

مرفق رقم (3)

بيان بالصعوبات والخصومات على المهارات الفنية والجمالية في البالية

خصومات الأداء الفني Execution			قيمة الصعوبة difficulties value	النقاط الفنية	المهارة
خطأ جسيم	خطأ متوسط	خطأ بسيط			
المحور الفني					
1 : الأوضاع:					
1/1 أوضاع الجسم:					
<u>-attitudes1/1/1</u>					
		✓	A	الوقوف على القدم اليمنى في الزاوية رقم 1 مع فرد الركبة	<u>1/1/1</u> بالتقاطع At.croise
✓				رفع الرجل اليسرى خلفا بزاوية 90 درجة مع انثناء بسيط في الركبة	
	✓			تقوس الظهر وميل الجذع قليلا للخلف	
		✓		الذراع اليمنى في الوضع الرابع واليسرى في الوضع الثالث	
		✓		اتجاه الراس والنظر الى اليد اليمنى	
		✓	A	الوقوف على القدم اليمنى في الزاوية رقم 2 مع فرد الركبة	<u>2/1/1/1</u> بالمواجهة At.effacee
✓				رفع الرجل اليسرى خلفا بزاوية 90 درجة مع انثناء بسيط في الركبة	
	✓			تقوس الظهر وميل الجذع قليلا للامام	
		✓		الذراع اليمنى في الوضع الرابع واليسرى في الوضع الثالث	
		✓		اتجاه الراس والنظر الى اليد اليسرى المرفوعة	
<u>1/1/2-arabesque</u>					
		✓	A	الوقوف على الرجل اليمنى مواجهة للرقم 6 أي بروفييل	<u>1/2/1/1</u> الوضع الاول
		✓		رفع الرجل اليسرى خلفا بزاوية 90 درجة وهي ممتدة للرقم 8	
		✓		فرد الذراع اليمنى اماما واليسرى خلفا مع اتجاه باطن اليدين لاسفل	
		✓		ميل الجذع قليلا للامام	
		✓		الكتفان على ارتفاع واحد	
		✓	A	الوقوف على الرجل اليمنى مواجهة للرقم 6 أي بروفييل	<u>2/2/1/1</u> الوضع الثاني
		✓		رفع الرجل اليسرى خلفا بزاوية 90 درجة وهي ممتدة للرقم 8	
		✓		فرد الذراع اليسرى اماما واليمنى خلفا حتى تظهر بوضوح للجمهور ويكون الذراعان في خط مائل مستقيم	
		✓		ميل الجذع قليلا للامام	
		✓		ميل الراس قليلا للخلف والنظر من فوق الكتف الايسر في اتجاه الجمهور	

		✓	A	الوقوف على الرجل اليمنى مواجهة للرقم 8	<u>3/2/1/1</u> <u>الوضع</u> <u>الثالث</u>
	✓	رفع الرجل اليسرى خلفا بزاوية 90 درجة في الجانب البعيد عن الجمهور			
		✓		فرد الذراع اليسرى اماما واليمنى خلفا ويكون الذراعان في خط مائل مستقيم	
		✓		ميل الجذع قليلا للامام	
		✓		ميل الراس قليلا للخلف والنظر من فوق الكتف الايسر في اتجاه الجمهور	
		✓	A	الوقوف على الرجل اليمنى مواجهة للرقم 6	<u>4/2/1/1</u> <u>الوضع</u> <u>الرابع</u>
	✓	رفع الرجل اليسرى خلفا بزاوية منفرجة في الجانب البعيد عن الجمهور			
		✓		فرد الذراع اليمنى اماما واليسرى خلفا مع اتجاه باطن اليدين لاسفل	
		✓		ميل الجذع قليلا للامام	
		✓		الكتفان على ارتفاع واحد	
			<u>1/1/3-ecarte</u>		
	✓		A	وقوف الجسم في خط مائل مع رفع احد الرجلين جانبا	<u>1/3/1/1</u> <u>خلفي</u>
		✓		وقوف على الرجل اليمنى في الزاوية رقم 2	
	✓			رفع الرجل اليسرى زاوية 90 درجة بعمل developpe ثم رفعها في اتجاه الزاوية رقم 4	
	✓			دوران فخذ الرجل اليسرى المرفوعة بقوة حتى تتجه الركبة لاعلى	
	✓			ميل الجذع جانبا جهة قدم الارتكاز اليمنى	
		✓		تاخذ الذراع اليسرى الوضع الثالث واليمنى الوضع الرابع	
		✓		تتجه الراس جهة اليمين والنظر على امتداد الذراع الايمن	
	✓			وقوف الجسم في خط مائل مع رفع احد الرجلين جانبا	
		✓	A	الوقوف على الرجل اليسرى في الزاوية 4	<u>2/3/1/1</u> <u>أمامي</u>
	✓			رفع الرجل اليمنى زاوية 90 درجة بعمل developpe ثم رفعها في اتجاه الزاوية رقم 1	
		✓		ميل الجذع جهة قدم الارتكاز اليسرى	
		✓		تاخذ الذراع اليمنى الوضع الثالث واليسرى الوضع الرابع	
		✓		تتجه الراس والنظر على اليد اليمنى العالية	
		✓			

				4/1/1 لف الجذع epaulement		
		✓	A	وقوف الوضع الخامس للقدمين اليمنى اماما -الجسم متجه في زاوية 2	1/1/4/1/1 أمامي	1/4/1/1 وقوف الميل المتقاطع croise
	✓	فرد الرجل اليسرى اماما ملامسة الأرض بطرف الاصبع الكبير				
✓		الركبتين للخارج				
		الذراعين في الوضع الرابع والثالث				
		✓	A	وقوف الوضع الخامس للقدمين اليسرى اماما -الجسم متجه في زاوية 2	2/1/4/1/1 خلفي	
	✓	فرد الرجل اليمنى خلفا ملامسة الأرض بطرف الاصبع الكبير				
✓		الركبتين للخارج				
		الذراعين في الوضع الثالث والرابع				
		✓	A	من الوضع الخامس للقدمين -اليمنى اماما في زاوية 2	1/2/4/1/1 أمامي	2/4/1/1 وقوف الميل المواجه efface
	✓	فرد الرجل اليمنى اماما				
	✓	الذراعين تأخذ الوضع الثالث والرابع				
	✓	ميل الجسم قليلا للخلف				
		✓	A	من الوضع الخامس للقدمين -اليمنى اماما في زاوية 2	2/2/4/1/1 خلفي	
	✓	فرد الرجل اليسرى خلفا				
	✓	الذراعين تأخذ الوضع الثالث والرابع				
	✓	ميل الجسم قليلا للامام				
		✓	A	من الارتكاز على القدم (أ) ترفع الرجل(ب) من حركة developpe	1/1/5 - passe	
	✓	ترجع الرجل للخلف بثني الركبة واحتفاظ الفخذ بارتفاع 90 درجة موازي للأرض				
		✓		يلامس طرف الاصبع الكبير باطن ركلة قدم الارتكاز		
✓				اتجاه الركبتين للخارج		
				2/1: أوضاع الذراعين:		
	✓		A	الذراعان لسفل أمام الجسم وبعيدة عنه قليلا	1/2/1 الوضع الأول	
		✓		الكفان متقاربان وباطنهما مواجه للجسم		
		✓		الأصابع متلامسة مع ضم الابهام الى الاصبع الاوسط ورسغ اليد مفرد		
	✓			الكوعان للخارج بحيث تأخذ الذراعان شكل دائري		
	✓		A	الذراعان مرفوعان في مستوى اسفل عظم القص	2/2/1 الوضع الثاني	
		✓		الكفان متقاربان وباطنهما مواجه للجسم		
		✓		الأصابع متلامسة مع ضم الابهام الى الاصبع الاوسط ورسغ اليد مفرد		
	✓			الكوعان للخارج بحيث تأخذ الذراعان شكل دائري		

	✓		A	الذراعان مرفوعان في مستوى فوق الراس	3/2/1 الوضع الثالث
		✓		الكفان متقاربان وباطنهما لاسفل وللداخل	
		✓		الاصابع متلامسة مع ضم الابهام الى الاصبع الاوسط ورسغ اليد مفرد	
	✓			الكوعان للخارج بحيث تأخذ الذراعان شكل دائري	
	✓		A	الذراعان مفتوحان للجانب على شكل قوس كبير	4/2/1 الوضع الرابع
		✓		ثني بسيط في مفصلي الكوعين وامتداد الرسغين	
		✓		احتفاظ الكتفين بوضعهما الصحيح	
			3/1: اوضاع القدمين		
		✓	B	تلامس الكعبان	1/3/1 الوضع الاول
	✓			دوران مفصل الفخذ والركبتان للخارج	
		✓		اتجاه المشطان للخارج	
		✓		المشطان على استقامة واحدة بزاوية 180 درجة	
	✓		B	تباعد الكعبان بمقدار قدم واحدة	2/3/1 الوضع الثاني
	✓			دوران مفصل الفخذ والركبتان للخارج	
		✓		اتجاه المشطان للخارج	
		✓		المشطان على استقامة واحدة بزاوية 180 درجة	
		✓		ثقل الجسم موزع بالتساوي على القدمين	
	✓		B	يكون كعب احد القدمين امام كعب القدم الاخرى وملامسا له	3/3/1 الوضع الثالث
	✓			دوران مفصل الفخذ والركبتان للخارج	
	✓			اتجاه المشطان للخارج	
		✓		ثقل الجسم موزع بالتساوي على القدمين	
		✓	B	احد القدمين امام الاخرى بحيث يكون مشط احدهما امام كعب الاخرى	4/3/1 الوضع الرابع
	✓			القدمين متوازيتين وبينهما مسافة قدم واحدة	
	✓			دوران مفصل الفخذ والركبتان للخارج	
	✓			اتجاه المشطان للخارج	
		✓		ثقل الجسم موزع بالتساوي على القدمين	
		✓	C	احد القدمين امام الاخرى بحيث يكون مشط احدهما امام كعب الاخرى ومتلاصقتين	5/3/1 الوضع الخامس
	✓			دوران مفصل الفخذ والركبتان للخارج	
	✓			اتجاه المشطان للخارج	
		✓		ثقل الجسم موزع بالتساوي على القدمين	

			2 : حركات الرجلين:	
				1/2: الثني: plie
		✓	A	الاحتفاظ بلامسة اصابع القدمين للارض
✓				الاحتفاظ بلامسة الكعبين للأرض
	✓			الاحتفاظ بوضع الركبة فوق مشط القدم
	✓			استدارة القدمين للخارج
		✓		احتفاظ الكتفين والحوض بوضعهما الصحيح
		✓		توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي على الحواف الوحشية
		✓	C	الاحتفاظ بلامسة اصابع القدمين للارض
✓				رفع الكعبين عن الارض ماعدا الوضع الثاني
	✓			الاحتفاظ بوضع الركبة فوق مشط القدم
	✓			استدارة القدمين للخارج
		✓		احتفاظ الكتفين والحوض بوضعهما الصحيح
		✓		توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي على الحواف الوحشية
			2/2:فرد الرجل: battement	
✓			B	زحف القدم في خط مستقيم للامام او الجانب او الخلف لابتعد نقطة ممكنة
	✓			رجوع القدم للوضع الابتدائي في نفس الخط
	✓			الاحتفاظ بشد الجسم لأعلى والحوض في مكانه الصحيح
✓				ثقل الجسم على قدم الارتكاز
✓				اتجاه الركبتين للخارج
		✓		احتفاظ الكتفين والرأس بوضعهما الصحيح
	✓		الحركة تتم من مفصل الفخذ	
✓			C	زحف القدم في خط مستقيم للامام او الجانب او الخلف لابتعد نقطة ممكنة
	✓			رفع الرجل بزاوية 45 درجة في حركة سريعة
	✓			رجوع القدم للوضع الابتدائي في نفس الخط
		✓		الاحتفاظ بشد الجسم لأعلى والحوض في مكانه الصحيح
✓				ثقل الجسم على قدم الارتكاز
✓				اتجاه الركبتين للخارج
		✓		احتفاظ الكتفين والرأس بوضعهما الصحيح
	✓			الحركة تتم من مفصل الفخذ
	✓			الاحتفاظ بالركبتين مفردتين
			1/2/2 فرد الرجل مع ملامسة الارض battement tendu simple	
			2/2/2 فرد الرجل مع رفعها زاوية 45درجة battement tendu jete	

✓			D	زحف القدم في خط مستقيم للامام او الجانب او الخلف لابتعد نقطة ممكنة	3/2/2 فرد الرجل مع رفعها زاوية 90 درجة grand battement
	✓			رفع الرجل بزاوية 90 درجة في حركة سريعة	
	✓			رجوع القدم للوضع الابتدائي في نفس الخط	
		✓		الاحتفاظ بشد الجسم لأعلى والحوض في مكانه الصحيح	
✓				ثقل الجسم على قدم الارتكاز	
✓				اتجاه الركبتين للخارج	
		✓		احتفاظ الكتفين والرأس بوضعهما الصحيح	
	✓			الحركة تتم من مفصل الفخذ	
	✓			الاحتفاظ بالركبتين مفرونتين	
✓				الحركة تتم من مفصل الركبة	
	✓		سحب الرجل مع ثني الركبة حتى تصل القدم الى وضع s.c.p. اماما أي:(يلامس طرف الاصبع الكبير الارض امام كعب القدم الاخرى ويكون الكعب ملامسا اسفل سمانة القدم الاخرى)		
	✓		تفرد الرجل جانباً بنفس طريقة الدخول		
		✓	الحركة تؤدي بقوة سواء للداخل او الخارج		
	✓		ثبات الجذع		
	✓		D	رفع احد الرجلين لوضع s.c.p. وفي نفس الوقت ثني ركبة الرجل الاخرى ثني نصفي	5/2/2 <u>Battement</u> <u>founde</u>
	✓			فرد الرجل للامام او الجانب او الخلف وفي نفس الوقت تفرد الرجل الاخرى مع رفع الكعب عن الارض	
		✓		مستوى رفع الرجل 45 درجة او 90 درجة	
	✓			ثبات الجذع	
	✓			فرد احدى الرجلين اماما او جانباً او خلفاً مع ثني ركبة الرجل الاخرى	
✓			E	الركبتين للخارج	6/2/2 <u>Battement</u> <u>soutenu</u>
	✓			ضم الرجل المفردة الى المنثنية مع فرد الرجلين تماماً والوقوف على اطراف الاصابع	
	✓			تسحب احدى القدمين وهي ملامسة للرجل الاخرى مرة بالوضع s.c.p.	
✓			E	الوصول للوضع passé	7/2/2 الرفع البطيء للرجلين Battement developpe
✓				الركبتين للخارج	
	✓			تفرد الرجل المرفوعة زاوية 90 درجة مرة بالوضع attitude	
		✓		الجذع ثابت	
		✓			

	✓		E	تسحب احدى القدمين وهي ملامسة للرجل الاخرى مارة بالوضع s.c.p.	8/2/2 الرفع البطيء للرجلين مع السقوط Battement developpe tombe
✓		الوصول للوضع passé			
✓		الركبتين للخارج			
	✓	تفرد الرجل المرفوعة زاوية 90 درجة مارة بالوضع attitude			
		الجزع ثابت			
		رفع كعب رجل الارتكاز			
		نزول الرجل المرفوعة اماما لاتخاذ وضع الطعن اماما			
	✓	الرجل الاخرى مفرودة خلفا مع ملامستها الارض بطرف الاصبع الكبير			
	✓	نقل ثقل الجسم من الرجل الامامية للرجل الخلفية مع فرد الرجل الامامية			
		الرجوع للوضع الابتدائي			
3/2: دوران الرجلين: rond de jambre					
		✓	B	الاحتفاظ بشد الجسم لأعلى والحوض في مكانه الصحيح	1/3/2 دوران الرجلين مع ملامسة الأرض de jambre per terre
✓				ثقل الجسم على قدم الارتكاز	
✓				اتجاه الركبتين للخارج خلال مراحل الاداء	
		✓		احتفاظ الكتفين والرأس بوضعهما الصحيح	
✓				الحركة تتم من مفصل الفخذ	
✓				الاحتفاظ بالركبتين مفردتين	
	✓			الاحتفاظ بلامسة الرجل للأرض	
		✓		الاحتفاظ بشد الجسم لأعلى والحوض في مكانه الصحيح	
✓			ثقل الجسم على قدم الارتكاز	2/3/2 دوران الرجلين في الهواء rond de jambre en lair	
✓			اتجاه الركبتين للخارج خلال مراحل الأداء		
		✓	احتفاظ الكتفين والرأس بوضعهما الصحيح		
✓			الحركة تتم من مفصل الفخذ		
✓			الاحتفاظ بالركبتين مفردتين		
	✓		الاحتفاظ بارتفاع الرجل عن الارض زاوية 45 درجة		

3: المهارات الرابطة:					
1/3: رفع الجسم:					
	✓		B	الرفع من الكعب حتى الوصول لاطراف الاصابع	رفع الجسم من الثبات releve
	✓			الهبوط من اصابع القدمين حتى الكعب	
		✓		الاحتفاظ بوضع الجسم كله مشدود	
✓				الاحتفاظ بالركبتين للخارج	
	✓			الاحتفاظ بدوران مفصل الفخذ	
		✓	C	حمل الجسم وهو في كامل امتداده	2/1/3

	✓			اخذ خطوة باحدى القدمين على الاصابع ورفع الجسم عليها	رفع الجسم مع الانتقال pique	
	✓			القدم الاخرى ترفع اماما او خلفا في وضع s.c.p او وضع passé		
		✓		الاحتفاظ بوضع الجسم كله مشدود		
✓				الاحتفاظ بالركبتين للخارج		
✓			D	حمل ثقل الجسم كله على اطراف اصابع احد القدمين	3/1/3 رفع الجسم على قدم واحدة temps releve	
		✓				رفع الرجل الاخرى زاوية 45 درجة
	✓					رفع الرجل الاخرى زاوية 90 درجة مع الاداء المتقدم
pas de bourre :4/1/3						
✓			C	البدء والانتهاء بنفس القدم	1/4/1/3 pas de bourre بدون تبديل القدمين.	
		✓				وقوف القدم (أ) اماما croise والاخرى (ب) مفرودة خلفا ويلامس اصبعها الكبير الارض
	✓					ثني رجل الارتكاز (أ) ثني نصفي ووضع الرجل (ب) خلفها في s.c.p
	✓					هبوط القدم (أ) جانباً للوقوف على اطراف الاصابع مع وضع الرجل (ب) s.c.p خلفا
	✓					هبوط القدم (ب) كلها على الارض مع ثني الركبة وفرد الرجل (أ) جانبا زاوية 45 درجة مرورا بالوضع s.c.p
✓						الاحتفاظ بالركبتين للخارج
✓				D		البدء بأحد الرجلين والانتهاء بالرجل الأخرى
	✓				من الوقوف الرجل (أ) اماما croise والرجل (ب) مفرودة خلفا ويلامس اصبعها الارض	
	✓				ثني الرجل (أ) نصفاً ووضع الرجل (ب) اماما s.c.p	
	✓				وضع الرجل (ب) اماما للوقوف على اطراف الاصابع مع رفع الرجل (أ) خلفا s.c.p	
	✓				فتح الرجل (أ) جانباً لاتخاذ الوضع الثاني على اطراف الاصابع ووضع الرجل (ب) خلفها s.c.p	
	✓				وضع الرجل (ب) على الارض croise منثنية والرجل (أ) s.c.p اماما	
✓					الاحتفاظ بالركبتين للخارج	
✓			D		البدء بأحد الرجلين والانتهاء بالرجل الأخرى	3/4/1/3 pas de bourre بتبديل القدمين. للخارج
	✓				من الوقوف الرجل (أ) اماما croise والرجل (ب) مفرودة خلفا ويلامس اصبعها الارض	
	✓				ثني الرجل (أ) نصفاً مع سحب الرجل (ب) ووضعها s.c.p خلف الرجل (أ)	
	✓				هبوط الرجل (ب) للوقوف على طرف المشط ثم رفع الرجل (أ) s.c.p اماما	
	✓				القدم (أ) جانباً حتى تتخذ الوضع الثاني على اطراف الاصابع مع رفع القدم (ب) s.c.p	

	✓			هبوط القدم(ب) croise مع ثني الركبة ووضع القدم(أ) خلفها s.c.p	
✓				الاحتفاظ بالركبتين للخارج	
		✓		من الوضع الخامس للقدمين الرجل (أ) اماما	
✓				تثنى ركبة الرجل (أ) مع رفع (ب) جانبا زاوية 45 درجة	
	✓			الوقوف على اطراف اصابع القدم (ب) مع عمل ربع دائرة جهة (أ)	
		✓		القدم (أ) امام (ب) s.c.p	
			D	توضع القدم (أ) على اطراف الاصابع للارتكاز عليها مع تكملة الدوران ربع دائرة اخرى	<u>4/4/1/3</u> <u>pas de</u> <u>bourre en</u> <u>tour nant</u> <u>بالدوران</u> <u>للدخل</u>
	✓			توضع القدم (ب) s.c.p خلفا	
		✓		توضع القدم (ب) على الارض للارتكاز عليها مع ثني الركبة وتكملة الدوران للمواجهة- القدم (أ) s.c.p اماما	
	✓			الاحتفاظ بالركبتين للخارج	
✓		✓		من الوضع الخامس للقدمين الارتكاز على القدم (ب) مع ثني الركبة	
		✓		رفع الرجل (أ) جانبا زاوية 45 درجة	
	✓			توضع القدم (أ) على اطراف الاصابع مع عمل ربع دائرة جهة (أ)	
		✓	E	توضع القدم (ب) s.c.p خلفا	<u>5/4/1/3</u> <u>pas de</u> <u>bourre en</u> <u>tour nant</u> <u>بالدوران</u> <u>للخارج</u>
	✓			توضع القدم (ب) لتكملة الدوران مع رفع (أ) s.c.p اماما	
		✓		توضع القدم (أ) على الارض مع ثني الركبة والقدم (ب) s.c.p خلفا	
	✓			الاحتفاظ بالركبتين للخارج	
✓		✓		احدى القدمين في وضع s.c.p. اماما والركبة للخارج	
		✓	B	ضرب الارض عدة مرات بالاصبع الكبير	<u>5/1/3</u> <u>Battement</u> <u>battu</u>
		✓		رجل الارتكاز مفرودة	
		✓		ثبات الجذع	
		✓		النظر من فوق الكتف	
✓		✓		ثلاث خطوات	
	✓		D	الاولى تكون بوضع كامل القدم على الارض بدءاً من اطراف الاصابع حتى الكعب مع ثني طفيف في الركبة	<u>6/1/3</u> <u>الفالس</u> <u>ballet walk</u>
	✓			الثانية والثالثة على الامشاط مع فرد كامل الرجلين والركبتين للخارج	
		✓	C	الوقوف احد الرجلين اماما croise والاخرى خلفا s.c.p	<u>7/1/3</u> <u>coube</u>
	✓			تبديل ثقل الجسم سريعا على الرجل الخلفية مع رفع الامامية s.c.p	
✓				الاحتفاظ بالركبتين للخارج ودوران مفصل الفخذ	

		✓	C	من الوضع الخامس للقدمين زحف احد الرجلين جانباً حتى رفعها قليلاً عن الارض	8/1/3 <u>flic flac</u>
	✓	سحب نفس الرجل للداخل بمرجحة بسيطة حتى وصولها s.c.p مارة بالوضع الخامس			
	✓	الاحتفاظ بفرد المشط			
✓		الاحتفاظ بالركبتين للخارج			
		✓	D	الوقوف في الوضع الخامس croise احد القدمين اماما	9/1/3 تبديل ثقل الجسم على الرجلين temps lie
	✓	ثني الركبتين نصفاً			
	✓	فرد الرجل الامامية اماما او جانباً مع احتفاظ الخلفية بالثني النصفي			
	✓	نقل ثقل الجسم على الرجل المفردة مع امتداد الركبتين			
	✓	ضم الرجل الاخرى للوضع الخامس وثني الركبتين نصفاً			

4: الوثب:

1/4: الوثب مع عدم الارتفاع عن الارض					
	✓		C	من الوقوف الوضع الخامس احد القدمين اماما croise	1/1/4 <u>pas de</u> <u>pasque</u>
	✓			ثني الركبتين نصفاً وزحف القدم الامامية اماما	
	✓			يرسم طرف الاصبع الكبير للرجل الامامية ربع دائرة من الامام للجانب	
✓				الاحتفاظ بقدم الارتكاز في وضع الثني النصفي	
	✓			نقل ثقل الجسم على الرجل المفردة وثني ركبتها	
	✓			فرد الرجل المنثنية جانباً	
		✓		سحبها للوضع الاول بجوار الاخرى ثم فردها اماما croise	
		✓		ضم الرجلين وتلاصقهما للارتكاز على اطراف الاصابع	
	✓			الهبوط في الوضع الخامس للقدمين مع ثني الركبتين	
	✓		D	من الوضع الخامس للقدمين احد القدمين اماما	2/1/4 خطوة الزحف pas glissade
	✓			سحب الرجل الامامية للجانب حتى يلامس طرف اصبعها الكبير للارض	
✓				نقل ثقل الجسم للرجل المفردة مع انثناء ركبتها وفرد الرجل الاخرى	
	✓			سحب الرجل المفردة اخيراً للداخل حتى وصولها للوضع الخامس	
✓				الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج	

			<u>2/4: الوثب مع الارتفاع لاعلى</u>		
			1.1/2/4. الوثب بالرجلين معا ثم الهبوط عليها:-		
✓			D	من الوضع الخامس للقدمين والثني النصفي للركبتين	1/1/2/4 الوثب مع تبديل القدمين changement de pieds
✓		دفع الارض للارتفاع عاليا بفرد مفصلي القدم والركبة مع الاحتفاظ بالوضع الخامس في الهواء			
	✓	الهبوط في الوضع الخامس مع تبديل الرجلين			
	✓	حركة التبديل تكون في الهواء قبل الهبوط			
			:Entrechats :2/1/2/4		
هو الوثب عاليا في الهواء بالقدمين مع تبديل وضعها في الهواء مرة او اكثر وله اربعة انواع:					
	✓		F	من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين	1/2/1/2/4 -royal
✓				الوثب عاليا مسافة بسيطة ثم فتح الرجلين جانبا في الهواء لمسافة قصيرة	
✓				ضم الرجلين في الهواء وتبديل اوضاعهم	
	✓			الهبوط في الوضع الخامس للقدمين بعد تبديل وضع القدمين الامامية خلفا والخلفية اماما مع ثني الركبتين	
✓				الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج	
	✓		F	من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين	2/2/1/2/4 -Entrechat trois
				الوثب عاليا مسافة بسيطة ثم فتح الرجلين جانبا في الهواء لمسافة قصيرة	
✓				ضم الرجلين في الهواء وتبديل اوضاعهما	
✓				الهبوط في الوضع الخامس للقدمين بعد تبديل وضع القدمين مع ثني ركبة القدم الامامية	
	✓			تاخذ القدم الخلفية وضع s.c.p خلفا	
✓				الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج	
	✓			F	
✓			الوثب عاليا مسافة بسيطة ثم فتح الرجلين جانبا في الهواء لمسافة قصيرة		
✓			ضم الرجلين في الهواء وتبديل اوضاعهما		
✓			فتح الرجلين جانبا ثانياة وضمهما وتبديل اوضاعهما		
	✓		الهبوط في الوضع الخامس للقدمين كما في الوضع الابتدائي		
✓			الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج		
	✓		F		من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين
✓				الوثب عاليا مسافة بسيطة ثم فتح الرجلين جانبا في الهواء لمسافة قصيرة	
✓				ضم الرجلين في الهواء وتبديل اوضاعهما	
✓				فتح الرجلين جانبا ثالثا وضمهما وتبديل اوضاعهما	
✓				فتح الرجلين جانبا ثانياة وضمهما وتبديل اوضاعهما	
✓					

	✓			الهبوط في الوضع الخامس للقدمين عكس الوضع الابتدائي	
✓				الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج	
<u>Pas echappe :3/1/2/4</u>					
✓			G	من الوضع الخامس للقدمين مع ثني الركبتين	<u>1/3/1/2/4</u> <u>-Petit</u> <u>echappe</u>
✓				دفع الارض للارتفاع عاليا مع فتح الرجلين لاتخاذ الوضع الثاني في الهواء	
	✓			فرد الركبتين ومفصلي القدمين تماما	
	✓			الهبوط في الوضع الثاني مع ثني الركبتين	
	✓			دفع الارض للارتفاع عاليا مع مد الركبتين ومفصلي القدمين	
	✓			الهبوط في الوضع الخامس مع تبديل وضع القدمين وثني الركبتين	
✓				الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج	
✓			F	من الوضع الخامس للقدمين مع ثني الركبتين	<u>2/3/1/2/4</u> <u>-Grand</u> <u>echappe</u>
✓				دفع الارض للارتفاع عاليا مع الاحتفاظ بالوضع الخامس في الهواء	
	✓			فرد الركبتين ومفصلي القدمين تماما	
	✓			قبل الهبوط مباشرة اتخاذ الوضع الثاني	
	✓			الهبوط في الوضع الثاني مع ثني الركبتين	
	✓			دفع الارض للارتفاع عاليا مع مد الركبتين ومفصلي القدمين مع الاحتفاظ بالوضع الثاني في الهواء	
	✓			الهبوط في الوضع الخامس مع تبديل وضع القدمين وثني الركبتين	
✓			الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج		
✓			G	من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين	<u>4/1/2/4</u> <u>Pas</u> <u>assemble</u>
	✓			زحف احد القدمين(أ) جانبا حتى تصل للوضع الثاني مرتكزة على طرف الاصبع الكبير مع فرد الركبة	
	✓			دفع الارض بالقدم الاخرى(ب) لرفع الجسم عاليا مع المحافظة على الرجلين مفرودين تماما في الهواء	
	✓			الهبوط بالرجلين معا في الوضع الخامس مع تبديل وضع القدمين وثني الركبتين	
✓				الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج	
✓			D	من الوضع الخامس للقدمين الوثب عاليا بالقدمين	<u>5/1/2/4</u> <u>Pas chasse</u>
	✓			اتخاذ الرجل الامامية (أ) وضع s.c.p اماما ثم تفرد للامام بزاوية 45 درجة	
	✓			الهبوط على القدم (أ) مع ثني الركبة وفرد الرجل (ب) جانبا بزاوية 45 درجة	
	✓			نزولها على الارض مع ضمها خلف الرجل (أ) والارتكاز على اطراف اصابع القدمين	
✓				الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج	
✓			F	من الوضع الخامس للقدمين الوثب لاعلى بالقدمين مضمومتين	<u>6/1/2/4</u> <u>Pas faille</u>
	✓			الهبوط على القدم الامامية مع ثني ركبتها	

	✓			رفع الخلفية خلفا بعيدا عن الارض	
		✓		اتجاه الراس والنظر للخلف	
	✓			سحب الرجل الخلفية للوضع الرابع مرورا بالوضع الاول مع انثناء الركبتين	
✓				الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج	
✓			F	من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين	7/1/2/4 soubresaut
	✓			الوثب لاعلى ولل امام بالقدمين مع تلاصق الرجلين في الهواء	
		✓		فرد الرجلين خلفا مع ميل الجذع للامام	
	✓			الهبوط على القدمين في الوضع الخامس مع ثني الركبتين	
✓				الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج	
✓			F	من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين	8/1/2/4 Jete ferme
	✓			خروج الرجل الخلفية(أ) للجانب وارتفاعها 45 درجة	
	✓			الوثب بالرجل الاخرى (ب) مع فتحها حتى تاخذ الرجلان الوضع الثاني في الهواء	
	✓			الهبوط على القدم(أ) مع ثني الركبة	
		✓		ضم القدم(ب) اليها في الوضع الخامس	
✓				الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج	
✓			F	من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين	9/1/2/4 Sissonne fermee
	✓			الوثب عاليا لاحد الجانبين مع فتح الرجل العكسية جانبا حتى تاخذ الرجلان الوضع الثاني في الهواء	
		✓		الهبوط على القدم جهة جانب الوثب وضم العكسية اليها بحركة زاحفة حتى الوضع الخامس	
✓				الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج	
2/2/4. الوثب بالرجلين معا ثم الهبوط على قدم واحدة.-					
	✓		F	من الوضع الرابع للقدمين فرد احد الرجلين (أ) خلفاً	1/2/2/4 Pas pallote
	✓			ثني ركبة الرجل (ب) الوثب لأعلى والامام	
		✓		ضم الرجلين تماما في الهواء وميل الجسم قليلا للخلف	
	✓			الهبوط على القدم (أ) خلفا مع ثني ركبتها	
	✓			فتح الرجل (ب) اماما مع ملامستها للارض	
	✓			الوثب بالرجل(أ) لاعلى مع ضم الاخرى لها تماما في الهواء	
	✓			الهبوط على القدم(ب) مع انثناء الركبة	
		✓		فرد الرجل (أ) خلفا مع ملامستها الارض	
		✓		ميل الجذع اماما	
✓				الاحتفاظ بالركبتين للخارج	
	✓		D	من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين ثم زحف احد القدمين (أ) جانبا ورفعها 45 درجة.	2/2/2/4 Pas ballone

	✓			الوثب على قدم الارتكاز الاخرى (ب) عاليا مع ثبات الرجل الاولى (أ) مرفوعة.	
		✓		الهبوط على نفس القدم (ب) مع ثني الركبة ووضع القدم (أ) في وضع s.c.p اماما	
✓				الاحتفاظ بالركبتين للخارج	
		✓		من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين	3/2/2/4 Sissonne simple
✓				الوثب عاليا بالرجلين متلاصقتين معا	
	✓			الهبوط على القدم الخلفية وثنى ركبتيها	
		✓		الامامية تاخذ وضع s.c.p اماما	
✓				الاحتفاظ بالركبتين للخارج	
		✓		من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين	<u>4/2/2/4 sisonne ouverte</u>
✓				الوثب عاليا لاحد الجانبين مع فتح الرجل العكسية جانبا حتى تاخذ الرجلان الوضع الثاني في الهواء	
	✓			الهبوط على القدم جهة جانب الوثب مع استمرار الرجل العكسية مرفوعة عن الارض	
✓				الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج	
		✓		من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين	<u>5/2/2/4 sisonne tombe</u>
✓				الوثب عاليا بالقدمين اثناء الوثب ترفع القدم الامامية لوضع s.c.p اماما	
	✓			الهبوط على القدم الخلفية مع فتح الامامية للامام والطعن عليها	
✓				الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج	
		✓		من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين	<u>6/2/2/4 Sissonne soubresaut</u>
✓				الوثب عاليا بالرجلين متلاصقتين معا ومفردتان خلفا مع ميل الجسم للامام	
	✓			الهبوط على القدم الامامية مع ثبات الخلفية مرفوعة خلفا	
		✓		تؤدي الحركة في خط مائل للامام	
✓				الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج	

			3/2/4. الوثب مع قذف احدى الرجلين ثم الهبوط عليها او على الاخرى:-		
		✓	G	من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين	<u>1/3/2/4</u> <u>Pas jete</u>
✓		قذف احد الرجلين(أ) وهي الخلفية جانبيا مع فرد الركبة وارتفاعها بزاوية 45 درجة			
	✓	دفع الارض بالقدم الاخرى(ب) للوثب عاليا			
	✓	الهبوط على القدم (أ) مكان القدم(ب) وتأخذ الرجل (ب) وضع s.c.p خلفا			
✓		الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج			
		✓	G	وقوف على احد القدمين(أ) مع امتداد الاخرى (ب) خلفا croise	<u>2/3/2/4</u> <u>Grand jete</u>
	✓	تتحف القدم الخلفية(ب) اماما حتى تصل للوضع الرابع effacee مع ثني الركبة وتحملها لثقل الجسم			
	✓	الوثب لاعلى ولل امام بمرجحة الرجل (أ) من الخلف لل امام مع رفعها زاوية 90 درجة في الاتجاه croise			
	✓	الهبوط على القدم(أ) اماما مع ثني ركبتها ورفع الرجل (ب) خلفا في الوضع attitude			
✓		الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج			
		✓	G	من الوضع الرابع للقدمين فرد الرجل (أ) خلفا croise	<u>3/3/2/4</u> <u>Jete passe</u> للامام
✓		الوثب عاليا بالدفع من القدم (أ) ثم رفعها خلفا مع انثناء الركبة قليلا حتى تقابل الرجل (ب) في الهواء			
	✓	الهبوط على القدم (ب) مكان (أ) وثبات (أ) مرفوعة خلفا مع تقوس الجسم خلفا			
✓		الاحتفاظ بالركبتين للخارج			
		✓	G	من الوضع الرابع للقدمين فرد الرجل (ب) اماما croise	<u>4/3/2/4</u> <u>Jete passe</u> للخلف
	✓	نقل ثقل الجسم على الرجل (ب) مع ثني ركبتها			
	✓	رفع الرجل (أ) اماما عاليا			
	✓	الوثب عاليا بدفع القدم (ب) ورفعها عاليا حتى تقابل (أ) في الهواء			
	✓	الهبوط على القدم (أ) مع ثبات الرجل (ب) مرفوعة اماما			
✓		الاحتفاظ بالركبتين للخارج			
		✓	G	من الوضع الرابع للقدمين الرجل (ب) مفرودة خلفا- الجسم في الزاوية 2	<u>5/3/2/4</u> <u>jete</u> <u>entrelece</u>
	✓	ثني ركبة الرجل (أ) مع رفع الرجل (ب) خلفا زاوية 45 درجة للزاوية 4			
	✓	ميل الجذع قليلا على الرجل الامامية			
	✓	نزول القدم (ب) على الارض مع ثني الركبة وتحملها لثقل الجسم حتى يواجه الجسم زاوية 1			
	✓	الوثب على القدم (ب) مع مرجحة الرجل (أ) لرفعها زاوية 45 درجة في اتجاه الزاوية 4			
✓		عمل دورة كاملة بالجسم في الهواء حتى يرجع الجسم للزاوية 2			

		✓		الهبوط على القدم (أ) في الزاوية 2 مع رفع الرجل (ب) خلفا وهي مفرودة	
		✓		تمر الرجل (أ) بالوضع الاول قبل رفعها عاليا والرجوع للوضع الابتدائي بعد انتهاء كل دورة	
✓				الاحتفاظ بالركبتين للخارج	
		✓		ترفع الذراعان بقوة وبحركة مرجحة حتى تساعد الجسم على الدوران في الهواء	
		✓		من الوضع الرابع للقدمين الرجل (أ) خلفا croise	
	✓			ثني الركبة (ب) مع قذف الرجل (أ) اماما زاوية 90 درجة والوثب عاليا	
✓				دفع الرجل (ب) لأعلى حتى تتلامس ساقا الرجلين في الهواء مع ميل الجسم للخلف قليلا	
✓			G	يراعى عند تلامس ساقا الرجلين في الهواء ان ترتفع الرجل السفلى لتلامس الرجل العليا وليس العكس	
	✓			الهبوط على القدم (ب) مع انثناء الركبة وثبات (أ) مرتفعة عاليا	
✓				الاحتفاظ بالركبتين للخارج	
4/2/4. وثبات تجمع بين اكثر من حركة:-					
	✓			من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين مع خروج الرجل (أ) جانبا على طرف الاصبع الكبير	
	✓			الوثب عليها للجانب مع وضع القدم الاخرى (ب) في وضع s.c.p خلفا	
	✓		G	تبديل ثقل الجسم على الرجل (ب) مع الارتكاز على اطراف الاصابع وتأخذ الرجل (أ) وضع s.c.p اماما	
		✓		الهبوط على القدم (أ) اماما مع ثني ركبتها ووضع القدم (ب) في وضع s.c.p خلفا	
✓				الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج	
2/4/2/4 وثبة القطة Pas de chat					
		✓		من الوضع الخامس للقدمين - ثني الركبتين نصفاً	
	✓		G	رفع الرجل الخلفية (أ) مع ثني ركبتها والركب للخارج	
	✓			الوثب على القدم الاخرى (ب)	
	✓			الهبوط على الرجل (أ) مع رفع الرجل (ب) جانبا والركب منثنية ثم وضعها امام (أ)	

5: الدوران:			
1/5: الدوران بدون انتقال على قدم واحدة			
		✓	من الوضع الخامس للقدمين - ثني الركبتين مع رفع احد الذراعين للوضع الرابع
	✓		دفع ثقل الجسم على اطراف اصابع القدم الخلفية (ب) وتأخذ القدم الامامية (أ) وضع s.c.p اماما
	✓		D الدوران جهة الرجل الخلفية بقوة مع ضم الذراعين للوضع الثاني لعمل دورة كاملة
		✓	الهبوط على القدمين مع ثني الركبتين في الوضع الخامس وتبديل وضع الارجل للخارج
		✓	من الوضع الخامس للقدمين - ثني الركبتين مع رفع احد الذراعين للوضع الرابع
	✓		دفع ثقل الجسم على اطراف اصابع القدم الامامية (أ) وتأخذ القدم (ب) وضع s.c.p اماما
	✓		D الدوران جهة الرجل الامامية بقوة وضم الذراعين للوضع الثاني لعمل دورة كاملة
		✓	الهبوط على القدمين في الوضع الخامس مع تبديل وضع الارجل للداخل
			3/1/5
	✓		من الوضع الخامس للقدمين- ثني الركبة (أ) مع خروج الرجل (ب) جانبا مفرودة ومرفوعة عن الارض زاوية 45 درجة والذراعان في الوضع الرابع مانلا اسفل
	✓		D دخول الرجل (ب) للوصول امام (أ) والارتكاز على اطراف الاصابع مع اخذ الرجل (أ) وضع s.c.p
		✓	يدور الجسم دورة كاملة ناحية الرجل (أ) مع ضم الذراعين بقوة في الوضع الثاني
		✓	الهبوط على القدم (أ) مع ثني الركبة ورفع الرجل (ب) جانبا بزاوية 45 درجة للخارج
			4/1/5
	✓		من الوضع الخامس للقدمين - ثني الركبة (ب) مع خروج الرجل (أ) جانبا ورفعها زاوية 45 درجة والذراعان في الوضع الرابع مانلا جانبا
	✓		D نزول الرجل (أ) في نفس مكانها جانبا مع نقل ثقل الجسم للارتكاز على اطراف اصابعها
	✓		تأخذ الرجل (ب) الوضع s.c.p اماما مع عمل دورة كاملة عليها جهة الرجل (أ)
		✓	مساعدة ضم الذراعين للوضع الثاني على دوران الجسم للداخل
	✓		الهبوط على القدم (ب) مع انثناء الركبة وخروج (أ) جانبا زاوية 45 درجة
		✓	من الوضع الرابع للقدمين (ب) اماما
	✓		D ثني الركبتين مع رفع الذراع (ب) للوضع الرابع والذراع (أ) للوضع الثاني
	✓		رفع الكعبين مع دفع ثقل الجسم على اطراف اصابع القدم (ب)

		✓		ضم القدم (أ) امامها في الوضع s.c.p بحيث تكون ملاصقة لها	الرابع
	✓			الدوران جهة الرجل (أ) مع ضم الذراعين بقوة للوضع الثاني	بدون مساعدة
		✓		الهبوط على القدمين معا في الوضع الرابع (ب) اماما تضم الذراعان للوضع الاول للخارج	الرجل الحرة
		✓	D	من الوضع الرابع للقدمين القدم (ب) اماما	6/1/5
	✓			ثني الركبتين مع رفع الذراع (ب) للوضع الثاني اماما والذراع (أ) في الوضع الرابع جانبا	الدوران على قدم واحدة من الوضع الرابع
	✓			دفع الكعبين مع دفع ثقل الجسم على اصابع القدم (ب) ثم ضم اليمنى خلفها في وضع s.c.p بحيث تكون ملاصقة لها	بدون مساعدة
	✓			الدوران جهة القدم (ب) مع ضم الذراعين بقوة للوضع الثاني	الرجل الحرة
		✓		الهبوط على القدمين معا في الوضع الرابع بالقدم (ب) اماما	للدخل
		✓		نزول الذراعين للوضع الاول	
		✓		من الوضع الرابع للقدمين القدم (ب) اماما الذراع (أ) الوضع الرابع والذراع (ب) الوضع الثاني	7/1/5
	✓		ثني الركبة (ب) مع خروج الرجل (أ) جانبا بحركة مرجحة ورفعها زاوية 45 درجة	الدوران على قدم واحدة من الوضع الرابع	
		✓	تاخذ الذراعين الوضع الرابع جانبا	بمساعدة الرجل الحرة	
	✓		دفع ثقل الجسم على اطراف اصابع القدم (ب) مع فرد مفاصل الرجل فردا تاما	للدخل	
	✓		تاخذ الرجل (أ) وضع s.c.p اماما مع الدوران ناحية الرجل (ب) بضم الذراعين بقوة للوضع الثاني		
	✓		الهبوط على القدمين في الوضع الرابع الرجل (أ) اماما		
	✓		تاخذ الذراع (أ) الوضع الثاني والذراع (ب) الوضع الرابع		
		✓	D	من الوقوف في الوضع الخامس القدم (أ) اماما الذراعان في الوضع الاول	8/1/5
		✓		تزحف الرجل (أ) للفرد جانبا على طرف الاصبع الكبير	الدوران على قدم واحدة من الوضع الثاني
		✓		اتخاذ الوضع الثاني للقدمين مع الثني النصفي للركبتين مع رفع الذراع (ب) جانبا	
	✓			دفع ثقل الجسم للوقوف على القدم (ب) مع فرد الركبة ومفصلي القدم والفخذ	
	✓			تتحرك الرجل (أ) لوضع s.c.p او passé مع ملاصقة اطراف اصابعها ركبة الرجل (ب) بخفة اماما	
	✓			الدوران جهة الرجل (أ) للخارج او الدوران جهة الرجل (ب) للدخل مع ضم الذراعين بسرعة في الوضع الاول دورة كاملة او عدة دورات	
		✓		الهبوط في الوضع الخامس للقدمين بحيث القدم (ب) اماما	
		✓		من الوضع الخامس للقدمين القدم (أ) اماما	9/1/5
	✓		ثني الركبتين مع خروج الرجل (أ) جانبا حتى ملاصقة الارض بطرف الاصبع الكبير	الدوران بدون انتقال على القدمين للدخل	
	✓		نقل ثقل الجسم على اطراف اصابع القدم (ب) مع امتداد مفصل الركبة تماما		

		✓		تزحف الرجل (أ) للداخل حتى تصل امام الرجل (ب)	
	✓			الدوران بسرعة نصف دورة جهة (ب) على اطراف اصابع القدمين حتى يصير الظهر مواجه	
		✓		خلال الدوران تضم الذراعان بقوة	
		✓		الهبوط في الوضع الخامس للقدمين مع انثناء الركبتين	
		✓		من الوضع الخامس للقدمين القدم (أ) اماما	
	✓			ثني الركبتين مع خروج الرجل (أ) جانبا حتى ملاسة الارض بطرف الاصبع الكبير	
	✓			نقل ثقل الجسم على اطراف اصابع القدم (ب) مع امتداد مفصل الركبة تماما	
		✓	C	تزحف الرجل (أ) للداخل حتى تصل خلف الرجل (ب)	
	✓			الدوران بسرعة نصف دورة جهة (أ) على اطراف اصابع القدمين حتى يصير الظهر مواجه	
		✓		خلال الدوران تضم الذراعان بقوة	
		✓		الهبوط في الوضع الخامس للقدمين مع انثناء الركبتين	
2/5: الدوران مع الانتقال					
	✓			اداء نصف دورة مع كل خطوة مع التحرك للامام في خطوط مائلة في زوايا المكان	
		✓	G	اول خطوة في اتجاه خط السير الراسي والنظر في اتجاه السير للامام	
	✓			في الخطوة الثانية عمل نصف دورة بالجسم كله على نفس خط السير والنظر في اتجاه خط السير	
	✓			من الوضع الخامس للقدمين القدم (أ) اماما ثني ركبة الرجل (ب) مع رفع الرجل (أ) زاوية 45 درجة	
		✓		الذراع (أ) في الوضع الاول و(ب) في الوضع الرابع	
	✓		E	دفع ثقل الجسم على اطراف اصابع القدم (أ) مع رفع الرجل (ب) passé على ان تلمس اصابعها خلف الركبة (أ)	
	✓			ضم الذراعين في الوضع الثاني امام الجسم والدوران بسرعة جهة الرجل اليمنى	
		✓		الراس مرفوعة والنظر للامام في نصف الدورة الاولى ولكنها تسبق الجسم قبل تكملة الدوران للنظر للامام	
3/5					
		✓		من الوضع الخامس للقدمين الرجل (ب) اماما ثني ركبة الرجل (أ) مع الارتكاز على قدمها	
		✓	G	رفع القدم (ب) اماما في s.c.p تحرك الذراعين امام الصدر وجانبا	
	✓			الوثب على القدم (ب) مع عمل نصف دورة جهة الرجل (ب) وضم الذراعين بقوة اماما	
	✓			يصبح الظهر مواجه والقدم (أ) مرفوعة امام القدم (ب) s.c.p	

10/1/5
الدوران بدون
انتقال على
القدمين للخارج

1/2/5
دوران السلسلة
chaines

2/2/5
دوران على قدم
واحدة pique

3/5
الدوران مع
الوثب:
emboite

	✓		الوثب على القدم (أ) مع عمل نصف دورة جهة الرجل (ب) ايضاً والقدم (ب) امام القدم (أ) في وضع s.c.p	
		✓	يصبح الوجه للامام	
	✓		الوثب على القدم (ب) مع عمل نصف دورة ورفع (أ)	
	✓		ثم الوثب على (أ) ورفع (ب)	
	✓		الدوران في اتجاه واحد وخط واحد من قدم لآخرى	
		✓	الخطوة الاولى للداخل ثم يليها الدوران للخارج	
4/5: الدوران في اوضاع الجسم:				
		✓	من الوضع الرابع للقدمين الرجل (ب) اماما الذراع (أ) في الوضع الثاني والذراع (ب) في الوضع الرابع	1/4/5 الدوران في الوضع Attitude وفي الوضعين الاول والثاني arabesque الخارج
	✓		ثني الركبتين ودفع الارض بالقدمين والوقوف على اطراف اصابع القدم (ب) مع رفع الرجل (أ) خلفا في وضع attitude او arabesque لعمل دورة كاملة	
		✓	المساعدة بفتح الذراع (أ) بقوة للوضع الرابع ثم رفعها للوضع الثالث	
	✓		الدوران جهة الرجل (أ) والرجل المرفوعة تكون متقاطعة	
		✓	من الوضع الرابع للقدمين الرجل (ب) اماما الذراع (أ) في الوضع الثاني والذراع (ب) في الوضع الرابع	2/4/5 الدوران في الوضع Attitude وفي الوضعين الاول والثاني arabesque الداخل
	✓		ثني الركبتين ودفع الارض بالقدمين والوقوف على اطراف اصابع القدم (ب) مع رفع الرجل (أ) خلفا في وضع attitude او arabesque لعمل دورة كاملة	
		✓	المساعدة بفتح الذراع (ب) بقوة للوضع الرابع ثم رفعها للوضع الثالث	
	✓		الدوران جهة الرجل (ب) والرجل المرفوعة مواجهة	
		✓	من الوضع الخامس للقدمين القدم (أ) اماما الذراعان في الوضع الاول	3/4/5 الدوران في الوضع الثاني (a la seconde) وفي الوضعين الثالث والرابع (arabesque) للخارج
	✓		ثني الركبتين ثم فردهما مع حمل ثقل الجسم على اطراف اصابع القدم (ب)	
	✓		رفع الرجل (أ) جانبا زاوية 90 درجة وفتح الذراعان بقوة للوضع الرابع	
		✓	نزول الرجل (أ) جانبا لاتخاذ الوضع الثاني للقدمين مع ثني الركبتين	
		✓	تأخذ الذراع (أ) الوضع الثاني والذراع (ب) الوضع الرابع	
	✓		نقل ثقل الجسم بحركة سريعة على اطراف اصابع القدم (ب)	
	✓		تفتح الذراع (أ) بقوة ليدور الجسم دورة كاملة جهة (أ)	
		✓	الهبوط للوضع الثاني للقدمين مع ثني الركبتين وضم الذراعين في الوضع الثاني	
		✓	من الوضع الخامس للقدمين القدم (أ) اماما الذراعان في الوضع الاول	4/4/5

	✓			ثني الركبتين ثم فردهما مع حمل ثقل الجسم على اطراف اصابع القدم(أ)	الدوران في الوضع الثاني (a la seconde) وفي الوضعين الثالث والرابع (arabesque) للاداخل
	✓			رفع الرجل (ب) جانبا زاوية 90 درجة وفتح الذراعان بقوة للوضع الرابع	
	✓			نزول الرجل (ب) جانبا لاتخاذ الوضع الثاني للقدمين مع ثني الركبتين	
		✓		تاخذ الذراع (أ) الوضع الثاني والذراع (ب) الوضع الرابع	
	✓			نقل ثقل الجسم بحركة سريعة على اطراف اصابع القدم (أ)	
		✓		تفتح الذراع (أ) بقوة ليدور الجسم دورة كاملة جهة (أ)	
		✓		الهبوط للوضع الثاني للقدمين مع ثني الركبتين وضم الذراعين في الوضع الثاني	

الأداء الجمالي :

خصم جسيم	خصم متوسط	خصم بسيط	النقاط الفنية	المهارة
	✓		الإحساس بالأداء	
		✓	استخدام أجزاء الجسم المكتملة للأداء الجمالي (الرأس - الذراعين)	
		✓	عدم التوقف عن الأداء	التزامن مع الموسيقى
	✓		توافق الأداء مع الموسيقى	