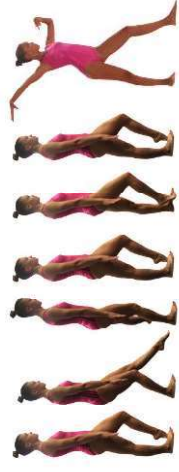
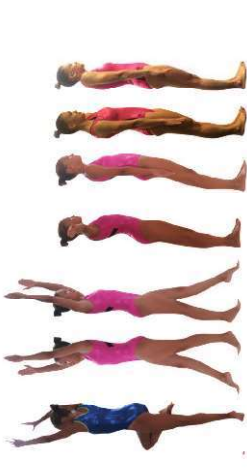
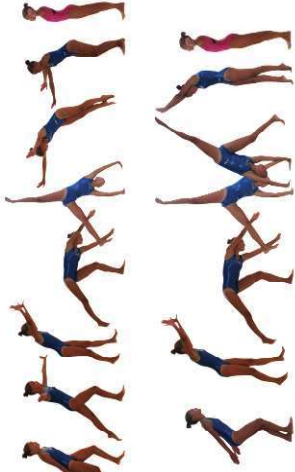
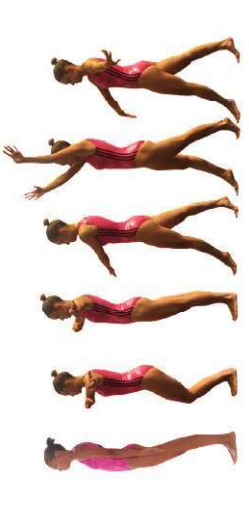
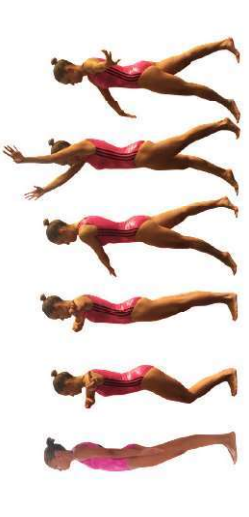
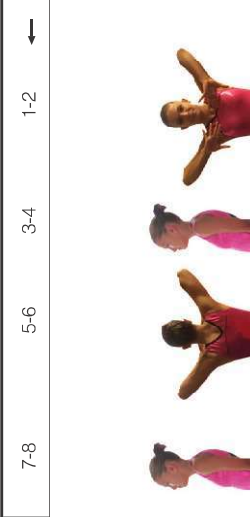


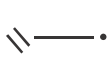






Jeunes/Aînées. Sol - 3^{ème} Degré : 5.5 OU 6 pts

		Exigences techniques	
<p>Départ au $\frac{3}{4}$ du tapis : à la station, jbe D mi-fléchi, pied D sur $\frac{1}{2}$ pointe, bras le long du corps, tête droite, paumes vers l'AR Tous les déplacements se font jbes tendues sur $\frac{1}{2}$ pointes 4 temps d'introduction</p>			
3.1	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : Fléchir jbe G, simultanément, effectuer un demi-cercle de la jbe D, vers la D tendue et pointe de pied tirée</p> <p>3-4 : Revenir à la position de départ</p> <p>5 : Mi-flexion jbe G, extension jbe D, pied G sur $\frac{1}{2}$ pointe</p> <p>6 : Mi-flexion jbe D, extension jbe G, pied D sur $\frac{1}{2}$ pointe</p> <p>7-8 : 1 pas, s'établir à la $\frac{1}{2}$ fente AV D, bras G à l'horizontale latérale et bras D à l'horizontale AV en couronne</p>	<p>→ 1-----2 3-4 5 6 7-8</p> 	
3.2	<p>8 temps : $\frac{1}{2}$ tour sur 1 jbe + $\frac{1}{2}$ tour sur 2 pieds</p> <p>1-2 : Effectuer un $\frac{1}{2}$ tour sur jbe D, pied G pointé à la jbe d'appui, bras libres poser pied G en AV</p> <p>3-4 : Effectuer un $\frac{1}{2}$ tour sur 2 pieds, sur $\frac{1}{2}$ pointes, bras libres</p> <p>5-6 : Rassembler les pieds en abaissant les bras le long du corps</p> <p>7-8 : Hausser alternativement épaule D puis épaule G</p>	<p>→ 1-2 3-4 5-6 7-8</p> 	
3.3	<p>8 temps : Rondade OU Roue pied-pied</p> <p>Rondade</p> <p>1-6 : Elan, sursaut rondade, réception jbes tendues, bras libres</p> <p>7-8 : Abaisser les bras le long du corps</p> <p>OU Roue pied-pied</p> <p>1-6 : Elan, sursaut roue pied-pied, arrivée jbes tendues sur $\frac{1}{2}$ pointes, bras dans le prolongement du corps</p> <p>7-8 : Poser les talons et abaisser les bras le long du corps</p>	<p>1</p> 	<p>Rondade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas de pas ou pas d'élan avant le sursaut : SP - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - L'envol doit être visible - L'envol doit se faire en courbe AV - Déplacement vers l'AR = SP <p>Roue pied-pied</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - Roue pied-pied arrivée en $\frac{1}{2}$ fente : perte de la valeur de l'élément en note D - La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0.50 pt - Le passage sur $\frac{1}{2}$ pointes à la réception doit être visible : 0.50 pt


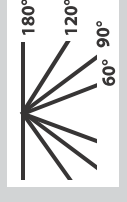
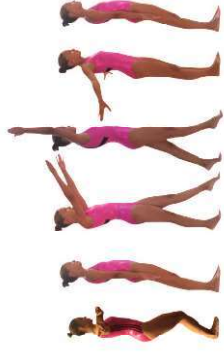

Jeunes/Aînées. Sol - 3^{ème} Degré : 5.5 OU 6 pts (suite)

3.4	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-3 : 3 pas, simultanément, effectuer un cercle des 2 bras de la D vers la G en passant par la verticale</p> <p>4-6 : Rassembler les pieds, flexion des jbes, simultanément, amener bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi à l'horizontale AV</p> <p>7-8 : Extension des jbes en abaissant les bras le long du corps</p>		
3.5	<p>8 temps : Saut cabriole jbe G + saut cabriole jbe D</p> <p>1-4 : 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe D, élever la jbe G à l'oblique AV (saut cabriole), bras libres, 1 pas sans arrêt</p> <p>5-6 : Impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (saut cabriole), bras libres</p> <p>7-8 : Rassembler pied AR au pied AV, bras le long du corps</p>		<p>- Jbe libre entre 45° et 90° : SP < 45° : 0.30 pt</p>
3.6	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : 1 pas du pied G en AR en effectuant un ¼ de tour à G, jbe G tendue, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV</p> <p>3-4 : Extension des bras en les abaissant latéralement le long du corps, simultanément, ¼ de tour à D</p> <p>5-6 : 1 pas du pied G en AV en effectuant un ¼ de tour à D, jbe G tendue, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, en élevant les bras latéralement jusqu'à l'oblique latérale haute, simultanément, flexion des bras, mains au niveau du cou, doigts écartés, paumes vers l'AV</p> <p>7-8 : ¼ de tour à G vers l'AV, rassembler les pieds à la station en abaissant les bras le long du corps</p>		

Jeunes/Ainées. Sol - 3^{ème} Degré : 5.5 OU 6 pts (suite)

3.7	8 temps : ATR	1	7-8 6 3 1-2 ←	
	<p>1-2 : S'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</p> <p>3-6 : Basculer à l'ATR, position tenue</p> <p>7-8 : Revenir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</p>			<p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</p> <p>- Ecart des jbes non fait à l'ATR : SP</p>
3.8	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : Rassembler pier AR derrière pied AV, jbes tendues sur ½ pointes, bras le long du corps</p> <p>3-4 : ½ tour à D en descendant jusqu'à la position accroupie, pieds décalés, simultanément, élever le bras D puis le bras G par l'AV en passant par la verticale pour les abaisser le long du corps</p> <p>5-6 : Poser les mains puis les genoux</p> <p>7-8 : S'établir à genoux assis-talons, buste droit, bras le long du corps</p>			
3.9	<p>8 temps : Grand écart antéropostérieur</p> <p>1-2 : Se redresser sur genou D, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale et</p> <p>3-6 : Glisser au grand écart antéropostérieur G avec ou sans les mains</p> <p>7-8 : Position tenue</p>			<p>- Le grand écart doit être dans l'axe</p>  <p>Si écart > 150° : SP</p> <p>Si écart entre 120° et 150° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 120° et 90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart < 90° : élément non reconnu</p>
3.10	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : Resserrer jbe D à jbe G au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, mains au sol</p> <p>3-6 : Fléchir jbe D et s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale</p> <p>7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps</p>			

Jeunes/Aînées. Sol - 3^{ème} Degré : 5.5 OU 6 pts (suite)

3.11	8 temps : Saut vertical + saut écart antéropostérieur	1	→ 1-2 3-4 5-6 7-8	Saut écart antéro postérieur - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt Si écart > 120° : SP Si écart entre 90° et 120° : 0.10 pt Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu
	<p>1-2 : Mi-flexion des jbes en amenant les bras à l'oblique AR basse</p> <p>3-4 : Saut vertical, sans arrêt</p> <p>5-6 : Saut écart antéropostérieur, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p>7-8 : Retour à la station, bras le long du corps</p>	<p>1</p> <p>0,5</p> <p>0,5</p>		
3.12	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : Mi-flexion des jbes sur ½ pointes, simultanément, amener bras D à l'horizontale latérale, bras G fléchi à l'horizontale AV, regard sur main D</p> <p>3-4 : Retour à la station, bras le long du corps</p> <p>5-8 : 2 ou 3 pas, simultanément, cercle des bras vers l'AR pour s'établir à la station, bras le long du corps</p>		<p>→ 1-2 3-4 5-----8</p> 	
3.13	<p>8 temps : Souplesse AR OU roulade AR</p> <p>Souplesse AR</p> <p>1-2 : Elever par l'AV les bras dans le prolongement du corps, simultanément pointer pied D en AV</p> <p>3-8 : Souplesse AR, arrivée en ¼ fente AV, bras dans le prolongement du corps</p> <p>OU Roulade AR</p> <p>1-2 : Elever par l'AV les bras dans le prolongement du corps</p> <p>3-8 : Roulade AR, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, départ jbes tendues serrées, avec ou sans pose de mains, arrivée jbes tendues serrées, bras dans le prolongement du corps</p>	<p>2 ou 1.5</p> <p>2</p> <p>1,5</p>	<p>8-----3 1-2</p> 	<p>Souplesse AR</p> <p>- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</p> <p>Roulade AR</p> <p>- Bras fléchis : SP</p> <p>- Les mains doivent être posées en AR de la tête</p>
3.14	<p>2 temps : Chorégraphie</p> <p>1-2 : S'établir jbe D tendue, jbe G devant jbe D, mi-fléchie, pied G sur ½ pointe, bras D à l'oblique AV basse, bras G à l'oblique AR basse, paumes vers le sol, tête droite</p>		<p>1-2</p> 