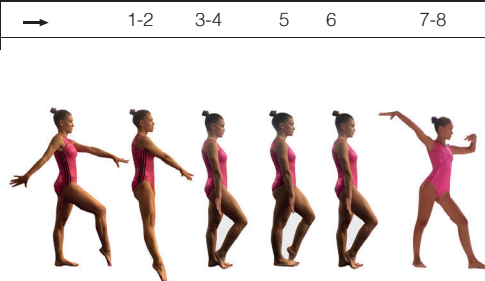


Départ face à la longueur du tapis : à la station, jbe D devant pied G mi-fléchie, pied D sur 1/2 pointe, bras D tendu à l'oblique AR basse, bras G tendu à l'oblique AV basse, tête droite
Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes
4 temps d'introduction

EXIGENCES TECHNIQUES

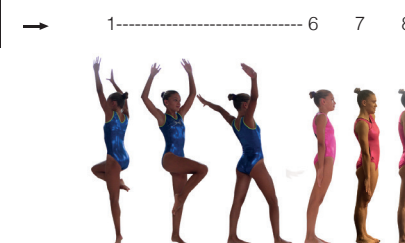
4.1 8 temps : Chorégraphie

- 1-2 : Effectuer un 1/2 cercle au sol du pied D, jbe D tendue, simultanément, 1/2 cercle du bras D vers l'AV et 1/2 cercle du bras G vers l'AR, bras à l'oblique basse
- 3-4 : Revenir à la station, jbe G tendue, jbe D devant pied G, mi-fléchie, pied D sur 1/2 pointes, bras le long du corps
- 5 : Mi-flexion jbe G, extension jbe D, pied G sur 1/2 pointe
- 6 : Mi-flexion jbe D, extension jbe G, pied D sur 1/2 pointe
- 7-8 : S'établir à la 1/2 fente AV G, bras D à l'horizontale latérale et bras G à l'horizontale AV en couronne



4.2 8 temps : Pivot 1 tour

- 1-4 : **Pivot 1 tour** sur jbe G (en DD ou en DH) pied D pointé à la jbe G, bras libres
- 5-6 : 1 pas, rassembler les pieds, bras le long du corps
- 7-8 : Hausser alternativement épaule D puis épaule G



4.3 8 temps : Rondade flip OU saut de mains

1.5 ou 2

→ 1-----8

Rondade :

-Pas d'élan avant le sursaut : SP

- 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

Flip :

- Corps en extension, épaules ouvertes à la pose des mains : **courbe AR**

- Après la pose des mains : **courbe AV**

Saut de mains :

- Pas d'élan avant le sursaut : SP

- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt

- La position du corps après l'impulsion des bras : **courbe AR**

- L'envol doit être visible

- Rebond à la réception jbes tendues : SP

- Réception du saut de mains sur 1 pied : 0,10 pt

Rondade flip

- 1-8 : Elan, sursaut **rondade flip**, saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres

OU Saut de mains

- 1-6 : Elan, sursaut **saut de mains**, réception jbes tendues, bras libres
- 7-8 : 1 ou 2 pas, 1/2 tour sur 2 pieds, bras libres



2



1,5



4.4	8 temps : Chorégraphie		7-8 5-6 4-----1 ←	
	• 1-4 : 2 pas, simultanément, effectuer un cercle des bras de la D vers la G en passant par la verticale • 5-6 : Rassembler les pieds, flexion des jbes sur 1/2 pointes, simultanément, bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi à l'horizontale AV • 7-8 : Extension des jbes en abaissant les bras le long du corps			
4.5	8 temps : Saut cabriole + saut sissonne (décomposition du saut changement de jbes)	1	8-----6 5 4-----1 ←	Cabriole - Jbe libre entre 45° et 90° : SP < 45° : 0.30 pt Sissonne Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30pt Si écart < 60° : élément non reconnu  - La réception du saut sissonne se fait en arabesque : jbe AV fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum - Sissonne même jbe que cabriole : 0.30 pt
	• 1-4 : 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (saut cabriole) • 5 : Rassembler pied D derrière pied G • 6-8 : Mi-flexion des jbes, bras libres, saut sissonne de la jbe G, arrivée en arabesque passagère, réunir les pieds bras le long du corps	 0,5 0,5		
4.6	8 temps : Chorégraphie		7-8 5-6 3-4 1-2 ←	
	• 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 • 3-4 : Extension des bras en les abaissant latéralement le long du corps, 1/4 de tour à D • 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 • 7-8 : 1/4 de tour à G, rassembler les pieds à la station en abaissant les bras le long du corps			

4.7	8 temps : ATR 1/2 valse	1	8 7 6-----3 1-2 ←	• 1-2 : S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • 3-6 : Basculer à l'ATR, jbes serrées, <u>1/2 valse</u>, jbes serrées • 7 : Ecarter les jbes transversalement • 8 : Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps  	- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - Le déplacement des mains commence lorsque l'ATR est placé - ½ valse en 2 déplacements de mains (0.10 pt par déplacement supplémentaire) - La ½ valse se termine jbes serrées à l'ATR
4.8	8 temps : Chorégraphie		→ 1-2 3-4 5-6 7-8	• 1-2 : Rassembler pied AR derrière pied AV en abaissant les bras le long du corps • 3-4 : Descendre jusqu'à la position accroupie, simultanément et alternativement, cercle des bras de l'AR vers l'AV pour les abaisser le long du corps • 5-6 : Poser les mains puis les genoux • 7-8 : S'établir à genoux assis-talons, buste droit, bras le long du corps 	
4.9	8 temps : Grand écart antéropostérieur	0.5	→ 1-----8	• 1-2 : Se redresser sur genou D, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale et • 3-6 : Glisser au <u>grand écart antéropostérieur</u> G, avec ou sans les mains • 7-8 : <i>Position tenue</i>  	- Le grand écart doit être dans l'axe Si écart > 150° : SP Si écart entre 120° et 150° : 0.10 pt Si écart entre 120° et 90° : 0.30 pt Si écart < 90° : élément non reconnu 
4.10	8 temps : Chorégraphie		→ 1-2 3-----6 7-8	• 1-2 : Resserrer jbe D à jbe G pour s'établir au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, mains au sol • 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 • 7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps 	

4.11	8 temps : Saut enjambé	0.5	→ 1-----7 8	1-7 : Elan libre, saut enjambé, sans arrêt saut de chat, réception bras libres 8 : 1 pas, bras le long du corps  	- Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10 pt - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt Si écart > 150° : SP Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt Si écart < 90° : élément non reconnu 
4.12	8 temps : Chorégraphie		→ 1-2 3-4 5-----8	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 3-4 : Retour à la station, bras le long du corps 5-8 : 2 pas, simultanément, cercle des bras vers l'AR pour s'établir à la station, bras le long du corps 	
4.13	8 temps : Souplesse AR OU roulade AR à l'ATR OU souplesse AV	2	8-----3 1-2 ←	Souplesse AR 1-2 : Elever les bras par l'AV dans le prolongement du corps, simultanément, pointer pied G en AV 3-8 : Souplesse AR, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps OU Roulade AR à l'ATR 1-2 : Elever les bras par l'AV 3-8 : Roulade AR à l'ATR, bras tendus, départ libre, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps OU Souplesse AV 1 : Effectuer un 1/2 tour 2 : S'établir à la 1/2 fente AV, bras à la verticale 3-8 : Souplesse AV, arrivée jbes tendues, bras à la verticale    	Souplesse AR - Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR Roulade AR - Mains posées en arrière de la tête - Flexion des jbes dans la descente : SP Souplesse AV - Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt
4.14	2 temps : Chorégraphie		1-2	1-2 : S'établir à la position de départ : à la station, jbe G mi-fléchie, devant pied D, pied G sur 1/2 pointe, bras D tendu à l'oblique AV basse, bras G tendu à l'oblique AR basse, tête droite 	