

IMPOSÉS POUSSINS SOL

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

P5.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS 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 fléchis 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 (Barres, Poutre, Sol) | 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 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 (choré/liaison) ou faute 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 tiret | chq f. | x | | | Max 0.80 pt (paragraphe) |
| Élément principal aidé dans un paragraphe non coté | chq f. | | | | 0.80 pt |
| Paragraphe non coté non réalisé (totalement ou partiellement) | chq f. | x | | | Max 0.80 pt (paragraphe) |
| Paragraphe chorégraphie non réalisé (totalement ou partiellement) | chq f. | x | | | Max 0.80 pt (paragraphe) |
| Élément non exécuté dans l'ordre chronologique | chq f. | | | | 0.80 pt |
| Position non tenue | chq f. | | x | | |
| Arrêt non motivé (plus de 2 sec) sauf pour les 3 premiers degrés | chq f. | x | | | |
| Élément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné) | chq f. | | | | 0.80 pt |
| Élément mal exécuté, sans chute et recommencé | | | | x | |
| Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire | | | | | |
| Pour les éléments au choix, option différente après la 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 | | |

P5. SOL

P5.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS POUSSINS EN SOL (SUITE)

| FAUTES | | Petites 0.10 pt | Moyennes 0.30 pt | Grosses 0.50 pt | Très grosses 0.80 pt et + |
|---|---|-----------------|------------------|----------------------------------|----------------------------|
| Fautes spécifiques en Sol | | | | | |
| Manque de liaison entre 2 éléments gymniques | chq f | | x | | |
| Manque de liaison entre 2 éléments acrobatiques | chq f | | | x | |
| Ecart insuffisant | chq f | x | x | | |
| Marche pieds à plat (si demandé sur 1/2 pointes) | chq f. | x | | | |
| Aide des mains non autorisée (relevé de roulade AV, grand écart ...) | | | x | | |
| 1/2 tour ou tour pied 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 élt : Note D) |
| Acrobatie non dans le plan vertical (placement dos, roue, ...) | chq f. | < 10° | 10 à 30° | > 30° | |
| Position accroupie avec dos rond ou dos non vertical | chq f. | | x | | |
| Manque d'harmonie musique/mouvement | chq f. | x | x | Max 0.50pt sur tout le mouvement | |
| Sortie en bout de tapis sauf élément désaxé | SP | | | | |
| Comportement de l'entraîneur | | | | | |
| Tenue non conforme | Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline | | | | |
| Aide sur un élément coté | Annulation de la valeur de l'élément sur le Note D et pénalité de 3 pts sur le note E | | | | |
| Aide sur un élément principal dans un paragraphe non coté | chq f. | | | | 0,80 pt |
| 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) | SP | | | | |
| Gêner la visibilité des juges (sur Note Finale) | chq f. | x | | | |
| Touche de l'engin pendant l'exercice (sur Note Finale) | chq f. | x | | | |
| Parler avec les juges en activité pendant la compétition (sur Note Finale) | chq f. | | x | | |
| Comportement anti-sportif de l'entraîneur | 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 | | |
| • déplacer le tapis supplémentaire | | | | x | |
| • ajout d'un autre tapis supplémentaire | | | | x | |
| • modifier la hauteur des agrès sans autorisation | | | | x | |
| • placer le tremplin sur une surface non autorisée | | | | x | |
| • enlever les ressorts du tremplin | | | | x | |
| • dépassement du temps de chute (10s) | Exercice terminé | | | | |
| Tenue incorrecte (justaucorps, bijoux) | à chq agr. | | x | | |
| Quitter l'aire de compétition sans permission | Disqualifiée | | | | |
| Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission) | Note / Classement annulé | | | | |
| Retard injustifié ou interruption de la compétition | Pénalité de 2 pts | | | | |

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 | | | |



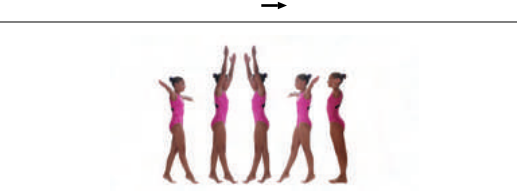


Note D : addition de tous les éléments cotés exécutés

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

Note Finale : Note D + Note E



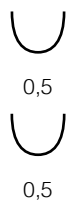

P5. SOL

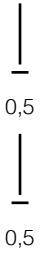





P5.4 1^{ER} DEGRÉ - 4PTS

| 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 |
| 1.2 | Roulade AV | 1 |  | <ul style="list-style-type: none"> - Ne pas poser le dessus de la tête |
| 1.3 | 1/2 tour sur 2 pieds | 0.5 |  | |
| 1.4 | Chandelle | 0,5 |  | <ul style="list-style-type: none"> - Alignement des segments : 0.10 pt - Chandelle sans les mains : SP |
| 1.5 | Saut vertical | 1 |  | |

P5. SOL




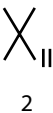


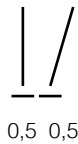

P5.5 2^{EME} DEGRÉ - 5PTS





| 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 |  | |



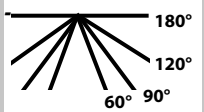


| | | | | |
|------------|--|---|--|---|
| <p>2.4</p> | <p>Saut vertical + saut vertical</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds • Fléchir les jbes, bras à l'oblique AR basse pour effectuer un saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres, sans arrêt • Saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres • Se redresser à la station, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale | <p>1</p>  | <p>→</p>  | |
| <p>2.5</p> | <p>Chandelle</p> <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 | <p>0.5</p>  | <p>→</p>  | <ul style="list-style-type: none"> - Alignement des segments : 0.10 pt - Chandelle avec les mains : 0.30 pt |
| <p>2.6</p> | <p>Saut écart antéropostérieur</p> <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 | <p>0.5</p>  | <p>→</p>  | <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

| 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 <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 <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 |  |  | |

| | | | | |
|-----|---|---|---|--|
| 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 |
| 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 |  |  | |






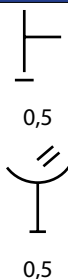

| | | | | |
|-----|--|---|--|---|
| 3.7 | Roulade AR arrivée accroupie OU arrivée écart | 0.5 | → | <p>- Bras fléchis = SP</p> <p>- Les mains doivent être posées en AR de la tête</p> |
| | <ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 pas, rassembler les pieds • Elever les bras à la verticale, mi-flexion 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 |  |  | |
| 3.8 | Saut écart antéropostérieur | 0.5 | ← | <p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p>  <p>Si écart > 120° : SP</p> <p>Si écart entre 90° et 120° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart < 60° : élément non reconnu</p> |
| | <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 |  |  | |

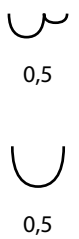



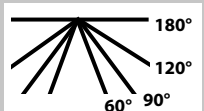



P5. SOL





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 • Resserrer jbe G à jbe D au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, doigts posés au sol • Elever les jbes à l'oblique AV haute • Fléchir jbe D et s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale • Se redresser | <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 - Mouvement discontinu : 0,50 pt <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-fléchi, pied D pointé, genou ouvert, simultanément, fléchir bras D, main D derrière la tête | |  | |


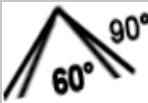


P5. SOL








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 | Chorégraphie | | ← | |
| | <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 | ATR 1/2 valse | 2 | ← | |
| | <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 | ↓ | ← | <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 | Rondade flip OU saut de mains | 2 ou 1,5 | → | |
| | <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  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 - Mouvement discontinu : 0,50 pt <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 antépostérieur | 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 antépostérieur 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 |  |  | <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 90°-120° : 0.30 pt Si écart < 90° : élément non reconnu</p> |
| 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 | |  | |