









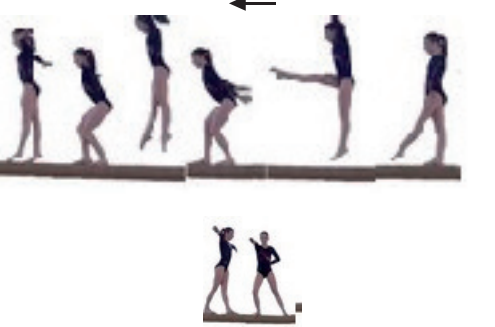


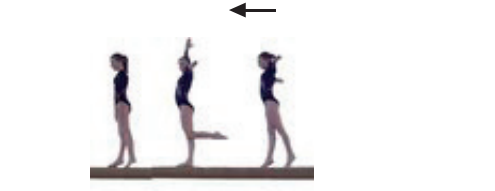

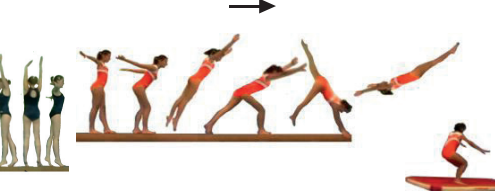


JA 4. POUTRE

JA4.6 4^{EME} DEGRÉ - 8PTS

				EXIGENCES TECHNIQUES
<p>Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur la poutre Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes</p>				
4.1	Entrée équerre écartée	1		<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 avant de fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt - Pose du bassin et/ou déplacement vers l'avant du bassin et /ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP
4.2	ATR jbes serrées	1		<ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 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 - Ecart dans la descente : SP
4.3	Chorégraphie			
4.4	Sauts en liaison	1		<ul style="list-style-type: none"> - Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception - Saut écart antéropostérieur - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Si écart > 90° : SP</p> <p>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart < 60° : élément non reconnu</p> </div> </div> <p>Saut groupé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les genoux doivent être à la hauteur du bassin dans le groupé

<p>4.5</p>	<p>Pivot</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres • S'établir à la 1/2 fente AV G, bras G en couronne AV, bras D à l'horizontale latérale • Pivoter d'un 1/2 tour à G sur jbe G, sur 1/2 pointe pied D pointé au mollet G, bras libres • Pointer pied D devant pied G, sans arrêt 1/2 tour sur 2 pieds, bras libres 	<p>1</p> 		<ul style="list-style-type: none"> - Le départ peut se faire à partir d'une 1/2 fente ou directement sur jbe tendue - Le pied de la jbe libre doit être pointé au mollet de la jbe d'appui pdt tout le 1/2 tour - 1/2 tour genou ouvert ou fermé : SP - La pose du talon détermine la fin du 1/2 tour
<p>4.6</p>	<p>Sauts en liaison</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe G, élever la jbe D en amenant la jbe à l'oblique AV (cabriole), bras libres, rassembler pied D devant pied G, sans arrêt, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres • 1 ou 2 pas bras latéraux, en effectuant un 1/4 de tour à G pour s'établir à la 1/2 fente latérale D, pied G pointé sur poutre, main G dans le dos, bras D tendu à l'horizontale AV, rotation de la main D 	<p>1</p>  <p>0.5</p>  <p>0.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception <p>Cabriole</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jbe libre entre 45° et 90° : SP • Jbe libre < 45° : 0.30 pt
<p>4.7</p>	<p>Roue</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/4 de tour à G sur jbe D, pied G en AV, bras latéraux • Avancer jbe D et basculer à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps • Roue arrivée en 1/2 fente AV G, bras dans le prolongement du corps 	<p>1.5</p> 		<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 des jbes doit être maximum - A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre
<p>4.8</p>	<p>Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 ou 3 pas, poser talon D, jbe D tendue • Fléchir jbe G à 90°, genoux serrés, bras D à la verticale et bras G à l'horizontale latérale, regard sur main G 			
<p>4.9</p>	<p>Sortie saut de mains</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 pas, rassembler pied AR au pied AV, 1/2 tour sur 2 pieds et sur 1/2 pointes, bras libres • Se placer en avançant ou en reculant • Sursaut saut de mains, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres 	<p>1.5</p> 		<ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - Le saut de mains doit être précédé d'un sursaut - L'alignement du corps doit être conservé de l'impulsion bras à la réception - Envol visible