







1^{er} DEGRE 4 Points

SOL

JEUNESSES - AINEES

Choré	Place.. Dos 0.50	Choré	Roulade avant 1.00	choré	Saut vertical 0.50	Arabe sque 0.50	chore	Roulade AR Arrivée écart 1.00	choré	½ tour sur 2 pied 0.50	choré
8 Temps	gen.ass.talon <u>Place dos</u> gen.ass.talon	2 X 8 Temps	Bras vert. <u>Roulade AV</u>	8 Temps	Battement AV Jbe D <u>Saut Vertical</u>	Bat.AV Jbe D Jbe G ARR. Basse <u>arabes que</u>	8 temps	Bras vertical <u>Roulade AR.</u> Bras tendus Doigts interieur Jambes écartées	8 temps	3 pas Rassemblée pied D dernière Pied G sur ½ pointes <u>½ Tour</u> <u>Sur 2 Pds</u>	10 temps
											

2^{ème} DEGRE 5 Points

SOL

JEUNESSES – AINEES

Choré	ATR 1 Jambe 1.00	Choré	Roue 1.00	choré	Saut vertical + St vert. demi tour 0.50 + 0.50	Arabesque 0.50	choré	Roulade Arrière 1.00	choré	Demi tour + Demi tour 2 Pds 0.50	choré
8 temps	Pied D. AV. <u>ATR 1 JBE</u> ½ fente	8 temps	½ fente <u>Roue</u> ½ fente	8 temps	Préparation au saut <u>Saut Vertical</u> <i>Sans Arrêt</i> <u>Saut Vert. Demi TR.</u>	Batemt. AV jambe D. batemt. AR jambe G. <u>Arabesque</u> <u>AR. basse</u>	8 temps	<u>Roulade</u> <u>arrière</u> Bras Tendus Doigts Int.	8 temps	1 pas pied D <u>½ tour 2 pieds</u> 1 pas pied D <u>½ tour 2 pieds</u>	10 temps
	!		X		l u	Y		ω		u u	

3^{ème} DEGRE 6 Points

SOL

JEUNESSES – AINEES

Cho	ATR 1.00	Cho	Rondade ou Roue Pied Pied 1.50	Grand ecart Antéropo. 0.50	choré	Saut Vert Demi TR. 0.50	choré	Saut écart + Saut Vertical 0.50	Souplesse AR Ou roulade AR 1.50	Cho	Demi tour + Demi tour 0.50	Cho
8tps	<u>ATR</u> <u>Jbes</u> <u>serrées</u> ½ fente	8tps	Elan sursuaut <u>Rondade</u> OU <u>Roue PP</u>	1 pas sauté D Genou G <u>Grand Ecart</u> <u>Position Tenue</u>	8tps	<u>Saut vert</u> <u>Demi TR</u> 1 Pas <u>Demi TR</u>	8 temps	Pas chassés <u>Saut Ecart</u> <i>Sans Arrêt</i> Saut Vertical	Pied D AV. <u>Souplesse AR</u> OU <u>Roulade AR</u> Bras tendus Jbes Tendues	8tps	½ fente Bras cour. <u>½ Tr. 1 jbe</u> 1 pas <u>½ Tr. 2 Jbes</u>	8tps
	!		X ou X _n	 =		u		 =	ω ou ω		3	

4^{ème} DEGRE 8 Points SOL

JEUNESSES – AINEES

Cho	ATR ½ Valse 1.50	Cho	Saut de Mains Ou Rondade flip 2.00	Grand Ecart 0.50	Cho	St. vertical St. Sissonne 0.50 + 0.50	Cho	Saut Enjambé 1.00	Roulade AR a ATR OU Souplesse AR 1.50	Cho	Pivot 1 tour 0.50	Cho
8tps	<u>ATR Valse</u> ½ Tour ½ fente	8tps	Elan saursaut <u>Saut de main</u> OU <u>Rondade Flip</u>	1 pas Sauté Accroupie <u>Grand Ecart</u> <u>Position tenue</u>	8 tps	<u>Saut Vertical</u> <i>Sans arrêt</i> <u>Saut Sissonne</u> arabesque	8tps	Pas chassés <u>Saut enjambé</u> Arabesque AR Basse	<u>Roulade AR ATR</u> OU Pied droit avant <u>Souplesse arrière</u> ½ fente	8tps	½ fente <u>Pivot</u> <u>1tour</u> 2 pas	8tps
	!		ou ou			! Y-		=	ou ou		o	

5^{ème} DEGRE 10 Points SOL

JEUNESSES – AINEES

Cho	ATR Valse 1.50	Cho	Rondade flip Salto OU Rondade flip flip 2.50	Cho	Saut change Jambes 1.50	Cho	Souplesse AR OU Roulade AR a ATR 1.00	Saut enjamb 1.00	Grand Ecart 0.50	Cho	Salto AV OU Saut de Mains 1.50	Pivot 1 tour 0.50	Cho
8tps	Pd D AV <u>ATR Valse</u> ½ fente	8tps	Sursaut <u>Rondade flip Salto</u> OU Sursaut <u>Rondade Flip flip</u> <u>Saut Vertical</u>	8tps	Pas chassés <u>Saut changemt</u> <u>Jambes</u> Arrabesque 2 pas	8tps	<u>Souplesse AR</u> ½ fente OU <u>Roulade AR a ATR</u> ½ fente	Pas chassés <u>Saut enjamb</u> + Saut chat	3 pas <u>Grand Ecart</u> <i>tenir position</i>	8tps	Elan <u>Salto AV</u> OU <u>Saut de Mains</u> Réception 2 pieds	1 pas sauté <u>pivot</u> <u>1 tour</u>	8tps
	!		ou ou		Z	ou ou	=	=	ou ou		o		