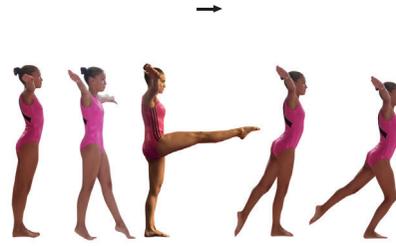


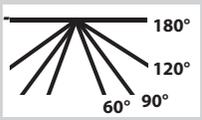
# P5. SOL

## P5.6 3<sup>EME</sup> DEGRÉ - 5.5 OU 6PTS

(le 3<sup>eme</sup> degré n'est pas une enchainement 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	<b>Arabesque</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 pas, effectuer un battement AV</li> <li>Poser pied AV, élever jbe AR tendue à l'oblique AR basse</li> <li>Fléchir jbe d'appui, arabesque, <b>position tenue</b></li> </ul>			
3.2	<b>Roue ou roue pied-pied</b>	1.5 ou 2		
	<p><b>Roue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 pas, réunir les pieds, bras à l'oblique AR basse</li> <li>Sursaut, pour effectuer une <b>roue</b>, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>Se redresser</li> </ul> <p>Ou</p> <p><b>Roue pied-pied</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 pas, réunir les pieds, bras à l'oblique AR basse</li> <li>Sursaut pour effectuer une <b>roue pied-pied</b>, réception sur 1/2 pointes, jbes tendues, bras à la verticale</li> </ul>	 	 	<p><b>Roue :</b></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>Réception en 1/2 fente AV</li> </ul> <p><b>Roue pied-pied :</b></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>La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0.50 pt</li> <li>Le passage sur 1/2 pointes à la réception doit être visible : 0.50 pt</li> </ul>
3.3	<b>Saut vertical + saut en progression</b>	1		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds</li> <li>Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse</li> <li><b>Saut vertical</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres, sans arrêt</li> <li><b>Saut en progression</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>Se redresser à la station</li> </ul>			

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

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