

IMPOSÉS POUSSINS SOL

Les gymnastes de la catégorie «Poussins» exécutent des mouvements imposés, allant du 1er degré au 5eme degré.

P5. SOL

P5.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES POUSSINS EN SOL

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Fautes d'exécution					
Bras ou jambes fléchis	chq f.	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +		
Hauteur insuffisante des éléments	chq f.	x	x		
Manque de précision dans les positions groupées ou tendues	chq f.	x	x		
Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu	chq f.	x	x		
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x		
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x		
Fautes de réception (tous les éléments y compris la sortie)					
Déviations par rapport à l'axe de réception	chq f.	x	x		
Jambes écartées à la réception	chq f.	x			
Ouverture du corps insuffisante après groupé, avant la réception	chq f.	x	x		
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)	Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute				
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre	chq f.	x	x		
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f.	x			Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f.		x		Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f.			x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f.		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains ou bras	chq f.				1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f.				1 pt
Divers FSCF					
Mauvaise annonce de degré	SP				
Faute de terminologie ou fautes de texte	chq f.	x			
Elément coté non exécuté ou aidé	Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D et pénalité de 3 pts sur la Note E				
Paragraphe avec élément coté : absence d'un tiret	chq f.	x			
Paragraphe chorégraphie non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f.	x (par tiret)			Max 0.80 pt (paragraphe)
Absence d'un tiret dans un paragraphe chorégraphie	chq f.	x			
Elément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f.				x
Elément mal exécuté, sans chute et recommencé	chq f.			x	
Element principal aidé dans un paragraphe non coté	chq f.				x (sur note E)
Position non tenue	chq f.		x		
Arrêt non motivé (plus de 2 sec) (sauf pour les 3 premiers degrés)	chq f.	x			
Elément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné)	chq f.				x
Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire					
Pour les éléments au choix : option différente après chute	Perte de la valeur de l'élément sur note D + fautes d'exécution sur note E sur les 2 éléments				
Changement de direction non conforme au texte			x		
Ecart insuffisant	chq f.	x	x		
Manque de liaison entre 2 éléments gymniques	chq f.		x		
Manque de liaison entre 2 éléments acrobatiques	chq f.			x	
Marche pieds à plat (si demandé sur 1/2 pointes)	chq f.	x			
1/2 tour ou tour pieds à plat	chq f.		x		
Elément réalisé avec sur ou sous rotation	chq f.		x		
ATR non dans le plan vertical	chq f.	< 10°		10 à 30°	> 30°(valeur élt : ND)
Acrobatie non dans le plan vertical (placement dos, roue, ...)	chq f.	< 10°	10 à 30°	> 30°	
Aide des mains non autorisée (relevé de roulade AV, grand écart...)	chq f.		x		
Sortie en bout de tapis sauf élément désaxé	SP				

P5. SOL

P5.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES POUSSINS EN SOL - ART 15 - (SUITE)

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
Comportement de l'entraîneur SUR NOTE FINALE					
Tenue non conforme (sur Note Finale)	Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline				
Présence de l'entraîneur sur le tapis, ou mains au dessus du tapis (sur Note Finale)	chq f.			x	
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym (sauf aux 1er, 2ème et 3ème degré) (sur Note Finale)	chq f.		x		
Gêner la visibilité des juges (sur Note Finale)	chq f.	x			
Aide de l'entraîneur sur un élément coté	Annulation de la valeur de l'élément en note D et pénalité de 3 pts sur la note E				
Parler avec les juges en activité pendant la compétition (sur Note Finale)	chq f.		x		
Comportement antisportif de l'entraîneur (sur Note Finale)	1ère fois : avertissement / 2ème fois : exclusion de la compétition				
Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE					
Irrégularités aux agrès :					
fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f.	x			
pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes	SP				
poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :					
- pour l'équipe			x	avec un max. de 1pt	
- pour les gymnastes individuelles			x		
ajout d'un autre tapis supplémentaire				x	
Tenue non conforme (justaucorps, bijoux)			x		
Quitter l'aire de compétition sans permission	Disqualifiée				
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)	Classement annulé				
Retard injustifié ou interruption de la compétition	Pénalité de 2 pts				
Utilisation de la magnésie incorrecte		x			

P5. SOL

P5.2 ÉLÉMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS

FAMILLE	ÉLÉMENTS	DEGRÈS POUSSINS	TENTÉS : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	RECONNUS : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
ACROS	Roulade AV	1 ^{er}	Rotation AV commencée ou pose de la tête	Rotation terminée (relevé amorcé)
	Chandelle	1 ^{er} - 2 ^e	Les fesses décollent du sol	Chandelle sur le haut du dos
	Roulade AR arrivée accroupie	3 ^e	Rotation AR commencée (bassin soulevé)	Rotation terminée arrivée sur les pieds
	Roulade AR arrivée jbes tendues (écart ou serrée)	3 ^e - 4 ^e	Rotation AR commencée (bassin soulevé)	Rotation terminée arrivée sur les pieds
	Roulade AR à l'ATR	5 ^e	Roulade AR complète avec passage chandelle visible	Roulade AR à l'ATR avec angles (voir fautes générales)
	Roue	2 ^e - 3 ^e	Pose latérale des mains et jbes décollées vers le haut	Renversement latéral retour face au départ
	Roue pied-pied	3 ^e	Roue arrivée face au départ	Arrivée pieds l'un derrière l'autre, serrés ou légèrement décalés
	Rondade	4 ^e - 5 ^e	Pose des mains et retour face au départ	Renversement latéral et retour face au départ jbes serrées
	Saut de mains	5 ^e	Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord
	Souplesse AR	4 ^e - 5 ^e	Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement AR réalisé
	Souplesse AV	5 ^e	Renversement AV engagé	Renversement AV réalisé
Flip	5 ^e	Renversement AR terminé avec passage sur les mains	Arrivée sur les pieds d'abord	
ATR	Placement du dos	1 ^{er} - 2 ^e	Décoller les pieds	Décoller les pieds
	Jbes écartées	3 ^e	Les 2 pieds quittent le sol	ATR jusqu'à 30°
	2 jbes serrées	4 ^e	Les 2 pieds quittent le sol	ATR jusqu'à 30°
	2 jbes demi-tour	5 ^e	ATR exigé	Passage à l'ATR avec déplacement des mains + 1/4 tour minimum
PIVOTS	1/2 sur 1 jbe	3 ^e - 4 ^e	Rotation amorcée	Rotation 1/4 de tour minimum sur 1 jbe
	1 tour sur 1 jbe	5 ^e	Rotation sur une jbe 1/2 tour minimum	Rotation 3/4 de tour minimum sur 1 jbe
SAUTS	Vertical	1 ^{er} /2 ^e / 3 ^e /4 ^e	Les talons décollent	Les 2 pieds quittent le sol
	Ecart antéropostérieur	2 ^e /3 ^e /4 ^e	Les 2 pieds quittent le sol - écart des jbes amorcé réception 2 pieds	Ecart des jbes > 60° réception 2 pieds (sauf 2 ^e degré)
	Cabriole	4 ^e - 5 ^e	Les 2 pieds quittent le sol et début d'élévation jbe libre	Les 2 pieds quittent le sol et jbe libre à l'oblique AV basse minimum, réception sur 1 pied
	Sissonne	5 ^e	Les 2 pieds quittent le sol - écart amorcé	Ecart des jbes > 60° réception sur 1 pied
	En progression	3 ^e	Les 2 pieds quittent le sol	Déplacement visible
	Saut enjambé	5 ^e	Appel 1 pied les 2 pieds quittent le sol écart amorcé	Ecart de jbes > 90° réception 1 pied

PERDRE 3 POINTS SUR LA NOTE E POUR ÉLÉMENTS NON TENTÉS DOIT ÊTRE EXCEPTIONNEL !

P5.3 COMMENT LIRE UNE FEUILLE D'IMPOSÉ

Consignes de départ et précisions sur le matériel				EXIGENCES TECHNIQUES
REPÈRE	TITRE DU PARAGRAPHE	NOTE D		
	<p>Paragraphe coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments AVEC une valeur donnée</p> <p>Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecriture Gras souligné : élément coté - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : position tenue 	<p>X pts</p> <p>à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en gras soulignés dans la 1^{ère} colonne</p>	<p>Dessins</p> <p>des éléments décrits dans le paragraphe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier). • Gras italique : conseil technique S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales. • Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E. <p>PRÉCISIONS :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si un élément coté n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide : <ul style="list-style-type: none"> - Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. - ET sur la note E : pénalité de 3 points. • Si un élément coté n'est pas reconnu : <ul style="list-style-type: none"> - Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. - ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales. • Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E.
	<p>Paragraphe non coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments SANS une valeur donnée</p> <p>Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : position tenue 			

Note D : addition de tous les éléments cotés exécutés

Note E : 10 points – les pénalités dues au non respect des exigences techniques et les fautes générales

Note Finale : Note D + Note E

P5. SOL

P5.4 1^{ER} DEGRÉ - 4PTS

(le 1^{er} degré n'est pas une enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

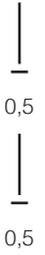
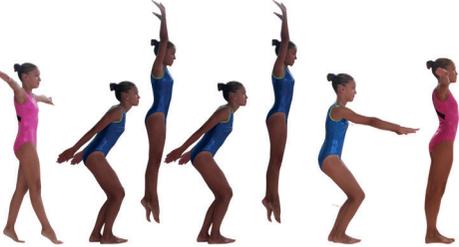
Départ face à la longueur du tapis : à la station, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes			EXIGENCES TECHNIQUES
1.1	Placement du dos	1	<ul style="list-style-type: none"> - Déplacement des mains avant le placement dos : SP - Alignement mains - épaules - bassin - Angle : <ul style="list-style-type: none"> • Bassin dans les 10° : 0.10 pt • Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt • Bassin > 30° : 0.50 pt
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pas rassembler les pieds • S'accroupir dos droit en abaissant les bras le long du corps • Par appui des bras et impulsion des jbes serrées, élever le bassin au-dessus des appuis, jbes mi-fléchies (placement du dos) • Revenir à la position accroupie, bras à l'horizontale latérale • Se relever à la station, jbes tendues 		
1.2	Roulade AV	1	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas poser le dessus de la tête
	<ul style="list-style-type: none"> • 2 ou 3 pas, réunir les 2 pieds en élevant les bras à la verticale • Mi-flexion des jbes pour effectuer une roulade AV • Se relever, avec ou sans les mains, à la station, bras libres 		
1.3	1/2 tour sur 2 pieds	0.5	
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 pas, effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds, sur 1/2 pointes, jbes tendues, bras à la verticale • Poser les talons rassembler les pieds 		
1.4	Chandelle	0,5	<ul style="list-style-type: none"> - Alignement des segments : 0.10 pt - Chandelle sans les mains : SP
	<ul style="list-style-type: none"> • Fléchir les jbes pour basculer en AR en posant les mains pour s'établir à la chandelle, avec l'aide des mains, jbes tendues, position tenue • Rouler en AV, avec ou sans l'aide des mains, pour s'établir à la position accroupie, bras libres • Se relever à la station avec ou sans les mains, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale 		
1.5	Saut vertical	1	
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pas, rassembler les pieds, bras à l'oblique AR basse, mi-flexion des jbes saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres • Se redresser à la station, bras à l'horizontale latérale 		

P5. SOL

P5.5 2^{EME} DEGRÉ - 5PTS

(le 2^{eme} 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)

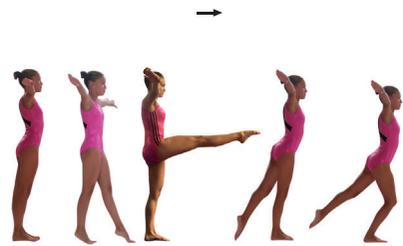
Départ face à la longueur du tapis : à la station, jbes tendues, pieds serrés, bras à l'horizontale latérale Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes			EXIGENCES TECHNIQUES	
2.1	Placement du dos	1	←	<ul style="list-style-type: none"> - Alignement mains - épaules - bassin - Angle : <ul style="list-style-type: none"> • Bassin dans les 10° : 0.10 pt • Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt • Bassin > 30° : 0.50 pt - Départ accroupi : 0.30 pt
	<ul style="list-style-type: none"> • 2 pas, rassembler les pieds • S'accroupir dos droit, bras le long du corps • Poser les mains devant les genoux pour s'établir à la position genoux assis-talons • Par impulsion des jbes serrées, élever le bassin au-dessus des appuis, jbes mi-fléchies (placement du dos) • Revenir à la position accroupie, bras à l'horizontale latérale • Se relever à la station, jbes tendues 	M		
2.2	Roue	1	←	<ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - Réception en 1/2 fente AV
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pas, s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps Roue, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • Se redresser, bras à l'horizontale latérale 	X		
2.3	1/2 tour sur 2 pieds + 1/2 tour sur 2 pieds	1	→	
	<ul style="list-style-type: none"> • 2 pas • 1/2 tour sur 2 pieds, sur 1/2 pointes, bras à la verticale • 1 pas, bras à l'horizontale latérale • 1/2 tour sur 2 pieds, sur 1/2 pointes, bras à la verticale 	 0,5 0,5		

2.4	<p>Saut vertical + saut vertical</p>	1	→	
	<ul style="list-style-type: none"> • 2 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds • Fléchir les jbes, bras à l'oblique AR basse pour effectuer un saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres, sans arrêt • Saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres • Se redresser à la station, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale 			
2.5	<p>Chandelle</p>	0.5	→	
	<ul style="list-style-type: none"> • 2 pas, s'accroupir pour basculer à la chandelle, sans les mains, position tenue • Rouler en AV, avec ou sans l'aide des mains, pour se relever à la station, bras à l'horizontale latérale 			<ul style="list-style-type: none"> - Alignement des segments : 0.10 pt - Chandelle avec les mains : 0.30 pt
2.6	<p>Saut écart antéropostérieur</p>	0.5	→	
	<ul style="list-style-type: none"> • 2 pas, rassembler les pieds • Fléchir les jbes, bras à l'oblique AR basse • Saut écart antéropostérieur, réception jbes mi-fléchies, bras libres • Se redresser à la station, bras le long du corps 			<ul style="list-style-type: none"> - Ecart des jbes symétriques par rapport à la verticale : 0.10 pt - Pas d'écart minimum demandé

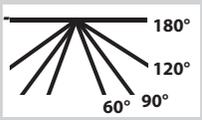
P5. SOL

P5.6 3^{EME} DEGRÉ - 5.5 OU 6PTS

(le 3^{eme} 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	Arabesque			
	<ul style="list-style-type: none"> 1 pas, effectuer un battement AV Poser pied AV, élever jbe AR tendue à l'oblique AR basse Fléchir jbe d'appui, arabesque, position tenue 			
3.2	Roue ou roue pied-pied	1.5 ou 2		
	<p>Roue</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 pas, réunir les pieds, bras à l'oblique AR basse Sursaut, pour effectuer une roue, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps Se redresser <p>Ou</p> <p>Roue pied-pied</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 pas, réunir les pieds, bras à l'oblique AR basse Sursaut pour effectuer une roue pied-pied, réception sur 1/2 pointes, jbes tendues, bras à la verticale 	 <p>1,5</p>  <p>2</p>	 	<p>Roue :</p> <ul style="list-style-type: none"> Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt Réception en 1/2 fente AV <p>Roue pied-pied :</p> <ul style="list-style-type: none"> Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0.50 pt Le passage sur 1/2 pointes à la réception doit être visible : 0.50 pt
3.3	Saut vertical + saut en progression	1		
	<ul style="list-style-type: none"> 2 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse Saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres, sans arrêt Saut en progression, réception jbes mi-fléchies, bras libres Se redresser à la station 	 <p>0,5 0,5</p>		

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

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

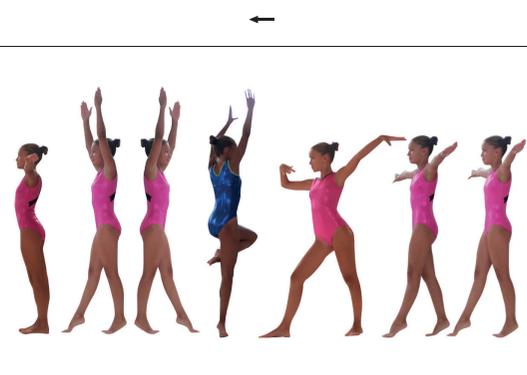
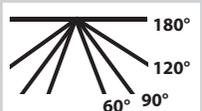
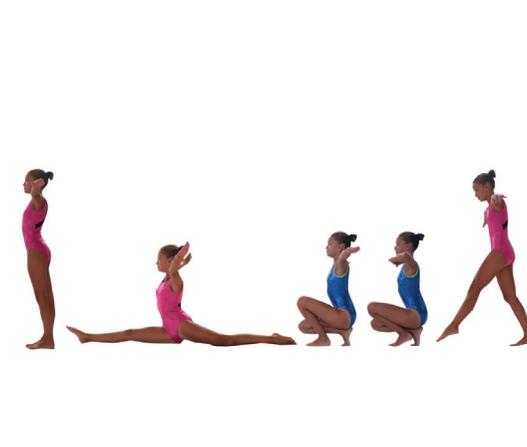
P5. SOL

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			→	
	<ul style="list-style-type: none"> 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	→	
	<ul style="list-style-type: none"> 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 			<ul style="list-style-type: none"> 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	→	
	<ul style="list-style-type: none"> 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 			<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 Déplacement vers l'AR : SP
4.4 Saut cabriole + arabesque		1	←	
	<ul style="list-style-type: none"> 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 			<ul style="list-style-type: none"> Jbe libre entre 45° et 90° : SP < 45° : 0.30 pt

<p>4.5</p>	<p>1/2 tour sur 1 jbe + 1/2 tour sur 2 pieds</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>1</p> 		
<p>4.6</p>	<p>Saut écart antéropostérieur + saut vertical</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>1</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>4.7</p>	<p>Grand écart antéropostérieur</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • Resserer 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 	<p>0.5</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>

4.8	Souplesse AR OU roulade AR jbes tendues	2 ou 1,5		<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"> - Les mains doivent être posées en AR de la tête - Flexion des jbes dans la descente : SP
	<p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pointer pied en AV en élevant les bras dans le prolongement du corps • Souplesse AR, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps <p>OU Roulade AR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rassembler les pieds en élevant les bras dans le prolongement du corps • Roulade AR, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, départ jbes tendues serrées, avec ou sans pose des mains, arrivée jbes tendues, bras dans le prolongement du corps 	 		
4.9	Chorégraphie			
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale, amener jbe D à côté de jbe G, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, genou ouvert, simultanément, fléchir bras D, main D derrière la tête 			

P5. SOL

P5.8 5^{EME} DEGRÉ - 9.5 OU 10PTS

Départ dos à la longueur du tapis : jbe G tendue, jbe D à D de jbe G, mi-fléchie, 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

5.1 Chorégraphie				
5.1	<p>Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> Extension du bras D, amener main D dans le dos, paume à l'extérieur, puis effectuer doucement un 1/2 cercle du bras G, de l'AV vers l'AR pour amener le bras G à l'horizontale latérale Rassembler les pieds, simultanément, mi-flexion des jbes en amenant bras D à l'oblique AV basse et bras G à l'oblique AR basse avec une légère rotation des épaules vers la G, regard vers le sol Extension des jbes 			
5.2	<p>ATR 1/2 valse</p> <ul style="list-style-type: none"> S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps Basculer à l'ATR jbes serrées 1/2 valse, jbes serrées, écarter les jbes transversalement Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps Rassembler les pieds, bras le long du corps 	2		<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 - 1/2 valse en 2 déplacements de mains (0.10 pt par déplacement supplémentaire) - La 1/2 valse se termine jbes serrées à l'ATR
5.3	<p>Rondade flip OU saut de mains</p> <p>Rondade flip</p> <ul style="list-style-type: none"> Elan, sursaut rondade flip, saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres Amener les bras à l'horizontale latérale <p>OU Saut de mains</p> <ul style="list-style-type: none"> Elan, sursaut saut de mains, 1 pas, 1/2 tour Amener les bras à l'horizontale latérale 	2 ou 1,5		<p>Rondade</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 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>Saut de mains</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 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

5.4	Pivot 1 tour	1	←	
	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Pivot 1 tour, à D (en DD ou en DH), pied G pointé à la jbe d'appui, bras libres • 1 ou 2 pas, rassembler les pieds 	○		
5.5	Saut cabriole + saut sissonne (décomposition du saut changement de jbes)	1.5	←	<p>Cabriole</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jbe libre entre 45° et 90° : SP < 45° : 0.30 pt <p>Sissonne</p>  <ul style="list-style-type: none"> Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30pt Si écart < 60° : élément non reconnu <ul style="list-style-type: none"> - 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
5.6	Saut enjambé	1	←	<ul style="list-style-type: none"> - Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10pt - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt  <ul style="list-style-type: none"> 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
	<ul style="list-style-type: none"> • Pas chassés, bras libres • Elan, saut enjambé, réception à l'arabesque passagère, jbe AV mi fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse, bras à l'horizontale latérale 	○		

5.7	Souplesse AR OU Roulade AR ATR OU souplesse AV	2	→	
	<p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pas, pointer pied en AV en élevant les bras à la verticale • Souplesse AR, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale <p>OU Roulade AR ATR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roulade AR à l'ATR, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, avec ou sans pose de mains, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale <p>OU Souplesse AV</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pas, pointer pied en AV, s'établir en 1/2 fente AV en élevant les bras à la verticale • Souplesse AV, arrivée jbe tendue, bras à la verticale • 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale 	  	  	<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
5.8	Grand écart antéropostérieur	0.5	←	
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pas sauté du pied D pour s'établir à la position 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, paumes face au sol • Extension des bras à l'horizontale latérale • Glisser au grand écart antéropostérieur D, avec ou sans les mains, position tenue • Resserrer jbe G à jbe D au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, doigts pointés au sol, élever les jbes à l'oblique AV haute • Fléchir jbe G et s'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale • Se relever à la station 			<ul style="list-style-type: none"> - Le grand écart doit être dans l'axe  <ul style="list-style-type: none"> Si écart > 150° : SP Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt Si écart entre 90°-120° : 0.30 pt Si écart < 90° : élément non reconnu
5.9	Chorégraphie			
	<ul style="list-style-type: none"> • 2 ou 3 pas • Poser talon G, jbe G tendue, amener pied D à D de la jbe G, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, genou ouvert, simultanément, fléchir bras D pour amener main D derrière la tête 			