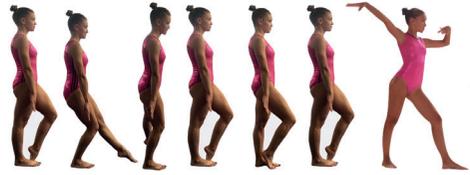
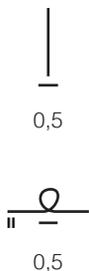
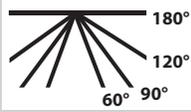
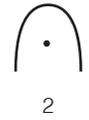
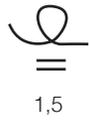


Départ au 3/4 du tapis : à la station, jbe D mi-fléchie, pied D sur 1/2 pointe, bras le long du corps, tête droite, paumes vers l'AR Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes 4 temps d'introduction			EXIGENCES TECHNIQUES
3.1	8 temps : Chorégraphie	→ 1-----2 3-4 5 6 7-8	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Fléchir jbe G, simultanément, effectuer un demi-cercle de la jbe D, vers la D tendue et pointe de pied tirée</li> <li>• 3-4 : Revenir à la position de départ</li> <li>• 5 : Mi-flexion jbe G, extension jbe D, pied G sur 1/2 pointe</li> <li>• 6 : Mi-flexion jbe D, extension jbe G, pied D sur 1/2 pointe</li> <li>• 7-8 : 1 pas, s'établir à la 1/2 fente AV D, bras G à l'horizontale latérale et bras D à l'horizontale AV en couronne</li> </ul>		
3.2	8 temps : 1/2 tour sur 1 jbe + 1/2 tour sur 2 pieds	→ 1-2 3-4 5-6 7-8	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Effectuer un 1/2 tour sur jbe D, pied G pointé à la jbe d'appui, bras libres poser pied G en AV</li> <li>• 3-4 : Effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds, sur 1/2 pointes, bras libres</li> <li>• 5-6 : Rassembler les pieds en abaissant les bras le long du corps</li> <li>• 7-8 : Hausser alternativement épaule D puis épaule G</li> </ul>		
3.3	8 temps : Rondade OU Roue pied-pied	1 → 1-----6 7-8	
	<p>Rondade</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-6 : Elan, sursaut <b>rondade</b>, réception jbes tendues, bras libres</li> <li>• 7-8 : Abaisser les bras le long du corps</li> </ul> <p>OU Roue pied-pied</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-6 : Elan, sursaut <b>roue pied-pied</b>, arrivée jbes tendues sur 1/2 pointes, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• 7-8 : Poser les talons et abaisser les bras le long du corps</li> </ul>		

3.4	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-3 : 3 pas, simultanément, effectuer un cercle des 2 bras de la D vers la G en passant par la verticale</li> <li>• 4-6 : Rassembler les pieds, flexion des jbes, simultanément, amener bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi à l'horizontale AV</li> <li>• 7-8 : Extension des jbes en abaissant les bras le long du corps</li> </ul>		<p>7-8    6-----4    3-----1 ←</p> 	
3.5	<p><b>8 temps : Saut cabriole jbe G + saut cabriole jbe D</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-4 : 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe D, élever la jbe G à l'oblique AV (<b>saut cabriole</b>), bras libres, 1 pas sans arrêt</li> <li>• 5-6 : Impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (<b>saut cabriole</b>), bras libres</li> <li>• 7-8 : Rassembler pied AR au pied AV, bras le long du corps</li> </ul>	1	<p>7-8    5-6    3-4    1-2 ←</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jbe libre entre 45° et 90° : SP &lt; 45° : 0.30 pt</li> <li>- La gymnaste doit effectuer les sauts de 2 jbes différentes : 0.30 pt</li> </ul>
3.6	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : 1 pas du pied G en AR en effectuant un 1/4 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</li> <li>• 3-4 : Extension des bras en les abaissant latéralement le long du corps, simultanément, 1/4 de tour à D</li> <li>• 5-6 : 1 pas du pied G en AV en effectuant un 1/4 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</li> <li>• 7-8 : 1/4 de tour à G vers l'AV, rassembler les pieds à la station en abaissant les bras le long du corps</li> </ul>		<p>7-8    5-6    3-4    1-2 ←</p> 	

<p>3.7</p>	<p><b>8 temps : ATR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• 3-6 : Basculer à l'<b>ATR, position tenue</b></li> <li>• 7-8 : Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>	<p>1</p> 	<p>7-8    6-----3    1-2 ←</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>- <b>Ecart des jbes non fait à l'ATR : SP</b></li> </ul>
<p>3.8</p>	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Rassembler pied AR derrière pied AV, jbes tendues sur 1/2 pointes, bras le long du corps</li> <li>• 3-4 : 1/2 tour à D en descendant jusqu'à la position accroupie, pieds décalés, simultanément, élever le bras D puis le bras G par l'AV en passant par la verticale pour les abaisser le long du corps</li> <li>• 5-6 : Poser les mains puis les genoux</li> <li>• 7-8 : S'établir à genoux assis-talons, buste droit, bras le long du corps</li> </ul>		<p>7-8    5-6    3-4    1-2 ←</p> 	
<p>3.9</p>	<p><b>8 temps : Grand écart antéropostérieur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Se redresser sur genou D, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale et</li> <li>• 3-6 : Glisser au grand écart antéropostérieur G avec ou sans les mains</li> <li>• 7-8 : <b>Position tenue</b></li> </ul>		<p>→ 1-2    3-6    7-8</p> 	<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> 
<p>3.10</p>	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Resserrer jbe D à jbe G au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, mains au sol</li> <li>• 3-6 : Elever les jbes à l'oblique AV haute et fléchir jbe D et s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale</li> <li>• 7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps</li> </ul>		<p>→ 1-2    3-----6    7-8</p> 	

<p><b>3.11</b></p>	<p><b>8 temps : Saut vertical + saut écart antéropostérieur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Mi-flexion des jbes en amenant les bras à l'oblique AR basse</li> <li>• 3-4 : <b>Saut vertical</b>, sans arrêt</li> <li>• 5-6 : <b>Saut écart antéropostérieur</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• 7-8 : Retour à la station, bras le long du corps</li> </ul>	<p><b>1</b></p> 	<p>→ 1-2    3-4    5-6    7-8</p> 	<p><b>Saut écart antéro postérieur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</li> <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> 
<p><b>3.12</b></p>	<p><b>8 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• 3-4 : Retour à la station, bras le long du corps</li> <li>• 5-8 : 2 ou 3 pas, simultanément, cercle des bras vers l'AR pour s'établir à la station, bras le long du corps</li> </ul>		<p>→ 1-2    3-4    5-----8</p> 	
<p><b>3.13</b></p>	<p><b>8 temps : Souplesse AR OU roulade AR</b></p> <p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Elever par l'AV les bras dans le prolongement du corps, simultanément pointer pied D en AV</li> <li>• 3-8 : <b>Souplesse AR</b>, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul> <p>OU Roulade AR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Elever par l'AV les bras dans le prolongement du corps</li> <li>• 3-8 : <b>Roulade AR</b>, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, départ jbes tendues serrées, avec ou sans pose de mains, arrivée jbes tendues serrées, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>	<p><b>2 ou 1.5</b></p>  	<p>8-----3    1-2    ←</p> 	<p><b>Souplesse AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</li> </ul> <p><b>Roulade AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras fléchis : SP</li> <li>- Les mains doivent être posées en AR de la tête</li> </ul>
<p><b>3.14</b></p>	<p><b>2 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : S'établir jbe D tendue, jbe G devant jbe D, mi-fléchie, pied G sur 1/2 pointe, bras D à l'oblique AV basse, bras G à l'oblique AR basse, paumes vers le sol, tête droite</li> </ul>		<p>1-2</p> 	