







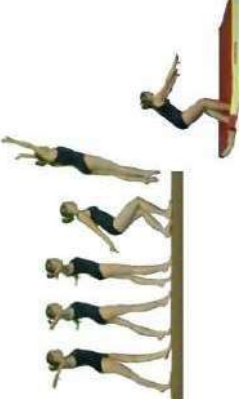


## Jeuneses. Poutre - 1<sup>er</sup> Degré : 4 pts

		Tremplin perpendiculaire en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur la poutre Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes		Exigences techniques	
1.1	Entrée	0,5	<p>→</p>  <p>→</p> 	- <b>Jbe passée directement = SP</b>	
1.2	Position quadrupédique	1	<p>→</p>  <p>→</p> 	- Dos plat à la position quadrupédique - Epaules au dessus des appuis - Alignement épaules-bassin-pointes	
1.3	Arabesque	0,5	<p>→</p>  <p>→</p> 	- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max	

## Jeuneses. Poutre - 1<sup>er</sup> Degré : 4 pts (suite)

1.4	<p><b>Préparation de saut</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds</li> <li>- <b>Mi-flexion des jbes</b>, en abaissant les bras à l'oblique AR basse</li> <li>- <b>Extension des jbes sur 1/2 pointes</b> en élevant les bras par l'AV à l'oblique AV haute minimum</li> <li>- Mi-flexion des jbes pieds à plat en abaissant les bras latéralement</li> <li>- Extension des jbes</li> </ul>	0,5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</li> <li>- <b>Le bassin doit rester perpendiculaire à la poutre pendant cet élément</b></li> <li>- Elever les bras par l'AV</li> <li>- Abaisser les bras latéralement</li> </ul>
1.5	<p><b>Attitude</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas</li> <li>- <b>Pointer pied D à genou G</b>, jbe G tendue, bras à la verticale, <b>position tenue</b></li> </ul>	0,5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</li> <li>- <b>Genou ouvert ou fermé = SP</b></li> </ul>
1.6	<p><b>Sortie : saut vertical</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marcher jusqu'à l'extrémité de la poutre</li> <li>- Rassembler les pieds</li> <li>- Mi-flexion des jbes, en abaissant les bras à l'oblique AR basse</li> <li>- <b>Sortie saut vertical</b> en élevant les bras à l'oblique AV haute minimum, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elever les bras par l'AV</li> <li>- Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre</li> <li>- Si plus de 3 pas non sur 1/2 pointes : 0.30 pt max</li> </ul>