



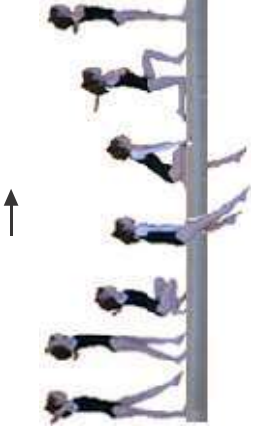
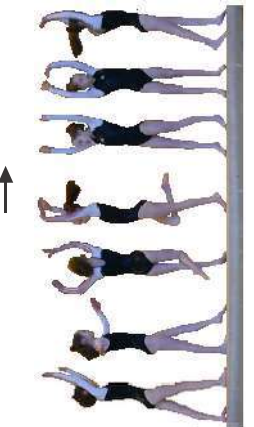








## Poussins. Poutre - 5<sup>ème</sup> Degré : 10 pts

<p>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</p>				<h3>Exigences techniques</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jbes à l'horizontal minimum</li> <li>- 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</li> <li>- <b>Pose du bassin et/ou déplacement vers l'avant du bassin et /ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP</b></li> </ul>	
5.1	<p><b>Entrée équerre écartée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauter à l'<b>équerre écartée</b>, <b>position tenue</b></li> <li>- S'établir au siège transversal, flexion de la jbe G simultanément élever bras D à l'oblique latérale haute, paume de main tournée vers l'AR, tête droite</li> <li>- Tendre jbe G et reposer main D sur poutre à côté de main G</li> <li>- 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 accroupie, bras latéraux</li> <li>- Se redresser à la station</li> </ul>	1			
5.2	<p><b>Sauts en liaison</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas</li> <li>- Impulsion de la jbe d'appui, élever jbe libre en l'amenant à l'oblique AV (<b>cabriole</b>), bras libres, rassembler les 2 pieds</li> <li>- Sans arrêt, mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse <b>saut écart antéropostérieur</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>	1		<p>- <b>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</b></p> <p><b>Cabriole</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jbe libre entre 45° et 90° : SP</li> <li>• Jbe libre &lt; 45° : 0.30 pt</li> </ul> <p><b>Saut écart antéropostérieur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</li> <li>- Ecart : </li> <li>Si écart &gt; 90° : SP</li> <li>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</li> <li>Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</li> </ul>	

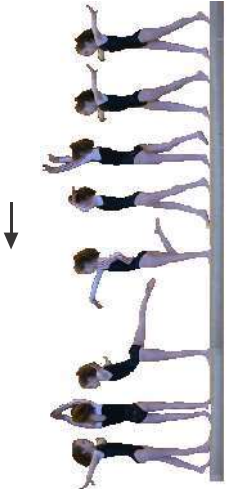


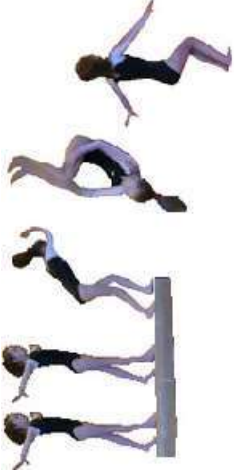

## Poussins. Poutre - 5<sup>ème</sup> Degré : 10 pts (suite)

5.3	Chorégraphie		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas, bras latéraux</li> <li>- S'accroupir dos droit, poser les mains en AV en prise radiale pour s'établir au siège transversal</li> <li>- 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 assise sur genou D, jbe G tendue le long de la poutre</li> <li>- Elever simplement les bras à l'horizontale AV, paumes de main vers le bas, croiser les bras devant la poitrine puis tendre simplement les bras à l'horizontale latérale</li> <li>- Par appui sur jbe D, poser pied G sur poutre, jbe G à angle droit et s'établir à la station</li> </ul>	 <p style="text-align: center;"><b>PP</b></p>	
5.4	<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV G, bras G en couronne AV, bras D à l'horizontale latérale</li> <li>- <b>Pivoter d'1/2 tour à G sur jbe G</b>, sur 1/2 pointe, pied D pointé au mollet G, bras libres, sans arrêt poser pied D devant pied G pour effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds et sur 1/2 pointes, bras libres</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Le départ peut se faire à partir d'une 1/2 fente ou directement sur jbe tendue</b></li> <li>- Le pied de la jbe libre doit être pointé au mollet de la jbe d'appui pdt tout le 1/2 tour</li> <li>- <b>La pose du talon détermine la fin du 1/2 tour</b></li> <li>- <b>Genou ouvert ou fermé : SP</b></li> </ul>

## Poussins. Poutre - 5<sup>ème</sup> Degré : 10 pts (suite)

5.5	<p><b>Acrobatie au choix</b></p> <p><b>Souplesse AR</b> - 1 ou 2 pas, pointer pied G en AV bras à la verticale, <b>souplesse AR</b>, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</p> <p><b>OU</b></p> <p><b>Roue</b> - 1 ou 2 pas, rassembler les pieds sur ½ pointes, ½ tour sur 2 pieds, bras libres - Avancer jbe G et basculer à la ½ fente AV G, bras dans le prolongement du corps, <b>roue</b> arrivée en ½ fente AV G, bras dans le prolongement du corps</p>	<p>2</p>  	<p><b>Souplesse AR</b> - <b>Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</b> - <b>A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</b></p> <p><b>Roue</b> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - <b>A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</b></p>
5.6	<p><b>Saut sissonne</b></p> <p>- 1 ou 2 pas, <b>saut sissonne</b> arrivée en arabesque, bras libres - 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres</p>	<p>1</p> 	<p>- <b>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception</b></p>  <p>Si écart &gt; 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p> <p>- La réception du saut sissonne se fait en arabesque : jbe AV fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</p>
5.7	<p><b>ATR jbes serrées</b></p> <p>- 1 ou 2 pas, pointer pied G en AV en amenant les bras à la verticale - Avancer jbe G et basculer à la ½ fente AV G, bras dans le prolongement du corps - <b>ATR transversal jbes serrées, position tenue</b> - Ecarter transversalement les jbes à l'ATR et revenir à la ½ fente AV G, bras dans le prolongement du corps</p>	<p>2</p>  	<p>- 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 - <b>A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</b></p>

## Poussins. Poutre - 5<sup>ème</sup> Degré : 10 pts (suite)

5.8	Chorégraphie			
5.9	<p><b>Sortie au choix</b></p> <p><b>Sortie salto AV groupé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elan, <b>sortie salto AV groupé</b>, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul> <p><b>OU</b></p> <p><b>Sortie saut de mains</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se placer en avançant ou en reculant</li> <li>- Sursaut <b>sortie saut de mains</b>, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>	<p>2</p> <p></p> <p><b>OU</b></p> <p></p>	<p></p> <p><b>OU</b></p> <p></p>	<p><b>Sortie salto AV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La sortie s'effectue obligatoirement avec un élan = 2 ou 3 pas ou + et frappe (si sortie à l'arrêt : 0.80 pt)</li> <li>- <b>La frappe doit s'effectuer sur 1/2 pointes, jbes tendues, pointes-bassin-épaules alignés</b></li> <li>- La gymnaste doit quitter la poutre jbes tendues puis grouper ensuite</li> <li>- Dos rond, menton poitrine pendant la rotation</li> </ul> <p><b>Sortie Saut de mains</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- Le saut de mains doit être précédé d'un sursaut</li> <li>- L'alignement du corps doit être conservé de l'impulsion bras à la réception</li> <li>- Envol visible</li> </ul>