

# 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 +
<b>Fautes d'exécution</b>					
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		
<b>Fautes de réception (tous les éléments y compris la sortie)</b>					
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
<b>Divers FSCF</b>					
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					
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					
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 +
<b>Comportement de l'entraîneur</b>					
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				
<b>Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE</b>					
<b>Irregularités aux agrès :</b>					
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 <sup>ème</sup> flip pour le 5 <sup>ème</sup> )
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><b>Paragraphe coté :</b> paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>AVEC</b> 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"> <li>- Ecriture Gras souligné : <b>élément coté</b></li> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture Gras italique : <b>position tenue</b></li> </ul>	<p><b>X pts</b></p> <p>à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en <b>gras soulignés</b> dans la 1<sup>ère</sup> colonne</p>	<p><b>Dessins</b></p> <p>des éléments décrits dans le paragraphe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</li> <li>• <b>Gras italique : conseil technique</b> S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales.</li> <li>• Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E.</li> </ul> <p><b>PRÉCISIONS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si un <b>élément coté</b> n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>- ET sur la note E : pénalité de 3 points.</li> </ul> </li> <li>• Si un <b>élément coté</b> n'est pas reconnu : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>- ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales.</li> </ul> </li> <li>• 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.</li> </ul>
	<p><b>Paragraphe non coté :</b> paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>SANS</b> 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"> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture Gras italique : <b>position tenue</b></li> </ul>			<p>Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » :</b> 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.</li> <li>• <b>Si le paragraphe a un intitulé :</b> 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.</li> </ul> <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<sup>EME</sup> 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

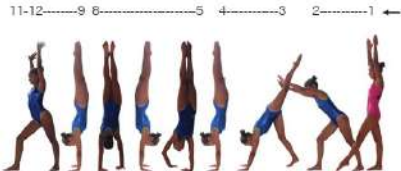



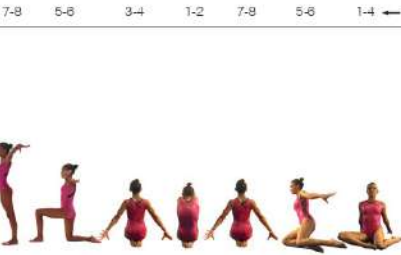
#### EXIGENCES TECHNIQUES

5.1	8 temps : Pivot 1 tour	1	→ 1-----2 3-4 5-----6 7-8	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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</li> <li>5-6 : Effectuer un <b>pivot 1 tour</b> sur jbe G (en DD ou en DH), jbe D fléchie à 90°, bras libres</li> <li>7-8 : Rassembler les pieds, bras le long du corps</li> </ul>	○		
5.2	8 temps : Chorégraphie		→ 1-----6 7-8	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>7-8 : 1 pas du pied G en AR, rassembler pied D au pied G en abaissant les bras le long du corps</li> </ul>			
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"> <li>1-12 : Elan, sursaut <b>rondade flip salto AR groupé</b>, réception jbes mi fléchies, bras libres</li> </ul> <p>OU Rondade flip flip</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1-12 : Elan, sursaut <b>rondade flip flip</b>, saut vertical, réception jbes mi fléchies, bras libres</li> </ul>		 	<p>- Pas d'olan avant le sursaut : <b>SP</b></p> <p><b>Rondade</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>- L'envoi doit être visible</li> <li>- L'envoi doit se faire en courbe AV</li> </ul> <p><b>Flip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corps en extension, épaules ouvertes à la pose des mains : <b>courbe AR</b></li> <li>- Après la pose des mains : <b>courbe AV</b></li> </ul> <p><b>Salto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jbes tendues pour la trappe entre le flip et le salto</li> </ul>

5<sup>ÈME</sup> DEGRÉ (SUITE)




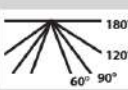
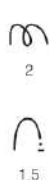

<p>5.4</p>	<p>4 temps : Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1-2 : 1 pas du pied D en AR, fléchir jbe G, pied G pointé, simultanément, cercle du bras D en AR jusqu'à l'horizontale AV, main G dans le dos</li> <li>3-4 : Fléchir jbe D, simultanément, extension de la tête en AR</li> </ul>		
<p>5.5</p>	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>5-6 : Mi-flexion des jbes sur 1/2 pointes, simultanément, amener les mains sur les hanches et rotation des genoux et du bassin</li> <li>7-8 : Poser les talons, jbes tendues, bras le long du corps</li> </ul>		
<p>5.6</p>	<p>8 temps : Saut changement de jbes</p> <p>0.5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1-6 : Elan libre <b>saut changement de jbes</b></li> <li>7 : Réception sur 1 jbe mi-fléchie, bras libres</li> <li>8 : Rassembler les pieds, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le battement AV s'effectue jbe tendue : 0.10 pt</li> <li>- La jbe AV doit être à 45° minimum avant le changement de jbe : 0.10 pt</li> </ul> <p>Si écart &gt; 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 &lt; 90° : élément non reconnu</p>
<p>5.7</p>	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1-4 : 2 ou 3 pas, cercle des bras vers l'AR pour s'établir à la station</li> <li>5-6 : Fléchir les jbes, simultanément, amener les mains sur la hanche D et rotation des épaules et de la tête à D</li> <li>7-8 : Extension des jbes, bras le long du corps</li> </ul>		

5<sup>ÈME</sup> DEGRÉ (SUITE)


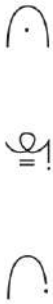

5.8	<p><b>12 temps : ATR valse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• 3-4 : Basculer à l'ATR</li> <li>• 5-8 : <b>Valse</b></li> <li>• 9-10 : Ecarter les jbes transversalement à l'ATR</li> <li>• 11-12 : Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>	1		<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>- Le déplacement des mains commence lorsque l'ATR est placé</li> <li>- Valse en 4 déplacements (0.10 pt par déplacement supplémentaire)</li> <li>- La valse se termine jbes serrées à l'ATR</li> </ul>
5.9	<p><b>4 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Elever jbe D à l'oblique AR basse, bras à l'horizontale latérale</li> <li>• 3-4 : Fléchir jbe G pour s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV</li> </ul>			
5.10	<p><b>8 temps : Grand écart antéropostérieur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-6 : Glisser au <b>grand écart antéropostérieur</b> G, avec ou sans les mains, bras libres</li> <li>• 7-8 : <b>Position tenue</b></li> </ul>	0.5		<p>- <b>Le grand écart doit être dans l'axe</b></p> <p>Si écart &gt; 150° : SP          Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt          Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt          Si écart &lt; 90° : élément non reconnu</p> 
5.11	<p><b>2 x 8 temps : Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• 5-6 : Par appui du bras G, effectuer un 1/2 tour à G, s'établir à genoux assis talons, mains au sol</li> <li>• 7-8 : Se redresser le buste droit, bras à l'oblique AR basse, paumes face à face</li> <li>• 1-2 : Amener les bras à l'oblique AV, simultanément, dos rond, paumes vers l'extérieur, tête baissée</li> <li>• 3-4 : Se redresser le buste droit, bras à l'oblique AR basse, paumes face à face</li> <li>• 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</li> <li>• 7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps</li> </ul>			



5<sup>ÈME</sup> DEGRÉ (SUITE)

<p>5.12</p>	<p>4 temps : Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• 3-4 : Rassembler les pieds à la station, bras le long du corps</li> </ul>		<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"> <li>• 1-4 : 1 pas du pied D, impulsion de la jbe D, élever la jbe G à l'oblique: AV (<b>saut cabriole</b>) rassembler pied G derrière pied D, bras libres</li> <li>• 5 : Effectuer un 1/2 tour sur 1/2 pointes, bras à la verticale</li> <li>• 6-8 : Poser les talons, sans arrêt, <b>saut écart antéropostérieur</b> (même jbe que la cabriole), réception jbes mi-fléchies, bras libres, extension des jbes, bras à l'horizontale latérale</li> </ul>	<p>1</p> 	<p>5 4-----1 ←</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La gymnaste doit effectuer les sauts de 2 jbes identiques : 0.30 pt</li> <li><b>Saut cabriole</b></li> <li>- Jbe libre entre 45° et 90° : SP &lt; 45° : 0.30 pt</li> <li><b>Saut écart antéropostérieur</b></li> <li>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</li> <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> 
<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"> <li>• 1-12 : Elan, <b>salto AV groupé</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul> <p>OU Saut de mains</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-12 : Elan, sursaut <b>saut de mains</b> percuté, réception sur 2 pieds, bras libres</li> </ul>	<p>2 ou 1,5</p> 	<p>→ 1-----12</p> 	<p><b>Salto AV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les jbes sont tendues à la frappe</li> <li><b>Saut de mains</b></li> <li>- Pas d'élan avant le sursaut : SP</li> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt</li> <li>- La position du corps après l'impulsion bras : courbe AR</li> <li>- L'envol doit être visible</li> <li>- Saut de mains percuté (rebond à la réception) jbes tendues)</li> <li>- Réception du saut de mains sur 1 pied : perte de la valeur de la note D</li> </ul>

5<sup>ÈME</sup> DEGRÉ (SUITE)

<p>5.15</p>	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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)</li> <li>• 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</li> <li>• 7-8 : Extension des bras en les abaissant latéralement le long du corps, simultanément, 1/4 de tour à G</li> </ul>		<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"> <li>• 1-2 : Pointer pied en AV en élevant les bras à la verticale</li> <li>• 3-6 : <b>Souplesse AR</b>, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul> <p>OU Roulade AR à l'ATR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Rassembler les pieds</li> <li>• 3-6 : <b>Roulade AR à l'ATR</b>, départ libre, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul> <p>OU Souplesse AV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : S'établir à la 1/2 fente AV, bras à la verticale</li> <li>• 3-6 : <b>Souplesse AV</b>, arrivée jbes tendues, bras à la verticale</li> <li>• 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</li> </ul>	<p>2</p> 	<p>→ 1-2 3-----6 7-8</p> 	<p><b>Souplesse AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</li> </ul> <p><b>Roulade AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mains posées en arrière de la tête</li> <li>- Flexion des jbes dans la descente : SP</li> </ul> <p><b>Souplesse AV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</li> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt.</li> </ul>