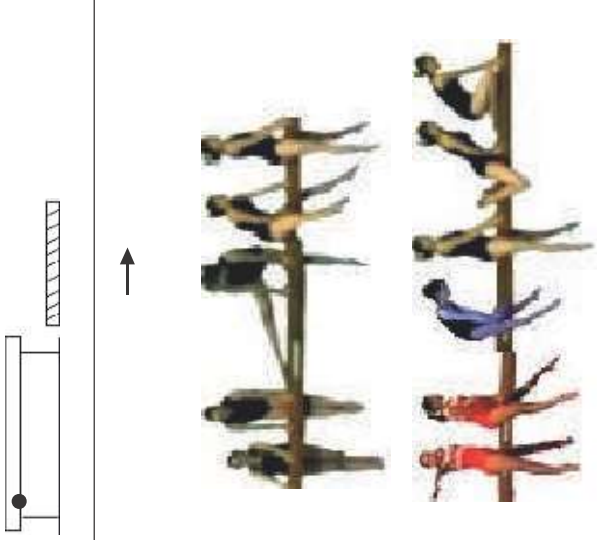



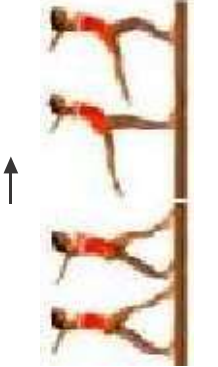


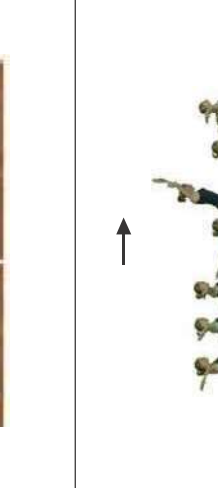


## Jeunes/Ainées. Poutre - 2<sup>ème</sup> Degré : 5 pts

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	
2.1	<p><b>Entrée</b></p> <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue, par 1/4 de tour à G, s'établir au siège transversal</b> (face au côté de la sortie) en déplaçant main G près de main D en prise radiale</li> <li>- Fléchir souplesment bras D, extension du bras D à l'oblique AR haute, paume vers l'extérieur, regard sur main D, ramener main D en prise radiale</li> <li>- Par appui des bras élever le bassin, jbes tendues et dos rond, <b>position tenue</b>, puis revenir au siège transversal</li> <li>- Par flexion des jbes, poser les couds de pied sur la poutre pour s'établir à genoux assis-talons</li> </ul> 	<p>1</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt</li> </ul>
2.2	<p><b>Placement du dos</b></p> <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Par appui des bras et extension des jbes, élever le bassin, pointes de pieds en extension, <b>placement du dos, position tenue</b></li> <li>- S'établir à la position assis talons, genou D posé sur la poutre et jbe G tendue le long de la poutre, dos droit, bras latéraux</li> <li>- S'établir à genou dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, pied D pointé sur poutre</li> <li>- Se redresser à la station</li> </ul> 	<p>1</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les mains doivent être posées « collées » aux genoux</li> <li>- Epaules à la verticale des mains</li> <li>- L'appui des pieds se fait pointes en extension complète (sur le dessus du pied)</li> </ul>

## Jeunes/Ainées. Poutre - 2<sup>ème</sup> Degré : 5 pts (suite)

2.3	<p><b>Arabesque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas, poser jbe AV tendue, élever jbe AR tendue à l'oblique AR minimum</li> <li>- Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à <b>L'arabesque, position tenue</b></li> </ul>	0,5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max</li> </ul>
2.4	<p><b>Saut vertical</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds</li> <li>- Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse <b>saut vertical</b> en élevant bras par l'AV à l'oblique AV haute, réception jbes mi-fléchies, bras latéraux</li> <li>- Se redresser à la station</li> </ul>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max</li> <li>- <b>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception</b></li> <li>- Elever les bras par l'AV</li> <li>- Abaisser les bras latéralement</li> </ul>
2.5	<p><b>Attitude</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas</li> <li>- S'établir à la ½ fente AV, un bras en couronne AV, l'autre bras à l'horizontale latérale</li> <li>- Extension de la jbe AV, pied à plat, <b>pointer pied au genou</b> bras à la verticale, <b>position tenue</b></li> </ul>	0,5		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max</li> <li>- <b>Genou ouvert ou fermé : SP</b></li> </ul>
2.6	<p><b>Sortie : saut vertical en AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marcher jusqu'à l'extrémité de la poutre, bras latéraux</li> <li>- Rassemler pied AR au pied AV</li> <li>- Effectuer un ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres</li> <li>- <b>Sortie saut vertical en AR</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 ½ pointes : 0.30 pt max</li> </ul>