






1^{er} DEGRE 4 Points

SOL




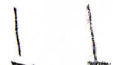


POUSSINES

Placement du Dos 1.00	Roulade Avant 1.00	½ tour 2 pieds 0.50	Chandelle 0.50	Saut vertical 1.00
1 pas rassembler pied S'accroupir dos droit Impulsion des jbes serrées, élever le bassin <u>Placement du dos</u> Genoux assis talons Sauter position accroupie 	2 ou 3 pas Bras à la vertical <u>Roulade Avant</u> 	1 ou 2 pas <u>½ tour sur 2 pieds</u> sur ½ pointes 	S'établir à la <u>Chandelle</u> Avec ou sans les mains <i>Position tenue</i> 	1 pas <u>Saut vertical</u> 

2^{ème} DEGRE 5 Points

SOL

POUSSINES

Placement Dos 1.00	Roue 1.00	½ Tour sur 2 pieds + ½ Tour sur 2 Pieds 1.00	Saut Vertical + Saut Vertical 0.50 + 0.50	Chandelle 0.50	Saut écart Antéropostérieur 0.50
2 pas rassembler pieds S'accroupir dos droit Poser mains devant les genoux Genoux Assis Talons <u>Placement dos</u> Position accroupie Station jbes tendues 	1 pas ½ fente <u>Roue</u> ½ fente Rassembler pieds Se redresser Bras à l'horizontale latérale 	2 pas <u>½ tour sur 2 pieds</u> Sur ½ pointes 1 pas - bras à l'horizontale verticale <u>½ tour sur 2 pieds</u> Sur ½ pointes 	2 pas <u>Saut Vertical</u> <i>Sans Arrêt</i> <u>Saut Vertical</u> 	2 pas <u>Chandelle</u> Sans les mains <i>Position tenue</i> 	2 pas Rassembler pieds <u>Saut écart antéropostérieur</u> Réception mi-fléchie 

3^{ème} DEGRE 5.50 Points OU 6 SOL

POUSSINES

Arabesque	Roue 1.50 ou Roue Pied-pied. 2.00	Saut vertical + Saut en progression 0.50 + 0.50	½ Tour sur 1 Jbe 0.50	ATR jbes écartées 1.00	Grand Ecart Antéropostérieur 0.50	Roulade AR arrivée accroupie ou arrivée écart 0.50	Saut écart antéropostérieur 0.50
Arabesque <i>Position tenue</i>	2 pas Sursaut <u>Roue</u> arrivée ½ fente OU 2 pas Sursaut <u>Roue pied-</u> <u>pied</u> , réception ½ fente 1.50pts 2pts X ou X''	2 pas <u>Saut vertical</u> <i>Sans arrêt</i> <u>Saut en</u> <u>progression</u>	1 ou 2 pas ½ fente ½ tour sur 1 <u>jbe</u> Bras libres 2 ou 3 pas bras horizontale latérale	½ fente <u>ATR jbes</u> <u>écartées</u> <u>transversalement</u> ½ fente	1 ou 2 pas 1 pas sauté Glisser. <u>Grand écart</u> <u>antéro D</u> <i>Position Tenue</i> Avec ou sans les mains Se relever à la station " /	1 ou 2 pas <u>Roulade AR</u> arrivée accroupie OU <u>Roulade AR</u> arrivée jbes écartées tendues	<u>Saut écart</u> <u>antéropostérieur</u> Réception jbes mi-fléchies, bras libres

4^{ème} DEGRE 7.50 ou 8 Points SOL

POUSSINES

Choré	ATR 1.00	Rondade 1.50	Saut cabriole + arabesque 0.50 + 0.50	½ tour sur 1jbe + ½ tour sur 2 pieds 0.50+0.50	Saut écart Antéropost. + Saut vertical 0.50 + 0.50	Grand Ecart Antéropostérieur 0.50	Souplesse AR 2.00 OU Roulade AR Jbes tendues 1.50	Choré
½ fente <u>ATR</u> <u>jbes</u> <u>serrées</u> <i>Position Tenue</i> ½ fente	Sursaut <u>Rondade</u>	1 ou 2 pas <u>Saut</u> <u>cabriole</u> <u>Arabesque</u> <i>Position tenue</i>	½ tour sur <u>jbe D</u> ½ tour sur 2 <u>pieds</u>	1 pas <u>Saut écart</u> <u>Antéropostérieur</u> <i>Sant arrêt</i> <u>Saut vertical</u>	1 pas 1 pas sauté Glisser. <u>Grand écart antéro D</u> <i>Position Tenue</i> Avec ou sans les mains Se relever à la station	<u>Souplesse AR</u> arrivée ½ fente OU <u>Roulade AR</u> bras tendus doigts tournés vers l'intérieur départ jbes tendues arrivée jbes tendues 2pts 1.50pts " ou "		

5^{ème} DEGRE 9.50 ou 10 Points SOL

POUSSINES

Choré	ATR ½ valse 2.00	Rondate Flip 2.00 OU Saut de Mains 1.50	Pivot 1 Tour 1.00	Saut Cabriole 0.50 + saut sissonne 1.00	Saut Enjambé 1.00	Souplesse AR OU Roulade AR ATR OU Souplesse AV 2.00	Grand écart Antéropo. 0.50	choré
	½ fente <u>ATR ibes serrées</u> ½ Valse ½ fente -	Elan sursaut <u>Rondade Flip</u> OU Elan sursaut <u>Saut de mains</u> 1 pas ½ tour 2 prs 1.50pts A ou B	1 ou 2 pas ½ fente <u>Pivot 1 Tour</u> à D (en DD ou en DH) O	1 ou 2 pas <u>Saut cabriole</u> rassembler pieds sans arrêt <u>Saut sissonne</u> E Y	Pas chassés Elan <u>Saut Enjambé</u> réception arabesque passagère =	<u>Souplesse AR</u> OU <u>Roulade AR ATR</u> OU <u>Souplesse AV</u> 1 ou 2 pas bras horizontale latérale A ou B ou C	1 Pas Sauté Glisser <u>Grand Ecart</u> <i>Position Tenue</i> " =	