

IMPOSÉS JEUNESSES - AÎNÉES

SOL

Les gymnastes de la catégorie «Jeunesses» et «Aînées» exécutent des mouvements imposés, allant du 1er degré au 5eme degré (les «Aînées» peuvent également présenter un mouvement 6eme degré)

JA5.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES JEUNESSES ET AÎNÉES EN SOL - ART 15 -

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	Notation du degré exécuté (Note D) et pénalité 0.80 pt sur la note E				
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)
Elément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f.				x
Elément mal exécuté, sans chute et recommencé	chq f.			x	
Elément 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)	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				
Manque d'harmonie musique / mouvement	chq f.	x	x	max 0,50pt	

J5.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉES JEUNESSES ET AÎNÉES 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					
Tenue non conforme (sur Note Finale)		Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline			
Présence de l'entraîneur sur le tapis (sur Note Finale)	chq f.			x	
Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym (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			

JA5.2 ÉLÉMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS

FAMILLE	ÉLÉMENTS	DEGRÈS J/A	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}	Les fesses décollent du sol	Chandelle sur le haut du dos
	Roulade AR arrivée accroupie	2 ^e	Rotation AR commencée (bassin soulevé)	Rotation terminée arrivée sur les pieds
	Roulade AR arrivée jbes tendues (écart ou serrée)	2 ^e - 3 ^e	Rotation AR commencée (bassin soulevé)	Rotation terminée arrivée sur les pieds
	Roulade AR à l'ATR	4 ^e - 5 ^e	Roulade AR complète avec passage chandelle visible	Roulade AR à l'ATR avec angles (voir fautes générales)
	Roue	2 ^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	3 ^e /4 ^e /5 ^e	Pose des mains et retour face au départ	Renversement latéral et retour face au départ jbes serrées
	Saut de mains	4 ^e - 5 ^e	Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord
	Souplesse AR	3 ^e /4 ^e /5 ^e	Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement AR réalisé
	Souplesse AV	4 ^e - 5 ^e	Renversement AV engagé	Renversement AV réalisé
	Flip	4 ^e - 5 ^e	Renversement AR terminé avec passage sur les mains	Arrivée sur les pieds d'abord (au 2 ^{ème} flip pour le 5 ^{ème})
	Salto AR groupé	5 ^e	Rotation AR avec envol et sans pose de mains (même si genoux d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
Salto AV groupé	5 ^e	Rotation AV avec envol et sans pose de mains (même si fesses d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord	
ATR	Placement du dos	1 ^{er}	Décoller les pieds	Décoller les pieds
	Jbes écartées	2 ^e	Les 2 pieds quittent le sol	ATR jusqu'à 30°
	2 jbes serrées	3 ^e	Les 2 pieds quittent le sol	ATR jusqu'à 30°
	2 jbes demi-tour	4 ^e	ATR exigé	Passage à l'ATR avec déplacement des mains + 1/4 tour minimum
	2 jbes 1 tour	5 ^e	ATR 1/4 de tour minimum	Passage à l'ATR avec déplacement des mains + 3/4 tour minimum
PIVOTS	1/2 sur 1 jbe	2 ^e - 3 ^e	Rotation amorcée	Rotation 1/4 de tour minimum sur 1 jbe
	1 tour sur 1 jbe	4 ^e - 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	Les 2 talons décollent	Les 2 pieds quittent le sol
	Ecart antéropostérieur	2 ^e /3 ^e /5 ^e	Les 2 pieds quittent le sol + écart des jbes amorcé réception 2 pieds	Ecart des jbes > 60° réception 2 pieds
	Cabriole	3 ^e /4 ^e /5 ^e	Les 2 pieds quittent le sol + 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	4 ^e	Les 2 pieds quittent le sol + écart des jbes amorcé réception 1 pied	Ecart des jbes > 60° réception 1 pied
	En progression	2 ^e	Les 2 pieds quittent le sol	Déplacement visible
	Saut enjambé	4 ^e - 5 ^e	Appel 1 pied les 2 pieds quittent + le sol écart amorcé	Ecart des jbes > 90° réception 1 pied
	Saut changement de jbes	5 ^e	Appel 1 pied et réception même jbe avec mouvement de la jbe libre	Ecart des jbes > 90° après changement de jbe avant réception

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

JA5.3 COMMENT LIRE UNE FEUILLE D'IMPOSÉ




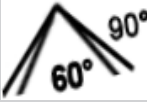



Consignes de départ et précisions sur le matériel			EXIGENCES TECHNIQUES	
REPÈRE	TITRE DU PARAGRAPHE	NOTE D		
	<p>Paragraphe coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments AVEC une valeur donnée</p> <p>Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement 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>2) 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 	<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 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 : - 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 : - 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 			<p>Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » : pénalité de 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié avec un maxi de 0.80 pt et pénalité de 0.80 pt sur la note E pour un paragraphe entier. • Si le paragraphe a un intitulé : pénalité de 0.80 pt sur la note E pour l'élément principal oublié et 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié, avec un maximum de 0.80 pt par paragraphe. <p>Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</p>











Note D : addition de tous les éléments cotés exécutés

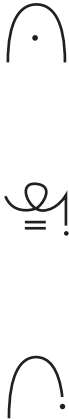

Note E : 10 points – les pénalités dues au non respect des exigences techniques et les fautes générales

Note Finale : Note D + Note E

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 3-4 5 6 7-8	
	<ul style="list-style-type: none"> • 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	→ 1-----6 7 8	
	<ul style="list-style-type: none"> • 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	
	<p>Rondade flip</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-8 : Elan, sursaut rondade flip, saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres <p>OU Saut de mains</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>2</p> <p>1,5</p>		<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 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>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 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

<p>4.4</p>	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 		<p>7-8 5-6 4-----1 ←</p> 	
<p>4.5</p>	<p>8 temps : Saut cabriole + saut sissonne (décomposition du saut changement de jbes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 à l'oblique AR AR basse saut sissonne de la jbe G, arrivée en arabesque passagère, réunir les pieds bras le long du corps 	<p>1</p> 	<p>8-----6 5 4-----1 ←</p> 	<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
<p>4.6</p>	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 		<p>7-8 5-6 3-4 1-2 ←</p> 	
<p>4.7</p>	<p>8 temps : ATR 1/2 valse</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • 3-6 : Basculer à l'ATR, jbes serrées, 1/2 valse, jbes serrées • 7 : Ecarter les jbes transversalement • 8 : Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps 	<p>1</p> 	<p>8 7 6-----3 1-2 ←</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 - 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

4.8	8 temps : Chorégraphie		→ 1-2 3-4 5-6 7-8	
<ul style="list-style-type: none"> • 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 				<p>- Le grand écart doit être dans l'axe</p> <p>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</p> 
4.9	8 temps : Grand écart antéropostérieur	0.5	→ 1-----8	<p>- Le grand écart doit être dans l'axe</p> <p>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</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : Se redresser sur genou D, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale et • 3-6 : Glisser au grand écart antéropostérieur G, avec ou sans les mains • 7-8 : <i>Position tenue</i> 				
4.10	8 temps : Chorégraphie		→ 1-2 3-----6 7-8	
<ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>- Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10 pt - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</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> 
<ul style="list-style-type: none"> • 1-7 : Elan libre, saut enjambé, sans arrêt saut de chat, réception bras libres • 8 : 1 pas, bras le long du corps 				
4.12	8 temps : Chorégraphie		→ 1-2 3-4 5-----8	
<ul style="list-style-type: none"> • 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 ←	<p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</i> <p>Roulade AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mains posées en arrière de la tête - <i>Flexion des jbes dans la descente : SP</i> <p>Souplesse AV</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</i> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt
	<p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>OU Roulade AR à l'ATR</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>OU Souplesse AV</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 : Effectuer un ½ 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 			
4.14	2 temps : Chorégraphie		1-2	
	<ul style="list-style-type: none"> • 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 		