

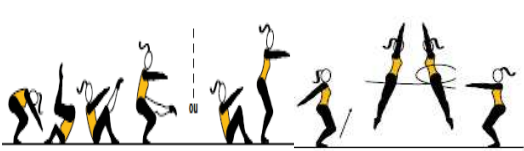




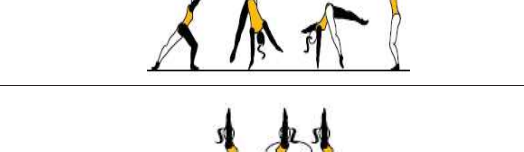





NOM :

Prénom :

Benj. Min. Cad/Junior

Établissement:

ÉLÉMENT	DESSIN	EXIGENCES	JUGEMENT	
Roulade avant + Saut vertical 1/2 tour		-Poussée complète des jambes -Se relever sans les mains -Amplitude dans le saut -Rotation complète	- 0,3: aide des mains pour se relever	/ 1
Roulade arrière écart		-Départ libre -Rotation dans l'axe -Tête dans l'axe -Arrivée jambes tendues	- 0,5: arrivée sur les genoux (=chute) -0,3: pose du coude	/ 1
Chandelle		-Mains au bassin ou au sol -Jambes à la verticale -Tenue 2 secondes	- 0,3: non tenue 2''	/ 1
2 pas chassés DGD + GDG ou GDG + DGD		-Élévation du corps -Bras libres -Pas de pose des talons	- 0,1: par pose de talon	/ 1
Planche		-Jambes tendues -Tenue 2 secondes	- 0,3: non tenue 2''	/ 1
Roue		-Départ et retour en fente -Roue dans l'axe -Jambes tendues		/ 1
Pivot 1 tour		-Pivot sur 1/2 pointe -Jambe libre -Retour pied libre devant	- 0,3: pose talon - 0,3: pose pied sur côté ou derrière	/ 1
A.T.R. 1 jambe		-Départ et retour en fente -Une jambe à la verticale minimum -Alignement des segments	- 0,5: ATR roulade (= chute)	/ 1
/ 1Saut groupé + saut sissonne		-Amplitude -Sauts enchaînés -Groupé: élévation des genoux -Sissonne: Jambes tendues -Reception non maintenue	- 0,2: non enchaînés Pas de pénalité pour l'écart de jambes	/ 1
			Cadence-Rythme	/ 1
			NOTE	/ 10

La musique est **imposée**.

Les 9 éléments de la grille doivent être faits **dans l'ordre**. Le mouvement se fait sur **une bande de 12 mètres**.

Chorégraphie libre. Possibilité d'ajouter des éléments A ou B (Attention, pénalité de 2pts si difficulté C).

Toutes les fautes d'exécution et de tenue seront pénalisées.