
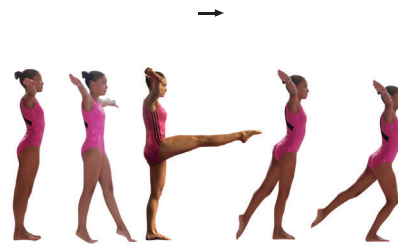





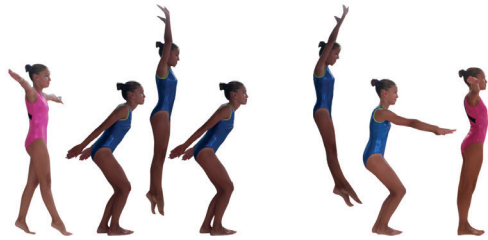












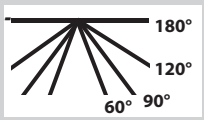
P5. SOL

P5.6 3^{EME} DEGRÉ - 5.5 OU 6PTS

(le 3^{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, bras à l'horizontale latérale Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes			EXIGENCES TECHNIQUES	
3.1	Arabesque <ul style="list-style-type: none"> 1 pas, effectuer un battement AV Poser pied AV, élever jbe AR tendue à l'oblique AR basse Fléchir jbe d'appui, arabesque, position tenue 			
3.2	Roue ou roue pied-pied <p>Roue</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 pas, réunir les pieds, bras à l'oblique AR basse Sursaut, pour effectuer une roue, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps Se redresser <p>Ou</p> <p>Roue pied-pied</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 pas, réunir les pieds, bras à l'oblique AR basse Sursaut pour effectuer une roue pied-pied, réception sur 1/2 pointes, jbes tendues, bras à la verticale 	<p>1.5 ou 2</p>  	 	<p>Roue :</p> <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 <p>Roue pied-pied :</p> <ul style="list-style-type: none"> Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0.50 pt Le passage sur 1/2 pointes à la réception doit être visible : 0.50 pt
3.3	Saut vertical + saut en progression <ul style="list-style-type: none"> 2 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse Saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres, sans arrêt Saut en progression, réception jbes mi-fléchies, bras libres Se redresser à la station 			

3.4	1/2 tour sur 1 jbe	0.5	→	
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV D, bras G à l'horizontale latérale, bras D à l'horizontale AV en couronne • Effectuer un 1/2 tour sur 1 jbe, pied de la jbe libre pointé à la jbe d'appui, arrivée pied pointé devant, bras libres • 2 ou 3 pas, bras à l'horizontale latérale 			
3.5	ATR jbes écartées	1	←	
	<ul style="list-style-type: none"> • S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • Basculer à l'ATR jbes écartées transversalement • Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps 			<ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt - La 1^{ère} jbe doit dépasser la verticale - Ecart des jbes < 90° : 0.30 pt
3.6	Grand écart antéropostérieur	0.5	←	
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale • Effectuer 1 pas sauté du pied D pour s'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, simultanément, flexion des bras, coudes à l'horizontale, mains au niveau de la poitrine • Glisser au grand écart antéropostérieur D, avec ou sans les mains, bras à l'horizontale latérale, position tenue • Resserrer jbe G à jbe D au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, mains posées au sol • Elever la jbe D à l'oblique AV haute, jbe G fléchie • S'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale • Se relever à la station 			<ul style="list-style-type: none"> - Le grand écart doit être dans l'axe : 0.10 pt - Pose du genou au sol (si la gym n'est pas au grand écart) - Pas de pénalité pour l'angle

3.7	Roulade AR arrivée accroupie OU arrivée écart	0.5	→	
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 pas, rassembler les pieds • Elever les bras à la verticale, mi-flexion des jbes • Roulade AR, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée accroupie • Se redresser à la station, bras le long du corps • OU Roulade AR, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée jbes tendues écartées • Par appui des bras sauter à la station accroupie • Se redresser à la station, bras le long du corps 			<ul style="list-style-type: none"> - Bras fléchis = SP - Les mains doivent être posées en AR de la tête
3.8	Saut écart antéropostérieur	0.5	←	
	<ul style="list-style-type: none"> • Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse • Effectuer un saut écart antéropostérieur, réception jbes mi-fléchies, bras libres • Se redresser à la station, bras à l'horizontale 			<ul style="list-style-type: none"> - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt  <ul style="list-style-type: none"> Si écart > 120° : SP Si écart entre 90° et 120° : 0.10 pt Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu