Poussins. Sol - 2ème Degré : 5 pts

(Le 2ème degré n'est pas un 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, pieds serrés, bras à l'horizontale latérale Tous les déplacements se font jbes tendues sur ½ pointes				**Exigences techniques**
2.1	**Placement du dos**	**1**	←	
	• 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		- Alignement mains - épaules - bassin - Angle : • 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
2.2	**Roue**	**1**	←	
	• 1 pas, s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps **Roue**, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps • Se redresser, bras à l'horizontale latérale	X		- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - Réception en ½ fente AV
2.3	**½ tour sur 2 pieds + ½ tour sur 2 pieds**	**1**	→	
	• 2 pas • **½ tour sur 2 pieds**, sur ½ pointes, bras à la verticale • 1 pas, bras à l'horizontale latérale • **½ tour sur 2 pieds,** sur ½ pointes, bras à la verticale	∪ 0,5 ∪ 0,5		

Poussins. Sol - 2ème Degré : 5 pts (suite)

(Le 2ème degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

2.4	**Saut vertical + saut vertical**	**1**	→	
	• 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	0,5 0,5		
2.5	**Chandelle**	**0.5**	→	
	• 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	//		- Alignement des segments : 0.10 pt - Chandelle avec les mains : 0.30 pt
2.6	**Saut écart antéropostérieur**	**0.5**	→	
	• 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			- Ecart des jbes symétriques par rapport à la verticale : 0.10 pt - ***Pas d'écart minimum demandé***