les compétiteurs doivent effectuer simultanément 6 boucles solo à gauche et reprendre l'alignement à 6 avec jonction, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial.

Tous les compétiteurs doivent effectuer simultanément 6 boucles solo dans des directions opposées. La rupture de jonction, les boucles à gauche et à droite et la reprise de jonction de l'alignement frontal à 6 doivent être effectuées simultanément par tous les compétiteurs, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial.

Les pirouettes doivent s'effectuer, conformément aux remarques générales concernant les pirouettes de 50 cm. La rupture de jonction, la pirouette et la reprise de jonction de l'alignement frontal à 6 doivent être effectuées simultanément par tous les compétiteurs, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial.

6291-6294) 5 tournent autour de 1

Dans l'exercice «6 en alignement frontal avec jonction», 1 compétiteur reste en position surplace. Sans changer de main et sans lâcher la jonction, les autres compétiteurs, en position «5 en alignement frontal avec jonction», tournent autour de celui qui est en position de surplace.

6301 a+c) Calèche à 6

Dans cet exercice, les bicyclettes sont dans des positions de jonction délimitées.

Le compétiteur de devant tient avec sa main droite le côté gauche du guidon du compétiteur situé à droite. Les deux compétiteurs qui suivent tiennent avec leur main gauche l'épaule droite de celui qui est à leur côté, le quatrième et le cinquième tiennent avec leur main droite l'épaule gauche du compétiteur situé devant.

6301 b+d-6302) Calèche à 6

Cinq compétiteurs sont en position «jonction à 5 en alignement frontal». Le compétiteur du milieu reste un peu en retrait. Le sixième compétiteur est au milieu devant et forme une jonction avec les compétiteurs à l'extérieur de l'alignement frontal avec la main droite en direction du compétiteur le plus à droite et la main gauche en direction du compétiteur le plus à gauche.

6306-6308) 2 calèche en moulin

Deux calèches à trois (jonction main-dans-main) «formation comme 6191 b+d-6192») effectuent une jonction en moulin avec les compétiteurs au centre de l'ensemble pour rouler sur une petite boucle, les calèches roulant dans des directions opposées.

6311) Serpent

Les compétiteurs 1, 3 et 5 roulent sur un cercle décalé par rapport aux compétiteurs 2, 4 et 6. Les cinq premiers compétiteurs font une jonction au guidon de celui qui est derrière lui. En alternant bras droit bras gauche ou inversement.

6312) Serpent-anneau

Les compétiteurs 1, 3 et 5 roulent sur un petit cercle décalé par rapport aux compétiteurs 2, 4 et 6. L'intervalle entre chaque compétiteur doit être semblable. Tous les compétiteurs font une jonction au guidon de celui qui est derrière lui. En alternant bras droit bras gauche ou inversement.

6316 a+c) Chaîne

Les compétiteurs 1, 3 et 5 roulent sur un cercle décalé par rapport aux compétiteurs 2, 4 et 6. Les cinq derniers compétiteurs font une jonction sur l'épaule de celui qui est devant lui. En alternant bras droit/épaule droite, bras gauche/épaule gauche ou inversement.

6316 b+d-6318) Chaîne

Les compétiteurs 1, 3 et 5 roulent sur un cercle décalé par rapport aux compétiteurs 2, 4 et 6. Les cinq derniers compétiteurs font une jonction main dans main avec celui qui est devant lui. En alternant main droite/main droite, main gauche/main gauche ou inversement.

6321) 6 queue de rat

Les compétiteurs roulent échelonnés l'un derrière l'autre. Excepté pour le premier, ils effectuent une prise de jonction à la selle du compétiteur qui précède.

6322) Queue de rat passage à travers moulin

A partir de l'exercice «6 queue de rat», 2 compétiteurs forment une «porte moulin», les autres passent à travers le moulin sans lâcher la jonction «queue de rat». Après avoir franchi la porte les compétiteurs reprennent la formation initiale ou peuvent enchaîner par l'exercice «queue de rat anneau».

6323-6324) 6 Queue de rat anneau

La main posée sur la selle du compétiteur qui précède, les six compétiteurs forment un anneau. Tous les compétiteurs doivent effectuer simultanément 6 boucles solo à droite et reprendre la jonction «queue de rat en anneau», puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial.

6325) Queue de rat passage porte-anneau

Deux compétiteurs sont en position «2 moulin av.jonction» ou «2 en alignement frontal av.jon.» et forment une porte dans cette position. Les autres compétiteurs réalisent une «4 queue de rat anneau» autour de l'un des partenaires formant la porte.

6331-6333) 4 porte moulin avec double cercle / Steinhöringer

Quatre compétiteurs exécutent un moulin «2 en alignement frontal avec jonction» les deux autres un «double cercle».

Au cours de l'exécution de la «porte moulin», dans le sens de la longueur de la piste les deux autres compétiteurs exécutent leur double cercle en passant deux fois simultanément par les portes extérieures du moulin. Lors de la «porte moulin Steinhöringer» les compétiteurs passent simultanément à contresens une fois par la porte du milieu et une fois par les portes extérieures.

6341-6344) moulin-2 ailes

Moulin «3 en alignement frontal avec jonction» les deux groupes effectuent simultanément une boucle en roulant dans des directions opposées. Les compétiteurs situés à l'intérieur effectuent une jonction avec leur main gauche.

Lorsque le texte précise «2 boucles solo droite», les deux ailes du moulin «3 en alignement frontal» exécutent une rupture de jonction, une boucle solo à droite et une reprise de jonction, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial du moulin.

Lorsque le texte précise «ailes 2 boucles solo droite», les deux compétiteurs extérieurs des 2 ailes exécutent simultanément une rupture de jonction, puis en formation «2 en alignement frontal» une boucle solo à droite pendant laquelle les deux compétiteurs situés à l'intérieur continuent le parcours du moulin et une reprise de jonction, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial du moulin.

Lorsque le texte précise «6 boucles solo droite», tous les compétiteurs exécutent une rupture de jonction, une boucle solo à droite et une reprise de jonction, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial du moulin.

6345) moulin-2 ailes «ailes 4 boucles solo droite/gauche»....., 6 boucles solo droite/gauche

Moulin «3 en alignement frontal avec jonction» les deux groupes effectuent simultanément une boucle en roulant dans des directions opposées. Les compétiteurs situés à l'intérieur effectuent une jonction avec leur main gauche pour les boucles solo droite et avec leur main droite pour celles de gauche.

Lorsque le texte précise «ailes 4 boucles solo droite ou gauche», les deux compétiteurs extérieurs des 2 ailes exécutent simultanément une rupture de jonction, une boucle solo à droite ou gauche pendant laquelle les deux compétiteurs situés à l'intérieur continuent le parcours du moulin et une reprise de jonction, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial du moulin.

Lorsque le texte précise «6 boucles solo droite ou gauche», tous les compétiteurs exécutent une rupture de jonction, une boucle solo à droite ou à gauche et une reprise de jonction, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial du moulin.

6351-6354) moulin-3 ailes

Moulin «2 en alignement frontal avec jonction» les trois groupes en file effectuent simultanément un petit cercle à intervalles semblables. Les compétiteurs situés au milieu effectuent une jonction avec leur main gauche.

Lorsque le texte précise «3 boucles solo droite», les trois ailes du moulin «2 en alignement frontal» exécutent une rupture de jonction, une boucle solo à droite et une reprise de jonction, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial du moulin.

Lorsque le texte précise «ailes 3 boucles solo droite», les trois compétiteurs extérieurs des 3 ailes exécutent simultanément une rupture de jonction, une boucle solo à droite pendant laquelle les deux compétiteurs situés à l'intérieur continuent le parcours du moulin et une reprise de jonction, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial du moulin.

Lorsque le texte précise «6 boucles solo droite», tous les compétiteurs exécutent une rupture de jonction, une boucle solo à droite et une reprise de jonction, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial du moulin.

6355) moulin-3 ailes «ailes 4 boucles solo droite/gauche»....., 6 boucles solo droite/gauche

Moulin «2 en alignement frontal avec jonction» les trois groupes en file effectuent simultanément un petit cercle à intervalles semblables. Les compétiteurs situés à l'intérieur effectuent une jonction avec leur main gauche pour les boucles solo droite et avec leur main droite pour celles de gauche.

Lorsque le texte précise «ailes 3 boucles solo droite ou gauche», les trois compétiteurs extérieurs exécutent simultanément une rupture de jonction, une boucle solo à droite ou gauche pendant laquelle les deux compétiteurs situés à l'intérieur continuent le parcours du moulin et une reprise de jonction, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial du moulin.

Lorsque le texte précise «6 boucles solo droite ou gauche», tous les compétiteurs exécutent une rupture de jonction, une boucle solo à droite ou à gauche et une reprise de jonction, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial du moulin.

6361-6364) Anneau-3 ailes

Anneau «2 en alignement frontal avec jonction» les trois groupes en file effectuent ensemble un petit cercle à intervalles semblables. Les compétiteurs situés à l'intérieur forment l'anneau par une jonction main-dans-main.

6371-6373) Moulin à 2 ou anneau à 2 avec cercle extérieur

Selon la version, l'exercice débute et se termine comme l'exercice «Moulin-ailes» ou «anneau à ailes».

Pendant que les 2 compétiteurs à l'intérieur exécutent l'exercice «moulin à 2 ou anneau à 2», les autres compétiteurs exécutent simultanément une rupture de jonction, un cercle l'un derrière l'autre à l'extérieur du rond central de 4 m et une reprise de jonction.

6376-6378) Moulin à 3 ou anneau à 3 avec cercle extérieur ou pirouettes

Selon la version, l'exercice débute et se termine comme l'exercice «Moulin à 3 ailes» ou «anneau à 3 ailes».

Pendant que les 3 compétiteurs à l'intérieur exécutent l'exercice «moulin à 3 ou anneau à 3», les autres compétiteurs exécutent simultanément une rupture de jonction, un cercle l'un derrière l'autre à l'extérieur du cercle central de 4 m avec ou sans pirouettes et une reprise de jonction. Les pirouettes doivent s'effectuer, conformément aux remarques générales concernant les pirouettes de 50 cm.

6386-6389) 6 moulin avec jonction

Les 6 compétiteurs exécutent en file un petit cercle à intervalles semblables. Ils réalisent une prise de jonction avec leur main gauche.

Pour les exercices avec boucles solo, la rupture de jonction, les boucles et la reprise de jonction doivent être effectuées simultanément par tous les compétiteurs, puis l'exercice se poursuit sur le parcours initial.

6396-6397) Chaudron de sorcière

Deux compétiteurs réalisent un «anneau à 2» et les quatre autres tournent autour de cet anneau en réalisant un «anneau intérieur à 4».

6401-6404) 6 anneau intérieur

6 compétiteurs font un petit cercle à intervalles semblables. Ils effectuent une jonction main-dans-main (la main droite avec la main gauche du partenaire qui roule devant lui).

6411-6413) 6 Anneau jonctions main/main alternées

6 compétiteurs font un petit cercle à intervalles semblables. Les compétiteurs 1, 3 et 5 effectuent une jonction main gauche/main gauche avec les partenaires 2, 4 et 6 et une jonction main droite/main droite avec le partenaire qui roule devant lui.

Lorsque le texte de l'exercice précise «anneau intérieur», après la jonction simultanée «anneau à 6, jonction main/main alternées», tous les compétiteurs changent simultanément de jonction pour revenir à celle de «anneau intérieur» qui doit être montré au minimum pendant un quart de cercle.

Si l'exercice suivant est aussi un «anneau intérieur», le quart de cercle est comptabilisé pour le parcours de cet exercice.

6416-6418) 6 anneau extérieur

6 compétiteurs font un petit cercle à intervalles semblables. Ils effectuent une jonction main-dans-main (la main gauche avec la main droite du partenaire qui roule devant lui).

Lorsque le texte de l'exercice précise «anneau intérieur», après la jonction simultanée «anneau à 6 extérieur», tous les compétiteurs changent simultanément de jonction pour réaliser celle de «anneau intérieur» qui doit être montré au minimum pendant un quart de cercle.

Si l'exercice suivant est aussi un «anneau intérieur», le quart de cercle est comptabilisé pour le parcours de cet exercice.

6426-6428 c) Porte avec boucle solo, porte avec boucle solo à contresens

Deux compétiteurs en position «moulin» ou «2 en alignement frontal avec jonction» forment une porte.

Dans l'exercice «porte avec boucle solo», quatre compétiteurs réalisent une boucle solo à intervalles semblables et passent la porte l'un après l'autre.

Dans l'exercice «porte avec boucle solo à contresens», deux groupes de deux compétiteurs réalisent une boucle solo dans des directions opposées avec un décalage d'un quart de tour et passent la porte à contresens l'un de l'autre.

Dans l'exercice «porte avec boucle solo passage simultané à contresens», deux groupes de deux compétiteurs réalisent une boucle solo dans des directions opposées et deux compétiteurs passent la porte simultanément à contresens l'un de l'autre.

6428 d) Porte «6 en alignement frontal» avec BS droite et gauche simultanées

Cet exercice est réalisé à partir de «6 en alignement frontal avec jonction» en position surplace. Les deux compétiteurs situés aux extrémités exécutent simultanément une rupture de jonction, une boucle solo à droite et à gauche en passant la porte et une reprise de jonction «6 en alignement frontal».

6428 e) Porte en moulin avec boucles solo à contresens

La porte est une «moulin à 2 avec jonction» en mouvement.

Les deux autres compétiteurs réalisent une boucle solo et passent la porte en mouvement simultanément et à contresens. La porte doit réaliser un déplacement d'au minimum un demi-tour entre chaque passage.

6436-6438) Porte double avec boucle solo ou boucle solo synchrone.

Formation d'une «double porte» en partant d'une «turbine» ou d'un «3 en alignement frontal avec jonction» en position surplace. Les autres compétiteurs passent dans les deux portes, en exécutant une boucle en file.

Dans la «double porte synchrone avec boucle solo», chacun des trois compétiteurs exécute sa propre boucle solo, dans la même direction, autour d'un partenaire de la porte.

6441-6442) Porte ou porte double avec boucle solo en formation serpent

Conforme aux portes ou porte-double avec boucle solo, deux ou trois compétiteurs forment la porte. Les autres compétiteurs passent la porte l'un derrière l'autre sur un cercle décalé comme en formation «serpent» (les boucles solos en passant des deux côtés de la porte forment un 8 ou au travers des deux portes dans le cas de porte-double). La formation «serpent» débute près de la porte et se termine au même endroit.

6451-6453) Porte en anneau

Deux compétiteurs sont en position «jonction à 2 moulin» ou «jonction à 2 en alignement frontal» et dans cette position ils forment une porte. Les autres tournent autour d'1 compétiteur en position «jonction à 4 boucle intérieur».

6461-6463) Porte double avec boucle anneau à 3

Formation d'une «double porte» en partant d'une «turbine» ou d'un «3 en alignement frontal avec jonction» en position surplace. Les autres compétiteurs passent dans les deux portes, en exécutant une boucle à 3.

6471-6472) 6 étoile intérieure

Les 6 compétiteurs réalisent une jonction entre eux, à intervalles semblables, pour former une étoile disposée au centre de la piste. La roue avant est dirigée vers l'intérieur de l'étoile.

Lorsque le texte précise «3 groupes avec jonction» ou «2 groupes avec jonction», l'exercice commence à l'extérieur du cercle de 4 m par 3/2 groupes en «2/3 en alignement frontal avec jonction» puis simultanément réalisent la jonction de l'étoile.

Lorsque le texte précise «jonction à 6», l'exercice commence par la position «6 en alignement frontal avec jonction» puis la jonction de l'étoile se réalise.

Lorsque le texte précise «anneau intérieur», l'étoile doit être réalisée à partir de l'exercice «anneau à 6 intérieur», s'immobiliser en effectuant un pivotement de 1/2 tour pour être dans la position «étoile intérieure».

Lorsque le texte précise «6 boucles solo gauche», chaque compétiteur doit d'abord exécuter sur un cercle une boucle solo gauche simultanément, puis en gardant des intervalles semblables, rouler vers la position «étoile intérieure» en réalisant simultanément la jonction.

6476-6477) Etoile directions opposées

Les 6 compétiteurs réalisent une jonction entre eux, à intervalles semblables, pour former une étoile disposée au centre de la piste. Les roues avant sont dirigées, en alternance, trois vers l'intérieur et les trois autres vers l'extérieur de l'étoile.

L'«étoile directions opposées» se réalise par groupe de deux, qui partent de l'extérieur du cercle de 4 m. L'un des compétiteurs roule en marche avant, l'autre en marche arrière, puis simultanément, ils réalisent la jonction de l'étoile.

6481-6482) 6 étoile extérieure

Les compétiteurs réalisent une jonction entre eux, à intervalles semblables, pour former une étoile disposée au centre de la piste. La roue avant est dirigée vers l'extérieur de l'étoile.

Lorsque le texte précise «3 groupes avec jonction» ou «2 groupes avec jonction», l'exercice commence à l'extérieur du cercle de 4 m par 3/2 groupes en «2/3 en alignement frontal avec jonction» puis simultanément réalisent la jonction de l'étoile.

Lorsque le texte précise «jonction à 6», l'exercice commence par la position «6 en alignement frontal avec jonction» puis la jonction de l'étoile se réalise.

Lorsque le texte précise «6 boucles solo gauche», chaque compétiteur doit d'abord exécuter sur un cercle une boucle solo gauche simultanément, puis en gardant des intervalles semblables, rouler vers la position «étoile extérieure» en réalisant simultanément la jonction.

6486) 6 étoile intérieure vers 6 étoile extérieure ou intérieure

Exécution conformément aux remarques générales concernant les pivotements en étoile.

6496) 2, 3 ou 6 en alignement frontal pivotement

Exécution conformément aux remarques générales concernant les pivotements.

Annexe: abréviations utilisées dans le règlement

| | | |
|---------------|---|---|
| 1 JT | ✂ | 1 jambe tendue |
| 2 ML | ✂ | deux mains lâchées |
| 50 cm | ✂ | parcours en forme de 8 |
| align. | ✂ | alignement |
| arr. | ✂ | arrière |
| AR | ✂ | appui renversé |
| ATR | ✂ | appui tendu renversé |
| av. jon. | ✂ | avec jonction |
| av+ar | ✂ | avant et arrière |
| BS | ✂ | boucle solo |
| contr. | ✂ | contresens |
| cm | ✂ | centimètre |
| dir. opp. | ✂ | direction opposée |
| G. | ✂ | gauche |
| gr. | ✂ | groupe |
| long. | ✂ | longitudinal |
| mm | ✂ | millimètre |
| M.ARR | ✂ | marche arrière |
| P. | ✂ | passage |
| PIR | ✂ | pirouette |
| renv | ✂ | renversé |
| rentrer pos. | ✂ | rentrer en position dans l'exercice |
| r. et s. pos. | ✂ | rentrer et sortir en position de l'exercice |
| simul. | ✂ | simultané |
| sortir pos. | ✂ | sortir en position de l'exercice |
| St. | ✂ | station |
| St. lat. emb. | ✂ | station latérale sur embouts |
| Susp. | ✂ | suspension |
| trans. | ✂ | transversal |

CONSEILS POUR LA FORMATION ET LA QUALIFICATION DES JUGES

- 1.** Lors de compétitions de cyclisme artistique, seul un juge titulaire d'une licence de juge de la catégorie correspondante peut avoir cette fonction.
- 2.** La formation pour l'obtention de la licence de juge international et la qualification sont définies par les règles de l'UCI/CIS.
- 3.** L'obtention de la licence de juge international ne peut avoir lieu que si le juge est en possession de la plus haute licence nationale depuis au moins cinq ans.
- 4.** La formation pour l'obtention de la licence de juge national de différentes catégories et la qualification sont définies par les règles des différentes fédérations nationales.

V**Chapitre CLASSIFICATION DES ÉPREUVES / CLASSEMENT UCI****Classification des épreuves****Epreuves de catégorie A**

- minimum 4 nations participantes;
- minimum 8 participants pour les disciplines individuelles;
- minimum 4 participants pour les disciplines à deux;
- 1 président du collège, commissaire international UCI;
- minimum 4 commissaires UCI ou nationaux provenant de 2 pays différents;
- transmission à l'UCI de la feuille de résultats signée par le président du collège des commissaires dans les 48 heures, aux frais de l'organisateur (enveloppe timbrée remise au président du collège ou envoi par fax ou e-mail).

Remarque: l'organisateur qui demande lors de l'inscription le classement de son épreuve dans la catégorie A et qui ne s'est pas donné les moyens de respecter toutes les exigences demandées, n'aura plus aucune organisation acceptée dans la catégorie A pour les deux années suivantes. Toutefois, pour ne pas pénaliser les compétiteurs les points de la catégorie A seront attribués.

(article introduit au 1.01.05).

Epreuves de catégorie B

- minimum 2 nations participantes;
- minimum 5 participants pour les disciplines individuelles;
- minimum 3 participants pour les disciplines à deux (dans le cas où ce nombre n'est pas atteint dans l'une des disciplines, il ne sera établi qu'un seul classement (hommes et dames) et les points seront attribués en fonction de ce classement);
- 1 président du collège, commissaire international UCI ou national;
- minimum 2 commissaires UCI ou nationaux;
- transmission à l'UCI de la feuille de résultats signée par le président du collège des commissaires dans les 4 jours, aux frais de l'organisateur (enveloppe timbrée remise au président du collège ou envoi par fax ou e-mail).

Remarque: Si l'organisateur ne parvient pas à obtenir la participation de 2 nations, il n'y aura pas d'attribution de points pour le classement UCI.

(article introduit au 1.01.05).

Classement UCI

1. L'UCI crée un classement individuel annuel des athlètes de cyclisme artistique. Il est établi un classement distinct pour les hommes et pour les femmes.
L'UCI est la propriétaire exclusive de ces classements.
2. Les classements seront publiés aux 30 juin, 30 septembre, 30 novembre et 31 décembre.
3. Les fédérations nationales et les organisateurs sont tenus de transmettre immédiatement, par téléfax, les résultats complets à l'UCI.

Toute fédération nationale doit communiquer immédiatement à l'UCI tout fait ou toute décision entraînant une modification des points obtenus.

En cas de défaillance, le comité directeur de l'UCI peut déclasser l'épreuve en question ou l'exclure du calendrier, sans préjudice d'autres sanctions prévues par le Règlement.

4. Barème des points:

| Place | Championnats du Monde | Événements UCI A; Coupe du Monde | Championnats et Coupes Continentaux | Événements UCI B; Championnats Nationaux |
|-------|-----------------------|----------------------------------|-------------------------------------|--|
| 1 | 60 | 50 | 40 | 30 |
| 2 | 55 | 45 | 35 | 25 |
| 3 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 4 | 45 | 35 | 25 | 18 |
| 5 | 40 | 30 | 20 | 16 |
| 6 | 35 | 25 | 18 | 14 |
| 7 | 32 | 20 | 16 | 12 |
| 8 | 29 | 18 | 14 | 10 |
| 9 | 26 | 16 | 12 | 8 |
| 10 | 23 | 14 | 10 | 6 |
| 11 | 20 | 12 | 8 | |
| 12 | 18 | 10 | 6 | |
| 13 | 16 | 8 | 4 | |
| 14 | 14 | 6 | 2 | |
| 15 | 12 | 4 | 1 | |
| 16 | 10 | | | |
| 17 | 9 | | | |
| 18 | 8 | | | |
| 19 | 7 | | | |
| 20 | 6 | | | |
| 21 | 5 | | | |
| 22 | 4 | | | |
| 23 | 3 | | | |
| 24 | 2 | | | |
| 25 | 1 | | | |

(article modifié aux 10.01.03; 1.01.05).