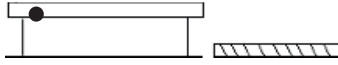




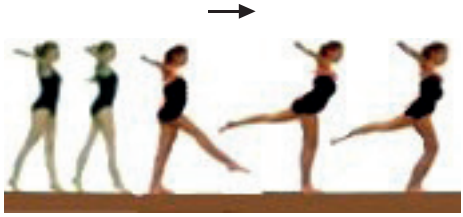


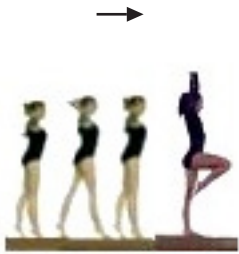
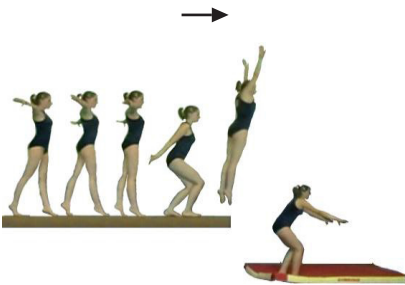


# JA 4. POUTRE

## J4.4 1<sup>ER</sup> DEGRÉ - 4PTS

				EXIGENCES TECHNIQUES	
<p>Tremplin perpendiculaire en bout de poutre à l'opposé de la sortie</p> <p><b>Départ</b> : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur la poutre</p> <p>Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes</p>					
<b>1.1</b>	<b>Entrée</b>	<b>0.5</b>			<p>- Jbe passée directement = SP</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue pour poser pied D sur poutre, 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, puis revenir au siège transversal</li> <li>• Par flexion des jbes, poser les cous de pied sur la poutre pour s'établir à genoux assis-talons</li> </ul>				
<b>1.2</b>	<b>Position quadrupédique</b>	<b>1</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacer les mains en AV pour s'établir à la <b>position quadrupédique élever jbe G à l'horizontale AR</b>, jbe tendue, pointe de pied en extension, <b>position tenue</b></li> <li>• S'établir à la position assis-talons, genou D posé sur la poutre et genou G en appui sur le côté de la poutre, dos droit, bras latéraux</li> <li>• S'établir à genou dressé, jbe G fléchie à 90° en AV pour se redresser à la station</li> </ul>				
<b>1.3</b>	<b>Arabesque</b>	<b>0.5</b>			<p>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 ou 3 pas</li> <li>• Poser jbe AV tendue, élever jbe AR tendue à l'oblique AR</li> <li>• Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à <b>l'arabesque, position tenue</b></li> </ul>				

	<p><b>Préparation de saut</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>Le bassin doit rester perpendiculaire à la poutre pendant cet élément</b></li> <li>- Elever les bras par l'AV</li> </ul>
<p>1.5</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>1.6</p>	<p><b>Sortie : saut vertical</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>