




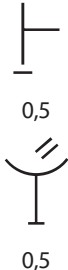



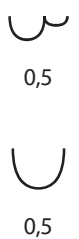



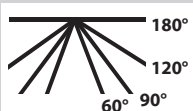



# P5. SOL





## P5.7 4<sup>EME</sup> DEGRÉ - 7.5 OU 8PTS

Départ face à la longueur du tapis : jbe G tendue, jbe D à D de jbe G, mi-fléchie, genou ouvert, pied D pointé, bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi, main D derrière la tête. Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes

### EXIGENCES TECHNIQUES

4.1 Chorégraphie			→	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Effectuer un cercle du bras G de bas en haut pour amener main G dans le dos</li> <li>Amener main D devant le tronc pour effectuer un cercle latéral du bras D et amener main D dans le dos</li> <li>Mi-flexion des jbes en amenant bras D à l'oblique AR basse et bras G à l'oblique AV basse, rotation des épaules à D</li> <li>Extension des jbes en élevant les bras à la verticale</li> </ul>			
4.2 ATR		1	→	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>Basculer à l'<b>ATR jbes serrées, position tenue</b></li> <li>Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li><b>Ecart des jbes non fait à l'ATR : SP</b></li> </ul>
4.3 Rondade		1.5	→	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds</li> <li>Mi-flexion des jbes en amenant les bras à l'oblique AR basse</li> <li>Sursaut <b>rondade</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li>L'envol doit être visible</li> <li><b>L'envol doit se faire en courbe AV</b></li> <li><b>Déplacement vers l'AR : SP</b></li> </ul>
4.4 Saut cabriole + arabesque		1	←	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale, impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (<b>saut cabriole</b>), bras libres</li> <li>Rassembler pied D devant pied G, bras à l'horizontale latérale</li> <li>Élever jbe G à l'oblique AR, simultanément,</li> <li>Fléchir jbe D en maintenant la jbe G en AR, <b>arabesque, position tenue</b></li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Jbe libre entre 45° et 90° : SP</li> <li>&lt; 45° : 0.30 pt</li> </ul>

4.5	1/2 tour sur 1 jbe + 1/2 tour sur 2 pieds	1	←	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV D, bras G à l'horizontale latérale, bras D à l'horizontale AV en couronne</li> <li>• Effectuer un <b>1/2 tour sur jbe D</b>, pied G pointé à la jbe D, bras libres, poser pied G devant</li> <li>• Effectuer un <b>1/2 tour sur 2 pieds</b>, sur 1/2 pointes, bras libres</li> </ul>	 <p>0,5 0,5</p>		
4.6	Saut écart antéropostérieur + saut vertical	1	←	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds</li> <li>• Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse</li> <li>• <b>Saut écart antéropostérieur</b>, réception jbes mi-fléchies, pieds décalés, bras libres, sans arrêt</li> <li>• <b>Saut vertical</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>	 <p>0,5 0,5</p>		<p><b>Saut écart antéropostérieur</b></p> <p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p> <p>Si écart &gt; 120° : SP</p> <p>Si écart entre 90° et 120° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p> 
4.7	Grand écart antéropostérieur	0.5	←	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pas, bras à l'horizontale latérale</li> <li>• 1 pas sauté du pied D pour arriver à la position accroupie, pied D devant pied G, simultanément, flexion des bras, mains au niveau de la poitrine, paumes face au sol</li> <li>• Poser genou G et glisser au <b>grand écart antéropostérieur</b> D, bras à l'horizontale latérale, avec ou sans les mains, <b>position tenue</b></li> <li>• Resserrer jbe G à jbe D au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, doigts posés au sol</li> <li>• Elever les jbes à l'oblique AV haute</li> <li>• Fléchir jbe D et s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale</li> <li>• Se redresser</li> </ul>			<p>- Le grand écart doit être dans l'axe</p>  <p>Si écart &gt; 150° : SP</p> <p>Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart &lt; 90° : élément non reconnu</p>

4.8	Souplesse AR OU roulade AR jbes tendues	2 ou 1,5	→	
	<p><b>Souplesse AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pointer pied en AV en élevant les bras dans le prolongement du corps</li> <li>• <b>Souplesse AR</b>, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul> <p><b>OU Roulade AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rassembler les pieds en élevant les bras dans le prolongement du corps</li> <li>• <b>Roulade AR</b>, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, départ jbes tendues serrées, avec ou sans pose des mains, arrivée jbes tendues, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>	 	 	<p><b>Souplesse AR</b></p> <p>- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</p> <p><b>Roulade AR</b></p> <p>- Les mains doivent être posées en AR de la tête</p> <p>- Flexion des jbes dans la descente : SP</p>
4.9	Chorégraphie			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale, amener jbe D à côté de jbe G, jbe D mi-fléchié, pied D pointé, genou ouvert, simultanément, fléchir bras D, main D derrière la tête</li> </ul>		