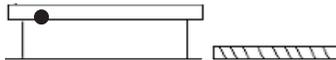
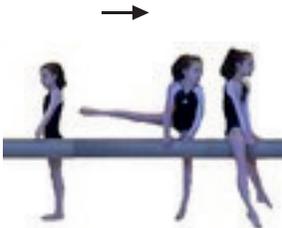
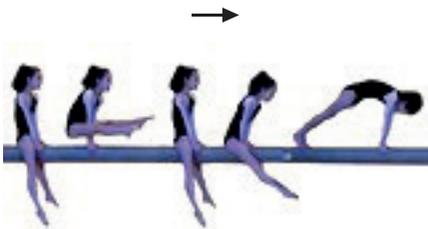
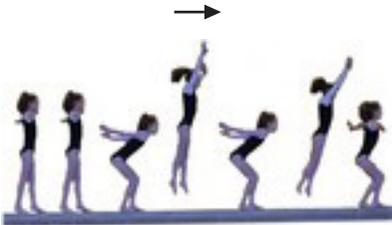


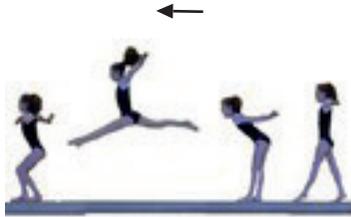
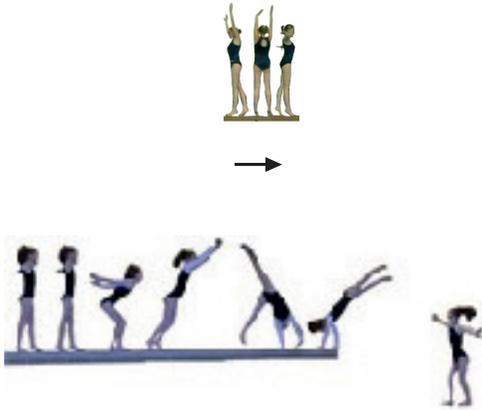
# P4. POUTRE

## P4.6 3<sup>ÈME</sup> DEGRÉ - 6PTS

(le 3<sup>ème</sup> 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 oblique, 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					EXIGENCES TECHNIQUES
3.1	Entrée	1			- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt
3.2	Appui	0.5			- Les jbes doivent être à l'horizontale minimum - Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum pour s'établir à la position gainage - Epaules au dessus des mains
3.3	Chorégraphie				- Genou ouvert ou fermé : SP

3.4	Sauts en liaison	1	 	<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abaisser les bras latéralement, 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds</li> <li>• Mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse <b>saut vertical</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• Sans arrêt, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse <b>saut en progression</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• 1 ou 2 pas, effectuer un battement AV, jbe à l'horizontale minimum</li> <li>• Poser pied AV, élever jbe AR tendue (battement AR)</li> <li>• Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR tendue, bras latéraux, arabesque, <b>position tenue</b></li> </ul>	 0.5 0.5 	<p><b>ATR</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>- La 1<sup>ère</sup> jbe doit dépasser la verticale</li> <li>- Ecart &lt; 90° : 0.30 pt</li> </ul> <p>- <b>A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</b></p> <p><b>Placement du dos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alignement mains-épaules-bassin</li> <li>- Angle :               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bassin dans les 10° : 0.10 pt</li> <li>• Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt</li> <li>• Bassin &gt; 30° : 0.50 pt</li> </ul> </li> </ul>	
3.5	Au choix : ATR jbes écartées ou placement du dos	1.5	 OU 	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, 1/2 tour sur 2 pieds, bras libres</li> </ul> <p><b>ATR jbes écartées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avancer jbe G et basculer à la 1/2 fente AV G, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• <b>ATR jbes écartées</b></li> <li>• Revenir à la 1/2 fente AV G, bras dans le prolongement du corps</li> </ul> <p>OU</p> <p><b>Placement du dos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas</li> <li>• S'accroupir dos droit</li> <li>• Poser les mains sur poutre et par appui des bras et impulsion des jbes serrées, élever le bassin au dessus des appuis, jbes mi-fléchies pour effectuer un <b>placement du dos</b></li> <li>• Revenir à la position accroupie, dos droit bras latéraux</li> <li>• Se redresser à la station</li> </ul>	 0.5 0.5 		

3.6	<p><b>Saut écart antéropostérieur</b></p>	0.5		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception</p> <p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p> <p>- Ecart :</p>  <p>Si écart &gt; 90° : SP                  Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt                  Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p>
3.7	<p><b>Sortie : rondade</b></p>	1.5		<p>- La rondade doit être précédée d'un sursaut</p> <p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</p> <p>- L'envol doit se faire en courbe AV (= sans casser ni cambrer mais avec un dos rond)</p> <p>- Un envol doit être visible avant la réception</p>