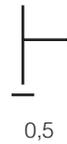
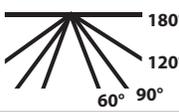
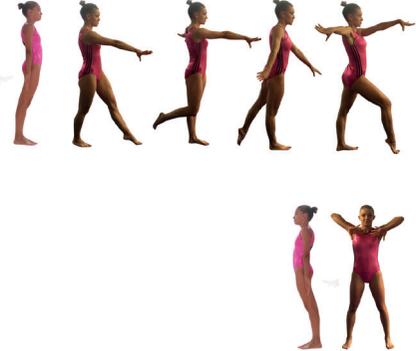
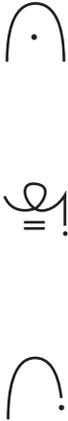


| Départ face à la longueur du tapis : jbe D fléchie, pied à plat, jbe G tendue devant jbe D, pied G pointé, épaules tournées vers la D, bras à l'oblique basse en couronne, mains face à face au niveau de la hanche D, paumes vers le sol, doigts en extension Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes 4 temps d'introduction | | | | | EXIGENCES TECHNIQUES |
|--|---|--|---------------------------|---|---|
| 5.1 | 8 temps : Pivot 1 tour | 1 | → 1-----2 3-4 5-----6 7-8 |  | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : Par rotation du buste à G, se redresser à la station jbes tendues, simultanément, 1/2 cercle du bras G vers l'AV et du bras D vers l'AR jusqu'à la verticale • 3-4 : S'établir à la 1/2 fente AV G, bras D à l'horizontale latérale, bras G en couronne à l'horizontale AV • 5-6 : Effectuer un pivot 1 tour sur jbe G (en DD ou en DH), jbe D fléchie à 90°, bras libres • 7-8 : Rassembler les pieds, bras le long du corps | ○ | | | |
| 5.2 | 8 temps : Chorégraphie | | → 1-----6 7-8 |  | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • 1-6 : 1 pas du pied D, simultanément, lever jbe G mi-fléchie en AR, genou ouvert et élever le bras D à l'horizontale latérale et le bras G à l'horizontale AV, poser pied G, 1 pas du pied D en AR, jbe tendue, simultanément, fléchir jbe G, pied G pointé et amener bras G à l'horizontale latérale et le bras D à l'horizontale AV (mambo) • 7-8 : 1 pas du pied G en AR, rassembler pied D au pied G en abaissant les bras le long du corps | | | | |
| 5.3 | 12 temps : Rondade flip salto AR groupé OU rondade flip flip | 2 | → 1-----12 |  | <p>- Pas d'élan avant le sursaut : SP</p> <p>Rondade</p> <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 <p>Flip</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corps en extension, épaules ouvertes à la pose des mains : courbe AR - Après la pose des mains : courbe AV <p>Salto</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jbes tendues pour la frappe entre le flip et le salto |
| | <p>Rondade flip salto AR groupé</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-12 : Elan, sursaut rondade flip salto AR groupé, réception jbes mi fléchies, bras libres <p>OU Rondade flip flip</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-12 : Elan, sursaut rondade flip flip, saut vertical, réception jbes mi fléchies, bras libres |   | | | |

| | | | | |
|------------|---|---|--|--|
| <p>5.4</p> | <p>4 temps : Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : 1 pas du pied D en AR, fléchir jbe G, pied G pointé, simultanément, cercle du bras D en AR jusqu'à l'horizontale AV, main G dans le dos • 3-4 : Fléchir jbe D, simultanément, extension de la tête en AR | | | |
| <p>5.5</p> | <p>8 temps : Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-4 : 1 pas du pied G en AV puis 1 pas du pied D en effectuant un ½ tour à G, sans arrêt, ½ tour à G en déplaçant pied G en AR, bras libres, rassembler pied D au pied G, bras le long du corps • 5-6 : Mi-flexion des jbes sur 1/2 pointes, simultanément, amener les mains sur les hanches et rotation des genoux et du bassin • 7-8 : Poser les talons, jbes tendues, bras le long du corps | | | |
| <p>5.6</p> | <p>8 temps : Saut changement de jbes</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-6 : Elan libre saut changement de jbes • 7 : Réception sur 1 jbe mi-fléchie, bras libres • 8 : Rassembler les pieds, bras dans le prolongement du corps | <p>0.5</p> <p style="text-align: center;">≧</p> | | <ul style="list-style-type: none"> - Le battement AV s'effectue jbe tendue : 0.10 pt - La jbe AV doit être à 45° minimum avant le changement de jbe : 0.10 pt <p>Si écart > 150° : SP</p> <p>Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 90°-120° : 0.30 pt</p> <p>Si écart < 90° : élément non reconnu</p> |
| <p>5.7</p> | <p>8 temps : Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-4 : 2 ou 3 pas, cercle des bras vers l'AR pour s'établir à la station • 5-6 : Fléchir les jbes, simultanément, amener les mains sur la hanche D et rotation des épaules et de la tête à D • 7-8 : Extension des jbes, bras le long du corps | | | |

| | | | | |
|--------------------|--|--|--|--|
| <p>5.8</p> | <p>12 temps : ATR valse</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • 3-4 : Basculer à l'ATR • 5-8 : Valse • 9-10 : Ecarter les jbes transversalement à l'ATR • 11-12 : Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps | <p>1</p>  | <p>11-12-----9 8-----5 4-----3 2-----1 ←</p>  | <ul style="list-style-type: none"> - 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 - Valse en 4 déplacements (0.10 pt par déplacement supplémentaire) - La valse se termine jbes serrées à l'ATR |
| <p>5.9</p> | <p>4 temps : Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : Elever jbe D à l'oblique AR basse, bras à l'horizontale latérale • 3-4 : Fléchir jbe G pour s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV | | <p>3-4 1-2 ←</p>  | |
| <p>5.10</p> | <p>8 temps : Grand écart antéropostérieur</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-6 : Glisser au grand écart antéropostérieur G, avec ou sans les mains, bras libres • 7-8 : Position tenue | <p>0.5</p>  | <p>1-----5-----8</p>  | <p>- Le grand écart doit être dans l'axe</p> <p>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</p>  |
| <p>5.11</p> | <p>2 x 8 temps : Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-4 : Rotation du buste vers la D en fléchissant les jbes vers la D, genoux au sol, pointes de pieds tirées, bras à l'oblique AR basse, doigts pointés au sol • 5-6 : Par appui du bras G, effectuer un 1/2 tour à G, s'établir à genoux assis talons, mains au sol • 7-8 : Se redresser le buste droit, bras à l'oblique AR basse, paumes face à face • 1-2 : Amener les bras à l'oblique AV, simultanément, dos rond, paumes vers l'extérieur, tête baissée • 3-4 : Se redresser le buste droit, bras à l'oblique AR basse, paumes face à face • 5-6 : Effectuer un 1/4 de tour à D en redressant le buste pour s'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV en amenant les bras à l'horizontale latérale • 7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps | | <p>7-8 5-6 3-4 1-2 7-8 5-6 1-4 ←</p>  | |

| | | | | |
|-------------|--|---|--|--|
| <p>5.12</p> | <p>4 temps : Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : Fléchir jbe G, jbe D tendue devant, pied D pointé, simultanément, rotation du buste à D en amenant les mains sur la hanche D • 3-4 : Rassembler les pieds à la station, bras le long du corps | | <p>3-4 2-----1 ←</p>  | |
| <p>5.13</p> | <p>8 temps : Saut cabriole + saut écart antéropostérieur (préparation saut changement de jbes 1/2 tour)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-4 : 1 pas du pied D, impulsion de la jbe D, élever la jbe G à l'oblique AV (saut cabriole) rassembler pied G derrière pied D, bras libres • 5 : Effectuer un 1/2 tour sur 1/2 pointes, bras à la verticale • 6-8 : Poser les talons, sans arrêt, saut écart antéropostérieur (même jbe que la cabriole), réception jbes mi-fléchies, bras libres, extension des jbes, bras à l'horizontale latérale | <p>1</p>  <p>0,5</p>  <p>0,5</p> | <p>5 4-----1 ←</p>  | <p>- La gymnaste doit effectuer les sauts de 2 jbes identiques : 0.30 pt</p> <p>Saut cabriole</p> <p>- Jbe libre entre 45° et 90° : SP < 45° : 0.30 pt</p> <p>Saut écart antéropostérieur</p> <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>  |
| <p>5.14</p> | <p>12 temps : Salto AV groupé OU saut de mains</p> <p>Salto AV</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-12 : Elan, salto AV groupé, réception jbes mi-fléchies, bras libres <p>OU Saut de mains</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-12 : Elan, sursaut saut de mains percuté, réception sur 2 pieds, bras libres | <p>2 ou 1,5</p>  <p>2</p>  <p>1,5</p> | <p>→ 1-----12</p>  | <p>Salto AV</p> <p>- Les jbes sont tendues à la frappe</p> <p>Saut de mains</p> <p>- Pas d'élan avant le sursaut : SP</p> <p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt</p> <p>- La position du corps après l'impulsion bras : courbe AR</p> <p>- L'envol doit être visible</p> <p>- Saut de mains percuté (rebond à la réception jbes tendues)</p> <p>- Réception du saut de mains sur 1 pied : perte de la valeur de la note D</p> |

| | | | | |
|-------------|--|---|---|---|
| <p>5.15</p> | <p>8 temps : Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-4 : 1 pas du pied D, simultanément, lever jbe G mi-fléchie en AR, genou ouvert et élever le bras D à l'horizontale latérale et le bras G à l'horizontale AV, poser pied G, 1 pas du pied D en AR, jbe tendue, simultanément, fléchir jbe G, pied G pointé et amener bras D à l'horizontale AV et le bras G à l'horizontale latérale (mambo) • 5-6 : 1 pas du pied G en AR en effectuant un 1/4 de tour à G, jbes tendues, 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 : Extension des bras en les abaissant latéralement le long du corps, simultanément, 1/4 de tour à G | | <p>→ 1-----4</p>  | |
| <p>5.16</p> | <p>8 temps : Souplesse AR OU roulade AR à l'ATR OU souplesse AV</p> <p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : Pointer pied en AV en élevant les bras à la verticale • 3-6 : Souplesse AR, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps <p>OU Roulade AR à l'ATR</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : Rassembler les pieds • 3-6 : Roulade AR à l'ATR, départ libre, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps <p>OU Souplesse AV</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : S'établir à la 1/2 fente AV, bras à la verticale • 3-6 : Souplesse AV, arrivée jbes tendues, bras à la verticale <ul style="list-style-type: none"> • 7-8 : Par rotation du buste et 1/2 cercle du bras D vers l'AR et bras G vers l'AV, s'établir à la position de départ | <p>2</p>  | <p>→ 1-2 3-----6 7-8</p>  | <p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR <p>Roulade AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mains posées en arrière de la tête - Flexion des jbes dans la descente : SP <p>Souplesse AV</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt |