

TABLEAU DE DIFFICULTÉS DES HYBRIDES – MAJ OCTOBRE 2026

En vigueur à compter du 1er octobre 2026 (la version anglaise fait foi uniquement)



La Note de Base des hybrides fixée à 0,5 pt est ajoutée à la valeur de la DD de l'hybride. ATTENTION VP ne signifie pas position de base en verticale mais fait référence au "cône" avec une amplitude de 45° par rapport à la verticale.

Base de chaque hybride : 0,50 + DD des mouvements + bonus éventuel. Une hybride comprend au moins 5 mouvements des membres inférieurs avec apnée intentionnelle (tête sous les hanches).
Maximum 5 déclarations par famille et 2 fois le même code. Factorisation : au plus 10 déclarations par hybride, dont 5 × 0,5 et 5 × 0,3 : un code factorisé peut être déclaré au maximum 4 fois (§15e).
Chaque ballet libre inclut chaque famille (sauf C en solo), exécutée par tous sur une même déclaration non factorisée, simultanément ou en cascade. Exception en combiné libre Senior/U12/Challenge : familles comptabilisables dans les hybrides solo, duo et équipe.
Équipes techniques, libres et combinés libres : Bonus Changement de formation (PC) = 0,20, au maximum 6 PC par hybride (ex : 1 PC, 2 PC, 3 PC,...)

Niveau	Code	THRUSTS (T) Les Poussées	Valeur DD	Niveau	Code	FLEXIBILITY (F) La souplesse	Valeur DD	Niveau	Code	FLEXIBILITY (F) (SUITE) La souplesse	Valeur DD
B	TB	Thrust Poussée avec 1 ou 2 jambes suivie d' 1 crash à la surface	0,30	B	FB	De position dorsale à cambré de surface ou à cambré de surface jbe pliée	0,05		F5a	De château à VP ou de château à queue de poisson (en passant par la verticale)	
1	T1	Thrust Poussée avec 1 jbe suivie d'1 descente verticale	0,45		F1a	Grand écart rapide depuis n'importe quelle position		5	F5b	De cambré de surface jbe pliée à VP	0,40
2	T2a	Thrust Poussée avec 1 jbe suivie d'1 vrille de 180°			F1b	Position château rapide depuis n'importe quelle position	0,10		F5c	Rotation de 180° en château (tourner en château)	
	T2b	Thrust Poussée avec 1 jbe suivie d'1 spire de 180° et d'1 crash	0,50	1	F1c	De cambré de surface jbe pliée à château (extension de la jbe pliée pour prendre le château)			F6a	Cyclone 180° (Cambré de surface jbe pliée à VP avec 1 spire de 180°)	
	T3a	Thrust Poussée et descente verticale							F6b	Rotation de 360° en château (tourner en château)	
3	T3b	Thrust Poussée avec 1 jbe suivie d'1 vrille de 360°			F2a	Sortie promenade avant (jusqu'à respiration)			F6c	Rassemblé de château à VP en tournant à 180°	
	T3c	Thrust Poussée avec 1 jbe suivie d'1 spire 180° et descente	0,65	2	F2b	De grand écart à carpé (en arc 180° jbe tendue)	0,20	6	F6d	Grand écart à plat ou variantes maintenues à la surface pendant 3 s ou plus. En transition : genoux pliés au maximum à 90° et cuisse ne dépassant pas 45° en passant d'un grand écart à l'autre)	0,45
	T3d	Thrust Poussée avec flexibilité suivie d'1 crash			F2c	Variantes de grands écarts à la surface (démonstration d'au moins deux écarts différents)					
4	T4a	Thrust Poussée avec 1 jbe suivie d'1 vrille 720°			F3a	De grand écart droit/gauche à grand écart gauche/droit par VP, puis retour par VP au grand écart initial (2 changements de jambes)					
	T4b	Thrust Poussée avec flexibilité et descente		3	F3b	Rotation d'Ariane	0,30	7	F7	Du cambré de surface à VP, en marquant un stop clair en VP	0,50
	T4c	Thrust Poussée suivie d'1 vrille 180°	0,85		F3c	F3c : Combinaison de châteaux droit et gauche			F8a	Rassemblé de château à VP en tournant à 360°	
	T4d	Thrust Poussée Poisson volant (avec descente)			F3d	F3d : De queue de poisson à château ou de château à queue de poisson, en pliant la jambe mobile sur la ligne verticale (par exemple passage par verticale jbe pliée)		8	F8b	De cambré de surface jbe pliée à VP en tournant à 360° (Nova en tournant à 360°)	0,65
	T4e	Thrust Poussée suivie d'1 spire 180° et d'1 crash			F4a	De position ventrale jbe pliée à position cambrée jbe pliée ou De position ventrale à grand écart (jbe tendue)					
5	T5a	Thrust Poussée suivie d'1 vrille 360°			F4b	Du cambré de surface au château ou au grand écart, jambe tendue, par l'arc/axe vertical.	0,35	9	F9	De cambré de surface à VP en tournant à 180°	0,75
	T5b	Thrust Poussée suivie d'1 spire 180° et descente		4	F4c	Du cambré de surface jbe pliée à verticale jbe pliée		10	F10	De cambré de surface à VP en tournant à 360°	1,00
	T5c	Thrust Poussée avec flexibilité suivie d'1 vrille 180°	0,90		F4d	De cambré de surface jbe pliée à château (en montant la jbe tendue vers la verticale et en allongeant la jbe pliée à la surface)					
	T5d	Thrust Poussée Poisson volant vrille 180° ou Thrust Poussée Hélicoptère vrille 180°			F4e	De queue de poisson à château ou de château à queue de poisson, dans le plan horizontal, le long de la surface.					
	T5e	Thrust Poussée 1 jbe avec spire 180° suivie d'1 vrille 360°			F4f	De queue de poisson à château (en passant par la verticale)					
6	T6a	Thrust Poussée avec flexibilité suivie d'1 vrille 360°									
	T6b	Thrust Poussée avec spire 180° suivie d'1 vrille 360°	1,20								
	T6c	Thrust Poussée Poisson volant vrille 360° ou Thrust Poussée Hélicoptère vrille 360°									
7	T7	Thrust Poussée suivie d'1 vrille 720°	1,60								
8	T8	Thrust Poussée avec flexibilité suivie d'1 vrille 720°	1,90								
9	T9	Thrust Poussée à 8,5 (taille) ou plus (les deux jambes sont dans le cône à 8,5), puis bloqué en VP au-dessus des genoux : arrêt clair à hauteur stable pendant au moins 1 seconde	2,00								
10	T10	Thrust Poussée à 8,5 (taille) ou plus (les deux jambes sont dans le cône à 8,5), suivie d'une vrille de 1080° ou plus	2,30								

TABLEAU DE DIFFICULTÉS DES HYBRIDES – MAJ OCTOBRE 2026

En vigueur à compter du 1er octobre 2026 (la version anglaise fait foi uniquement)

La Note de Base des hybrides fixée à 0,5 pt est ajoutée à la valeur de la DD de l'hybride. ATTENTION VP ne signifie pas position de base en verticale mais fait référence au "cône" avec une amplitude de 45° par rapport à la verticale.

Base de chaque hybride : 0,50 + DD des mouvements + bonus éventuel. Une hybride comprend au moins 5 mouvements des membres inférieurs avec apnée intentionnelle (tête sous les hanches).
Maximum 5 déclarations par famille et 2 fois le même code. Factorisation : au plus 10 déclarations par hybride, dont 5 × 0,5 et 5 × 0,3 : un code factorisé peut être déclaré au maximum 4 fois (§15e).
Chaque ballet libre inclut chaque famille (sauf C en solo), exécutée par tous sur une même déclaration non factorisée, simultanément ou en cascade. Exception en combiné libre Senior/U12/Challenge : familles comptabilisables dans les hybrides solo, duo et équipe.
Équipes techniques, libres et combinés libres : Bonus Changement de formation (PC) = 0,20, au maximum 6 PC par hybride (ex : 1 PC, 2 PC, 3 PC,...)

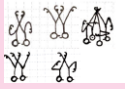
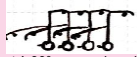
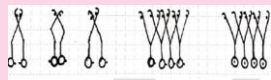
Niveau	Code	SPINS (S) Les vrilles	Valeur DD	Niveau	Code	ROTATIONS (R) Les rotations	Valeur DD	Niveau	Code	ROTATIONS (R) (SUITE) Les rotations	Valeur DD
B	SB	Spin Vrille de 180° (1 ou 2 jbes)	0,15	B	RB	Tourbillon de 180°/ rotation de 180° non tenue ou en haut et bas	0,10	5	1R5	Tour de 1800° 1 jbe (VP)	1,95
	SCB	Spin Vrille combinée de 180° (1 ou 2 jbes)	0,40		1RB	Tour ou spire de 180° 1 jbe (VP)	0,15		2R5	Tour de 1800° (VP)	2,45
	SCDB	Spin Vrille combinée de 180° 2 directions (1 ou 2 jbes)	0,45		2RB	Tour ou spire de 180° (VP)	0,20		RU5	Tour de 1800° en déséquilibre (unbalanced)	2,95
1	S1	Spin Vrille de 360° (1 ou 2 jbes)	0,40	1	ROB	Ouverture de 180° de la position verticale serrée grand écart	0,25	6	1R6	Tour de 2160° 1 jbe (VP)	2,35
	SC1	Spin Vrille combinée de 360° (1 ou 2 jbes)	0,95		RCB	Fermeture de 180° de grand écart à la position verticale serrée			2R6	Tour de 2160° (VP)	2,95
	SCD1	Spin Vrille combinée de 360° 2 directions (1 ou 2 jbes)	1,00		R1	Tourbillon de 360° / rotation de 360° non tenue ou en haut et bas	0,20		RD6	2160° en 2 directions (VP)	3,35
2	S2	Spin Vrille de 720° (1 ou 2 jbes)	0,90	2	1R1	Tour ou spire de 360° 1 jbe (VP)	0,35	7	RU6	Tour de 2160° en déséquilibre (unbalanced)	3,55
	SC2	Spin Vrille combinée de 720° (1 ou 2 jbes)	1,95		2R1	Tour ou spire de 360° (VP)	0,45		2R7	Tour de 2520° (VP)	3,45
	SCD2	Spin Vrille combinée de 720° 2 directions (1 ou 2 jbes)	2,00		RD1	360° en 2 directions (VP)	0,50		RU7	Tour de 2520° en déséquilibre (unbalanced)	4,15
3	S3	Spin Vrille de 1080° (2 jbes)	1,40	3	RU1	Tour ou spire de 360° en déséquilibre (unbalanced)	0,55	8	2R8	Tour de 2880° (VP)	3,95
	SC3	Spin Vrille combinée de 1080° (2 jbes)	2,95		RO1	Ouverture de 360° de la verticale jambes serrées à grand écart			RU8	Tour de 2880° en déséquilibre (unbalanced)	4,75
	SCD3	Spin Vrille combinée de 1080° 2 directions (2 jbes)	3,00		RC1	Fermeture de 360° de grand écart à la verticale jambes serrées		9	2R9	Tour de 3240° (VP)	4,45
4	S4	Spin Vrille de 1440° (2 jbes)	1,90	4	R2	Tourbillon de 720°	0,40		RU9	Tour de 3240° en déséquilibre (unbalanced)	5,35
	SC4	Spin Vrille combinée de 1440° (2 jbes)	3,95		1R2	Tour de 720° 1 jbe (VP)	0,75	10	2R10	Tour de 3600° (VP)	4,95
	SCD4	Spin Vrille combinée de 1440° 2 directions (2 jbes)	4,00		2R2	Tour de 720° (VP)	0,95		RU10	Tour de 3600° en déséquilibre (unbalanced)	5,95
5	S5	Spin Vrille de 1800° (2 jbes)	2,40	5	RD2	720° en 2 directions (VP)	1,05	11			
	SC5	Spin Vrille combinée de 1800° (2 jbes)	4,95		RU2	Tour de 720° en déséquilibre (unbalanced)	1,15				
	SCD5	Spin Vrille combinée de 1800° 2 directions (2 jbes)	5,00		R3	Tourbillon 1080°	0,60				
6	S6	Spin Vrille de 2160° (2 jbes)	2,90	6	1R3	Tour de 1080° 1 jbe (VP)	1,15	12			
	SC6	Spin Vrille combinée de 2160° (2 jbes)	5,75		2R3	Tour de 1080° (VP)	1,45				
	SCD6	Spin Vrille combinée de 2160° 2 directions (2 jbes)	5,80		RU3	Tour de 1080° en déséquilibre (unbalanced)	1,75				
7	S7	Spin Vrille de 2520° (2 jbes)	3,40	7	R4	Tourbillon de 1440°	0,80	13			
8	S8	Spin Vrille de 2880° (2 jbes)	3,90		1R4	Tour de 1440° 1 jbe (VP)	1,55				
9	S9	Spin Vrille de 3240° (2 jbes)	4,40		2R4	Tour de 1440° (VP)	1,95				
10	S10	Spin de 3600° (2 jbes)	4,90	10	RD4	1440° en 2 directions (VP)	2,15	14			
					RU4	Tour 1440° en déséquilibre (unbalanced)	2,35				

TABLEAU DE DIFFICULTÉS DES HYBRIDES – MAJ OCTOBRE 2026

En vigueur à compter du 1er octobre 2026 (la version anglaise fait foi uniquement)

La Note de Base des hybrides fixée à 0,5 pt est ajoutée à la valeur de la DD de l'hybride. ATTENTION VP ne signifie pas position de base en verticale mais fait référence au "cône" avec une amplitude de 45° par rapport à la verticale.

Base de chaque hybride : 0,50 + DD des mouvements + bonus éventuel. Une hybride comprend au moins 5 mouvements des membres inférieurs avec apnée intentionnelle (tête sous les hanches).
Maximum 5 déclarations par famille et 2 fois le même code. Factorisation : au plus 10 déclarations par hybride, dont 5 × 0,5 et 5 × 0,3 ; un code factorisé peut être déclaré au maximum 4 fois (§15e).
Chaque ballet libre inclut chaque famille (sauf C en solo), exécutée par tous sur une même déclaration non factorisée, simultanément ou en cascade. Exception en combiné libre Senior/U12/Challenge : familles comptabilisables dans les hybrides solo, duo et équipe.
Équipes techniques, libres et combinés libres : **Bonus Changement de formation (PC)** = 0,20, au maximum 6 PC par hybride (ex : 1 PC, 2 PC, 3 PC,...)

Niveau	Code	AIRBORNE WEIGHT (A) Poids aérien	Valeur DD	Niveau	Code	CONNECTIONS (C) Les connexions	Valeur DD	Niveau	Code	CONNECTIONS (C) (SUITE) Les connexions	Valeur DD
B	AB	Montée d'1 jbe à partir d'1 groupé vertical ou d'1 table ou de n'importe quelle variante	0,05	B	CB 2-3 connectés	En position carpée ou n'importe quelle position hors du VP "cône" (athlètes orientés dans n'importe quelle direction) Les connexions sont à la surface sans lever les pieds ou dans n'importe quelle position hors du VP "cône" (athlètes orientés dans n'importe quelle direction) ou en enroulant la jbe autour du corps (bassin)	0,10	5	C5 2-3 connectés	Rotation de 180° à hauteur constante avec connexion d'1 jambe en VP (cône), les athlètes orientés dans n'importe quelle direction	1,00
1	A1a	Montée d'1 jbe à partir d'1 carpé	0,10	1	CB+ 4-5, 8-10 connectés	 	0,20	6	C5+ 4-5, 8-10 connectés	La connexion avec 1 jambe peut être exécutée en verticale 1 ou deux jambes. Les athlètes orientés dans n'importe quelle direction, la connexion avec la jambe verticale (celle du haut) doit être claire pendant la rotation d'au moins 180° à hauteur constante	1,10
	A1b	Descente verticale en 1 jbe			C1a / C1b 2-3 connectés	C1a : Connexion de la jambe verticale (dans le cône) avec la jambe du bas (qui n'est pas dans la verticale) (athlètes orientés dans n'importe quelle direction) C1b : Jambe du bas (qui n'est pas en position verticale) connectée à la jambe verticale de l'athlète devant (même orientation des deux athlètes) ou jambe enroulée autour du bassin (athlètes orientés dans n'importe quelle direction)	0,20		C6a C6b 2-3 connectés	C6a : Rotation de 180° à hauteur maximum avec connexion de 2 jambes en VP (cône), les athlètes orientés dans n'importe quelle direction La connexion 2 jambes peut être exécutée en n'importe quelle position verticale (les variantes des 2 jambes serrées en verticale doivent être à 45° maximum de la verticale). Les athlètes orientés dans n'importe quelle direction, la connexion doit être claire pendant la rotation d'au moins 180° à hauteur constante	1,25
	A1c	Montée en VP à partir d'1 groupé vertical ou d'1 table ou de n'importe quelle variante			C1a+ / C1b+ 4-5, 8-10 connectés		0,30		C6a+ C6b+ 4-5, 8-10 connectés	C6b : Rotation de 360° à hauteur maximum avec connexion d'1 jambe en VP (cône), les athlètes orientés dans n'importe quelle direction. Même définition que C5 avec une rotation de 360° ou plus à hauteur constante	1,35
	A1d	Rassemblé en VP à partir d'1 queue de poisson ou d'1 verticale jbe pliée ou d'1 grand écart									
2	A2a	Descente verticale en VP (avec ou sans mouvement d'isolation)	0,15	2	C2a C2b C2c 2-3 connectés	C2a : 1 jambe en VP (cône) en connexion face à face C2b : 1 jambe en arrière en VP (cône), 1 jambe en avant en VP (cône) en connexion En C2a ou C2b, connexion claire avec 1 jambe verticale avec 1 ou 2 jambes en verticale C2c : connexion C1 et une rotation d'au moins 180° à hauteur constante	0,30	7	C7 2-3 connectés	Rotation de 360° à hauteur maximum avec connexion 2 jambes en VP (cône), regardant dans n'importe quelle direction. Même définition que C6 avec une rotation de 360° ou plus à hauteur constante	1,50
	A2b	A partir d'1 carpé à 1 position 1 jbe en tournant à 180° (verticale jbe pliée, queue de poisson, etc.)									
3	A3a	De carpé à VP (montée de marsouin)	0,20	3	C2a+ C2b+ C2c+ 4-5, 8-10 connectés		0,40	7	C7+ 4-5, 8-10 connectés		1,60
	A3b	Montée en verticale avec 1 ou 2 jbes (avec ou sans mouvement d'isolation)									
4	A4a	De carpé à 1 position 1 jbe en tournant à 360° (verticale jbe pliée, queue de poisson, etc.)	0,45	3	C3 2-3 connectés	1 jambe verticale (cône), connexion de dos ou de côté  Les athlètes sont connectés dans une position verticale à une ou deux jambes, avec une jambe en arrière ou sur le côté l'un de l'autre, et établissent une connexion claire avec une jambe verticale	0,40	7			
	A4b	De carpé à VP en tournant à 180°									
5	A5	De carpé à VP en tournant à 360°	0,65	3	C3+ 4-5, 8-10 connectés	 C3+ : jambe du haut à 90°, connexion pied-genou	0,50	7			
6	A6	3 secondes de mouvements vers le haut et le bas avec 1 jambe ou une combinaison de 1 ou 2 jambes	0,80								
7	A7	3 secondes de mouvements vers le haut et le bas avec 2 jambes	0,90	4	C4 2-3 connectés	Connexion 2 jambes (les 2 jambes doivent être en VP cône) regardant dans n'importe quelle direction Les connexions sont avec les 2 jambes et les athlètes orientés dans n'importe quelle direction (les variantes des 2 jambes serrées en verticale doivent être à 45° maximum de la verticale)	0,50	7			
8	A8	Hauteur maintenue 3 s ou plus avec 1 jambe ou une combinaison de 1 ou 2 jambes OU mouvements d'isolation de la jambe libre pendant 3 s ou plus, l'autre jambe restant stable et fixe en VP (0 à 45°) OU combinaison des deux techniques (ex. : 2 s d'isolation puis 1 s de mouvements avec 1 ou 2 jambes)	1,15								
9	A9	Hauteur maintenue en VP en deux jambes pendant 3 secondes ou plus	1,45	4	C4+ 4-5, 8-10 connectés		0,60	7			
10	A10	Hauteur maintenue en deux jambes en déséquilibre pendant 3 secondes ou plus	1,65								