

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)

JA 5. SOL

JA5.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS JEUNESSES ET AÎNÉES 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)					
Dévation 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			
Élément 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 tiré	chq f	x			
Paragraphe chorégraphie non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f	x (par tiré)			Max 0.80 pt (paragraphe)
Élément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f				x
Élément mal exécuté, sans chute et recommencé	chq f			x	
Élément 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			
Élément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné)	chq f				x
Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire	Perte de la valeur de l'élément sur note D + fautes d'exécution sur note E sur les 2 éléments				
Pour les éléments au choix : option différente après chute					
Changement de direction non conforme au texte					
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		
Élément réalisé avec sur ou sous rotation	chq f		x		
ATR non dans le plan vertical	chq f	< 10°		10 à 30°	> 30° (valeur ôté : 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 musicale / mouvement	chq f	x	x	max 0,50pt	

JA 5. SOL

J5.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS JEUNESSES ET AÎNÉES EN SOL (SUITE)

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.60 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, ou mains au dessus du 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					
Irregularités 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			

JA 5. SOL

JA5.2 ÉLÉMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS

FAMILLE	ÉLÉMENTS	Degrés J/A	TENTÉS : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pls de pénalités sur la Note E	RECONNUS : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
ACROS	Roulade AV	1*	Rotation AV commencée ou pose de la tête	Rotation terminée (relevé amorcé)
	Chandelle	1*	Les fesses décollent du sol	Chandelle sur le haut du dos
	Roulade AR arrivée accroupie	2*	Rotation AR commencée (bassin soulevé)	Rotation terminée arrivée sur les pieds
	Roulade AR arrivée jbes tendues (écart ou serrée)	2* - 3*	Rotation AR commencée (bassin soulevé)	Rotation terminée arrivée sur les pieds
	Roulade AR à l'ATR	4* - 5*	Roulade AR complète avec passage chandelle visible	Roulade AR à l'ATR avec angles (voir fautes générales)
	Roue	2*	Pose latérale des mains et jbes décollées vers le haut	Renversement latéral retour face au départ
	Roue pied-pied	3*	Roue arrivée face au départ	Arrivée pieds l'un derrière l'autre, serrés ou légèrement décalés
	Rondade	3*/4*/5*	Pose des mains et retour face au départ	Renversement latéral et retour face au départ jbes serrées
	Saut de mains	4* - 5*	Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord
	Souplesse AR	3*/4*/5*	Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement AR réalisé
	Souplesse AV	4* - 5*	Renversement AV engagé	Renversement AV réalisé
	Flip	4* - 5*	Renversement AR termine avec passage sur les mains	Arrivée sur les pieds d'abord (au 2 ^{ème} flip pour le 5 ^{ème})
Salto AR groupé	5*	Rotation AR avec envol et sans pose de mains (même si genoux d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord	
Salto AV groupé	5*	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*	Décoller les pieds	Décoller les pieds
	Jbes écartées	2*	Les 2 pieds quittent le sol	ATR jusqu'à 30°
	2 jbes serrées	3*	Les 2 pieds quittent le sol	ATR jusqu'à 30°
	2 jbes demi-tour	4*	ATR exigé	Passage à l'ATR avec déplacement des mains + 1/4 tour minimum
	2 jbes 1 tour	5*	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* - 3*	Rotation amorcée	Rotation 1/4 de tour minimum sur 1 jbe
	1 tour sur 1 jbe	4* - 5*	Rotation sur une jbe 1/2 tour minimum	Rotation 3/4 de tour minimum sur 1 jbe
SAUTS	Vertical	1*/2*/3*	Les 2 talons décollent	Les 2 pieds quittent le sol
	Ecart antéropostérieur	2*/3*/5*	Les 2 pieds quittent le sol + écart des jbes amorcé réception 2 pieds	Ecart des jbes > 60° réception 2 pieds
	Cabriole	3*/4*/5*	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*	Les 2 pieds quittent le sol + écart des jbes amorcé réception 1 pied	Ecart des jbes > 60° réception 1 pied
	En progression	2*	Les 2 pieds quittent le sol	Déplacement visible
	Saut enjambé	4* - 5*	Appel 1 pied les 2 pieds quittent le sol + écart amorcé	Ecart des jbes > 80° réception 1 pied
	Saut changement de jbes	5*	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 !

JA 5. SOL

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>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 			<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

JA 5. SOL

JA5.7 5^{EME} DEGRÉ - 9,5 OU 10PTS

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

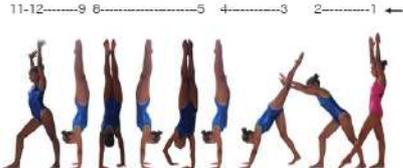
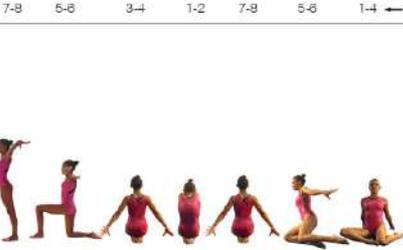
EXIGENCES TECHNIQUES

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>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>- Pas d'olan 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'envoi doit être visible - L'envoi 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 trappe entre le flip et le salto

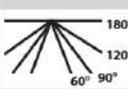
5^{ÈME} DEGRÉ (SUITE)

<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 1/2 tour à G, sans arrêt, 1/2 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> <p>0.5</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>8 7 6 1 ←</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 120°-90° : 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>7-8 5-6 4 1 ←</p>	

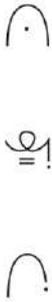
5^{ÈME} DEGRÉ (SUITE)

5.8	<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 	1		<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
5.9	<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 			
5.10	<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 	0.5		<p>- Le grand écart doit être dans l'axe</p>  <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
5.11	<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 			

5^{ÈME} DEGRÉ (SUITE)

<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>5 4-----1 ←</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - La gymnaste doit effectuer les sauts de 2 jbes identiques : 0.30 pt Saut cabriole - Jbe libre entre 45° et 90° : SP < 45° : 0.30 pt 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 
<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>→ 1-----12</p> 	<p>Salto AV</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les jbes sont tendues à la frappe Saut de mains - Pas d'élan avant le sursaut : SP - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt - La position du corps après l'impulsion bras : courbe AR - L'envol doit être visible - Saut de mains percuté (rebond à la réception) jbes tendues) - Réception du saut de mains sur 1 pied : perte de la valeur de la note D

5^{ÈME} DEGRÉ (SUITE)

<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-fléchi 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.