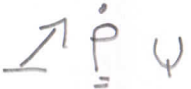


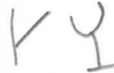


2^{ème} DEGRE : 5 Points

POUTRE

POUSSINES

Tremplin en bout de Poutre

<p><u>entrée</u></p> <p>1.00</p>	<p><u>Placement du dos</u></p> <p>1.00</p>	<p><u>Saut Vertical</u></p> <p>1.00</p>	<p><u>Battements</u></p> <p>0.50</p>	<p><u>Attitude</u></p> <p>0.50</p>	<p><u>Sortie</u> <u>Saut vertical AR</u></p> <p>1.00</p>
<p><u>Sauter à l'appui facial</u> <u>élever jbs D tendue ¼ de</u> <u>tour à G pour s'établir</u> <u>au siège transversal</u></p> 	<p><u>placement du dos</u> Positon tenue Revenir genoux assis talons Position accroupie Bras latéraux Se redresser à la station</p> 	<p>1 ou 2 pas Assembler pieds mi-flexion des jbs bras à l'oblique AR basse <u>Saut vertical</u> Se redresser à la station</p> 	<p>1 ou 2 pas pose talon simultanément pointer pied en AV <u>Battement AV</u> oblique AVbasse Poser pied AV <u>Battement AR</u></p> 	<p>1 ou 2 pas ½ fente AV bras en couronne AV l'autre horizontale latérale Extention jbe appui, pied plat, <u>pointer pied</u> <u>au genou</u> bras verticale</p>	<p>Marcher extrémité poutre - ½ tour Mi-flexion jbes en abaissant les bras oblique AR basse <u>Sortie Saut Verticale AR</u> en élevant les bras oblique AV haute minimum réception jbes mi-fléchies</p> 