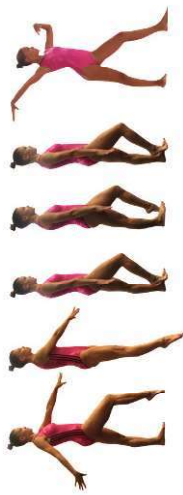
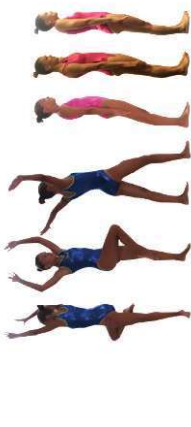
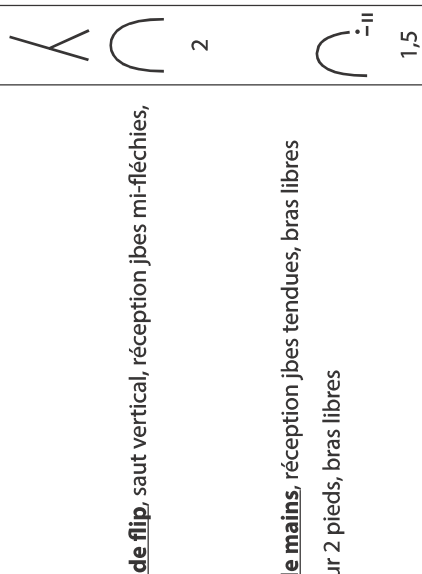
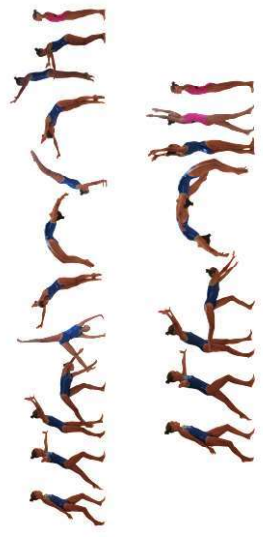


# Jeunes/Aînées. Sol - 4<sup>ème</sup> Degré : 7.5 OU 8 pts

Départ face à la longueur du tapis : à la station, jbe D devant pied G mi-fléchi, pied D sur 1/2 pointe, bras D tendu à l'oblique AR basse, bras G tendu à l'oblique AV basse, tête droite  
Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes  
4 temps d'introduction

## Exigences techniques

4.1	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <p>1-2 : Effectuer un 1/2 cercle au sol du pied D, jbe D tendue, simultanément, 1/2 cercle du bras D vers l'AV et 1/2 cercle du bras G vers l'AR, bras à l'oblique basse</p> <p>3-4 : Revenir à la station, jbe G tendue, jbe D devant pied G, mi-fléchi, pied D sur 1/2 pointes, bras le long du corps</p> <p>5 : Mi-flexion jbe G, extension jbe D, pied G sur 1/2 pointe</p> <p>6 : Mi-flexion jbe D, extension jbe G, pied D sur 1/2 pointe</p> <p>7-8 : S'établir à la 1/2 fente AV G, bras D à l'horizontale latérale et bras G à l'horizontale AV en couronne</p>	<p>→ 1-2 3-4 5 6 7-8</p> 	
4.2	<p><b>8 temps : Pivote 1 tour</b></p> <p>1-6 : <b>Pivote 1 tour</b> sur jbe G (en DD ou en DH) pied D pointé à la jbe G, bras libres</p> <p>7-8 : Rassembler les pieds bras le long du corps, hausser alternativement épaule D puis épaule G</p>	<p>1</p> 	
4.3	<p><b>8 temps : Rondade flip OU saut de mains</b></p> <p><b>Rondade flip</b></p> <p>1-8 : Elan, sursaut <b>rondade flip</b>, saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p><b>OU Saut de mains</b></p> <p>1-6 : Elan, sursaut <b>saut de mains</b>, réception jbes tendues, bras libres</p> <p>7-8 : 1 ou 2 pas, 1/2 tour sur 2 pieds, bras libres</p>	<p>1.5 ou 2</p> 	<p>→ 1 ..... 8</p> 

**Rondade:**

- 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

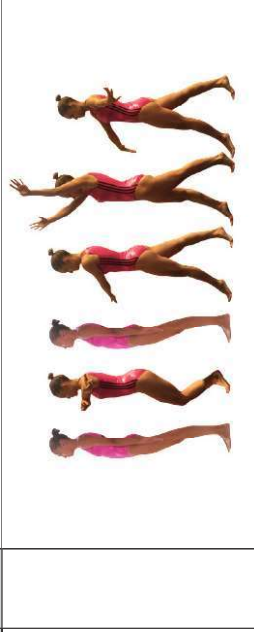
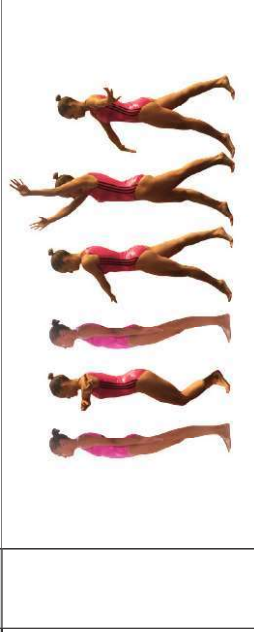
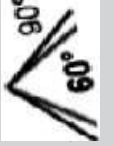
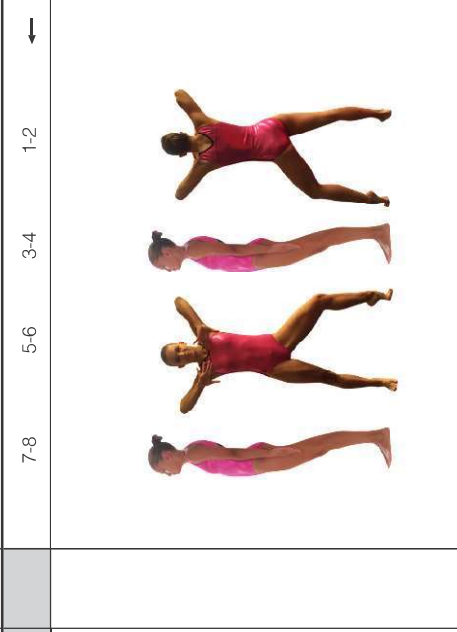
**Flip:**

- Corps en extension, épaules ouvertes à la pose des mains : courbe AR
- Après la pose des mains : courbe AV

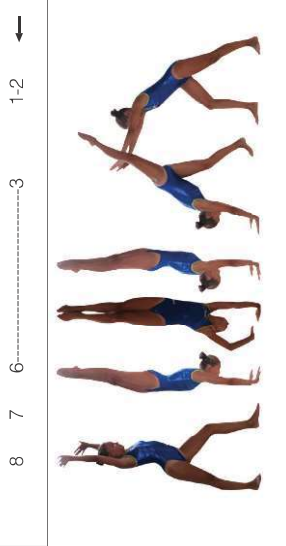
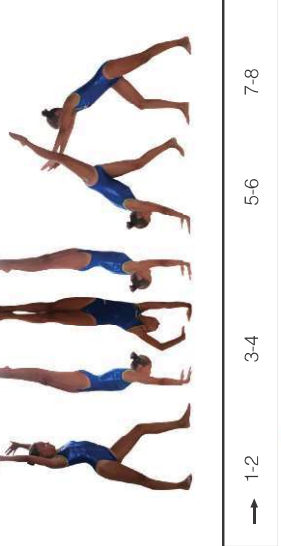
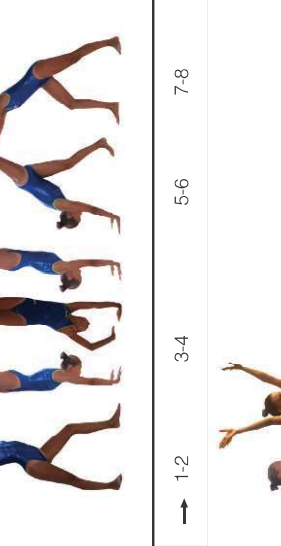


**Saut de mains:**

- 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
- La position du corps après l'impulsion des bras : courbe AR
- L'envol doit être visible
- Rebond à la réception jbes tendues : SP

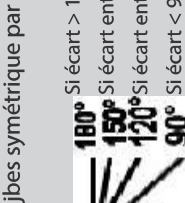



# Jeunes/Aînées. Sol - 4<sup>ème</sup> Degré : 7.5 OU 8 pts (suite)

4.4	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <p>1-4 : 2 pas, simultanément, effectuer un cercle des bras de la D vers la G en passant par la verticale</p> <p>5-6 : Rassembler les pieds, flexion des jbes sur ½ pointes, simultanément, 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>	<p>7-8 5-6 4 1 ←</p> 	
4.5	<p><b>8 temps : Saut cabriole + saut sissonne (décomposition du saut changement de jbes)</b></p> <p>1-4 : 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (<b>saut cabriole</b>)</p> <p>5 : Rassembler pied D derrière pied G</p> <p>6-8 : Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse <b>saut sissonne</b> de la jbe G, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p>	<p>1</p> <p>0,5</p> <p>0,5</p> 	<p><b>Cabriole</b></p> <p>- Jbe libre entre 45° et 90° : SP &lt; 45° : 0.30 pt</p> <p><b>Sissonne</b></p> <p>Si écart &gt; 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30pt Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p> <p>- La réception du saut sissonne se fait en arabesque : jbe AV fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</p> <p>- Sissonne même jbe que cabriole : 0.30 pt</p> 
4.6	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></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, 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, rassembler les pieds à la station en abaissant les bras le long du corps</p>	<p>7-8 5-6 3-4 1-2 ←</p> 	

## Jeunes/Aînées. Sol - 4<sup>ème</sup> Degré : 7.5 OU 8 pts (suite)

4.7	<p><b>8 temps : ATR ½ valse</b></p> <p>1-2 : S'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps  3-6 : Basculer à l'ATR, jbes serrées, ½ <u>valse</u>, jbes serrées  7 : Ecarter les jbes transversalement  8 : Revenir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</p>	1		<p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</p> <p>- Le déplacement des mains commence lorsque l'ATR est placé</p> <p>- ½ valse en 2 déplacements de mains (0.10 pt par déplacement supplémentaire)</p> <p>- La ½ valse se termine jbes serrées à l'ATR</p>
4.8	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <p>1-2 : Rassembler pied AR derrière pied AV en abaissant les bras le long du corps  3-4 : Descendre jusqu'à la position accroupie, simultanément et alternativement, cercle des bras de l'AR vers l'AV pour les abaisser le long du corps  5-6 : Poser les mains puis les genoux  7-8 : S'établir à genoux assis-talons, buste droit, bras le long du corps</p>			
4.9	<p><b>8 temps : Grand écart antéropostérieur</b></p> <p>1-2 : Se redresser sur genou D, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale et  3-6 : Glisser au <b>grand écart antéropostérieur</b> G, avec ou sans les mains  7-8 : <b>Position tenue</b></p>	0.5		<p>- <b>Le grand écart doit être dans l'axe</b></p> <p>Si écart &gt; 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 &lt; 90° : élément non reconnu</p> 
4.10	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <p>1-2 : Resserrer jbe D à jbe G pour s'établir au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, mains au sol  3-6 : Fléchir jbe D et s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV  7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps</p>			

# Jeunes/Ainées. Sol - 4<sup>ème</sup> Degré : 7.5 OU 8 pts (suite)

4.11	<p><b>8 temps : Saut enjambé</b></p> <p>1-7 : Elan libre, <b>saut enjambé</b>, réception pieds décalés, sans arrêt saut de chat, réception bras libres</p> <p>8 : 1 pas, bras le long du corps</p>	0.5	<p>→ 1-----7 8</p> 	<p>- Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10 pt</p> <p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p> 
4.12	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <p>1-2 : Mi-flexion des jbes sur 1/2 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 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> 	
4.13	<p><b>8 temps : Souplesse AR OU roulade AR à l'ATR OU souplesse AV</b></p> <p><b>Souplesse AR</b></p> <p>1-2 : Elever les bras par l'AV dans le prolongement du corps, simultanément, pointer pied G en AV</p> <p>3-8 : <b>Souplesse AR</b>, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</p> <p><b>OU Roulade AR à l'ATR</b></p> <p>1-2 : Elever les bras par l'AV</p> <p>3-8 : <b>Roulade AR à l'ATR</b>, bras tendus, départ libre, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</p> <p><b>OU Souplesse AV</b></p> <p>1-2 : S'établir à la 1/2 fente AV, bras à la verticale</p> <p>3-8 : <b>Souplesse AV</b>, arrivée jbes tendues, bras à la verticale</p>	2	<p>←</p> <p>8-----3 1-2</p> 	<p><b>Souplesse AR</b></p> <p>- <b>Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</b></p> <p><b>Roulade AR</b></p> <p>- Mains posées en arrière de la tête</p> <p>- <b>Flexion des jbes dans la descente : SP</b></p> <p><b>Souplesse AV</b></p> <p>- <b>Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</b></p> <p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt</p>
4.14	<p><b>2 temps : Chorégraphie</b></p> <p>1-2 : S'établir à la position de départ : à la station, jbe G mi-fléchie, devant pied D, pied G sur 1/2 pointe, bras D tendu à l'oblique AV basse, bras G tendu à l'oblique AR basse, tête droite</p>		<p>1-2</p> 