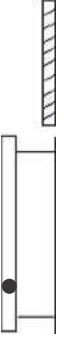
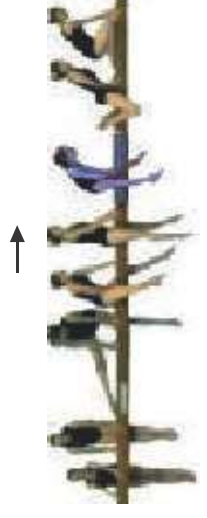
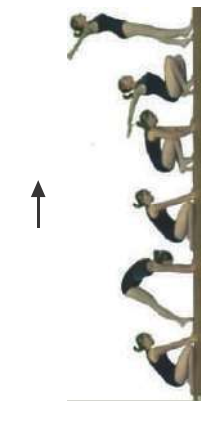

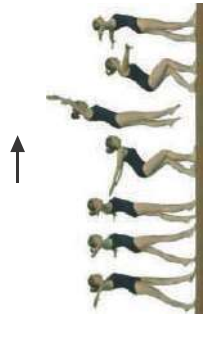






Poussins. Poutre - 2^{ème} Degré : 5 pts (Le 2^{ème} degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

Tremplin perpendiculaire en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur poutre Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes				Exigences techniques	
2.1	Entrée	1			- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt
2.2	Placement du dos	1			- Les mains doivent être posées « collées » aux genoux - Epaules à la verticale des mains - L'appui des pieds se fait pointes en extension complète (sur le dessus du pied)
2.3	Saut vertical	1			- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max - Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception - Elever les bras par l'AV - Abaisser les bras latéralement

Poussins. Poutre - 2^{ème} Degré : 5 pts (suite) (Le 2^e degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

2.4	<p>Battements</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, poser talon simultanément pointer pied en AV - Effectuer un battement AV à l'oblique AV basse - Poser pied AV, jbe tendue devant pied d'appui, effectuer un battement AR, jbe tendue à l'oblique AR basse minimum 	0,5		<ul style="list-style-type: none"> - Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max
2.5	<p>Attitude</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV, un bras en couronne AV, l'autre bras à l'horizontale latérale - Extension de la jbe d'appui, pied à plat, pointer pied au genou, bras à la verticale 	0,5		<ul style="list-style-type: none"> - Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max - Genou ouvert ou fermé : SP
2.6	<p>Sortie : saut vertical en AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marcher jusqu'à l'extrémité de la poutre - Rassembler pied AR au pied AV - Effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds, bras libres - Mi-flexion des jbes en abaissant les bras à l'oblique AR basse - Sortie saut vertical en AR en élevant les bras à l'oblique AV haute minimum, réception jbes mi-fléchies, bras libres 	1		<ul style="list-style-type: none"> - Elever les bras par l'AV - Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre - Si plus de 3 pas non sur 1/2 pointes : 0.30 pt max