

# P4. POUTRE

## P4.7 4<sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 8PTS

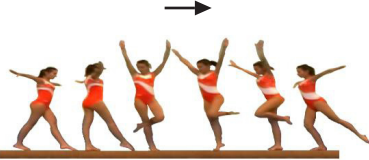


Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie  
 Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur poutre. Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes

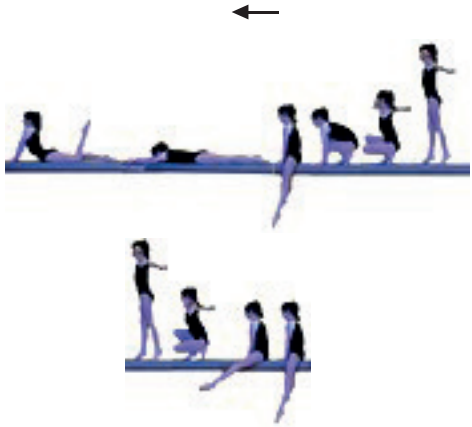
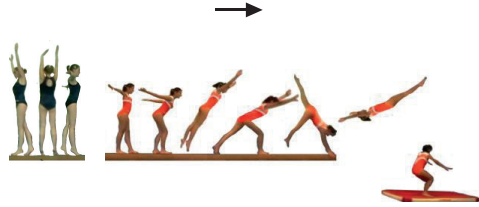


### EXIGENCES TECHNIQUES

4.1 Entrée équerre écartée		1		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sauter à l'équerre écartée, position tenue</b></li> <li>• S'établir au siège transversal</li> <li>• 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</li> <li>• Se redresser à la station</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les jbes doivent être à l'horizontale minimum</li> <li>- 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</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>
4.2 Chorégraphie				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV, un bras en couronne AV, l'autre bras à l'horizontale latérale</li> <li>• Extension de la jbe d'appui tendue sur 1/2 pointe, pointer pied au genou, bras verticaux</li> <li>• Poser le talon de la jbe d'appui, dégager jbe tendue en AR, bras latéraux, arabesque, <b>position tenue</b></li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Genou ouvert ou fermé : SP</b></li> </ul>
4.3 Saut écart antéropostérieur		1		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• Assembler les 2 pieds, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse <b>saut écart antéropostérieur</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception</b></li> <li>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</li> <li>- Ecart :                             <ul style="list-style-type: none"> <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> </li> </ul>



4.4	Pivot	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le départ peut se faire à partir d'une 1/2 fente ou directement sur jbe tendue</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>- La pose du talon détermine la fin du 1/2 tour</li> <li>- Genou ouvert ou fermé : SP</li> </ul>
4.5	ATR jbes écartées	2		<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>- La 1<sup>ère</sup> jbe doit dépasser la verticale</li> <li>- Ecart : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si écart entre 90° et 120° : 0.30 pt</li> <li>• Si écart &lt; 90° : 0.50 pt</li> </ul> </li> <li>- L'ATR doit être marqué</li> <li>- A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</li> </ul>
4.6	Sauts en liaison	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</li> <li>- Cabriole : <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> </li> </ul>

4.7	<p><b>Chorégraphie</b></p>			<ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>
4.8	<p><b>Sortie : saut de mains</b></p>	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le saut de mains doit être précédé d'un sursaut</li> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- L'alignement du corps doit être conservé de l'impulsion bras à la réception</li> <li>- Envol visible</li> </ul>