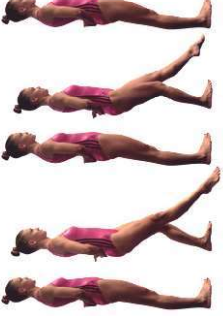
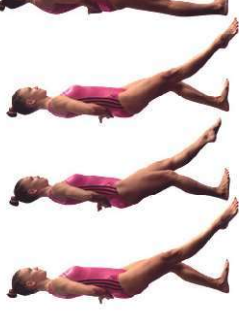



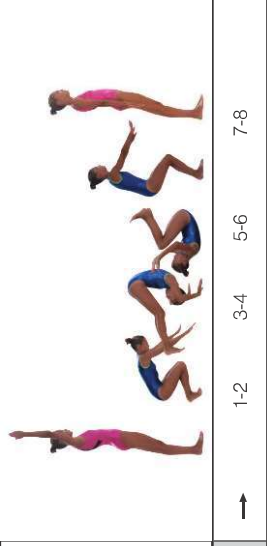

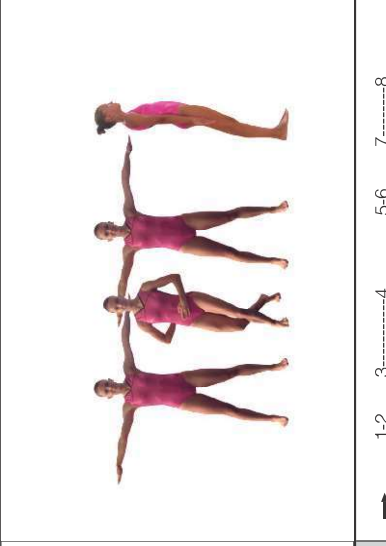

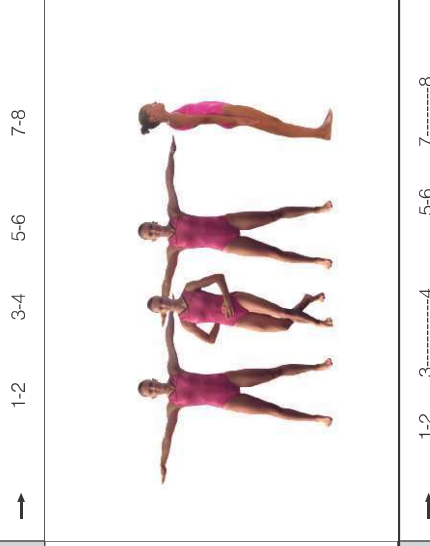

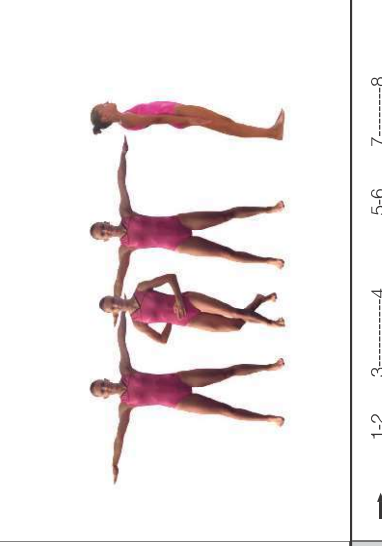


Jeuneses. Sol - 1^{er} Degré : 4 pts

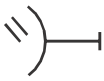
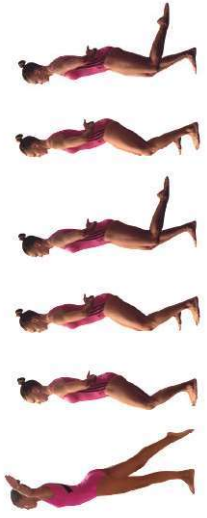
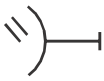



Départ face à la longueur du tapis : à la station, mains derrière le dos
Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes
4 temps d'introduction

		Exigences techniques								
1.1	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : Fléchir jbe G, simultanément pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</p> <p>3-4 : Revenir à la station</p> <p>5-6 : Fléchir jbe D, simultanément pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</p> <p>7-8 : Revenir à la station</p>	→	1-2	3-4	5-6	7-8				
1.2	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : Fléchir jbe G, simultanément, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</p> <p>3-4 : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe D fléchie, pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</p> <p>5-6 : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe G fléchie, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert</p> <p>7-8 : Revenir à la station, jbes tendues</p>	→	1-2	3-4	5-6	7-8				
1.3	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : 2 pas, bras à l'horizontale latérale</p> <p>3-4 : Effectuer un battement AV, poser le pied AV</p> <p>5-6 : Effectuer un battement AV de l'autre jbe, poser le pied AV</p> <p>7-8 : Réunir les 2 pieds à la station, bras le long du corps</p>	→	1	2	3	4	5	6	7-8	
1.4	<p>8 temps : 1/2 tour - 1 pas - 1/2 tour</p> <p>1-2 : 1 pas du pied D, simultanément élever les bras à la verticale</p> <p>3-4 : Effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds</p> <p>5 : 1 pas du pied D</p> <p>6-7 : Effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds</p> <p>8 : Réunir les pieds à la station, bras le long du corps</p>	1	→	1-2	3-4	5-6	7	8		

Jeuneses. Sol - 1^{er} Degré : 4 pts (suite)

1.5	<p>8 temps : Roulade AV</p>	1		<p>→ 1-2 3-----6 7-8</p> 	<p>- Ne pas poser le dessus de la tête - Bras fléchis : SP</p>
1.6	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : 1 pas du pied G en effectuant un ¼ de tour à D pour s'établir à la station écart, simultanément, élever les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol</p> <p>3-4 : Croiser jbe D pied sur ½ pointe derrière jbe G pied à plat, jbes mi-fléchies, simultanément, amener main D derrière le dos paume vers l'extérieur, et main G sur le ventre</p> <p>5-6 : Déplacer jbe G à G à la station écart, en élevant les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol</p> <p>7-8 : Effectuer un ¼ de tour à G pour revenir à la station, bras le long du corps</p>			<p>→ 1-2 3-----4 5-6 7-8</p> 	
1.7	<p>8 temps : Saut vertical</p> <p>1-2 : Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse</p> <p>3-4 : Effectuer un saut vertical en élevant les bras par l'AV à la verticale, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p>5-6 : 1 pas, mains dans le dos</p> <p>7-8 : Effectuer un ½ tour sur ½ pointes, rassembler les pieds, poser les talons</p>	0.5		<p>→ 1-2 3-----4 5-6 7-----8</p> 	<p>- Bras par l'AV</p>
1.8	<p>8 temps : Placement du dos</p> <p>1 : Mi-flexion des jbes, bras le long du corps</p> <p>2-6 : Par impulsion des jbes serrées, élever le bassin au dessus des appuis, jbes mi-fléchies, pour effectuer un placement du dos, revenir à la position accroupie</p> <p>7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps</p>	1		<p>7-8 6-----2 1 ←</p> 	<p>- Alignement mains - épaules - bassin - Angle : • Bassin dans les 10° : 0.10 pt • Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt • Bassin > 30° : 0.50 pt</p>

Jeunes. Sol - 1er Degré : 4 pts (suite)

1.9	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1 : 1 pas sauté du pied D, en fléchissant jbe G en AR, mains dans le dos 2 : Sauter pour poser pied G à G du pied D (écart) 3 : 1 pas sauté du pied D, en fléchissant jbe G en AR 4 : Sauter pour poser pied G à G du pied D (écart) 5-6 : Sauter pour rassembler les 2 pieds, jbes tendues 7-8 : 1 pas, bras à l'horizontale latérale, pied AR pointé</p>					<p>7-8 5-6 4 3 2 1</p> <p>←</p>	
1.10	<p>8 temps : Arabesque</p> <p>1-2 : Elever jbe AR tendue à l'oblique AR basse 3-4 : Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à l'arabesque, position tenue 5-6 : Extension jbe d'appui, pied pointé en AR 7-8 : S'établir à la station, bras le long du corps</p>					<p>7-8 5-6 3-4 1-2</p> <p>←</p>	
1.11	<p>8 temps : Chandelle</p> <p>1-4 : S'accroupir puis basculer en AR en posant les mains pour s'établir à la chandelle avec ou sans l'aide des mains, jbes tendues 5-8 : Rouler en AV pour se redresser au siège, buste droit, bras à l'oblique AR basse, doigts pointés au sol, les 2 genoux au sol, les 2 jbes pliées vers la G, pointes de pieds tirées, tête droite</p>	<p>0.5</p> 	<p>→ 1 -----4 5-----8</p>			<p>- Alignement des segments</p>	