











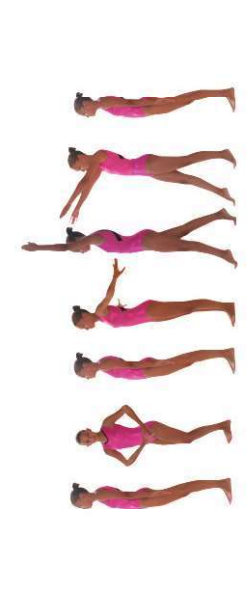


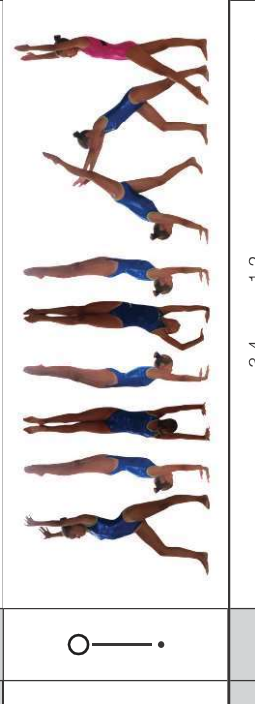
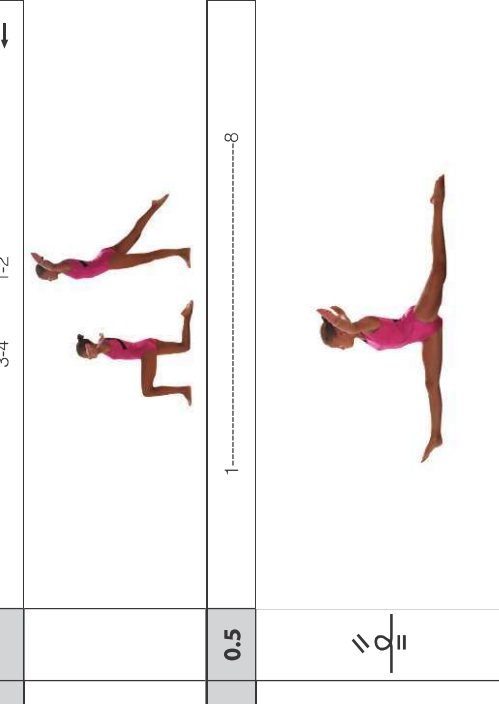

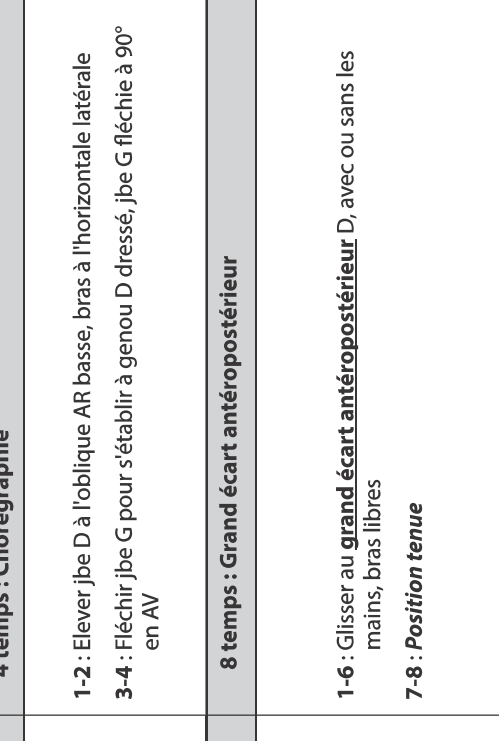

## Jeunes/Aînées. Sol - 5<sup>ème</sup> Degré : 9.5 OU 10 pts

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Exigences techniques                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |                                                                                      |         |     |   |        |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----|---|--------|-----|
| Départ face à la longueur du tapis : jbe D fléchie, pied à plat, jbe G tendue devant jbe D, pied G pointé, épaules tournées vers la D, bras à l'oblique basse en couronne, mains face à face au niveau de la hanche D, paumes vers le sol, doigts en extension<br>Tous les déplacements se font jbes tendues sur ½ pointes<br>4 temps d'introduction |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                      |                                                                                      |         |     |   |        |     |
| <b>5.1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>8 temps : Pivot 1 tour</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | →                                                                                    | 1                                                                                    | -----2  | 3-4 | 5 | -----6 | 7-8 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>1-2 : Par rotation du buste à G, se redresser à la station jbes tendues, simultanément, ½ cercle du bras G vers l'AV et du bras D vers l'AR jusqu'à la verticale</p> <p>3-4 : S'établir à la ½ fente AV G, bras D à l'horizontale latérale, bras G en couronne à l'horizontale AV</p> <p>5-6 : Effectuer un <b>pivot 1 tour</b> sur jbe G (en DD ou en DH), jbe D fléchie à 90°, bras libres</p> <p>7-8 : Rassembler les pieds, bras le long du corps</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                                                                                      |         |     |   |        |     |
| <b>5.2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>8 temps : Chorégraphie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | →                                                                                    | 1                                                                                    | -----6  | 7-8 |   |        |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>1-6 : 1 pas du pied D, simultanément, lever jbe G mi-fléchie en AR, genou ouvert et élever le bras D à l'horizontale latérale et le bras G à l'horizontale AV, poser pied G, 1 pas du pied D en AR, jbe tendue, simultanément, fléchir jbe G, pied G pointé et amener bras G à l'horizontale latérale et le bras D à l'horizontale AV (mambo)</p> <p>7-8 : 1 pas du pied G en AR, rassembler pied D au pied G en abaissant les bras le long du corps</p>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                      |         |     |   |        |     |
| <b>5.3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>12 temps : Rondade flip salto AR groupé OU rondade flip flip</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | →                                                                                    | 1                                                                                    | -----12 |     |   |        |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>Rondade flip salto AR groupé</b></p> <p>1-12 : Elan, sursaut <b>rondade flip salto AR groupé</b>, réception jbes mi fléchies, bras libres</p> <p><b>OU Rondade flip flip</b></p> <p>1-12 : Elan, sursaut <b>rondade flip flip</b>, saut vertical, réception jbes mi fléchies, bras libres</p>                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |         |     |   |        |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>- <b>Pas d'élan avant le sursaut : SP</b></p> <p><b>Rondade</b></p> <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> </ul> <p><b>Flip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corps en extension, épaules ouvertes à la pose des mains : <b>courbe AR</b></li> <li>- Après la pose des mains : <b>courbe AV</b></li> </ul> <p><b>Salto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Jbes tendues pour la frappe entre le flip et le salto</b></li> </ul> |                                                                                      |                                                                                      |         |     |   |        |     |


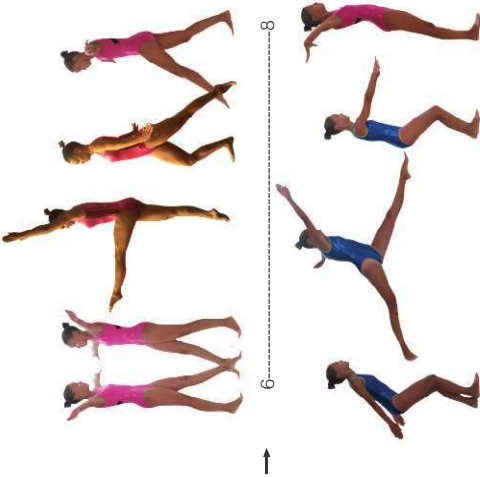
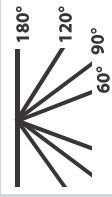

# Jeunes/Aînées. Sol - 5<sup>ème</sup> Degré : 9.5 OU 10 pts (suite)

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.4 | <p><b>4 temps : Chorégraphie</b></p> <p>1-2 : 1 pas du pied D en AR, fléchir jbe G, pied G pointé, simultanément, cercle du bras D en AR jusqu'à l'horizontale AV, main G dans le dos</p> <p>3-4 : Fléchir jbe D, simultanément, extension de la tête en AR</p>                                                                                                                                                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5.5 | <p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <p>1-4 : 1 pas du pied G en AV puis 1 pas du pied D en effectuant un ½ tour à G, sans arrêt, ½ tour à G en déplaçant pied G en AR rassembler pied D au pied G, bras le long du corps</p> <p>5-6 : Mi-flexion des jbes sur ½ pointes, simultanément, amener les mains sur les hanches et rotation des genoux et du bassin</p> <p>7-8 : Poser les talons, jbes tendues, bras le long du corps</p> |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5.6 | <p><b>8 temps : Saut changement de jbes</b></p> <p>1-6 : Elan libre <u>saut changement de jbes</u></p> <p>7 : Réception sur 1 jbe mi-fléchie, bras libres</p> <p>8 : Rassembler les pieds, bras dans le prolongement du corps</p>                                                                                                                                                                                                    |    | <p>- Le battement AV s'effectue jbe tendue : 0.10 pt</p> <p>- La jbe AV doit être à 45° minimum avant le changement de jbe : 0.10 pt</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> |
| 5.7 | <p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <p>1-4 : 2 ou 3 pas, cercle des bras vers l'AR pour s'établir à la station</p> <p>5-6 : Fléchir les jbes, simultanément, amener les mains sur la hanche D et rotation des épaules et de la tête à D</p> <p>7-8 : Extension des jbes, bras le long du corps</p>                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## Jeunes/Aînées. Sol - 5<sup>ème</sup> Degré : 9.5 OU 10 pts (suite)

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.8  | <p><b>12 temps : ATR valse</b></p> <p>1-2 : S'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps<br/> 3-4 : Basculer à l'ATR<br/> 5-8 : <u>Valse</u><br/> 9-10 : Ecarter les jbes transversalement à l'ATR<br/> 11-12 : Revenir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>1</p>     | <p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt<br/> - Le déplacement des mains commence lorsque l'ATR est placé<br/> - Valse en 4 déplacements (0.10 pt par déplacement supplémentaire)<br/> - La valse se termine jbes serrées à l'ATR</p>                    |
| 5.9  | <p><b>4 temps : Chorégraphie</b></p> <p>1-2 : Elever jbe D à l'oblique AR basse, bras à l'horizontale latérale<br/> 3-4 : Fléchir jbe G pour s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              | <p>- Le grand écart doit être dans l'axe</p>  <p>Si écart &gt; 150° : SP<br/> Si écart entre 120°- 150° : 0.10 pt<br/> Si écart entre 120°- 90° : 0.30 pt<br/> Si écart &lt; 90° : élément non reconnu</p> |
| 5.10 | <p><b>8 temps : Grand écart antéropostérieur</b></p> <p>1-6 : Glisser au <b>grand écart antéropostérieur</b> D, avec ou sans les mains, bras libres<br/> 7-8 : <b>Position tenue</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>0.5</p>  | <p>1-12 9 8 4 5 4 2 1 ←</p>                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5.11 | <p><b>2 x 8 temps : Chorégraphie</b></p> <p>1-4 : Rotation du buste vers la D en fléchissant les jbes vers la D, genoux au sol, pointes de pieds tirées, bras à l'oblique AR basse, doigts pointés au sol<br/> 5-6 : Par appui du bras G, effectuer un ½ tour à G? s'établir à genoux assis talons, mains au sol<br/> 7-8 : Se redresser le buste droit, bras à l'oblique AR basse, paumes face à face<br/> 1-2 : Amener les bras à l'oblique AV, simultanément, dos rond, paumes vers l'extérieur, tête baissée<br/> 3-4 : Se redresser le buste droit, bras à l'oblique AR basse, paumes face à face<br/> 5-6 : Effectuer ¼ de tour à D en redressant le buste pour s'établir à genou G dressé, jbe D<br/> 7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps</p> |             | <p>7-8 5-6 3-4 1-2 7-8 5-6 1-4 ←</p>                                                                                                                                                                                                                                                         |

# Jeunes/Aînées. Sol - 5<sup>ème</sup> Degré : 9.5 OU 10 pts (suite)

| 5.12 | 4 temps : Chorégraphie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p>1-2 : Fléchir jbe G, jbe D tendue devant, pied D pointé, simultanément, rotation du buste à D en amenant les mains sur la hanche D (position de départ)</p> <p>3-4 : Rassembler les pieds à la station, bras le long du corps</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5.13 | <p>8 temps : Saut cabriole + saut écart antéropostérieur (préparation saut changement de jbes ½ tour)</p> <p>1-4 : 1 pas du pied D, impulsion la jbe D, élever la jbe G à l'oblique AV (<b>saut cabriole</b>) rassembler pied G derrière pied D, bras libres</p> <p>5 : Effectuer un ½ tour sur ½ pointes, bras à la verticale</p> <p>6-8 : Poser les talons, sans arrêt, <b>saut écart antéropostérieur</b> (même jbe que la cabriole), réception jbes mi-fléchies, bras libres, extension des jbes, bras à l'horizontale latérale</p> |   | <p><b>Saut cabriole</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jbe libre entre 45° et 90° : SP</li> <li>&lt; 45° : 0.30 pt</li> </ul> <p><b>Saut écart antéropostérieur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Si écart &gt; 120° : SP</li> <li>Si écart entre 90° et 120° : 0.10 pt</li> <li>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</li> <li>Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</li> </ul> |
| 5.14 | <p>12 temps : Salto AV groupé OU saut de mains</p> <p><b>Salto AV</b></p> <p>1-12 : Elan, <b>salto AV groupé</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p><b>OU Saut de mains</b></p> <p>1-12 : Elan, sursaut <b>saut de mains</b> percuté, réception sur 2 pieds, bras libres</p>                                                                                                                                                                                                                                               |  | <p><b>Salto AV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les jbes sont tendues à la frappe</li> </ul> <p><b>Saut de mains</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas d'élan avant le sursaut : SP</li> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt</li> <li>- La position du corps après l'impulsion bras : <b>courbe AR</b></li> <li>- L'envol doit être visible</li> <li>- <b>Rebond à la réception jbes tendues = SP</b></li> <li>- Saut de mains percuté</li> </ul>                                                                                              |

# Jeunes/Aînées. Sol - 5<sup>ème</sup> Degré : 9.5 OU 10 pts (suite)

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.15 | 8 temps : Chorégraphie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|      | <p><b>1-4 :</b> 1 pas du pied D, simultanément, lever jbe G mi-fléchi en AR, genou ouvert et élever le bras D à l'horizontale latérale et le bras G à l'horizontale AV, poser pied G, 1 pas du pied D en AR, jbe tendue, simultanément, fléchir jbe G, pied G pointé et amener bras D à l'horizontale AV et le bras G à l'horizontale latérale (mambo)</p> <p><b>5-6 :</b> 1 pas du pied G en AR en effectuant un ¼ de tour à G, jbes tendues, 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><b>7-8 :</b> Extension des bras en les abaissant latéralement le long du corps, simultanément, ¼ de tour à G</p> |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 5.16 | 8 temps : Souplesse AR OU roulade AR à l'ATR OU souplesse AV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|      | <p><b>Souplesse AR</b></p> <p><b>1-2 :</b> Pointer pied en AV en élevant les bras à la verticale</p> <p><b>3-6 :</b> <b>Souplesse AR</b>, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</p> <p><b>OU Roulade AR à l'ATR</b></p> <p><b>1-2 :</b> Rassembler les pieds</p> <p><b>3-6 :</b> <b>Roulade AR à l'ATR</b>, départ libre, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</p> <p><b>OU Souplesse AV</b></p> <p><b>1-2 :</b> S'établir à la ½ fente AV, bras à la verticale</p> <p><b>3-6 :</b> <b>Souplesse AV</b>, arrivée jbes tendues, bras à la verticale</p> <p><b>7-8 :</b> Par rotation du buste et ½ cercle du bras D vers l'AR et bras G vers l'AV, s'établir à la position de départ</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> |