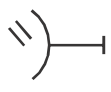


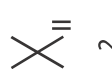
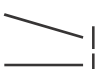
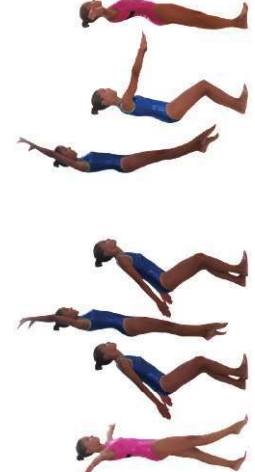


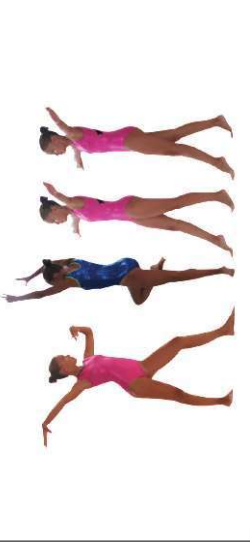


Poussins. Sol - 3^{ème} Degré : 5.5 OU 6 pts

(Le 3^{ème} 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	
3.1	<p>Arabesque</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pas, effectuer un battement AV • Poser pied AV, élever jbe AR tendue à l'oblique AR basse • Fléchir jbe d'appui, arabesque, position tenue 		
3.2	<p>Roue ou roue pied-pied</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pas, réunir les pieds, bras à l'oblique AR basse • Sursaut, pour effectuer une roue, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • Se redresser <p>Ou Roue pied-pied</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pas, réunir les pieds, bras à l'oblique AR basse • Sursaut pour effectuer une roue pied-pied, réception sur 1/2 pointes, jbes tendues, bras à la verticale 	<p>1.5 ou 2</p>  1,5  2	<p>Roue :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - Réception en 1/2 fente AV <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 arrivée en 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 1/2 pointes à la réception doit être visible : 0.50 pt
3.3	<p>Saut vertical + saut en progression</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds • Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse • Saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres, sans arrêt • Saut en progression, réception jbes mi-fléchies, bras libres • Se redresser à la station 	<p>1</p>  0,5 0,5	

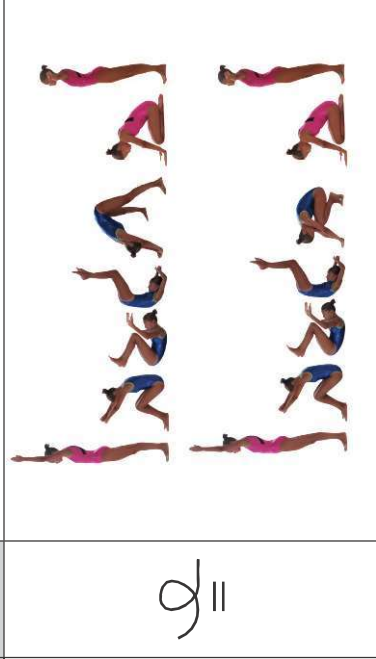

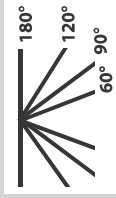
Poussins. Sol - 3^{ème} Degré : 5.5 OU 6 pts (suite)

(Le 3^{ème} 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)

3.4	<p>1/2 tour sur 1 jbe</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV D, bras G à l'horizontale latérale, bras D à l'horizontale AV en couronne • Effectuer un 1/2 tour sur 1 jbe, pied de la jbe libre pointé à la jbe d'appui, arrivée pied pointé devant, bras libres • 2 ou 3 pas, bras à l'horizontale latérale 	0.5		
3.5	<p>ATR jbes écartées</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • Basculer à l'ATR jbes écartées transversalement • Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps 	1		<ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt - La 1^{ère} jbe doit dépasser la verticale - Ecart des jbes < 90° : 0.30 pt
3.6	<p>Grand écart antéropostérieur</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale • Effectuer 1 pas sauté du pied D pour s'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, simultanément, flexion des bras, coudes à l'horizontale, mains au niveau de la poitrine • Glisser au grand écart antéropostérieur D, avec ou sans les mains, bras à l'horizontale latérale, position tenue • Resserer jbe G à jbe D au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, mains posées au sol • Elever la jbe D à l'oblique AV haute, jbe G fléchie • S'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale • Se relever à la station 	0.5		<ul style="list-style-type: none"> - Le grand écart doit être dans l'axe : 0.10 pt - Pose du genou au sol (si la gym n'est pas au grand écart) - Pas de pénalité pour l'angle

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

(Le 3^{ème} 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)

3.7	<p>Roulade AR arrivée accroupie OU arrivée écart</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 pas, rassembler les pieds • Elever les bras à la verticale, mi-flexion des jbes • Roulade AR, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée accroupie • Se redresser à la station, bras le long du corps • OU Roulade AR, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée jbes tendues écartées • Par appui des bras sauter à la station accroupie • Se redresser à la station, bras le long du corps 	0.5		<p>- Bras fléchis = SP</p> <p>- Les mains doivent être posées en AR de la tête</p>
3.8	<p>Saut écart antéropostérieur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse • Effectuer un saut écart antéropostérieur, réception jbes mi-fléchies, bras libres • Se redresser à la station, bras à l'horizontale 	0.5		<p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p>  <p>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>