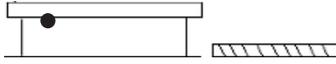
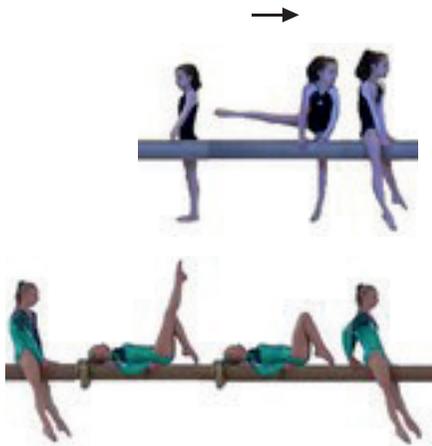
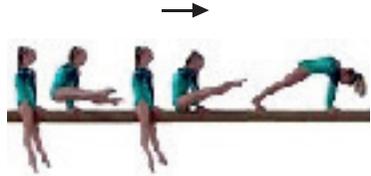
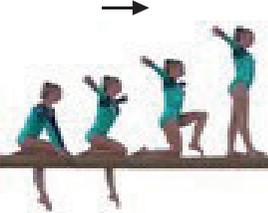
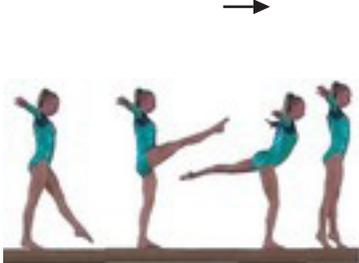
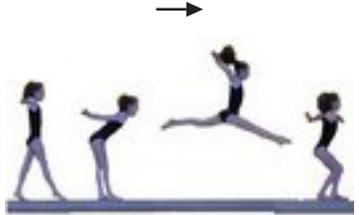
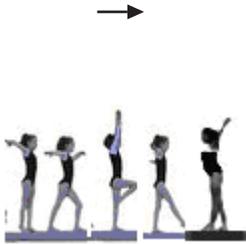
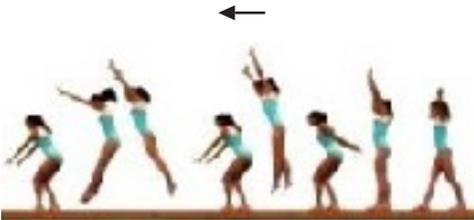
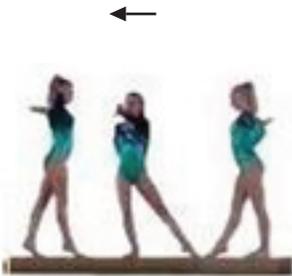
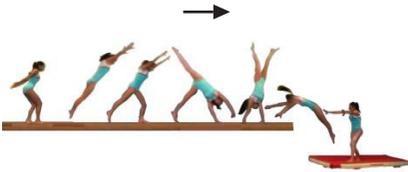


JA 4. POUTRE

JA4.5 3^{EME} DEGRÉ - 6PTS

				EXIGENCES TECHNIQUES	
<p>Tremplin au 3/4 de la poutre à l'opposé de la sortie Départ : latéral à la poutre, dos à la sortie Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes</p>					
3.1	Entrée	1			<p>- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Avec ou sans élan, poser main G puis main D sur poutre, par appui du bras G et impulsion du pied G. élever jbe D tendue au dessus de la poutre, par 1/2, s'établir au siège transversal, en déplaçant main G près de main D en prise radiale • Poser les mains en AR du bassin puis s'établir au coucher dorsal, jbes fléchies, pieds pointés sur poutre • Extension de la jbe D puis flexion • Se redresser au siège transversal, jbes tendues, poser les mains en prise radiale en AV du bassin 				
3.2	Appui	0.5			
	<ul style="list-style-type: none"> • Par appui des bras et élévation des jbes à l'horizontale AV, s'établir à l'équerre passagère puis revenir au siège transversal • Elever les jbes en AV puis par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin et les jbes tendues au dessus de la poutre pour s'établir à la position de gainage, pieds sur poutre, jbes tendues, bras tendus, dos rond, épaules au dessus des mains, regard sur poutre 				
3.3	Chorégraphie				
	<ul style="list-style-type: none"> • Fléchir jbe D en amenant genou D près des mains pour s'établir à la position à genoux assis, jbe G tendue le long de la poutre, bras latéraux • S'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV, pied G pointé • Se relever à la station 				

	<p>Au choix : Placement du dos groupé ou ATR jbes écartées</p>	<p>1.5</p>		<p>Placement du dos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alignement mains-épaules- bassin - Angle : <ul style="list-style-type: none"> • Bassin dans les 10° : 0.10 pt • Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt • Bassin > 30° : 0.50 pt <p>ATR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - La 1^{ère} jbe doit dépasser la verticale - Ecart des jbes < 90° : 0.30 pt <p>- A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</p>
<p>3.5</p>	<p>Chorégraphie</p>			
<p>3.6</p>	<p>Saut écart antéropostérieur</p>	<p>0.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les saut et à la réception - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt  <ul style="list-style-type: none"> Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu

3.7	Chorégraphie			<p>- Genou ouvert ou fermé : SP</p>
3.8	Saut en liaison	1	 	<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p>
3.9	Sortie Rondade	1.5		<p>- La rondade doit être précédée d'un sursaut - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - L'envol doit se faire en courbe AV (= sans casser ni cambrer mais avec un dos rond) - Un envol doit être visible avant la réception</p>