
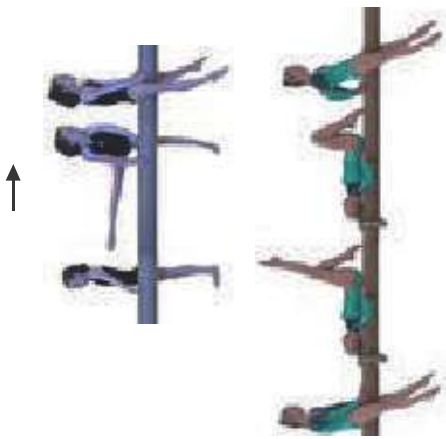
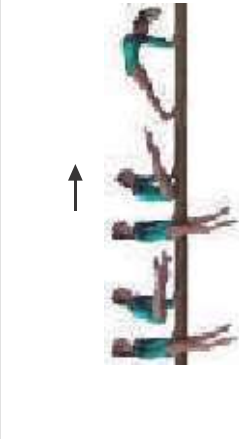
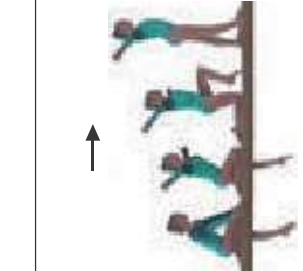
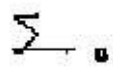









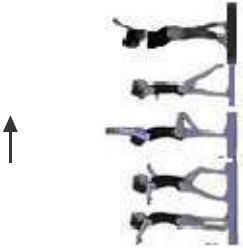
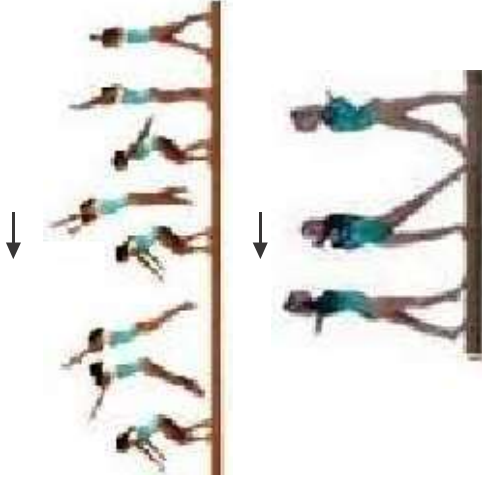
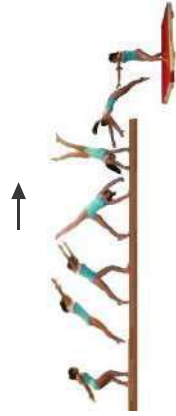
Jeunes/Ainées. Poutre - 3^{ème} Degré : 6 pts

Tremplin au 3/4 de la poutre à l'opposé de la sortie Départ : latéral à la poutre, dos à la sortie Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes				Exigences techniques
3.1	<p>Entrée</p> <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avec ou sans élan, poser main G puis main D sur poutre, par appui du bras G et impulsion du pied G, élever jbe D tendue au dessus de la poutre, par 1/2 s'établir au siège transversal, en déplaçant main G près de main D en prise radiale - Poser les mains en AR du bassin puis s'établir au coucher dorsal, jbes fléchies, pieds pointés sur poutre - Extension de la jbe D puis flexion - Se redresser au siège transversal, jbes tendues, poser les mains en prise radiale en AV du bassin 		<p>- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt</p>	
3.2	<p>Appui</p> <p>0,5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Par appui des bras et élévation des jbes à l'horizontale AV, s'établir à l'équerre passagère puis revenir au siège transversal - Elever les jbes en AV puis par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin et les jbes tendues au dessus de la poutre pour s'établir à la position de gainage, pieds sur poutre, jbes tendues, bras tendus, dos rond, épaules au dessus des mains, regard sur poutre 		<p>- Les jbes doivent être à l'horizontale minimum dans l'équerre</p> <p>- Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum pour s'établir à la position de gainage</p> <p>- Epaules au dessus des mains</p>	
3.3	<p>Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fléchir jbe D en amenant genou D près des mains pour s'établir à la position à genoux assis, jbe G tendue le long de la poutre, bras latéraux - S'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV, pied G pointé - Se relever à la station 			

Jeunes/Ainées. Poutre - 3^{ème} Degré : 6 pts (suite)

3.4	<p>Au choix : Placement du dos groupé ou ATR jbes écartées</p> <p>Placement du dos groupé - S'accroupir dos droit, bras verticaux - Par appui des mains et impulsion des jbes serrées, élever le bassin au dessus des appuis, jbes mi-fléchies pour effectuer <u>un placement du dos</u> - Revenir à la position accroupie dos droit, bras verticaux - Se redresser à la station</p> <p>OU</p> <p>ATR jbes écartées - Avancer jbe D et basculer à la ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps - ATR jbes écartées - Revenir à la ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps</p>	1,5	  	<p>Placement du dos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alignement mains-épaules- bassin <p>ATR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - La 1^{ère} jbe doit dépasser la verticale - Ecart des jbes < 90° : 0.30 pt - A la réception en ½ fente: les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre
3.5	<p>Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, bras latéraux, poser talon jbe AR et pointer pied AV - Effectuer un battement AV à l'horizontale minimum - Poser pied AV jbe tendue devant jbe d'appui, effectuer un battement AR tendue à l'oblique AR basse minimum - Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à l'arabesque, position tenue, bras latéraux 			
3.6	<p>Saut écart antéropostérieur</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas assembler les 2 pieds - Mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse, saut écart antéropostérieur, réception jbes mi-fléchies, bras libres 	0,5	 	<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les saut et à la réception</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt <p>Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu</p> 

Jeunes/Ainées. Poutre - 3^{ème} Degré : 6 pts (suite)

3.7	<p>Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avancer jbe G et basculer à la ½ fente AV G, bras en couronne AV, bras D à l'horizontale latérale - S'établir jbe G tendue sur ½ pointe, pied D pointé au genou G, bras verticaux, position tenue - Pointer pied D devant pied G, bras libres - ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres 	<p>" A</p>		<p>- Genou ouvert ou fermé : SP</p>
3.8	<p>Saut en liaison</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres - Sans arrêt, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse saut en progression, réception jbes mi-fléchies, bras latéraux - 1 pas du pied D en effectuant ¼ tour à G pour s'établir à la ½ fente latérale D, pied G pointé sur poutre, main D dans le dos, bras G tendu à l'horizontale AV, rotation de la main G 	<p>1 / / 0,5 0,5</p>		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p>
3.9	<p>Sortie Rondade</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¼ de tour à G sur jbe D, pointer pied G en AV, bras latéraux - Se placer en avançant ou en reculant, sursaut, sortie rondade, réception à la station jbes mi-fléchies, bras libres 	<p>1,5 /</p>		<p>- La rondade doit être précédée d'un sursaut - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - L'envol doit se faire en courbe AV (= sans casser ni cambrer mais avec un dos rond) - Un envol doit être visible avant la réception</p>