



Code de Pointage Pole Dance

LEGENDES	
S	SOUPLESSE
F	FORCE
SST	SPIN SUR STATIQUE POLE
SSP	SPIN SUR SPINNING POLE
DL	DEAD LIFT
DP	DUO PORTES
DI	DUO INTERLOCKING
DEQ	DUO EQUILIBRE
DEQS	DUO EQUILIBRE SYNCHRONISE
DTS	DUO TRAVAIL AU SOL

FIGURES VALANT 1 POINT			
CODE FIGURE	NOM FIGURE	CATEGORIE	CRITERE
S1	Inside leg hang	SOUPLESSE	Tenir la position 2 secondes; Attraper le pied avec la même main que la jambe; Angle d'ouverture minimum de 160°
S2	Side pole straddle base	SOUPLESSE	Tenir la position 2 secondes; Le pied du bas est posé au sol
F1	Outside knee hook, passé AKA Flatliner AKA Jasmine	FORCE	Tenir la position 2 secondes avec seulement 1 main au contact de la pole
F2	Split grip cradle tuck	FORCE	Tenir la position 2 secondes, corps parallèle au sol
F3	Inverted straddle	FORCE	Tenir la position 2 secondes; La position des 2 jambes doit être parallèle au sol
F4	Pole hug pencil	FORCE	Tenir la position 2 secondes; Seuls le buste et les bras touchent la pole, pas les jambes
F5	Basic invert no hands AKA crucifix	FORCE	Tenir la position 2 secondes; pas de contact avec les mains sur la pole
SST1	Fireman spin crossed ankle	SPINS STATIQUE POLE	Tenir la position sur 360° de rotation; Les mains et les 2 pieds en contact avec la pole
SST2	Open Front hook spin	SPINS STATIQUE POLE	Tenir la position sur 360° de rotation; Les 2 mains et le genou intérieur sont en contact avec la pole
SST3	Open Back hook spin	SPINS STATIQUE POLE	Tenir la position sur 360° de rotation; Les mains et le genou intérieur sont en contact avec la pole
SST4	Closed front Hook	SPINS STATIQUE POLE	Tenir la position sur 360° de rotation; Les 2 mains et 2 jambes sont en contact avec la pole
SSP1	Fireman spin chair	SPINS SUR SPINNING POLE	Tenir la position sur 720° de rotation; Les 2 mains et les genoux sont en contact avec la pole

FIGURES VALANT 2 POINTS			
CODE FIGURE	NOM FIGURE	CATEGORIE	CRITERE
S3	Inside leg hang	SOUPLESSE	Tenir la position 2 secondes; Attraper le pied avec le bras opposé à la jambe; Angle minimum de 180°
S4	Ballerina sit attitude	SOUPLESSE	Tenir la position 2 secondes; Ouverture minimum de 160°
F6	Cupid	FORCE	Tenir la position 2 secondes; Le haut du corps doit former 1 diagonale avec le bas; Seules le genou et le pied sont en contact avec la pole rien d'autre.
F7	Layback crossed knee release	FORCE	Tenir la position 2 secondes; Pas de mains en contact avec la pole, seulement les jambes
F8	Inside leg hang flatline	FORCE	Tenir la position 2 secondes; Tout le corps en ligne parallèle au sol, seulement 1 main et l'intérieur du genou sont en contact avec la pole
F9	Butterfly split grip	FORCE	Tenir la position 2 secondes; Les 2 mains, le buste, et 1 jambe sont en contact avec la pole
F10	Pole straddle split grip	FORCE	Tenir la position 2 secondes; seulement les mains en contact avec la pole; les jambes doivent être très tendues
F11	Outside knee hang back passé AKA Gemini	FORCE	Tenir la position 2 secondes; La jambe tendue doit être parallèle au sol et pas de mains en contact avec la pole
SST5	Attitude spin outside heel on pole AKA Sunwheel	SPINS STATIQUE POLE	Tenir la position sur 360° de rotation; les 2 mains et 1 pied en contact avec la pole
SST6	Forwards attitude spin	SPINS STATIQUE POLE	Tenir la position sur 360° de rotation; seules les mains ont contact avec la pole
SST7	Chairspin	SPINS STATIQUE POLE	Tenir la position sur 360° de rotation; angle des jambes à 90° ; Seules les mains ont contact avec la pole
SSP2	Pencil forearm grip	SPINS SUR SPINNING POLE	Tenir la position sur 720° de rotation; les 2 jambes doivent être complètement tendues et serrées; seuls 1 main et 1 avant-bras ont contact avec la pole
SSP3	Outside knee hang closed fang AKA le marley	SPINS SUR SPINNING POLE	Tenir la position sur 720° de rotation; partir du sol; seuls 1 genou et le dessus d'1 cuisse ont contact avec la pole

FIGURES VALANT 3 POINTS			
CODE FIGURE	NOM FIGURE	CATEGORIE	CRITERE
S5	Split on pole	SOUPLESSE	Tenir la position 2 secondes; Angle d'ouverture de 180°; Le corps doit être droit
S6	Pole straddle	SOUPLESSE	Tenir la position 2 seconde; ouverture de 160°; les chevilles doivent être sur la pole, le corps est parallèle au sol et forme 1 angle à 90° entre la pole et le sol
F12	Basic brass monkey	FORCE	Tenir la position 2 secondes; La jambe intérieure est croché sur la pole; un avant-bras et une main sont en contact avec la pole
F13	Knee banner	FORCE	Tenir la position 2 secondes; Le genou du haut est croché à la pole; Le genou du bas est en appui sur la pole, les pieds doivent se toucher; seules les genoux sont en contact avec la pole
F14	Shoulder mount pencil/straddle	FORCE	Tenir la position 2 Secondes; seuls les 2 mains et 1 épaule ont contact avec la pole et les figures doivent être très tranchées (parallèle au sol pour straddle et complètement verticale pour pencil)
F15	Layback crossed ankle release	FORCE	Tenir la position 2 secondes; pas de mains au contact de la pole et les jambes complètement tendues
F16	Arm pit hold hang	FORCE	Tenir la position 2 secondes; seul le dessous du bras intérieur est au contact de la pole et la jambe tendue doit être parallèle au sol
F17	Extended butterfly	FORCE	Tenir la position 2 secondes; les 2 mains et 1 talon doivent être au contact de la pole, les bras et jambes complètement tendus et les hanches vers le sol pas sur le côté
F18	Split grip hang	FORCE	Tenir la position 2 secondes; seules les 2 mains sont au contact de la pole, les 2 jambes et les 2 bras doivent être complètement tendus, le buste et les hanches tournés vers le haut.
F19	Flag grip side attitude	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; les 2 bras en contact avec la pole, et le corps doit être parallèle au sol
F20	Basic superman	FORCE	Tenir la position 2 secondes; 1 seule main et l'intérieur des cuisses en contact avec la pole; les jambes doivent être complètement tendues.
SST8	Chairspin pike 2 jambes tendues	SPINS STATIQUE POLE	Tenir la position sur 360° de rotation, seules les mains entrent en contact avec la pole, les 2 jambes doivent être complètement tendues, 1 main au-dessus de la tête et l'autre (intérieure) au niveau du buste.
SST9	Carousel fang	SPINS STATIQUE POLE	Tenir la position sur 360° de rotation, seules les mains en contact avec la pole, position des bras en split grip
SST10	Body spiral reverse grab attitude	SPINS STATIQUE POLE	Tenir la position sur 360° de rotation; seules les mains en contact avec la pole, partir avec 1 seule main.
SST11	Cradle spin split grip tuck	SPINS STATIQUE POLE	Tenir la position sur 360° de rotation, les 2 mains et les 2 hanches en contact avec la pole. Le corps doit être parallèle au sol.

SST12	Knee hook spin passé (horizontal Hook spin)	SPINS STATIQUE POLE	Tenir la position sur 360° de rotation; Les 2 mains et 1 genou en contact avec la pole.
SST13	Back spin attitude	SPINS STATIQUE POLE	Tenir la position sur 360° de rotation; la main extérieure et le bras intérieur en contact avec la pole. (Tolérée la hanche intérieure également) les 2 jambes repliées doivent être parallèles au sol.
SSP4	Straddle spin 2 hands up AKA boomerang	SPINS SUR SPINNING POLE	Tenir la figure sur une rotation de 720°; Les jambes sont en extension complète, en position Straddle et sont situées au-dessus des hanches, minimum au même niveau que les hanches; Seules les mains sont en contact avec la pole
SSP5	Seated side tuck	SPINS SUR SPINNING POLE	Tenir la position sur 720° de rotation; seuls l'intérieur des jambes en contact avec la pole.
SSP6	Ballerina passé	SPINS SUR SPINNING POLE	Tenir la position sur 720° de rotation, l'intérieur des jambes, la main la plus haute, le bras replié dans le dos, la taille et le dos sont en contact avec la pole.
SSP7	Invertede straddle AKA helicopter	SPINS SUR SPINNING POLE	Tenir la position sur 720° de rotation; les 2 mains et 1 côté du corps en contact avec la pole, les jambes doivent être parallèles au sol.
SSP8	Carousel spin elbow grip	SPINS SUR SPINNING POLE	Tenir la position sur 720° de rotation, seuls 1 coude et 1 main en contact avec la pole.
SSP9	Armpit hold AKA hoodornament	SPINS SUR SPINNING POLE	Tenir la position sur 720° de rotation; intérieur du genou et extérieur de la même cheville ainsi que le dessous de l'aisselle sont en contact avec la pole
DTS1	Lifting partner move	DUO FLOOR WORK	Tenir la position 2 secondes; L'un des partenaires est allongé au sol et soulève l'autre partenaire qui est en position aérienne de son choix, à une hauteur qui permette d'avoir les bras en extension complète

FIGURES VALANT 4 POINTS			
CODE FIGURE	NOM FIGURE	CATEGORIE	CRITERE
S7	Cocoon	SOUPLESSE	Tenir la position 2 secondes; écart minimum de 160°; les bras doivent être très tendus
S8	Inside leg hang back split (cocoon Inside leg hang)	SOUPLESSE	Tenir la position minimum 2 secondes et avoir 1 écart minimum de 160° les bras doivent être extrêmement tendus.
S9	Hip hold split aka jade	SOUPLESSE	Tenir la position 2 secondes; angle minimum de 160° pour l'écart; le corps doit être parallèle au sol et les mains ne touchent pas la pole.
S10	Split grip leg through split aka Marion amber en split grip	SOUPLESSE	Tenir la position 2 secondes et avoir 1 écart minimum de 160°
S11	Pole straddle	SOUPLESSE	Tenir la position 2 secondes; angle minimum de l'écart 180°; les chevilles sont sur la pole dans son alignement et le haut du corps doit former 1 angle à 90° avec la pole et être parallèle au sol.
S12	Inverted front split	SOUPLESSE	Tenir la position 2 secondes; Ecart minimum d'1 angle de 180°
S13	Front split lay back	SOUPLESSE	Tenir la position 2 secondes; le corps doit être orienté vers le haut de la pole en formant 1 angle à 90° avec la pole, et en étant parallèle au sol
S14	Capezio passé	SOUPLESSE	Tenir la position 2 secondes et avoir 1 écart d'1 angle minimum de 160°
S15	Allegra passé	SOUPLESSE	Tenir la position 2 secondes et avoir 1 écart d 1 angle minimum de 160°
S16	Cross bow elbow hold	SOUPLESSE	Tenir la position 2 secondes; Les chevilles sont sur la pole sans tordre les pieds, le haut du corps doit être parallèle au sol et former 1 angle de 90° avec la pole.
S17	Armpit hold pike	SOUPLESSE	Tenir la position 2 secondes; le corps doit être droit et les jambes complètement tendues, parallèles le long de la pole, seulement le dessous du bras et/ou 1 main en contact avec la pole.
S18	Superman crescent	SOUPLESSE	Tenir la position 2 secondes; Les hanches et les 2 jambes sont parallèles au sol
F21	Handspring straddle/pencil aka Batman (grip au choix)	FORCE	Tenir la position 2 secondes; seules les 2 mains sont en contact avec la pole grip au choix.
F22	Iguana deadlift from the floor	FORCE	Tenir la position 2 secondes; Les jambes doivent être serrées et tendues
F23	Flag grip side straddle	FORCE	Tenir la position 2 secondes; le haut du corps doit être parallèle au sol et les jambes tendues; les 2 bras en contact avec la pole.

F24	Back support tuck	FORCE	Tenir la position 2 secondes les genoux repliés sur le buste et le corps parallèle au sol.
F25	Superman 1 côté aka free superman	FORCE	Tenir la position 2 secondes; les jambes et les hanches doivent être parallèles au sol, les 2 jambes du même côté de la pole, la jambe intérieure en retrait et la jambe extérieure tendue. La main, l'intérieur du genou de la jambe intérieure, et la partie extérieure de la cuisse de la jambe tendue sont en contact avec la pole.
SST14	Reverse grab pencil	SPINS STATIQUE POLE	Tenir la position sur 1 rotation de 360°; le spin démarre avec 1 seule main sur la pole et se termine avec les 2 en split grip. Le corps doit former 1 angle éloigné de la pole, et les 2 jambes doivent être serrées et tendues. Seuls les bras touchent la pole.
SST15	Body spiral attitude à une main	SPINS STATIQUE POLE	Tenir la position sur 1 rotation de 360° les 2 jambes en attitude et seulement 1 main et le dos en contact avec la pole.
SST16	Split grip straddle aka boomerang	SPINS STATIQUE POLE	Tenir la position sur 1 rotation de 370°; les jambes doivent être tendues seules les mains touchent la pole.
SST17	Cradle spin split grip straddle	SPINS STATIQUE POLE	tenir la position sur 360° de rotation le haut du corps doit être parallèle au sol et les jambes tendues. Les 2 mains et les hanches touchent la pole.
SSP10	Body spiral sans les mains	SPINS SUR SPINNING POLE	Tenir la position sur 1 rotation de 720°; la jambe extérieure tendue complètement; le dessous du bras et le genou d'accroche sont au contact de la pole.
SSP11	Inverted thigh hold tuck	SPINS SUR SPINNING POLE	Tenir la position sur 1 rotation de 720°; seules toutes les parties du corps intérieures dirigées vers la pole sont en contact avec elle.
SSP12	Craddle spin tuck sans les mains	SPINS SUR SPINNING POLE	Tenir la position sur 1 rotation de 720°; le corps doit être parallèle au sol; seules les hanches touchent la pole.
SSP13	Outside knee hang closed fang AKA marley	SPINS SUR SPINNING POLE	Tenir la position sur 720° de rotation; En commençant déjà sur la pole; seuls 1 genou et 1 cuisse touchent la pole.
SSP14	Inverted bodyspiral outside leg stretched behind pole.	SPINS SUR SPINNING POLE	Tenir la position sur 720° de rotation; la main intérieure et le coude extérieur sont en contact avec la pole.

DEQ1	Superman position	DUO Equilibre	Tenir la position 2 secondes; Les partenaires sont dans des directions opposées; Le partenaire du haut est en Superman et se tient avec les jambes uniquement; les hanches et les jambes sont parallèles au sol; Le partenaire du bas est en Knee Hold et maintient le partenaire du haut avec les mains; les 2 partenaires sont en contact avec la pole
DP1	Seated support	DUO autres portés	Tenir la position 2 secondes; Les 2 partenaires sont debout; l'un porte l'autre; un seul est en contact avec la pole
DTS2	Balancing partner move	DUO FLOOR WORK	Tenir la position 2 secondes; Les 2 partenaires sont en contact avec le sol; Le partenaire debout doit être parallèle au sol avec un angle de 45°de tolérance

FIGURES VALANT 5 POINTS			
CODE FIGURE	NOM FIGURE	CATEGORIE	CRITERE
S19	Front split layback	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum de 180°; le corps doit être parallèle au sol et à 90° par rapport à la pole
S20	Allegra passé	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum de 180°;
S21	Inverted split	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum 160°; Le corps est en position inversée; Seul le bras intérieur est en contact avec la pole
S22	Split grip leg through split	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum de 180°
S23	Hip hold split AKA jade	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum de 180°; Le corps est parallèle au sol; La main extérieure tient la jambe intérieure en extension complète et le bras intérieur est en extension complète; Aucune main ne touche la pole
S24	Chopstick passé	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum de 160°; La main extérieure tient la jambe intérieure en extension; Grip dans le creux de l'aisselle du bras intérieur et au niveau de la taille
S25	Russian lay back	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes les tibias et dessus des pieds ainsi que les mains sont en contact avec la pole
F26	Handspring pencil/straddle with deadlift from floor (grip of choice)	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; Départ du sol; Position de la main d'accroche libre; Réalisé à partir d'un Dead Lift; Les jambes sont en extension complète à la fin de la figure; seules les 2 mains sont en contact avec la pole
F27	Flag grip side passé	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; La partie haute du corps est parallèle au sol; La jambe haute est parallèle au sol et en extension complète; les 2 bras sont en contact avec la pole
F28	Back support split	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; le maintien du dos est réalisé avec le bras extérieur; Le bras intérieur tient le mollet; Le dos et les 2 bras sont en contact avec la pole
F29	Forarm grip inverted straddle/pencil	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; Accroche avec l'avant-bras seulement; Le côté intérieur du corps, de l'avant-bras et le bras extérieur sont en contact avec la pole

F30	Shoulder mount plank straddle lower or lift	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; Montée contrôlée ou douce; Le corps est à 90° de la pôle et parallèle au sol; Les jambes sont en extension complète
F31	Superpassé AKA Superpain	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; Le haut du corps est parallèle au sol; Une main tient la jambe opposée; Aucune main n'est en contact avec la pôle
F32	Hiphold half split	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; La jambe extérieur est en extension complète et la jambe intérieur est pliée; Cette figure tient grâce à la pression de l'intérieur de la jambe sur la pôle; Seules la taille, les hanches et la jambe sont en contact avec la pôle
SST18	Reverse grab straddle into pencil	SPINS STATIQUE POLE	Tenir la figure finale sur une rotation de 360°; Le Reverse Spin Straddle commence avec une main pour se positionner en Pencil; Le corps est éloigné de la pôle; Les jambes sont en extension complète aussi bien en Straddle qu'en Pencil; Seules les mains sont en contact avec la pôle
SST19	Spinning into a shoulder mount straddle	SPINS STATIQUE POLE	Tenir la figure sur 360°; Le corps et les jambes sont parallèles au sol; Les 2 mains et une épaule sont en contact avec la pôle
SSP15	Craddle spin pike no hands legs fully stretched	SPINS SUR SPINNING POLE	Tenir la figure sur une rotation de 720°; Le corps est enroulé autour de la pôle et parallèle au sol; Les bras maintiennent les jambes en Pike; Les jambes sont en extension complètes et fermées; Seules les hanches sont en contact avec la pôle
SSP16	Craddle spin one handed pike	SPINS SUR SPINNING POLE	Tenir la figure sur une rotation de 720°; Le corps est enroulé autour de la pôle et parallèle au sol; La main basse tient la pôle et les jambes sont en Pike; Les jambes sont en extension complètes; Une seule main et les hanches sont en contact avec la pôle
SSP17	Elbow spin attitude	SPINS SUR SPINNING POLE	Tenir la figure sur une rotation de 720°; Les jambes et le corps sont parallèles au sol; Les jambes sont en Attitude; Les 2 coudes et le dos tiennent la pôle; Seuls les coudes et les omoplates sont en contact avec la pôle
SSP18	Iguana fang AKA Jewel	SPINS SUR SPINNING POLE	Tenir la figure sur une rotation de 720°; Le corps est inversé et le dos est courbé en arrière; Les 2 jambes sont en position "fang"; Les 2 mains et une épaule sont en contact avec la pôle
SSP19	Icarus spin	SPINS SUR SPINNING POLE	Tenir la position sur une rotation de 720° seules la nuque et la hanche intérieure sont en contact avec la pôle

DL1	from neck hold (aka skyline)	DEAD LIFT	Départ du sol jambes tendues
DI1	Floor based position	DUO: (interlocking)	Tenir la figure 2 secondes; Les partenaires sont entrelacés en position inversée et en appui sur le sol; La position des jambes est au choix; la figure donne un effet miroir
DEQ2	Layback position (suspension)	DUO Equilibre	Tenir la figure 2 secondes ; Les partenaires sont positionnés dans une direction différente; Le partenaire du haut est en Layback et se tient uniquement avec les jambes; Les hanches et les jambes sont parallèles au sol; Le partenaire du bas est dans la position de son choix, tenant la pole d'une main et le partenaire du haut de l'autre main; Les 2 partenaires doivent être en contact avec la pole
DEQ3	Shoulder mount position	DUO Equilibre	Tenir la figure 2 secondes ; Les partenaires sont positionnés dans une direction différente; Le partenaire du bas maintient le partenaire du haut en le repoussant au niveau des hanches avec ses jambes; Les 2 partenaires doivent être en extension complète et en contact avec la pole
DEQ4	Layback position (poirier)	DUO Equilibre	Tenir la figure 2 secondes ; Les partenaires sont positionnés dans une direction différente; Le partenaire du bas est en Layback, se tient avec les jambes uniquement; Le corps est à l'horizontale avec une tolérance de 40°; Le partenaire du haut est en Handstand, le corps allongé sur la pole; Aucun bras n'est en contact avec la pole
DP2	Seated position	DUO portés	Tenir la figure 2 secondes; 1 seul des partenaires est en contact avec la pole en position assise; une seule main ou épaule est en contact avec la pole; Le partenaire en suspension est dans la position de son choix
DP3	Upright standing support	DUO autres portés	Tenir la figure 2 secondes; Le partenaire soutenu est en position inversée; Les 2 partenaires sont en contact avec la pole

FIGURES VALANT 6 POINTS			
CODE FIGURE	NOM FIGURE	CATEGORIE	CRITERE
S26	Allegra	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum de 180°; Les 2 jambes sont en extension; La jambe arrière est tenue par le bras du même côté
S27	Inside leg hang back split	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum de 180°; Les 2 bras sont en extension et tiennent le pied de la jambe arrière qui se retrouve au-dessus de la tête
S28	Cocoon	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum de 180°; Accroche en Outside; Les bras et la jambe arrière sont en extension complète
S29	Inverted front split body up and parallel to floor	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum de 180°; Le buste est tourné vers le bas, parallèle au sol avec un angle de 90° par rapport à la pole
S30	Capezio passé	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum de 180°; La jambe de devant est en extension tenue par le bras du même côté; Le bras opposé est en extension et tient la jambe arrière qui est pliée;
F33	Twist grip handspring pencil/straddle with aerial deadlift	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; A partir d'un Twisted Grip hors sol, procéder à un Pencil ou Straddle en Dead Lift; Les jambes sont en extension complète en fin de figure
F34	Flag grip pencil	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; Le corps doit être à 90° de la pole et parallèle au sol; Les 2 jambes sont en extension complète et serrées l'une contre l'autre; Seules les mains, 1 avant-bras et la poitrine sont en contact avec la pole
F35	Elbow grip straddle AKA ayshia	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; Les jambes sont en extension complète; une seule main et le coude opposé sont en contact avec la pole
F36	Elbow hold passé	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; Le haut du corps est parallèle au sol; La jambe du haut est parallèle au sol et en extension complète; Le coude du haut, la main basse et l'arrière de la nuque sont en contact avec la pole
F37	Janeiro	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; Le dos est contre la pole et les hanches sont sur le coude; seules une main et le dos sont en contact avec la pole
SST20	Cup grip spin pencil	SPINS SUR STATIQUE POLE	Tenir la figure sur 360 degré; Les mains sont en Cup Grip; Le corps est éloigné de la pole; Les 2 jambes sont en extension complète et en Pencil; Seules les mains sont en contact avec la pole

SSP20	Icarina spin	SPINS SUR SPINNING POLE	Tenir la position sur une rotation de 720° seuls le dessous du bras extérieur, et le genou de la jambe intérieure sont en contact avec la pole.
DL2	from cup grip	DEAD LIFT	Départ du sol jambes pliées
DL3	from elbow hold	DEAD LIFT	Départ du sol jambes pliées
DL4	from Shoulder mount grip	DEAD LIFT	Départ hors sol jambes pliées
DL5	from twist grip	DEAD LIFT	Départ hors sol jambes pliées
DL6	from forearm grip	DEAD LIFT	Départ hors sol jambes pliées
DL7	from iguana grip	DEAD LIFT	Départ hors sol jambes pliées
DI2	Upright aerial position	DUO (interlocking)	Tenir la figure 2 secondes; Les partenaires sont entrelacés en position hors sol sur la pole; La position des jambes, du corps et des bras est au choix; La figure donne un effet miroir
DI3	Inverted aerial position	DUO (interlocking)	Tenir la figure 2 secondes; Les partenaires sont entrelacés en position inversée hors sol sur la pole; La position des jambes, du corps et des bras est au choix; La figure donne un effet miroir
DEQS1	Balance in different directions	DUO Equilibre Synchronisé	Tenir la position 2 secondes; Les partenaires se font face dans une direction opposée
DEQS2	Balance facing each other	DUO Equilibre Synchronisé	Tenir la figure 2 secondes; Les partenaires sont face à face positionnés en effet miroir
DP4	Seated position	DUO portés	Tenir la figure 2 secondes; 1 seul partenaire est en contact avec la pole en position assise; Une seule main ou coude est en contact avec la pole; l'autre partenaire est en suspension dans la figure inversée de son choix et n'a aucun contact avec la pole
DP5	Ballerina support	DUO autres portés	Tenir la figure 2 secondes; L'un des partenaires est en Ballerina et soutient l'autre partenaire qui est dans la figure de son choix; Un seul partenaire en contact avec la pole
DTS3	Balancing partner horizontal facing down	DUO FLOOR WORK	Tenir la position 2 secondes; Les 2 partenaires sont en contact avec le sol; Le partenaire debout se penche parallèle au sol avec 20° de tolérance

FIGURES VALANT 7 POINTS			
CODE FIGURE	NOM FIGURE	CATEGORIE	CRITERE
S31	Back split to pole ring position	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum de 180°; Le dos est courbé en arrière et le pied doit toucher la tête
S32	Elbow hold AKA lightning bolt	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum de 180°; Seuls l'épaule, le cou et le coude sont en contact avec la pole; La main opposé tient la jambe en extension
S33	Inverted split	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum de 180°; Le corps est en position inversée; seul le bras intérieur est en contact avec la pole
S34	Capezio split	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum de 180°; Les 2 jambes sont en extension; Le bras qui tient la jambe arrière est en extension et la tient à la cheville
S35	Oversplit on pole	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum de 190°; Le buste est tourné vers le haut; le dos est courbé en arrière
S36	Armpit hold split	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Les chevilles sont sur la pole; le corps est à 90° et parallèle au sol, poitrine tournée vers le haut; Grip bras intérieur dans le creux de l'aisselle
S37	Hip hold split passé AKA jade passé (body parallel)	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum de 180°; Le corps est parallèle au sol; les mains opposées tiennent les jambes opposées; le bras qui tient la jambe arrière est en extension complète
S38	Chopstick	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum de 180°; Les jambes sont parallèles au sol
S39	Dragon tail split	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum de 180°; Les jambes sont parallèles au sol; Le bras intérieur est en extension complète; le bras extérieur tient la pole dans le dos
S40	Superman V	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Le bras tient la jambe du même côté au niveau du mollet et les 2 sont en extension complète; un V parfait doit être formé; Aucune main en contact avec la pole
F38	Cup grip handspring pencil/ straddle with aerial deadlift	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; Main en Cup Grip; Départ hors sol, procéder à un Dead Lift vers un Pencil ou Straddle; Les jambes sont en extension complète en fin de figure
F39	Butterfly extended twist one hand	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; Seulement 1 pied et une main sont en contact avec la pole

F40	Iron X	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; Le corps est à 90° et parallèle au sol; Les hanches et les jambes sont alignées; Les bras et les jambes sont en extension complète
F41	Janeiro plank	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; Le buste est tourné vers le sol, à 90° et parallèle au sol; Les 2 jambes sont en extension complète et ouvertes; les 2 mains sont en contact avec la pole
F42	Elbow/neck hold straddle	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; Le haut du corps est à 90° et parallèle au sol; Les jambes sont en extension complète; les 2 coudes et l'arrière de la nuque sont en contact avec la pole
SST21	Cradle spin into extended butterfly	SPINS SUR STATIQUE POLE	Tenir la 1ère figure sur 360°; Mêmes critères que le Cradle Spin et le Butterfly Extended
SSP21	Parallel split spin	SPINS SUR SPINNING POLE	Tenir la figure sur une rotation de 720°; Les jambes sont en extension complète, en écart parallèle à la pole; les 2 bras sont en extension complète, seules les mains sont en contact avec la pole
SSP22	Tuck through spin pike	SPINS SUR SPINNING POLE	Tenir la figure sur une rotation de 720°; Le corps et les jambes devant la pole forment un angle de 90° et sont parallèle au sol; Les jambes sont en extension complète et en Pike; Seuls les 2 mains et l'arrière des jambes est en contact avec la pole
DL8	from neck hold (aka skyline)	DEAD LIFT	Départ hors sol Jambes pliées
DI4	Balance backs to each other	DUO (interlocking)	Figure entrelacée
DI5	Balance in upright position	DUO (interlocking)	Figure entrelacée
DEQS3	Balance backs to each other	DUO Equilibre Synchronisé	Tenir la position 2 secondes; Les partenaires sont positionnés dos à dos en effet miroir
DEQS4	Balance in upright position	DUO Equilibre Synchronisé	Tenir la figure 2 secondes; Les partenaires sont face à face en effet miroir
DEQ5	Layback position (supporté)	DUO Equilibre	Tenir la figure 2 secondes; Les partenaires sont positionnés dans une direction différente; Le partenaire du bas est en Layback et se tient avec les jambes uniquement; Le partenaire du haut est debout ou assis sur la partenaire du bas et se tient à la pole avec une main ou un coude; Les 2 partenaires sont en contact avec la pole

DEQ6	Superman position (supporté)	DUO Equilibre	Tenir la figure 2 secondes; Les partenaires sont positionnés dans une direction différente; Le partenaire du bas est en Superman et se tient avec les jambes uniquement; Les jambes et les hanches sont parallèles au sol; Le partenaire du haut est debout ou assis sur la partenaire du bas et se tient à la pole avec une main ou un coude; Les 2 partenaires sont en contact avec la pole
DEQ7	Layback Plank position	DUO Equilibre	Tenir la figure 2 secondes; Les partenaires sont positionnés dans une direction différente; Le partenaire du bas est en Layback et se tient avec les jambes uniquement; Le partenaire du haut est en Handstand allongé contre la pole; Aucun bras n'est en contact avec la pole
DP6	Thigh/outside knee hold	DUO portés	Tenir la figure 2 secondes; les 2 partenaires sont en contact avec la pole; un partenaire est en Thigh / Outside Knee Hold inversé et l'autre partenaire est en suspension dans la figure de son choix
DP7	Seated position	DUO portés	Tenir la figure 2 secondes; Les 2 partenaires sont en contact avec la pole; L'un des partenaires est en position assise et l'autre partenaire est dans la figure de son choix
DP8	Upright hanging support	DUO autres portés	Tenir la figure 2 seconde; L'un des partenaires est suspendu à la pole et l'autre partenaire est en suspension par-dessus dans la figure de son choix sans contact avec la pole
DP9	Layback support	DUO autres portés	Tenir la figure 2 seconde; L'un des partenaires se maintient à la pole en position allongée; L'autre Partenaire est en position allongée par-dessus le partenaire du bas, ses mains ne touchent pas la pole; les 2 partenaires sont en contact avec la pole
DTS4	Balancing partner horizontal facing up	DUO FLOOR WORKS	Tenir la figure 2 secondes; Un seul partenaire est en contact avec le sol; Les 2 partenaires sont en position horizontale, le buste tourné vers le ciel

FIGURES VALANT 8 POINTS			
CODE FIGURE	NOM FIGURE	CATEGORIE	CRITERE
S41	Eagle	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum de 180°; Le pied doit être étiré jusqu'à la tête ou dans une position arrondie; Les 2 bras tenant la jambe arrière sont en extension complète
S42	Armpit split	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum de 180°; Le corps est parallèle au sol avec 20° de tolérance; Seule la main extérieure tient la pole
S43	Russian split	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum de 160°; Le corps doit être parallèle au sol; Aucune tolérance
S44	Split grip leg through Frontal split	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum de 180°; Le haut du corps est parallèle au sol
S45	Dragon tail fang	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Les 2 jambes sont repliées en arrière; Le bras intérieur est en extension complète et le bras extérieur tient la pole dans le dos
S46	Half back split on pole	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum de 180°; La jambe du bas est pliée
S47	Machine gun	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum de 180°; Le corps est parallèle au sol; une seule main en contact avec la pole
F43	Cross grip tulip	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; Le haut du corps est parallèle au sol; Les jambes sont étendues en Straddle; Les jambes et le corps sont du même côté de la pole; Les bras sont croisés; Seules les mains sont en contact avec la pole
F44	Back support plank outside leg passé	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; Le corps est à 90° et parallèle au sol; La jambe intérieure est en extension et la jambe extérieure est pliée; Les 2 mains sont en contact avec la pole
F45	Forearm grip pencil aerial deadlift	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; Départ à l'endroit hors sol, se mettre en position verticale tête en bas; les jambes sont en extension vers le haut; L'avant-bras intérieur et la main extérieure sont en contact avec la pole
F46	X pose AKA starfish	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; Le corps est à 90° et parallèle au sol; Les jambes sont en extension complète; Les 2 pieds sont en contact avec la pole
F47	Iguana elbow hold straddle no hands AKA marlo or back aysha	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; les jambes sont en extension complète; Une épaule et un coude sont en contact avec la pole

F48	Iron flag bottom leg passé	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; Le corps et la jambe du haut sont à 90° et parallèle au sol avec une tolérance de 20° maximum; La jambe du haut est en extension complète; les 2 mains sont en contact avec la pole
F49	Back grip plank straddle	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; Le corps et les jambes sont parallèles au sol; les 2 jambes sont en extension complète et ouvertes; Seules les mains et le côté intérieur de la taille sont en contact avec la pole
SST22	Double reverse grab body spiral	SPINS SUR STATIQUE POLE	Le Spin complet est de 720° de rotation; Le Reverse Spin commence avec une seule main sur la pole; Le 2ème Reverse Spin est répété sans contact avec le sol; le corps est loin de la pole; Seules les mains sont en contact avec la pole
SSP23	Cupgrip pencil	SPINS SUR SPINNING POLE	Tenir la figure sur une rotation de 720°; Les mains sont en Cup; Le corps est loin de la barre; Les 2 jambes sont en extension complète et en Pencil; Seules les mains sont en contact avec la pole
SSP24	Titanic support	SPINS SUR SPINNING POLE	Tenir la figure sur une rotation de 720°; Le corps est dos à la pole et le haut du corps est courbé en arrière; Les 2 jambes sont en extension complète; Seuls une jambe, une épaule, un côté du cou et les fesses sont en contact avec la pole
DL9	from cup grip	DEAD LIFT	Départ hors sol jambes pliées
DL10	from elbow hold	DEAD LIFT	Départ hors sol jambes pliées
DL11	from Shoulder mount grip	DEAD LIFT	Départ hors sol jambes tendues
DL12	from twist grip	DEAD LIFT	Départ hors sol jambes tendues
DL13	from forearm grip	DEAD LIFT	Départ hors sol jambes tendues
DL14	from iguana grip	DEAD LIFT	Départ hors sol jambes tendues
DL15	from Shoulder mount grip	DEAD LIFT	Départ hors sol jambes tendues
DEQ8	Superman position (suspension)	DUO Equilibre	Tenir la figure 2 secondes; Les partenaires sont positionnés dans une direction différente; Le partenaire du bas est en Superman et se tient avec les jambes uniquement; Le partenaire du haut est en position inversée, il se tient au partenaire du haut avec les jambes seulement et n'a aucun contact avec la pole;

DEQ9	Elbow hold balance	DUO Equilibre	Tenir la figure 2 secondes; Les partenaires sont positionnés dans une direction différente; Le partenaire du bas se positionne dans la figure de force de son choix avec le corps parallèle au sol; Le partenaire du haut est en Handstand sur le partenaire du bas
DEQ10	Iron X position (suspension au dessus du Iron X)	DUO Equilibre	Tenir la figure 2 secondes; Les partenaires sont positionnés dans une direction différente; Le partenaire du bas se positionne dans la figure de force de son choix avec le corps parallèle au sol; Le partenaire du haut est dans la position de son choix sur le partenaire du bas; Les 2 partenaires tiennent la pole uniquement avec les mains
DP10	Thigh/outside knee hold	DUO portés	Tenir la figure 2 secondes; 1 seul partenaire en contact avec la pole en position Thigh / Outside Knee Hold inversé; Le partenaire en suspension est dans la figure inversée de son choix et n'a aucun contact avec la pole
DP11	Inside knee hold	DUO portés	Tenir la figure 2 secondes; 1 seul partenaire en contact avec la pole en Inside; Le partenaire en suspension est dans la figure inversée de son choix avec au moins les pieds levés au niveau de la tête et n'a aucun contact avec la pole
DP12	Only hands holding	DUO portés	Tenir la figure 2 seconde; 1 seul partenaire en contact avec la pole et se maintient avec les bras uniquement; le partenaire en suspension est dans la position de son choix et n'a aucun contact avec la pole
DP13	Layback position	DUO portés	Tenir la figure 2 secondes; les 2 partenaires sont en contact avec la pole; L'un des partenaires est en Layback et l'autre est dans la position de son choix
DP14	Only hands holding	DUO portés	Tenir la figure 2 secondes; Les 2 partenaires sont en contact avec la pole; L'un des partenaires se maintient uniquement avec les mains; L'autre partenaire est dans une figure Split horizontale de son choix
DP15	Hanging on two hands support	DUO autres portés	Tenir la figure 2 secondes; l'un des partenaires se maintient à la pole uniquement avec les mains et soutient l'autre partenaire qui est accolé de face à la pole sans se tenir ni avec les mains, ni avec les jambes; le partenaire soutenu se maintient grâce à la pression exercé par l'autre partenaire contre lui

DP16	Hanging on two hands support	DUO autres portés	Tenir la figure 2 secondes; l'un des partenaires se maintient à la pole uniquement avec les mains et soutient l'autre partenaire qui est accolé dos à la pole sans se tenir ni avec les mains, ni avec les jambes; le partenaire soutenu se maintient grâce à la pression exercé par l'autre partenaire contre lui
DTS5	Balancing partner horizontal facing down in same direction	DUO FLOOR WORKS	Tenir la pose 2 secondes; Un seul des partenaires est en contact avec le sol; Les 2 partenaires sont en position horizontale dans la même direction, le buste tourné vers le sol
DTS6	Strength partner balancing	DUO FLOOR WORKS	Tenir la pose 2 secondes; Un seul des partenaires est en contact avec le sol sur une seule jambe; L'autre partenaire est dans la figure inversée de son choix sans contact avec le sol

FIGURES VALANT 9 POINTS			
CODE FIGURE	NOM FIGURE	CATEGORIE	CRITERE
S48	Handspring split on pole	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum de 180°; Seuls le pied et les 2 mains sont en contact avec la pole
S49	Russian split hand release AKA flying k	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum de 180°; Seuls 1 pied et une main sont en contact avec la pole
S50	Russian split horizontal	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum de 180°; Le corps doit être parallèle au sol avec 20° de tolérance
S51	Rainbow Marchenko back bent Scissor	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; les 2 jambes et le bras tenant les jambes sont en extension complète; l'autre bras est en contact avec la pole
S52	Dragon tail back bent	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Les 2 jambes sont parallèles au sol et en extension complète; Le bras intérieur est en extension complète et le bras extérieur tient la pole dans le dos
S53	Elbow hold Split	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum de 180°; Le cou, le haut du dos et le coude du haut sont en contact avec la pole; Le bras opposé tient la jambe derrière la pole; Les jambes sont parallèle au sol
S54	Back split on pole	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 secondes; Ecart minimum de 180°; Les 2 jambes sont en extension complètes
F50	Janeiro plank one hand	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; Le buste est tourné vers le sol; Le corps est à 90° et parallèle au sol; Les 2 jambes sont en extension complète et ouvertes; Seule la main intérieure est en contact avec la pole
F51	Shoulder mount plank passé hold	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; A partir du Shoulder Mount, se positionner en planche; Le corps et une jambe sont à 90° par rapport à la pole et parallèle au sol; L'autre jambe est plié à 90° et parallèle à la pole; Les 2 mains et une épaule sont en contact avec la pole
F52	Split grip reverse plank legs open	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; Le buste est tourné vers le sol; Le corps est à 90° et parallèle au sol; La main intérieure tient la pole en bas et la main extérieure tient la pole en haut; Les bras et les jambes sont en extension complète et ouvertes; les 2 mains et l'arrière du dos sont en contact avec la pole
F53	Cupgrip X	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; La prise de la main est en Cup Grip; Le corps est à 90° par rapport à la pole et parallèle au sol; Les bras et les jambes sont en extension complète et ouvertes; Les 2 mains sont en contact avec la pole

F54	Iguana airwalk	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; Départ en Pencil, procéder à une descente lente jusqu'à 90°; Seules les mains, la nuque et une épaule sont en contact avec la pole
F55	Split grip side plank legs open	FORCE	Tenir la figure 2 secondes; Le buste est tourné vers le sol; le corps est à 90° par rapport à la pole et parallèle au sol; La main intérieure tient la pole en haut et la main extérieure tient la pole en bas; Les bras et les jambes sont en extension complète et ouvertes; Les 2 mains et le bas du dos sont en contact avec la pole
SST23	Phoenix spin	SPINS SUR STATIQUE POLE	La figure complète a une rotation de 360°; Le Reverse Spin commence avec un bras sur la pole; la figure passe par un Handspring en Twisted Grip sans contact avec le sol; Au final, les jambes ont une position au choix; Seules les mains sont en contact avec la pole
SSP25	Cross bow 2 hands on pole	SPINS SUR SPINNING POLE	Tenir la figure sur une rotation de 720°; Le haut du corps est à 90° par rapport à la pole et parallèle au sol; Les 2 jambes sont en extension complète et en Straddle, éloignées de la pole; Seules les mains sont en contact avec la pole
SSP26	Supported sailor	SPINS SUR SPINNING POLE	Tenir la figure sur une rotation de 720°; Les jambes et le bras intérieur sont en extension complète; Seule la main intérieure et les 2 chevilles ont en contact avec la pole,
DL16	from neck hold (aka skyline)	DEAD LIFT	Départ hors sol jambes tendues
DP17	Inside knee hold	DUO portés	Tenir la figure 2 secondes; Les 2 partenaires sont en contact avec la pole; L'un est en Inside Knee Hold Inversé, l'autre est en suspension dans la figure de son choix
DTS7	Balancing partner Horizontal facing down different directions	DUO FLOOR WORKS	Tenir la figure 2 secondes; Un seul partenaire est en contact avec le sol; Les 2 partenaires sont dans une direction opposée en position horizontale, le buste tourné vers le sol

FIGURES VALANT 10 POINTS			
CODE FIGURE	NOM FIGURE	CATEGORIE	CRITERE
S55	Crossbow AKA spatchcock	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 seconde; Les chevilles sont sur la pole; la pole doit se situer entre les 2 épaules et non au niveau de la nuque; aucune main n'est en contact avec la pole
S56	Rainbow Marchenco split	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 seconde; Ecart minimum de 180°; La poitrine et les jambes sont parallèles au sol; Les jambes et le bras qui tient la jambe sont en extension complète
S57	Rainbow Marchenco back bent pencil	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 seconde; La poitrine et les jambes sont parallèles au sol; Les 2 jambes et le bras qui les tient sont en extension complète
S58	Russian split horizontal	SOUPLESSE	Tenir la figure 2 seconde; Ecart minimum de 180°; Le corps et les jambes sont parallèles au sol; Aucune tolérance
F56	Back support plank AKA tabletop	FORCE	Tenir la figure 2 seconde; Le dos est face au sol et le corps est à 90° parallèle au sol; Les 2 jambes sont en extension complète et fermées; les 2 mains sont en contact avec la pole
F57	Iron pencil	FORCE	Tenir la figure 2 seconde; Le corps est à 90° et parallèle au sol; Les bras et les jambes sont en extension complète et les jambes sont fermées; Les 2 mains sont en contact avec la pole
F58	Cupgrip plank	FORCE	Tenir la figure 2 seconde; Le corps est à 90° et parallèle au sol; Les 2 jambes sont en extension complète et fermées; Les 2 mains et les hanches sont en contact avec la pole
F59	Iguana horizontal	FORCE	Tenir la figure 2 seconde; Départ hors sol, se positionner à 90° de la pole parallèle au sol; Les 2 jambes sont en extension complète et fermées; Seuls les mains, la nuque et une épaule sont en contact avec la pole

F60	Shouldermount horizontal	FORCE	Tenir la figure 2 seconde; Depuis un Shoulder Mount hors sol, se positionner en planche; Le dos et les jambes sont à 90° de la pole parallèle au sol; les 2 jambes sont en extension complète et fermées; Les 2 mains et une épaule sont en contact avec la pole
F61	Back grip plank	FORCE	Tenir la figure 2 seconde; Le corps et les jambes sont parallèles au sol; les 2 jambes sont en extension complète et fermées; Seuls les mains et le côté intérieur de la taille sont en contact avec la pole
F62	Split grip side plank	FORCE	Tenir la figure 2 seconde; Le buste tourné vers le sol, le corps est à 90° de la pole parallèle au sol; La main intérieure tient la pole en haut et la main extérieure tient la pole en bas; les jambes ont en extension complète et fermées; Les 2 mains et le bas du dos intérieur sont en contact avec la pole
F63	Split grip reverse plank	FORCE	Tenir la figure 2 seconde; Le buste tourné vers le sol, le corps est à 90° de la pole parallèle au sol; La main intérieure tient la pole en bas et la main extérieure tient la pole en haut; les jambes ont en extension complète et fermées; Les 2 mains et le bas du dos intérieur sont en contact avec la pole
F64	Split grip flag AKA T	FORCE	Tenir la figure 2 seconde; Le corps est à 90° de la pole et parallèle au sol; Les bras et les jambes sont en extension complète et fermés; Les 2 mains et la poitrine sont en contact avec la pole
F65	Split grip leg through plank	FORCE	Tenir la figure 2 seconde; Le corps est à 90° de la pole parallèle au sol; Les jambes sont en extension complète et fermées; Les 2 mains et le bas du dos sont en contact avec la pole

F66	Elbow plank	FORCE	Tenir la figure 2 seconde; Le corps est parallèle au sol; Les jambes sont en extension complète et fermées; Seules le coude extérieur et la nuque sont en contact avec la pole; l'autre bras est parallèle au corps
SST24	Double reverse grab into phoenix	SPINS SUR STATIQUE POLE	Le figure complète a une rotation de 720°; Mêmes critères que le Double Reverse Grab; La figure passe par un Handspring en Twisted Grip sans contact avec le sol; Au final, les jambes ont une position au choix; Seules les mains sont en contact avec la pole
SSP27	One handed spin	SPINS SUR SPINNING POLE	Tenir la figure sur une rotation de 720°; Le corps est éloigné de la pole et parallèle à celle-ci en position Pencil; Les jambes et le bras intérieur sont en extension complète; Les jambes sont fermées; Seule la main intérieur est en contact avec la pole
SSP28	Sailor	SPINS SUR SPINNING POLE	Tenir la figure sur une rotation de 720°; Les jambes et le bras intérieur sont en extension complète; Les jambes sont fermées et seules les chevilles ont en contact avec la pole
DL17	from cup grip	DEAD LIFT	Départ hors sol jambes tendues
DL18	from elbow hold	DEAD LIFT	Départ hors sol jambes tendues
DEQ11	Layback balance move, partner upright position	DUO Equilibre	Tenir la figure 2 secondes; Les partenaires sont positionnés dans une direction différente; L'un des partenaires est en Layback et se maintien avec les jambes seulement; L'autre partenaire est en Handstand et n'a aucun contact avec la pole; Les 2 partenaires sont en extension complète, aussi bien les bras que les jambes
DEQ12	Iron X position (Supporté)	DUO Equilibre	Tenir la figure 2 secondes; Les partenaires sont positionnés dans une direction différente; Le partenaire du haut est dans la figure de force de son choix avec le haut du corps parallèle au sol; Le partenaire du haut est dans la position de son choix sans aucun contact avec la pole; Seul le partenaire du bas est en contact avec la pole
DEQ13	Double Russian split	DUO Equilibre	Tenir la figure 2 secondes; Les 2 partenaires sont en Russian Split; Un seul pied est en contact avec la pole; Les 2 partenaires se tiennent par les mains

DP18	Hanging from one hand support	DUO autres portés	Tenir la figure 2 secondes; L'un des partenaires se maintient dans une position droite avec une seule main et soutien l'autre partenaire qui est accolé face à la pole sans se tenir les mains ni les jambes; Le partenaire soutenu se maintient grâce à la pression exercé par l'autre partenaire contre lui
DTS8	Balancing partner vertical position	DUO FLOOR WORKS	Tenir la figure 2 secondes; 1 seul partenaire est en contact avec le sol; Les 2 partenaires sont en position inversée verticale avec 20° de tolérance
DTS9	Lifting move	DUO FLOOR WORKS	Tenir la figure 2 secondes; L'un des partenaires est debout avec les bras en extension complète et doit soulever l'autre partenaire du sol par les hanches ou le bas du dos; Aucune aide de la pole est autorisée; Le partenaire soulevé doit être maintenu au-dessus de la tête