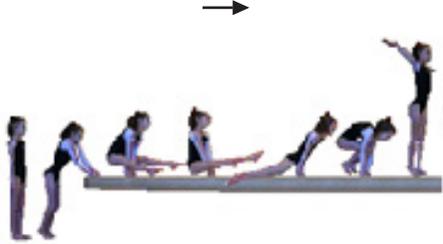
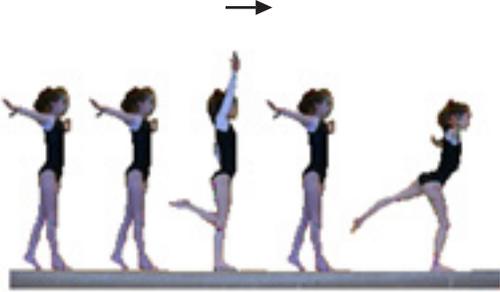
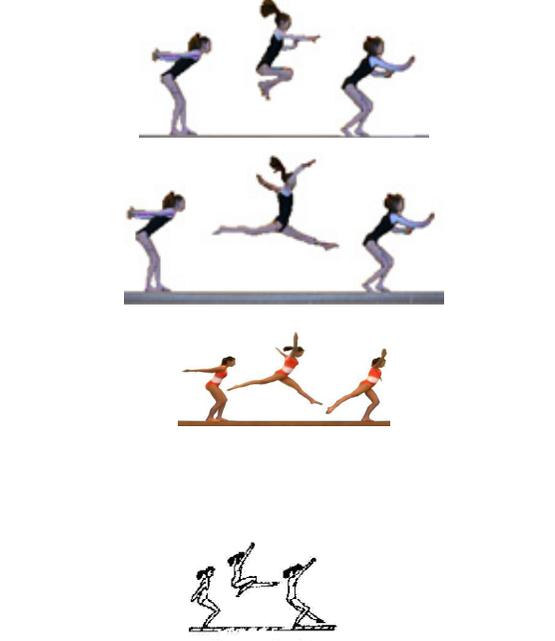
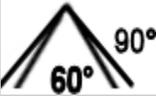
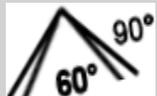
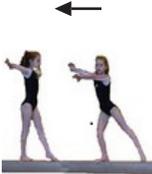
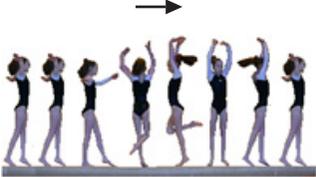


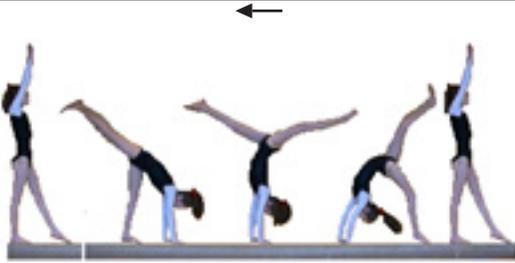
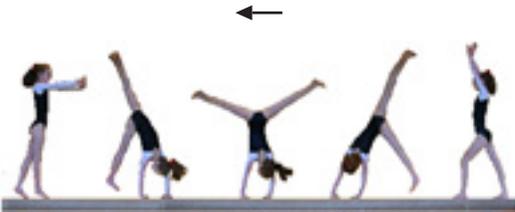
JA 4. POUTRE

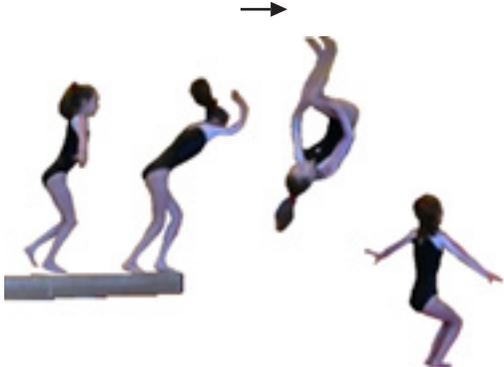
JA4.7 5^{EME} A DEGRÉ - 10PTS

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 ½ pointes				EXIGENCES TECHNIQUES
5A.1	Entrée équerre écartée	1	 	<ul style="list-style-type: none"> - Jbes à l'horizontale minimum - 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 - Pose du bassin et/ou déplacement vers l'AV du bassin et/ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP
5A.2	ATR jbes serrées	2		<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 doit se faire en maintenant l'alignement mains-épaules-bassin et doit être symétrique par rapport à l'axe vertical : 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
5A.3	Attitude libre + arabesque			

5A.4	Liaison de 2 sauts différents (au choix saut groupé, écart antéropostérieur, sissonne, cosaque)	1 (0.5 0.5)		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p> <p>Saut Groupé - Les genoux sont à l'horizontale minimum</p> <p>Saut écart antéropostérieur - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu</p>  <p>Saut sissonne : Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu</p>  <p>- L'arrivée se fait en arabesque jbe d'appui fléchie et jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</p> <p>Saut cosaque : - Jbe tendue à l'horizontale minimum</p>
5A.5	Passage sur poutre			<p>- Pas de pénalité si les doigts ne touchent pas la poutre</p>

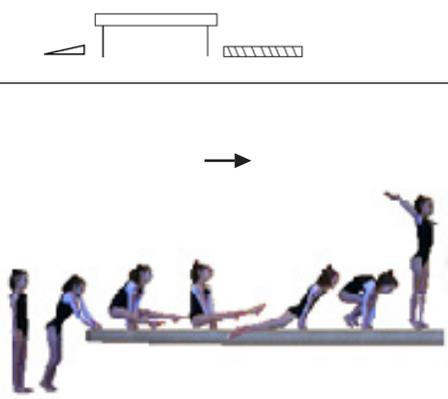
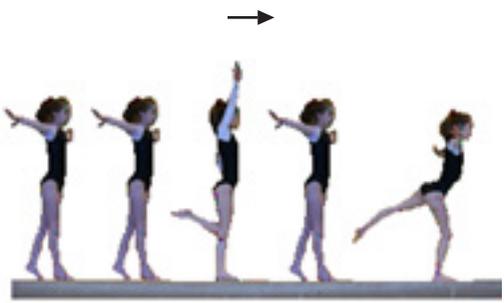
5A.6	Sauts en liaison	1		<p>- <i>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</i></p> <p>Saut Enjambé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10 pt - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt <p>Ecarts :</p> <p>Si écart > 135° : SP</p> <p>Si écart entre 120° et 135° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 90° et 120° : 0.30 pt</p> <p>Si écart < 90° : élément non reconnu</p> 
5A.7	Chorégraphie			
5A.8	Pivot	1		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Le départ peut se faire à partir d'une 1/2 fente ou directement sur jbe tendue</i> - <i>La position de la jbe est libre durant le tour mais doit garder une position constante</i> - <i>La pose du talon détermine la fin du tour</i> - <i>Le tour doit se terminer avec le pied de la jbe d'appui dans l'axe de la poutre, et le pied de la jbe libre peut se poser en AV ou en AR</i>

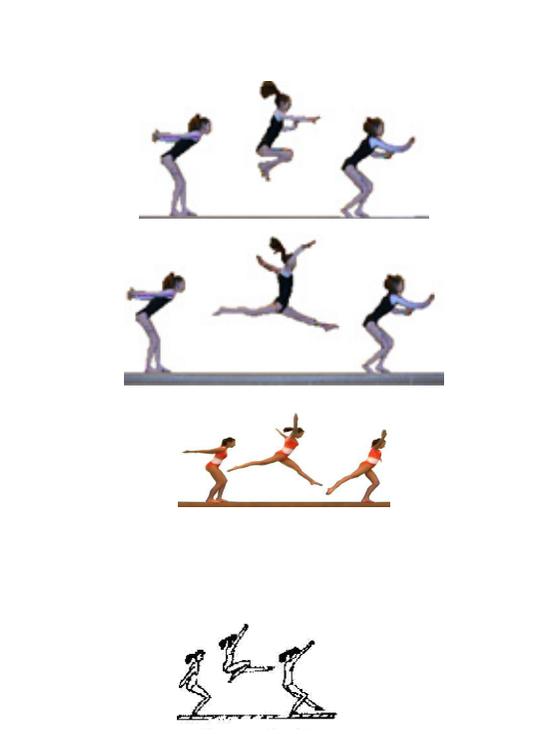
5A.9	Acrobatie au choix :	2		
	<p><u>Souplesse AR (si sortie en salto AR)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Pointer pied en AV, bras à la verticale Souplesse AR, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres <p>OU <u>Souplesse AR (si sortie en salto AV)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Pointer pied en AV, bras à la verticale Souplesse AR, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps 			<p>Pour toutes les acros</p> <p>- A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</p> <p>Souplesse AR</p> <p>- Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR</p>
	<p>OU <u>Roue pied-pied (si sortie en salto AR)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 1 ou 2 pas, bras latéraux, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres Pointer pied en AV, bras à la verticale Avancer le pied pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps Roue pied-pied, arrivée jbes tendues sur 1/2 pointes, bras à l'oblique AV haute minimum Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres <p>OU <u>Roue pied-pied (si sortie en salto AV)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 1 ou 2 pas, bras latéraux, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres Pointer pied en AV, bras à la verticale Avancer le pied pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps Roue pied-pied, arrivée jbes tendues sur 1/2 pointes, bras à l'oblique AV haute minimum 			<p>Roue pied-pied</p> <p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</p> <p>- Roue pied-pied arrivée en 1/2 fente : perte de la valeur de l'élément en note D : 2 pts</p> <p>- La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0.50 pt</p> <p>- Le passage sur 1/2 pointes à la réception doit être visible : 0.50 pt</p>
	<p>OU <u>Souplesse AV (si sortie en salto AR)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Pointer pied en AV, bras à la verticale Avancer le pied pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps Souplesse AV, arrivée jbe tendue, bras à la verticale Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres <p>OU <u>Souplesse AV (si sortie en salto AV)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Pointer pied en AV, bras à la verticale, Avancer le pied pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps Souplesse AV, arrivée jbe tendue, bras à la verticale 			<p>Souplesse AV</p> <p>- Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR</p> <p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</p>

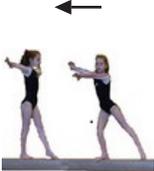
	<p>OU <u>Cloche (si sortie en salto AR)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pointer pied en AV, bras à la verticale • Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps • Cloche, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps • Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres <p>OU <u>Cloche (si sortie en salto AV)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pointer pied en AV, bras à la verticale • Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps • Cloche, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps 			<p>Cloche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt
<p>5A.10</p>	<p>Sorties au choix :</p>	<p>2</p>		<p>Sortie salto AV</p> <ul style="list-style-type: none"> - La sortie s'effectue obligatoirement avec un élan (= 2 ou 3 pas ou + ET frappe) : si sortie à l'arrêt : 0.80 pt - La frappe doit s'effectuer sur 1/2 pointes, jbes tendues, pointes-bassin-épaules alignés - La gymnaste doit quitter la poutre jbes tendues puis grouper ensuite - Dos rond, menton poitrine pendant la rotation
	<p>Ou <u>Sortie Salto AR groupé</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sortie salto AR groupé de l'arrêt, réception à la station faciale, jbes mi-fléchies, bras libres 			<p>Sortie salto AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - La gymnaste doit quitter la poutre jbes tendues puis grouper ensuite - Élévation dynamique des bras dans le prolongement du corps avant le groupé

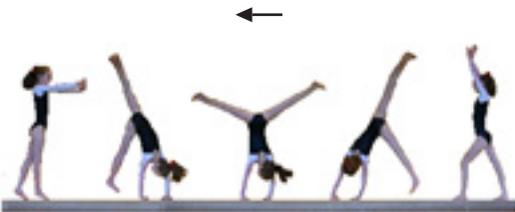
JA 4. POUTRE

JA4.8 5^{EME} B DEGRÉ - 10PTS

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 ½ pointes				EXIGENCES TECHNIQUES
5B.1	Entrée équerre écartée	1		<ul style="list-style-type: none"> - Jbes à l'horizontale minimum - 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 - Pose du bassin et/ou déplacement vers l'AV du bassin et/ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP
5B.2	ATR jbes serrées	2		<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 doit se faire en maintenant l'alignement mains-épaules-bassin et doit être symétrique par rapport à l'axe vertical : 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
5B.3	Attitude libre + arabesque			

<p>5B.4</p>	<p>Liaison de 2 sauts différents (au choix saut groupé, écart antéropostérieur, sissone, cosaque)</p>	<p>1 (0.5 0.5)</p>		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p> <p>Saut Groupé - Les genoux sont à l'horizontale minimum</p> <p>Saut écart antéropostérieur - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu</p>  <p>Saut sissone : Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu</p>  <p>- L'arrivée se fait en arabesque jbe d'appui fléchie et jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</p> <p>Saut cosaque : - Jbe tendue à l'horizontale minimum</p>
<p>5B.5</p>	<p>Passage sur poutre</p>	<p>PP</p>		<p>- Pas de pénalité si les doigts ne touchent pas la poutre</p>

5B.6	Sauts en liaison	1		<p>- <i>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</i></p> <p>Saut Enjambé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10 pt - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt <p>Ecarts :</p> <p>Si écart > 135° : SP</p> <p>Si écart entre 120° et 135° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 90° et 120° : 0.30 pt</p> <p>Si écart < 90° : élément non reconnu</p> 
5B.7	Chorégraphie			
5B.8	Pivot	1		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Le départ peut se faire à partir d'une 1/2 fente ou directement sur jbe tendue</i> - <i>La position de la jbe est libre durant le tour mais doit garder une position constante</i> - <i>La pose du talon détermine la fin du tour</i> - <i>Le tour doit se terminer avec le pied de la jbe d'appui dans l'axe de la poutre, et le pied de la jbe libre peut se poser en AV ou en AR</i>

5B.9	Acrobatie au choix :	2		<p>Pour les 2 acrobaties</p> <ul style="list-style-type: none"> - A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre - La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0,50pt - A la transition, une légère flexion des jbes peut être visible : SP <p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR
	<p>OU <u>Roue pied-pied</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Déplacements libres • Pointer pied en AV, bras à la verticale • Avancer le pied AV pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • Roue pied-pied, arrivée jbes tendues, bras à l'oblique AV/l'oblique AV haute minimum 			<p>Roue pied-pied</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - Roue pied-pied arrivée en 1/2 fente : perte de la valeur de l'élément en note D : 2 pts
5B.10	Sortie salto AR groupé	2		<p>Sortie salto AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - La gymnaste doit quitter la poutre jbes tendues puis grouper ensuite - Élévation dynamique des bras dans le prolongement du corps avant le groupé