

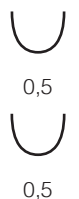









P5. SOL

P5.5 2^{EME} DEGRÉ - 5PTS

(le 2^{eme} degré n'est pas une enchainement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

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