

# P5. SOL

## P5.4 1<sup>ER</sup> DEGRÉ - 4PTS

(le 1<sup>er</sup> degré n'est pas une enchaînement 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
<b>1.1</b>	<b>Placement du dos</b>	<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Déplacement des mains avant le placement dos : SP</li> <li>- Alignement mains - épaules - bassin</li> <li>- Angle :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bassin dans les 10° : 0.10 pt</li> <li>• Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt</li> <li>• Bassin &gt; 30° : 0.50 pt</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pas rassembler les pieds</li> <li>• S'accroupir dos droit en abaissant les bras le long du corps</li> <li>• Par appui des bras et impulsion des jbes serrées, élever le bassin au-dessus des appuis, jbes mi-fléchies (<b>placement du dos</b>)</li> <li>• Revenir à la position accroupie, bras à l'horizontale latérale</li> <li>• Se relever à la station, jbes tendues</li> </ul>		
<b>1.2</b>	<b>Roulade AV</b>	<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas poser le dessus de la tête</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 ou 3 pas, réunir les 2 pieds en élevant les bras à la verticale</li> <li>• Mi-flexion des jbes pour effectuer une <b>roulade AV</b></li> <li>• Se relever, avec ou sans les mains, à la station, bras libres</li> </ul>		
<b>1.3</b>	<b>1/2 tour sur 2 pieds</b>	<b>0.5</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, effectuer un <b>1/2 tour sur 2 pieds</b>, sur 1/2 pointes, jbes tendues, bras à la verticale</li> <li>• Poser les talons rassembler les pieds</li> </ul>		
<b>1.4</b>	<b>Chandelle</b>	<b>0,5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alignement des segments : 0.10 pt</li> <li>- Chandelle sans les mains : SP</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fléchir les jbes pour basculer en AR en posant les mains pour s'établir à la <b>chandelle</b>, avec l'aide des mains, jbes tendues, <b>position tenue</b></li> <li>• Rouler en AV, avec ou sans l'aide des mains, pour s'établir à la position accroupie, bras libres</li> <li>• Se relever à la station avec ou sans les mains, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale</li> </ul>		
<b>1.5</b>	<b>Saut vertical</b>	<b>1</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pas, rassembler les pieds, bras à l'oblique AR basse, mi-flexion des jbes <b>saut vertical</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• Se redresser à la station, bras à l'horizontale latérale</li> </ul>		