

LISTES DE CONTRAINTES POSSIBLES EN ACROSPORT

Nombre de gymnastes	2-3-4...
Nombre d'appuis au sol (pour la figure ou par gymnaste)	1-2-3-4-5.....
Nombre de contacts entre partenaires	1-2-3-4-5.....
Surface d'appuis au sol	Mains, genoux, pieds, dos, ventre, fesses, tibia, avant-bras, tout le corps.....
Surface d'appuis entre les partenaires	Mains, genoux, pieds, dos, ventre, fesses, tibia, avant-bras, tout le corps.....
Hauteur	Centre de gravité du voltigeur en dessous du bassin, entre bassin et épaules, au-dessus des épaules
Nombre d'étages	1-2-3
Position du porteur	Debout, à genoux, assis, à quatre pattes, allongé sur le dos, sur le ventre...
Position du voltigeur	Debout, à genoux, assis, à quatre pattes, allongé sur le dos, sur le ventre, position oblique, en gainage ventral ou dorsal, à l'horizontale...
Position porteur / voltigeur	Miroir, miroir inversé, chaine, contre-poids, inversion des rôles obligatoire (+ aide)
Figure dynamique	Avt/arr – rotation – lancée – du porteur – du voltigeur – des 2
Contrainte géométrique de la figure	« N » angles droits, figure symétrique, sommet d'un triangle, ligne courbe, droite, carré, pyramide....
Tps de création pour une figure sécurisée	A définir
Sortie de la figure	Roulade, flip, tomber dos dans les bras des porteurs, en avant, en arrière, synchronisée, en cascade ...
Thèmes	Monuments, moyens de transport, alphabet, JO....
Musiques	Jazz, Grand Bleu, James Bond, Musiques de film, western....
Liaisons	Gymniques, artistiques, synchro, cascade, en lien avec un thème, avec ou sans matériel....
Tps d'enchaînement de plusieurs figures	A définir