

# P4. POUTRE

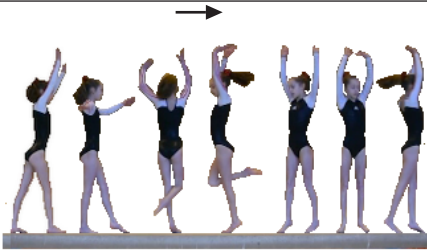
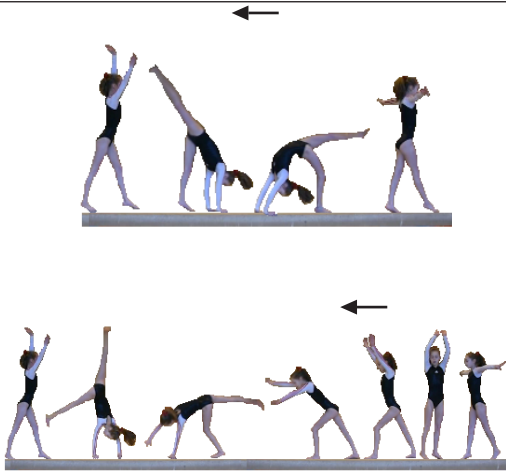


## P4.8 5<sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 10PTS


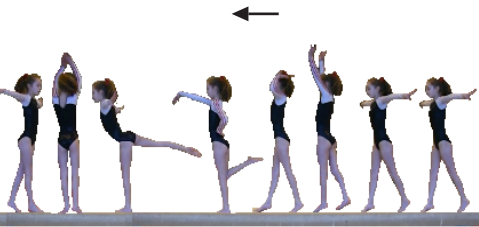
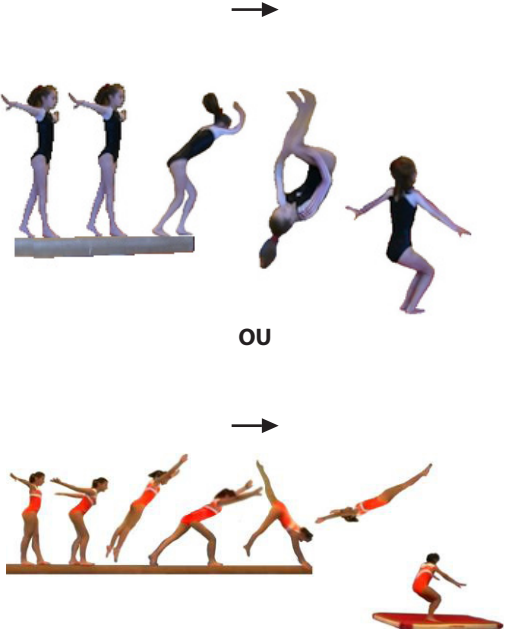
Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie  
Départ : station sur le tremplin, mains posées ou non sur la poutre. Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes



### EXIGENCES TECHNIQUES

5.1	Entrée équerre écartée	1		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter à l'<b>équerre écartée</b>, <b>position tenue</b></li> <li>S'établir au siège transversal, flexion de la jbe G, simultanément élever bras D à l'oblique latérale haute, paume de main tournée vers l'AR, tête droite</li> <li>Tendre jbe G et reposer main D sur poutre à côté de main G</li> <li>Élever les jbes en AV et 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>Jbes à l'horizontale minimum</li> <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> <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>
5.2	<b>Sauts en liaison</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 ou 2 pas</li> <li>Impulsion de la jbe d'appui, élever jbe libre en l'amenant à l'oblique AV (<b>cabriole</b>), bras libres, rassembler les 2 pieds</li> <li>Sans arrêt, 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 les sauts et à la réception</b></li> <li><b>Cabriole</b> <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> <li><b>Saut écart antéropostérieur</b> <ul style="list-style-type: none"> <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> </li> </ul>
5.3	<b>Chorégraphie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 ou 2 pas, bras latéraux</li> <li>S'accroupir dos droit, poser les mains en AV en prise radiale pour s'établir au siège transversal</li> <li>Élever les jbes en AV et par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position assise sur genou D, jbe G tendue le long de la poutre</li> <li>Élever souplement les bras à l'horizontale AV, paumes de main vers le bas, croiser les bras devant la poitrine puis tendre souplement les bras à l'horizontale latérale</li> <li>Par appui sur jbe D, poser pied G sur poutre, jbe G à angle droit et s'établir à la station</li> </ul>			

<p>5.4</p>	<p>1/2 tour</p>	<p>1</p>		<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>
<p>5.5</p>	<p>Acrobatie au choix</p>	<p>2</p>		<p><b>Souplesse AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</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> <p><b>Roue</b></p> <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>- A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</li> </ul>
<p>5.6</p>	<p>Saut sissonne</p>	<p>1</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception</li> <li>- La réception du saut sissonne se fait en arabesque : jbe AV fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</li> </ul> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Si écart &gt; 90° : SP</p> <p>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p> </div> </div>

5.7	<p><b>ATR jbes serrées</b></p>	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>- 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</li> <li>- <b>A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</b></li> </ul>
5.8	<p><b>Chorégraphie</b></p>			
5.9	<p><b>Sortie au choix</b></p>	2		<p><b>Sortie salto AV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La sortie s'effectue obligatoirement avec un élan = 2 ou 3 pas ou + et frappe (si sortie à l'arrêt : 0.80 pt )</li> <li>- <b>La frappe doit s'effectuer sur 1/2 pointes, jbes tendues, pointes-bassin-épaules alignés</b></li> <li>- La gymnaste doit quitter la poutre jbes tendues puis grouper ensuite</li> <li>- Dos rond, menton poitrine pendant la rotation</li> </ul> <p><b>Sortie Saut de mains</b></p> <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>- Le saut de mains doit être précédé d'un sursaut</li> <li>- L'alignement du corps doit être conservé de l'impulsion bras à la réception</li> <li>- Envol visible</li> </ul>