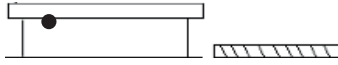




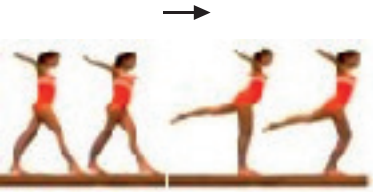

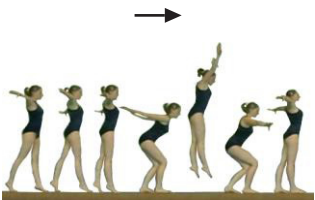




# JA 4. POUTRE

## JA4.4 2<sup>EME</sup> DEGRÉ - 5PTS

				EXIGENCES TECHNIQUES	
<p>Tremplin perpendiculaire en bout de poutre à l'opposé de la sortie  <b>Départ</b> : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur la poutre                      Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes</p>					
<b>2.1</b>	<b>Entrée</b>	<b>1</b>	→		- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue, par 1/4 de tour à G, s'établir au siège transversal</b> (face au côté de la sortie) en déplaçant main G près de main D en prise radiale</li> <li>• Fléchir doucement bras D, extension du bras D à l'oblique AR haute, paume vers l'extérieur, regard sur main D, ramener main D en prise radiale</li> <li>• Par appui des bras élever le bassin, jbes tendues et dos rond, <b>position tenue</b>, puis revenir au siège transversal</li> <li>• Par flexion des jbes, poser les coudes de pied sur la poutre pour s'établir à genoux assis-talons</li> </ul>					
<b>2.2</b>	<b>Placement du dos</b>	<b>1</b>	→		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Par appui des bras et extension des jbes, élever le bassin, pointes de pieds en extension, <b>placement du dos, position tenue</b></li> <li>• S'établir à la position assis-talons, genou D posé sur la poutre et jbe G tendue le long de la poutre, dos droit, bras latéraux</li> <li>• S'établir à genou dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, pied D pointé sur poutre</li> <li>• Se redresser à la station</li> </ul>					- 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)
<b>2.3</b>	<b>Arabesque</b>	<b>0.5</b>	→		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, poser jbe AV tendue, élever jbe AR tendue à l'oblique AR minimum</li> <li>• Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à <b>l'arabesque, position tenue</b></li> </ul>					- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max

<p>2.4</p>	<p><b>Saut vertical</b></p>	<p>1</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</li> <li>- <b>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception</b></li> <li>- Elever les bras par l'AV</li> </ul>
<p>2.5</p>	<p><b>Attitude</b></p>	<p>0.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</li> <li>- <b>Genou ouvert ou fermé : SP</b></li> </ul>
<p>2.6</p>	<p><b>Sortie : saut vertical en AR</b></p>	<p>1</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elever les bras par l'AV</li> <li>- Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre</li> <li>- Si plus de 3 pas non sur 1/2 pointes : 0.30 pt max</li> </ul>