






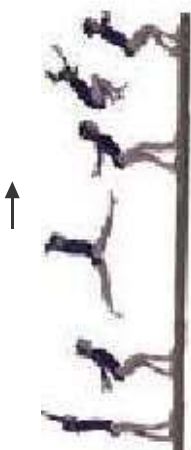


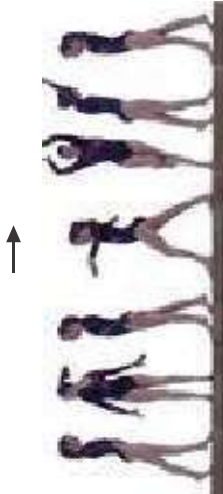


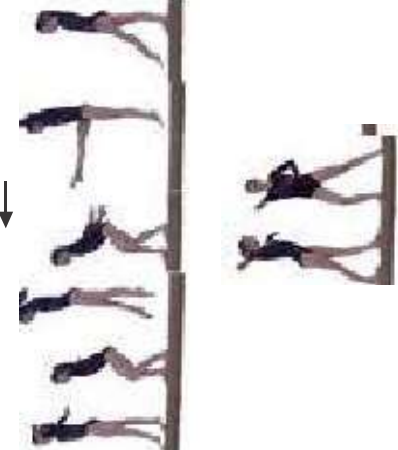


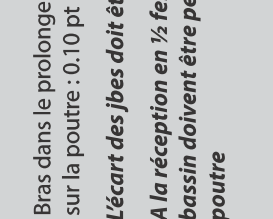
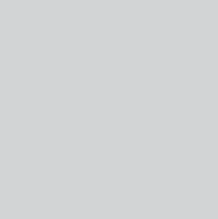
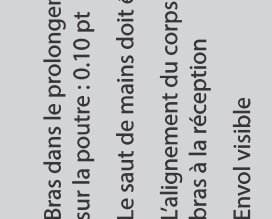
Jeunes/Aînées. Poutre - 4^{ème} Degré : 8 pts

Tremplin 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 ½ pointes				Exigences techniques	
4.1	<p>Entrée équerre écartée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter à l'équerre écartée, position tenue - S'établir au siège transversal - Elan des jbes en AV, puis par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, dos droit, bras latéraux - Se redresser à la station 	1		<ul style="list-style-type: none"> - Les jbes doivent être à l'horizontale minimum - Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt - Pose du bassin et/ou déplacement vers l'avant du bassin et /ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP 	
4.2	<p>ATR jbes serrées</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, pointer pied D en AV, battement AV de la jbe D au dessus de l'horizontale - Basculer à la ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps - ATR transversal jbes serrées - Ecarter transversalement les jbes à l'ATR et revenir à la ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps 	1		<ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre - Ecart dans la descente : SP 	
4.3	<p>Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, fléchir jbe G, jbe D tendue en AV, pied D pointé sur poutre, bras latéraux - Tendre jbe G et effectuer un battement AV de la jbe D au dessus de l'horizontale - Poser pied D, battement AR de la jbe G à l'oblique AR basse minimum, fléchir jbe D en maintenant jbe G à l'arabesque, position tenue 				

Jeunes/Ainées. Poutre - 4^{ème} Degré : 8 pts (suite)

4.4	<p>Sauts en liaison</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 - Sans arrêt, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse saut groupé, réception jbes mi-fléchies, bras libres 	<p>1</p> <p>0,5</p>  <p>0,5</p> 		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p> <p>Saut écart antéropostérieur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt  <ul style="list-style-type: none"> Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu <p>Saut groupé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les genoux doivent être à la hauteur du bassin dans le groupé
4.5	<p>Pivot</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres - S'établir à la ½ fente AV G, bras G en couronne AV, bras D à l'horizontale latérale - Pivoter d'un ½ tour à G sur jbe G, sur ½ pointe pied D pointé au mollet G, bras libres - Pointer pied D devant pied G, sans arrêt ½ tour sur 2 pieds, bras libres 	<p>1</p> 		<ul style="list-style-type: none"> - Le départ peut se faire à partir d'une ½ fente ou directement sur jbe tendue - Le pied de la jbe libre doit être pointé au mollet de la jbe d'appui pdt tout le ½ tour - ½ tour genou ouvert ou fermé : SP - La pose du talon détermine la fin du ½ tour
4.6	<p>Sauts en liaison</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe G, élever la jbe D en amenant la jbe à l'horizontale minimum (cabriole), bras libres, rassembler pied D devant pied G, sans arrêt, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres - 1 ou 2 pas bras latéraux, en effectuant un ¼ de tour à G pour s'établir à la ½ fente latérale D, pied G pointé sur poutre, main G dans le dos, bras D tendu à l'horizontale AV, rotation de la main D 	<p>1</p> <p>0,5</p>  <p>0,5</p> 		<ul style="list-style-type: none"> - Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception - Jbe AV élevée à l'horizontale minimum dans la cabriole

Jeunes/Ainées. Poutre - 4^{ème} Degré : 8 pts (suite)

4.7	Roue	1,5	<ul style="list-style-type: none"> - ¼ de tour à G sur jbe D, pied G en AV, bras latéraux - Avancer jbe D et basculer à la ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps - Roue arrivée en ½ fente AV G, bras dans le prolongement du corps 		<ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - L'écart des jbes doit être maximum - A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre
4.8	Chorégraphie		<ul style="list-style-type: none"> - 2 ou 3 pas, poser talon D, jbe D tendue - Fléchir jbe G à 90°, genoux serrés, bras D à la verticale et bras G à l'horizontale latérale, regard sur main G 		
4.9	Sortie saut de mains	1,5	<ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, rassembler pied AR au pied AV, ½ tour sur 2 pieds et sur ½ pointes, bras libres - Se placer en avançant ou en reculant - Sursaut saut de mains, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres 		<ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - Le saut de mains doit être précédé d'un sursaut - L'alignement du corps doit être conservé de l'impulsion bras à la réception - Envol visible