




1^{er} DEGRE 4 Points

SOL





JEUNESSES - AINEES

Choré	Choré	Choré	½ tour – 1 pas – ½ tour 0.50 + 0.50	Roulade AV 1.00	Choré	Saut vertical 0.50	Placement Dos 1.00	Choré	Arabesque	Chandelle 0.50
Fléchir jbe G pointer pied D AV Revenir à la Station Fléchir jbe D pointer jbe G AV revenir station	Fléchir jbe G pointer pied D AV Petit sursaut changeant de jbe pointer pied G Petit sursaut changeant de jbe pointer pied D Revenir Station	2 pas Battement AV Pose de pied AV Battement AV autre jbe Pose de pied AV Réunir les 2 pieds	1 pas du pied D <u>½ tour</u> 1 pas du pied D <u>½ tour</u>	<u>Roulade AV</u> avec ou sans les mains		<u>Saut Vertical</u> 1 pas main dans le dos ½ tour sur ½ pointes	<u>Placement dos</u> Revenir à la station accroupie		<u>Arabesque</u> <i>Position Tenue</i>	<u>Chandelle</u> Avec ou sans les mains <i>Position Tenue</i>
			U U			I	M			

2^{ème} DEGRE 5 Points

SOL

JEUNESSES - AINEES

Choré	Choré	Choré	½ tour sur 1 jbe 0.50	Roue 1.00	Choré	Saut écart antéropos térieur 0.50	ATR jbes écartées 1.00	Arabesque	Saut vertical + Saut en progression 0.50 + 0.50	Roulade AR arrivée accroupie ou arrivée écart 1.00	Choré
Fléchir jbe G pointer pied D AV Revenir à la Station Fléchir jbe D pointer jbe G AV revenir station	Fléchir jbe G pointer pied D AV Petit sursaut changeant de jbe pointer pied G Petit sursaut changeant de jbe pointer pied D Revenir Station	Battement AV pose de pied AV Battement AV autre jbe pose pied AV Battement AV autre jbe pose de pied AV	½ fente AV droite <u>½ tour jbe D</u>	1 pas ½ fente AV <u>Roue</u> Arrivée ½ fente		<u>Saut écart antéro</u> ½ tour sur 2 pieds	½ fente AV D <u>ATR jbes écartées</u> ½ fente AV D	<u>Arabesque</u> <i>Position Tenue</i>	<u>Saut vertical</u> <i>Sans arrêt</i> <u>Saut en progression</u>	<u>Roulade AR</u> Arrivée accroupie OU <u>Roulade AR</u> Arrivée écart Poser genoux assis-talons	
			W	X			I				

3^{ème} DEGRE 5.5 ou 6 Points SOL

JEUNESSES -- AINEES

Choré	½ tour sur 1jbe + ½ tour sur 2 pieds	Rondade OU Roue Pied Pied 1.00	Choré	Saut cabriole jbe G + saut cabriole jbe D 0.50 + 0.50	Choré	ATR 1.00	Choré	Grand écart antéropos-érieur	Choré	Saut vertical + saut écart antéro 0.50 + 0.50	Choré	Souplesse AR 2.00 OU Roulade AR 1.50	Choré
	½ tour sur jbe D pied G pointé ½ tour sur 2 pieds	Elan sursaut <u>Rondade</u> OU <u>Roue PP</u>		1 ou 2 pas Impulsion jbe D <u>Saut cabriole</u> <i>Sans arrêt</i> Impulsion jbe G <u>Saut cabriole</u>		½ fente <u>ATR</u> <i>Position Tenue</i> Revenir en ½ fente		Glisser <u>grand écart antéropostérieur</u> <i>Position Tenue</i>		<u>Saut vertical</u> <i>Sans arrêt</i> Sans arrêt <u>Saut écart antéro</u>		<u>Souplesse AR</u> OU <u>Roulade AR</u>	

4^{ème} DEGRE 7.50 ou 8 Points SOL

JEUNESSES -- AINEES

Choré	Pivot 1 tour 1.00	Rondade flip 2.00 Saut de mains 1.50	Choré	Saut cabriole + saut sisonne 0.50 + 0.50	Choré	ATR ½ valse 1.00	Choré	Grand écart antéropostérieur 0.50	Choré	Saut enjambé 0.50	Choré	Souplesse AR OU Roulade AR ATR OU Souplesse AV 2.00	Choré
	<u>Pivot 1 tour</u> sur jbe G (DD ou DH)	Elan sursaut <u>Rondade Flip</u> OU Elan sursaut <u>Saut de mains</u>		1 ou 2 pas Impulsion jbe G <u>Saut cabriole</u> <u>Saut sisonne</u> de la jambe G		ATR ½ valse		Glisser <u>grand écart antéropostérieur</u> <i>Position Tenue</i>		<u>Saut enjambé</u> <i>Sans arrêt</i> saut de chat		<u>Souplesse AR</u> OU <u>Roulade AR à l'ATR</u> OU <u>Souplesse AV</u>	

5^{ème} DEGRE

9.5 ou 10 Points

SOL

JEUNESSES - AINEES

Pivot 1 tour 1.00	C h o r é	Rondade flip salto groupé OU Rondade flip flip 2.00	C h o r é	C h o r é	Saut changem ent de jbes 0.50	C h o r é	ATR Valse 1.00	C h o r é	Grand écart antéropostér ieur 0.50	C h o r é	C h o r é	Saut cabriole jbe G + saut écart antéropostérieur 0.50 + 0.50	Salto AV groupé 2.00 OU Saut de Mains 1.50	C h o r é	Souplesse AR OU Roulade AR à l'ATR OU Souplesse AV 2.00
<u>Pivot 1</u> tour jbe G (en DD ou en DH) o		Elan, sursaut <u>Rondade flip</u> <u>salto groupé</u> OU Elan, sursaut <u>Rondade flip</u> <u>flip</u> Saut vertical Kaw ou Kan			<u>Saut</u> <u>changem</u> <u>ent de</u> <u>jbes</u> Z	½ fente <u>ATR</u> <u>valse</u> ½ fente !		Glisser <u>Grand écart</u> <u>antéropostér</u> <u>ieur</u> <i>Position</i> <i>Tenue</i> "			1 ou 2 pas Impulsion jbe D Elever jbe G <u>Saut cabriole</u> ½ tour <u>Saut écart</u> <u>antéropostérieur</u> (même jbe que la cabriole) Tu "	Elan, sursaut <u>Salto AV</u> <u>groupé</u> OU Elan, sursaut <u>Saut de</u> <u>Mains</u> Réception 2 pieds m ou n 2pts 1.5pts		<u>Souplesse AR</u> OU <u>Roulade AR à</u> <u>l'ATR</u> OU <u>Souplesse AV</u> N ou el ou ?	