




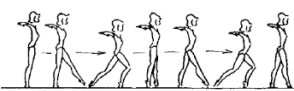


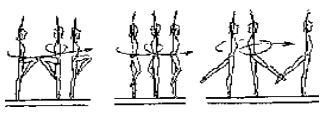


SOL HONNEUR 2017-2018

NOM :

PRENOM :

ETABLISSEMENT :

Benjamine / Minime

ELEMENT	DESSIN	EXIGENCES	JUGEMENT <small>Hors fautes générales</small>	
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		-Corps horizontal -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
Saut 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