

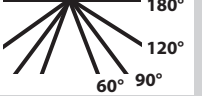
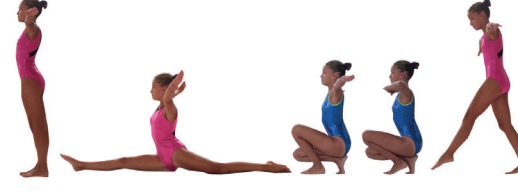
P5. SOL

P5.7 4^{EME} DEGRÉ - 7.5 OU 8PTS

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

EXIGENCES TECHNIQUES

4.1	Chorégraphie		→	
	- 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			
4.2	ATR	1	→	
	- S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps - Basculer à l'ATR jbes serrées, position tenue - 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 Ecart des jbes non fait à l'ATR : SP
4.3	Rondade	1.5	→	
	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			- 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	←	
	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 - Elever jbe G à l'oblique AR, simultanément, - Fléchir jbe D en maintenant la jbe G en AR, arabesque, position tenue			- Jbe libre entre 45° et 90° : SP < 45° : 0.30 pt

4.5	1/2 tour sur 1 jbe + 1/2 tour sur 2 pieds	1	←	
	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	 0,5  0,5		
4.6	Saut écart antéropostérieur + saut vertical	1	←	
	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	 0,5  0,5		Saut écart antéropostérieur - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt  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
4.7	Grand écart antéropostérieur	0.5	←	
	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			- Le grand écart doit être dans l'axe  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

4.8	Souplesse AR OU roulade AR jbes tendues	2 ou 1,5		<u>Souplesse AR</u> - Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR <u>Roulade AR</u> - Les mains doivent être posées en AR de la tête - Flexion des jbes dans la descente : SP
4.9	Chorégraphie			