P4. POUTRE

P4.7 4^{èME} DEGRÉ - 8PTS

Tremplin Départ : sur 1/2 p	en bout de poutre à l'opposé de la sortie à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur poutre. Tous les déplacem ointes	EXIGENCES TECHNIQUES		
4.1	Sauter à l'équerre écartée, position tenue S'établir au siège transversal Elan des jbes en AV puis par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux Se redresser à la station	1 <u>/</u>		 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	 Chorégraphie 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV, un bras en couronne AV, l'autre bras à l'horizontale latérale Extension de la jbe d'appui tendue sur 1/2 pointe, pointer pied au genou, bras verticaux Poser le talon de la jbe d'appui, dégager jbe tendue en AR, bras latéraux, arabesque, <i>position tenue</i> 	Ű	1111	- Genou ouvert ou fermé : SP
4.3	1 pas, poser talon et simultanément pointer pied en AV, battement AV au dessus de l'horizontale, poser pied AV, jbe tendue, battement AR jbe tendue à l'oblique AR basse minimum Assembler les 2 pieds, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse saut écart antéropostérieur, réception jbes mi-fléchies, bras libres	1	MHIT	- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt - Ecart : Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu

4.4	Pivot	1		
	 1 ou 2 pas, bras latéraux, s'établir à la 1/2 fente AV D, bras D en couronne, bras G à l'horizontale latérale <u>Pivoter d'un 1/2 tour à D sur jbe D</u>, sur 1/2 pointe, pied G pointé au mollet D, bras libres Dégager jbe G à l'arabesque 	3	XXXXX	 - 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 - La pose du talon détermine la fin du 1/2 tour - Genou ouvert ou fermé : SP
4.5	ATR jbes écartées	2	←	- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la
	 1 ou 2 pas, bras latéraux, avancer jbe D et basculer à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps ATR jbes écartées transversalement, position marquée Revenir à la 1/2 fente AV D, bras dans le prolongement du corps 	Ţ	XXXX	poutre: 0.10 pt - La 1 ^{ère} jbe doit dépasser la verticale - Ecart: • Si écart entre 90° et 120°: 0.30 pt • Si écart < 90°: 0.50 pt - L'ATR doit être marqué - A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre
4.6	Sauts en liaison	1	←	
	 1 ou 2 pas, bras latéraux Impulsion de la jbe d'appui, élever jbe libre en l'amenant à l'oblique AV (cabriole), bras libres, rassembler les 2 pieds Sans arrêt, mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres 	0.5 	11242	 Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception Cabriole: Jbe libre entre 45° et 90°: SP Jbe libre < 45°: 0.30 pt

4.7	Chorégraphie		←	
	 S'accroupir dos droit, bras latéraux et poser les mains en AV en prise radiale pour s'établir au siège transversal Déplacer les mains en AV pour s'allonger sur la poutre, jbes tendues, redresser le buste, dos cambré, flexion jbe G à 90°, extension jbe G S'établir au siège transversal mains en prise radiale en AV du bassin Elan des jbes en AV, puis par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux Se redresser à la station 	PP		- 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
4.8	Sortie : saut de mains	2		
	 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 Sursaut <u>sortie saut de mains</u>, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres 	<u> </u>		 Le saut de mains doit être précédé d'un sursaut Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt L'alignement du corps doit être conservé de l'impulsion bras à la réception Envol visible