

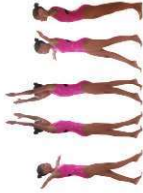



Poussins. Sol - 1^{er} Degré : 5 pts

(Le 1^{er} degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

Départ face à la longueur du tapis : à la station, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes		Exigences techniques		
1.1	<p>Placement du dos</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pas rassembler les pieds • S'accroupir dos droit en abaissant les bras le long du corps • Poser les mains devant les genoux pour s'établir à la position genoux assis-talons • Par appui des bras et impulsion des jbes serrées, élever le bassin au dessus des appuis, jbes mi-fléchies (placement du dos) • Revenir à la position genoux assis-talons • Par appui des bras sauter à la position accroupie, bras à l'horizontale latérale 	1		<p>- Déplacement des mains avant le placement dos : SP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alignement mains - épaules - bassin - Angle : <ul style="list-style-type: none"> • Bassin dans les 10° : 0.10 pt • Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt • Bassin > 30° : 0.50 pt
1.2	<p>Roulade AV</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 ou 3 pas, réunir les 2 pieds en élevant les bras à la verticale • Mi-flexion des jbes pour effectuer une roulade AV • Se relever, avec ou sans les mains, à la station, bras libres 	1		<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas poser le dessus de la tête
1.3	<p>1/2 tour sur 2 pieds</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 pas, effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds, sur 1/2 pointes, jbes tendues, bras à la verticale • Poser les talons: rassembler les pieds 	0.5		
1.4	<p>Chandelle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fléchir les jbes pour basculer en AR en posant les mains pour s'établir à la chandelle, avec l'aide des mains, jbes tendues, position tenue • Rouler en AV, avec ou sans l'aide des mains, pour s'établir à la position accroupie, bras libres • Se relever à la station avec ou sans les mains, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale 	0.5		<ul style="list-style-type: none"> - Alignement des segments : 0.10 pt
1.5	<p>Saut vertical</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pas, rassembler les pieds, bras à l'oblique AR basse, mi-flexion des jbes saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres • Se redresser à la station, bras à l'horizontale latérale 	0.5	