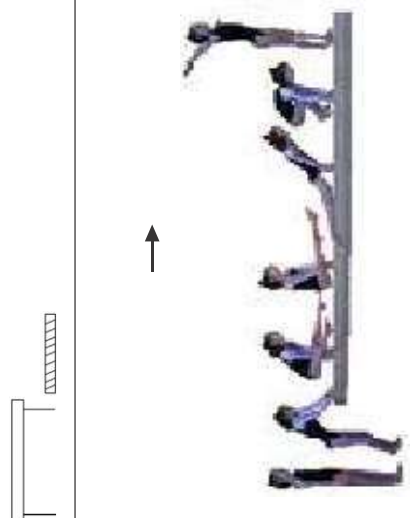

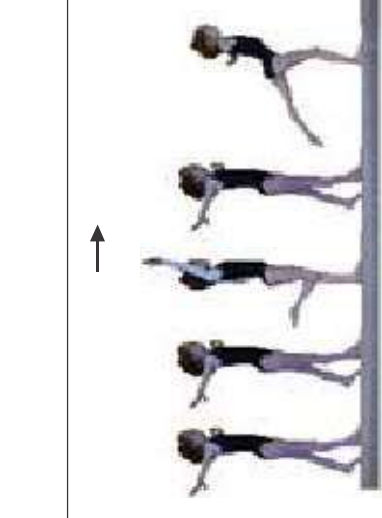
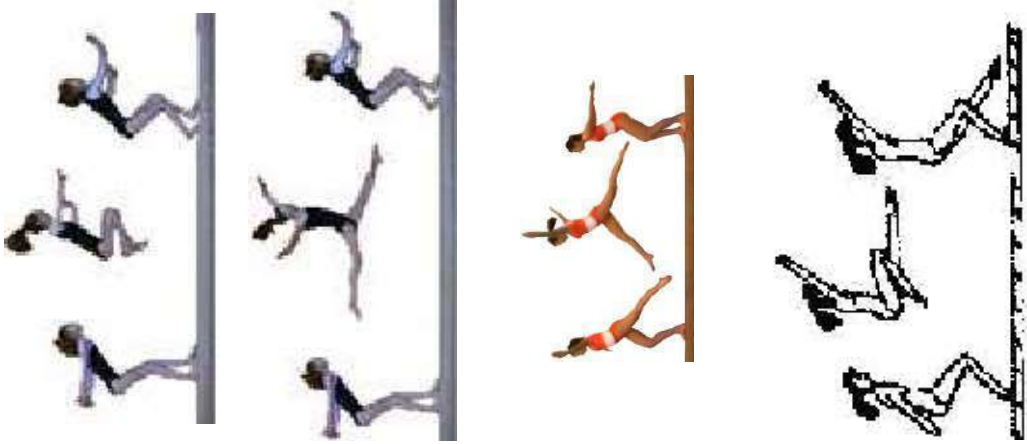






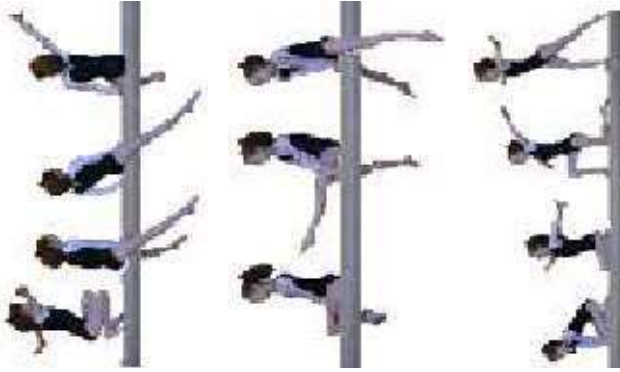


Jeunesses/Ainées. Poutre - 5^{ème} A Degré : 10 pts

Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie. Départ : station sur le tremplin, mains posées ou non sur la poutre Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes		Exigences techniques	
5.1	<p>Entrée équerre écartée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter à l'équerre écartée, position tenue - S'asseoir en maintenant les jbes à l'horizontale AV - Par fouetté des jbes en AR, et appui des bras élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux, dos droit - Se redresser à la station 		<ul style="list-style-type: none"> - Jbes à l'horizontale minimum - Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de les fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt - Pose du bassin et/ou déplacement vers l'AV du bassin et/ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP
5.2	<p>ATR jbes serrées</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - Pointer pied D en AV en élevant les bras à la verticale - Avancer jbe D pour s'établir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps - ATR transversal jbes serrées, position tenue - Ecarter transversalement les jbes à l'ATR - Revenir à la 1/2 fente AV D, 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 doit se faire en maintenant l'alignement mains-épaules-bassin et doit être symétrique par rapport à l'axe vertical : 0.10 pt - A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre
5.3	<p>Attitude libre + arabesque</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - Attitude libre sur 1 pied, position tenue - 1 pas - Arabesque, position tenue, jbe d'appui mi-fléchie 		




Jeunes/Aînées. Poutre - 5^{ème} A Degré : 10 pts (suite)

5.4	Liaison de 2 sauts différents (au choix saut groupé, écart antéro-postérieur, sissonne, cosaque)	1		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p> <p>Saut Groupé - Les genoux sont à l'horizontale minimum</p> <p>Saut écart antéro-postérieur - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p> <p>Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu</p> <p>Saut sissonne</p> <p>Si écart > 90° : SP Si écart entre 90° et 60° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non</p> <p>- L'arrivée se fait en arabesque jbe d'appui fléchie et jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</p> <p>Saut Cosaque - Jbe tendue à l'horizontale minimum</p>
	<p>- 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds</p> <p>- Saut libre appel 2 pieds, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p>- Sans arrêt, saut libre appel 2 pieds, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p>	<p>0,5</p> <p>0,5</p>    		

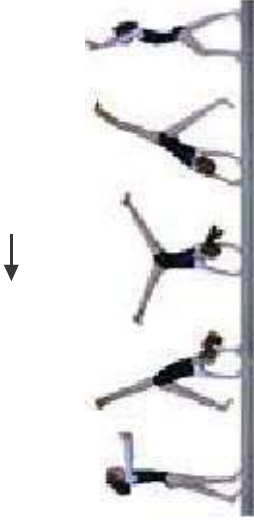
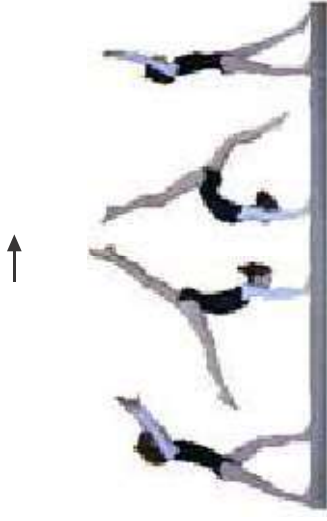
Jeunes/Ainées. Poutre - 5^{ème} A Degré : 10 pts (suite)

5.5	<p>Passage sur poutre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fléchir les jbes pour s'établir à la position accroupie, dos droit, bras latéraux - Poser les mains en prise radiale pour s'établir au siège transversal - Poser les mains en AR du bassin, passer jbe D tendue par dessus la poutre en effectuant ¼ de tour à G pour s'établir au siège latéral, jbes mi-fléchies - Elever bras D à l'oblique latérale haute, paume vers l'extérieur, simultanément tendre jbe G - S'établir au siège latéral en amazonne les 2 jbes fléchies, bras libres - Passer jbe G tendue par dessus la poutre en effectuant ¼ de tour à G pour s'établir au siège transversal, mains en prise radiale - Elever les jbes en AV et par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position à genoux assis, mains devant les genoux - Se redresser dos droit, bras latéraux, simultanément tendre jbe D tendue le long de la poutre - S'établir à genou dressé en amenant la jbe D mi-fléchie à angle droit devant genou G, bras à l'horizontale latérale - Par appui de la jbe D se redresser à la station 		<p>- Pas de pénalité si les doigts ne touchent pas la poutre</p>
5.6	<p>Sauts en liaison</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, saut enjambé, bras libres - Sans arrêt, mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse, saut vertical réception jbes mi-fléchies, bras libres 		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p> <p>Saut Enjambé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10 pt - Ecart des jbes symétrique par rapport à la vertical : 0.10 pt <p>pt</p> <p>Ecart</p>  <ul style="list-style-type: none"> Si écart > 135° : SP Si écart entre 120° et 135° : 0.10 pt Si écart entre 90° et 120° : 0.30 pt Si écart < 90° : élément non reconnu







Jeunes/Aînées. Poutre - 5^{ème} A Degré : 10 pts (suite)

5.7	Chorégraphie		
	<ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - Poser pied D pour effectuer ¼ de tour à G à la ½ fente latérale D, pied G pointé sur la poutre, bras D à l'horizontale latérale et bras G à l'horizontale AV - ¼ de tour à G sur jbe D pour pointer pied G en AV, bras latéraux 		
5.8	<p style="text-align: center;">Pivot</p> <p style="text-align: center;">○</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - Effectuer un <u>pivot 1 tour en DD</u> à G sur jbe G, bras et jbe libres 		<ul style="list-style-type: none"> - Le départ peut se faire à partir d'une ½ fente ou directement sur jbe tendue. - La position de la jbe est libre durant le tour mais doit garder une position constante - La pose du talon détermine la fin du tour - Le tour doit se terminer avec le pied de la jbe d'appui dans l'axe de la poutre, et le pied de la jbe libre peut se poser en AV ou en AR
5.9	<p style="text-align: center;">Acrobaties au choix</p> <p>Souplesse AR (si sortie en salto AR)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pointer pied en AV, bras à la verticale, - Souplesse AR, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps - Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres <p style="text-align: center;">OU</p> <p>Souplesse AR (si sortie en salto AV)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pointer pied en AV, bras à la verticale, - Souplesse AR, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps 		<p>Pour toutes les acros</p> <ul style="list-style-type: none"> - A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre <p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR

Jeunes/Ainéés. Poutre - 5^{ème} A Degré : 10 pts (suite)

	<p>OU Roue pied-pied (si sortie en salto AR) - 1 ou 2 pas, bras latéraux, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres - Pointer pied en AV, bras à la verticale - Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps Roue pied-pied, arrivée jbes tendues sur ½ pointes, bras à l'oblique AV haute minimum - Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres</p> <p>OU Roue pied-pied (si sortie en salto AV) - 1 ou 2 pas, bras latéraux, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres - Pointer pied en AV, bras à la verticale - Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps Roue pied-pied, arrivée jbes tendues sur ½ pointes, bras à l'oblique AV haute minimum</p>	 <p style="text-align: center;">X II</p>	<p>Roue pied-pied - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - Roue pied-pied arrivée en ½ fente : perte de la valeur de l'élément en note D : 2 pts - La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0.50 pt - Le passage sur ½ pointes à la réception doit être visible : 0.50 pt</p>
	<p>OU Souplesse AV (si sortie en salto AR) - Pointer pied en AV, bras à la verticale - Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps Souplesse AV, arrivée jbe tendue, bras à la verticale - Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres</p> <p>OU Souplesse AV (si sortie en salto AV) - Pointer pied en AV, bras à la verticale, - Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps Souplesse AV, arrivée jbe tendue, bras à la verticale</p>	 <p style="text-align: center;">U</p>	<p>Souplesse AV - Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</p>

Jeunes/Ainées. Poutre - 5^{ème} A Degré : 10 pts (suite)

	<p>OU Cloche (si sortie en salto AR) - Pointer pied en AV, bras à la verticale - Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps -Cloche, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps - Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres</p> <p>OU Cloche (si sortie en salto AV) - Pointer pied en AV, bras à la verticale - Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps -Cloche, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</p>			<p>Cloche -Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</p>
<p>5.10</p>	<p>Sorties au choix</p> <p>Sortie Salto AV groupé - Se placer en avançant ou en reculant - Elan sortie salto AV groupé, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p>Ou Sortie Salto AR groupé - Sortie salto AR groupé de l'arrêt, réception à la station faciale, jbes mi-fléchies, bras libres</p>	<p>2</p>  	 	<p>Sortie salto AV - La sortie s'effectue obligatoirement avec un élan (= 2 ou 3 pas ou + ET frappe) : si sortie à l'arrêt : 0.80 pt - La frappe doit s'effectuer sur ½ pointes, jbes tendues, pointes-bassin-épaules alignés - La gymnaste doit quitter la poutre jbes tendues puis grouper ensuite - Dos rond, menton poitrine pendant la rotation</p> <p>Sortie salto AR - La gymnaste doit quitter la poutre jbes tendues puis grouper ensuite - Elevation dynamique des bras dans le prolongement du corps avant le groupé</p>