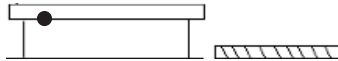



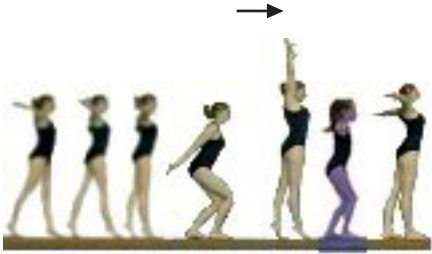
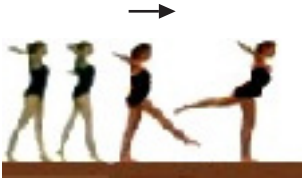
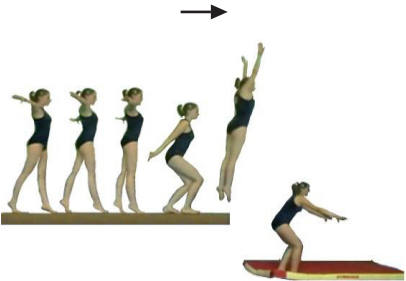


P4. POUTRE

P4.4 1^{ER} DEGRÉ - 4PTS

(le 1^{er} degré n'est pas une enchainement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

			EXIGENCES TECHNIQUES
<p>Tremplin perpendiculaire 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</p>			
1.1	Entrée	1	<p style="text-align: center;">→</p>  <p style="text-align: center;">- Jbe passée directement = SP</p>
1.2	Position quadrupédique	1	<p style="text-align: center;">→</p>  <p style="text-align: center;">- Dos plat à la position quadrupédique - Epaules au dessus des appuis - Alignement épaules-bassin-pointes</p>
1.3	Attitude		<p style="text-align: center;">→</p>  <p style="text-align: center;">- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</p>

1.4	<p>Préparation de saut</p>	0.5		<ul style="list-style-type: none"> - Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max - <i>Le bassin doit rester perpendiculaire à la poutre pendant cet élément</i> - Elever les bras par l'AV
1.5	<p>Arabesque</p>	0.5		<ul style="list-style-type: none"> - Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max
1.6	<p>Sortie : saut vertical</p>	1		<ul style="list-style-type: none"> - Elever les bras par l'AV - Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre - Si plus de 3 pas non sur 1/2 pointes : 0.30 pt max