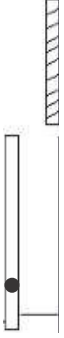
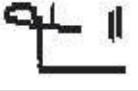
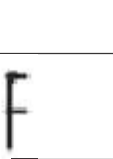

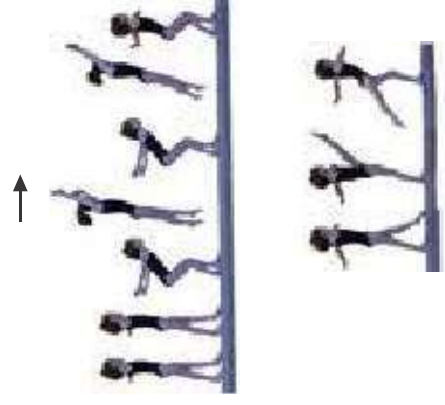



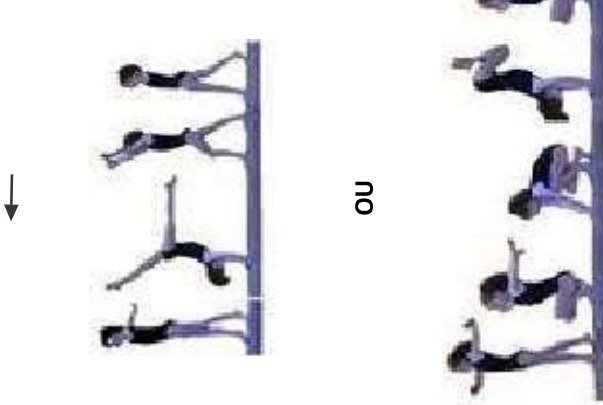


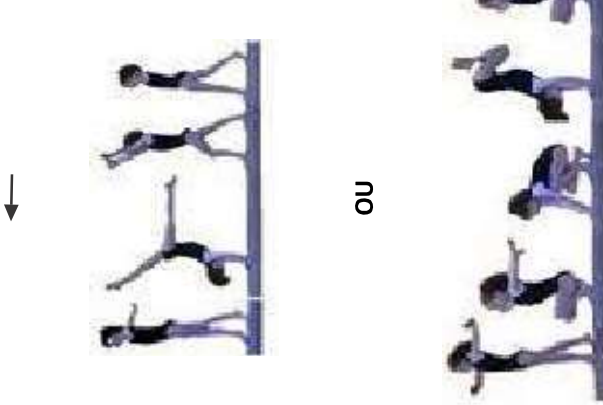


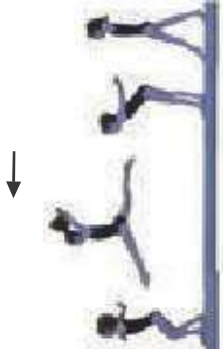


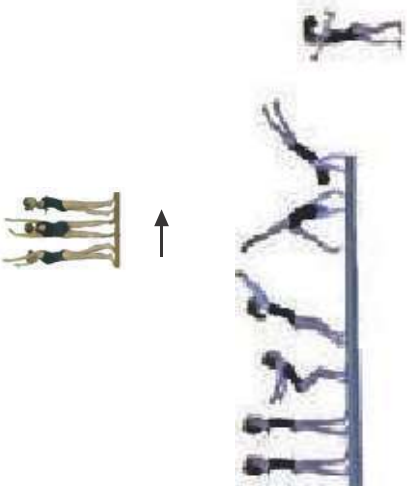
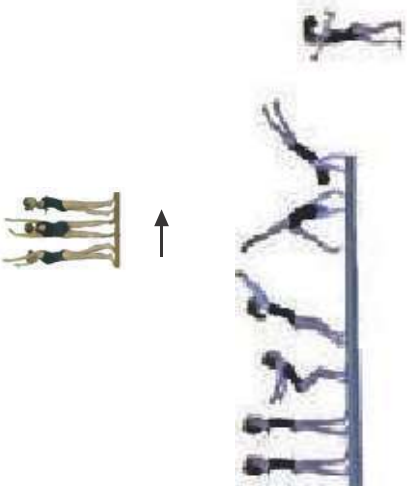
Poussins. Poutre - 3^{ème} Degré : 6 pts (Le 3^{ème} degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

Tremplin oblique, au ¾ de la poutre à l'opposé de la sortie Départ : latéral à la poutre, dos à la sortie Tous les déplacements se font sur ½ pointes				Exigences techniques
3.1	Entrée	1		<ul style="list-style-type: none"> - Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt
3.2	Appui	0,5		<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 pour s'établir à la position gainage - Epaules au dessus des mains
3.3	Chorégraphie			<ul style="list-style-type: none"> - Genou ouvert ou fermé : SP

Poussins. Poutre - 3^e Degré : 6 pts (suite) (Le 3^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)

3.4	Sauts en liaison	1		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p>
3.4	<ul style="list-style-type: none"> - Abaisser les bras latéralement, 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds - 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 libres - 1 ou 2 pas, effectuer un battement AV, jbe à l'horizontale minimum - Poser pied AV, élever jbe AR tendue (battement AR) - Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR tendue, bras latéraux, arabesque, position tenue 	 <p>0,5</p>  <p>0,5</p> 		<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 < 90° : 0.30 pt - A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre <p>Placement du dos :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alignement mains-épaules-bassin
3.5	<p>Au choix : ATR jbes écartées ou placement du dos</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, 1/2 tour sur 2 pieds, bras libres <p>ATR jbes écartées</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avancer jbe G et basculer à la 1/2 fente AV G, bras dans le prolongement du corps - ATR jbes écartées - Revenir à la 1/2 fente AV G, bras dans le prolongement du corps <p>OU</p> <p>Placement du dos</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - S'accroupir dos droit - Poser les mains sur poutre et par appui des bras et impulsion des jbes serrées, élever le bassin au dessus des appuis, jbes mi-fléchies pour effectuer un placement du dos - Revenir à la position accroupie, dos droit bras latéraux - Se redresser à la station 	 <p>1,5</p> <p>OU</p> 		<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 < 90° : 0.30 pt - A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre <p>Placement du dos :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alignement mains-épaules-bassin

Poussins. Poutre - 3° Degré : 6 pts (suite) (Le 3° 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)

3.6	<p>Saut écart antéropostérieur</p>	0,5		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception</p> <p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p> <p>- Ecart :</p>  <p>Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu</p>
	<p>- 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds</p> <p>- Mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse, saut écart antéropostérieur, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p>			
3.7	<p>Sortie : rondade</p> <p>- 1 ou 2 pas, rassembler pied AR au pied AV, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres, se placer en avançant ou en reculant</p> <p>- Sursaut, sortie rondade, réception à la station jbes mi-fléchies, bras libres</p>	1,5		<p>- La rondade doit être précédée d'un sursaut</p> <p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</p> <p>- L'envol doit se faire en courbe AV (= sans casser ni cambrer mais avec un dos rond)</p> <p>- Un envol doit être visible avant la réception</p>