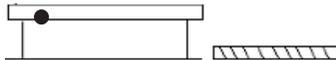
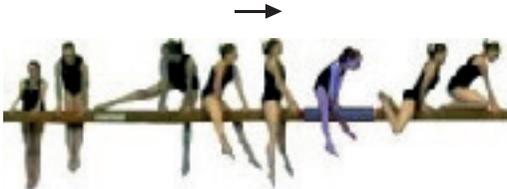
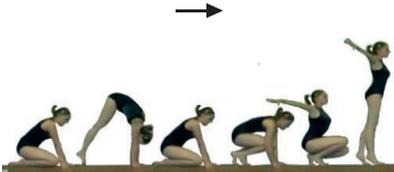
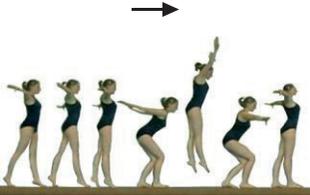
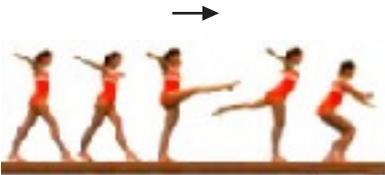
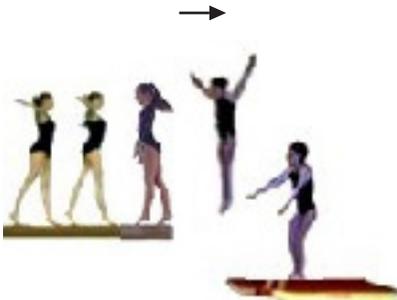


P4. POUTRE

P4.5 2^{ÈME} DEGRÉ - 5PTS

(le 2^{ème} 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)

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					EXIGENCES TECHNIQUES
2.1	Entrée	1		<p>- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue par 1/4 de tour à G, s'établir au siège transversal (face au côté de la sortie) en déplaçant main G près de main D en prise radiale • Par appui des bras, élever le bassin, jbes tendues et dos rond puis revenir au siège transversal • Par flexion des jbes, poser les cous de pied sur la poutre pour s'établir à genoux assis-talons 				
2.2	Placement du dos	1			
	<ul style="list-style-type: none"> • Par appui des bras et extension des jbes, élever le bassin, pointes de pieds en extension (placement du dos), position tenue • Revenir à genoux assis-talons, puis par appui des bras s'établir à la position accroupie (1 pied après l'autre ou les 2 pieds simultanément), dos droit, bras latéraux • Se redresser à la station 		<p>- Les mains doivent être posées «collées» aux genoux</p> <p>- Epaules à la verticale des mains</p> <p>- L'appui des pieds se fait pointes en extension complète (sur le dessus du pied)</p>		
2.3	Saut vertical	1		<p>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</p> <p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception</p> <p>- Elever les bras par l'AV</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 pas, assembler les pieds • Mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse saut vertical en élevant les bras par l'AV à l'oblique AV haute, réception jbes mi-fléchies, bras libres • Se redresser à la station 				

2.4	Battements	0.5		<p>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 pas, poser talon simultanément pointer pied en AV • Effectuer un battement AV à l'oblique AV basse • Poser pied AV, jbe tendue devant pied d'appui, effectuer un battement AR, jbe tendue à l'oblique AR basse minimum 			
2.5	Attitude	0.5		<p>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</p> <p>- Genou ouvert ou fermé : SP</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV, un bras en couronne AV, l'autre bras à l'horizontale latérale • Extension de la jbe d'appui, pied à plat, pointer pied au genou, bras à la verticale 	A		
2.6	Sortie : saut vertical en AR	1		<p>- Elever les bras par l'AV</p> <p>- Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre</p> <p>- Si plus de 3 pas non sur 1/2 pointes : 0.30 pt max</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Marcher jusqu'à l'extrémité de la poutre • Rassembler pied AR au pied AV • Effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds, bras libres • Mi-flexion des jbes en abaissant les bras à l'oblique AR basse • Sortie saut vertical en AR en élevant les bras à l'oblique AV haute minimum, réception jbes mi-fléchies, bras libres 			