




1^{er} DEGRE 4 Points




SOL

POUSSINES

Placement du Dos 1.00	Roulade Avant 1.00	Saut Vertical 0.50	Arabesque 0.50	Chandelle 0.50	½ Tour + ½ Tour 0.50
Genoux assis talons Placement du dos Genoux assis talons	Bras à la vertical Roulade Avant	1 pas Saut vertical	Arabesque Position tenue	3 pas Accroupi dos droit Chandelle Position tenue	4 pas ½ Tour Sur 2 pieds 1 pas
A					U

2^{ème} DEGRE 5 Points ou 5.50 SOL

POUSSINES

Placement Dos 1.00	Roulade AV + Saut vert. Ou Roue 0.50 + 0.50 OU 1.50	½ Tour + ½ Tour Sur 2 Pieds 0.50 + 0.50	Saut Vertical + Saut en Prog.Avant 0.50 + 0.50	Roulade AR. Arrivée Ecart 1.00
Genoux Assis Talons Placement dos Relever a la Station Bras horizontal	Roulade AV Sans Arrêt Saut Vertical 1 pas Ou ½ fente Roue ½ fente Rassembler pieds	2 ou 4 pas ½ tour sur 2 pieds 1 pas ½ tour sur 2 pieds	1 ou 3 pas Saut Vertical Sans Arrêt Saut en Progression	Roulade AR. Bras tendus Doigts intérieur Jambes tendues écartées
A		U U		

3^{ème} DEGRE 6 Points OU 6.50 SOL

POUSSINES

ATR 1 jbe 1.00	Saut Ecart Antéropo. 1.00	Roue ou Roue Pied Pied 1.50 ou 2.00	½ Tour sur 1 Pied 0.50	Roulade AR 1.00	Grand Ecart Antéropo. 1.00
<u>ATR 1 jbe</u> ½ fente	2 pas <u>Saut Ecart Antéropo.</u>	½ fente <u>Roue</u> ½ fente OU Sursaut <u>Roue Pied Pied</u> Réception ½ pointes	3 pas ½ fente <u>½ tour en DD</u> Jbe libre Bras libres	Bras vertical <u>Roulade AR</u> Bras tendus Jbe tendues	Genoux A.T. <u>Grand écart</u> <u>Position Tenue</u> Avec ou sans les mains Se relever à la station

4^{ème} DEGRE 8 Points SOL

POUSSINES

Choré	ATR 1.00	Rondade 1.50	Choré	S.Ecart + S.Vertical 0.50+0.50	Souplesse AR ou Roulade AR 1.50	Grand Ecart Antéropost. 1.00	Saut vertical ½ Tour 1.00	Arabesque 0.50	½ tour 1 Jambe 0.50	Choré
	<u>ATR jbes serrées</u> ½ fente	Sursaut <u>Rondade</u>		Pas chassés <u>Saut écart</u> <u>Sans Arrêt</u> <u>Saut Vertical</u>	Pied AV <u>Souplesse AR</u> Arrivée ½ fente OU <u>Roulade AR</u> Bras Tendus Jbd Tendues Doigts Inter.	1 Pas sauté Accroupie <u>Grand écart</u> <u>Position Tenue</u> Jbe.oblique AV	Préparation Au saut <u>Saut Vertical</u> <u>½ Tour</u>	Battement AV Jbe D Battement AR Jbe G <u>Arabesque</u> <u>Position Tenue</u>	½ fente <u>½ Tour +</u> ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes	

5^{ème} DEGRE 10 Points

SOL

POUSSINES

Choré	ATR ½ valse 1.00	Choré	Saut Mains 2 pieds Ou Rondade Flip 2.00	Saut Enjambé 1.50	Roulade AR ATR OU Souplesse AR 1.50	Saut Ecart St. Vertical 1T 1.50	Grand écart Antéropo. 1.00	arabe sque	Pivot 1 Tour 1.50	choré
	<u>ATR</u> ½ Valse ½ fente		Elan Sursaut <u>Saut de Mains</u> OU <u>Rondade Flip</u>	Pas chassés <u>Saut</u> <u>Enjambé</u>	<u>Roulade AR ATR</u> ½ fente OU <u>Souplesse AR</u> ½ fente	Préparation au saut <u>Saut Ecart</u> <u>Sans Arrêt</u> <u>Saut Vertical</u> <u>1 Tour</u>	1 Pas Sauté Accroupie <u>Grand Ecart</u> <u>Position</u> <u>Tenue</u>	Bat.AV Bat.AR <u>Arabesque</u> <u>Position</u> <u>Tenue</u>	½ fente <u>Pivot 1</u> <u>Tour</u> Sur 1 jambe	
	!		