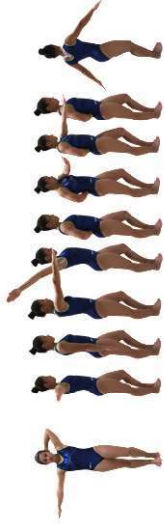





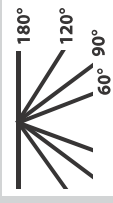

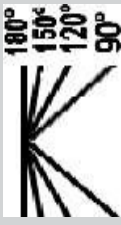



Poussins. Sol - 4^{ème} Degré : 7.5 OU 8 pts

		Exigences techniques	
Départ face à la longueur du tapis : jbe G tendue, jbe D à D de jbe G, mi-fléchie, genou ouvert, pied D pointé, bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi, main D derrière la tête Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes			
4.1	Chorégraphie	↑	
4.2	ATR	1	↑
	<ul style="list-style-type: none"> Effectuer un cercle du bras G de bas en haut pour amener main G dans le dos Amener main D devant le tronc pour effectuer un cercle latéral du bras D et amener main D dans le dos Mi-flexion des jbes en amenant bras D à l'oblique AR basse et bras G à l'oblique AV basse, rotation des épaules à D Extension des jbes en élevant les bras à la verticale 		<ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - Ecart des jbes non fait à l'ATR : SP
4.3	Rondade	1.5	↑
	<ul style="list-style-type: none"> 1 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds Mi-flexion des jbes en amenant les bras à l'oblique AR basse Sursaut rondade, réception jbes mi-fléchies, bras libres 		<ul style="list-style-type: none"> - 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
4.4	Saut cabriole + arabesque	1	↓
	<ul style="list-style-type: none"> 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale, impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (saut cabriole), bras libres Rassembler pied D devant pied G, bras à l'horizontale latérale Élever jbe G à l'oblique AR, simultanément, Fléchir jbe D en maintenant la jbe G en AR, arabesque, position tenue 		<ul style="list-style-type: none"> - Jbe libre entre 45° et 90° : SP < 45° : 0.30 pt

Poussins. Sol - 4^{ème} Degré : 7.5 OU 8 pts (suite)

4.5	<p>1/2 tour sur 1 jbe + 1/2 tour sur 2 pieds</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 jbe D, pied G pointé à la jbe D, bras libres, poser pied G devant • Effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds, sur 1/2 pointes, bras libres 	1		
4.6	<p>Saut écart antéropostérieur + saut vertical</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds • Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse • Saut écart antéropostérieur, réception jbes mi-fléchies, pieds décalés, bras libres, sans arrêt • Saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres 	1		<p>Saut écart antéropostérieur</p> <p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p> <p>Si écart > 120° : SP</p> <p>Si écart entre 90° et 120° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart < 60° : élément non reconnu</p> 
4.7	<p>Grand écart antéropostérieur</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pas, bras à l'horizontale latérale • 1 pas sauté du pied D pour arriver à la position accroupie, pied D devant pied G, simultanément, flexion des bras, mains au niveau de la poitrine, paumes face au sol • Poser genou G et glisser au grand écart antéropostérieur D, bras à l'horizontale latérale, avec ou sans les mains, position tenue • Resserrer jbe G à jbe D au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, doigts posés au sol - Elever les jbes à l'oblique AV haute - Fléchir jbe D et s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale - Se redresser 	0.5		<p>- Le grand écart doit être dans l'axe</p> <p>Si écart > 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 < 90° : élément non reconnu</p> 

Poussins. Sol - 4^{ème} Degré : 7.5 OU 8 pts (suite)

4.8	<p>Souplesse AR OU roulade AR jbes tendues</p> <p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pointer pied en AV en élevant les bras dans le prolongement du corps • Souplesse AR, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps <p>OU Roulade AR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rassembler les pieds en élevant les bras dans le prolongement du corps • Roulade AR, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, départ jbes tendues serrées, avec ou sans pose des mains, arrivée jbes tendues, bras dans le prolongement du corps 	2 ou 1,5		<p>Souplesse AR</p> <p>- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</p> <p>Roulade AR</p> <p>- Les mains doivent être posées en AR de la tête</p> <p>- Flexion des jbes dans la descente : SP</p>
4.9	<p>Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale, amener jbe D à côté de jbe G, jbe D mi-fléchi, pied D pointé, genou ouvert, simultanément, fléchir bras D, main D derrière la tête 		