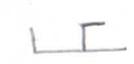
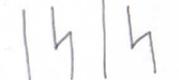


1 ^{er} DEGRE : 4 Points	Entrée	0.50	Sauter à l'appui facial élever jbe D tendue pose de pied D sur poutre 1/4 de tour à G pour s'établir au siège transversal	
POUTRE	Position quadrupédique	1.00	élever jbd G à l'horizontale AR Position tendue	
JEUNESSES - AINEES	Arabesque	0.50	2 ou 3 pas Pose jbe AV tendue Elever jbe AR tendue à l'oblique AR Frécher jbe appui jbe AR à l'arabesque Position tendue	
JEUNESSES - AINEES	Préparation au saut	0.50	1 ou 2 pas, assembler 2 pieds Mi-flexion des jbes Extension des jbes sur 1/2 pointes Mi-flexion des jbes sur 1/2 pointes à plat en abaissant les bras latéralement Extension des jbes (Bassin perpendiculaire à la poutre)	
Tremplin en bout de poutre	Attitude	0.50	1 ou 2 pas Pointer pied D sur genou G. Position tendue	
Tremplin en bout de Poutre	Sortie	1.00	Sortie saut vertical en élevant les bras à l'oblique AV haute minimum réception jbes mi- fléchies bras libres	

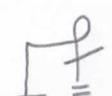
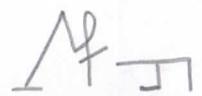
2 ^{em} DEGRE : 5 Points	entrée	1.00	Sauter à l'appui facial élever jbe D tendue par 1/4 de tour à G pour s'établir au siège transversal Par appui des bras élever le bassin, jbes tendues et dos rond Position tendue	
POUTRE	Placement du dos	1.00	placement du dos Position tendue Revenir genoux assis talons Position accroupie Bras latéraux Se redresser à la station Genou dressé pied D pointé sur poutre	
JEUNESSES - AINEES	Arabesque	0.50	1 ou 2 pas Pose jbe AV tendue élever jbe AR tendue à l'oblique AR minimum Frécher jbe appui jbe AR à l'arabesque Position tendue	
JEUNESSES - AINEES	Saut Vertical	1.00	1 ou 2 pas assembler pieds Mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse Saut vertical Se redresser à la station	
Tremplin en bout de Poutre	Attitude	0.50	1 ou 2 pas 1/2 fente AV bras en couronne AV l'autre horizontale latérale Extension jbe AV, pied plat, pointer pied au genou bras verticale Position tendue	
Tremplin en bout de Poutre	Sortie	1.00	Sortie Saut vertical AR Marcher extrémité poutre - 1/2 tour sur 2 pieds 1/2 pointes Sortie Saut Verticale AR en élevant les bras oblique AV haute minimum réception jbes mi-fléchies	

3^{ème} DEGRE : 6 Points

POUTRE

JEUNESSES - AINEES

Tremplin oblique au ¾ poutre opposé de la sortie

<u>Entrée</u>	<u>Appui</u>	<u>Chorégraphie</u>	<u>Au choix : Placement dos groupé OU ATR Jbes écartées</u>	<u>Chorégraphie</u>	<u>Saut écart antéro-postérieur</u>	<u>Chorégraphie</u>	<u>Saut en liaison 0.50+0.50</u>	<u>Sortie : Rondade</u>
1.00	0.50	3 tirets	1.50	4 tirets	0.50	4 tirets	1.00	1.50
<p><u>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 ½ à G s'établir au siège transversal</u></p> 	<p>Elévation jbes horizontale AV équerre passagère revenir siège transversal Fouetté <u>Position de gainage</u> Pieds sur poutre, jbes tendues bras tendus dos rond</p> 	<p>Fléchir jbe D en amenant genou D près des mains position genoux assis jbe G tendue le long de la poutre bras latéraux Genou D dressé jbe G à 90° AV pied G pointé Relever à la station</p>	<p>S'accroupir dos droit Pose des mains sur poutre <u>Placement du dos</u> Revenir position accroupie se Redresser à la station</p> <p>M OU</p> <p>Avancer jbe D et basculer à la ½ fente AV D <u>ATR jbes écartées</u> Revenir en ½ fente AV D</p> 	<p>1 ou 2 pas poser talon jbe AR et pointer pied AV Battement AV à l'horizontale minimum Poser pied D AV battement AR tendue à l'oblique AR basse minimum Fléchir jbe appui en maintenant jbe AR arabesque Position tenue</p> 	<p>1 ou 2 pas assembler 2 pieds <u>Saut écart antéropostérieur</u> réception mi-fléchies bras libres</p> 	<p>Avancer jbe G et basculer à la ½ fente AV G Jbe G tendue ½ pointe pied D sur genou D Position tenue Pointer pied D devant pied G ½ tour sur 2 pieds ½ pointes</p>	<p><u>Saut vertical</u> <i>Sans arrêt</i> <u>Saut en progression</u></p> 	<p>¼ tour à G sur jbe D pointer pied G en AV Sursaut <u>Sortie Rondade</u> Réception mi-fléchies bras libres</p> 

5^{ème} B DEGRE : 10 Points

POUTRE

JEUNESSES – AINEES

Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie

<u>Entrée</u> <u>équerre</u> <u>écartée</u> 1.00	<u>ATR jbes</u> <u>serrées</u> 2.00	<u>Attitude</u> <u>libre +</u> <u>arabesque</u>	<u>Saut en liaison 2 sauts</u> <u>différents</u> 0.50-0.50 1.00	<u>Passage</u> <u>sur</u> <u>poutre</u>	<u>Sauts en</u> <u>liaison</u> 0.50+0.50 1.00	<u>Chorégraphie</u> 3 tirets	<u>Pivot</u> 1.00	<u>Acrobaties</u> <u>au choix</u> 2.00	<u>Sortie au</u> <u>choix</u> 2.00
<u>Sauter</u> <u>Equerre</u> <u>écartée</u> Position tenue	1 ou 2 pas <u>ATR</u> <u>transversal</u> <u>jbes serrées</u> Position tenue	Attitude libre sur 1 ped Position tenue 1 pas Arabesque Position tenue	1 ou 2 pas <u>Saut libre appel 2 pieds</u> <i>Sans arrêt</i> <u>Saut libre appel 2 pieds</u> Saut Groupé ∨ Saut écart antéro — Saut sissonne Y- Saut cosaque W		1 ou 2 pas <u>Saut enjambé</u> <i>Sans arrêt</i> <u>Saut vertical</u>	1 ou 2 pas ¼ de tour G à la ½ fente latéral D pointé pied G sur poutre ¼ tour G sur jbe D pour pointer pied G en AV	1 ou 2 pas <u>Pivot 1</u> <u>tour en</u> <u>DD à G</u> sur jbe G	<u>Souplesse AR</u>  OU <u>Roue pied-</u> <u>ped</u> 	<i>Sans arrêt</i> <u>Sortie Salto</u> <u>AR goupé</u> 
	!			PP			○		

5^{ème} A DEGRE : 10 Points

POUTRE

JEUNESSES – AINEES

Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie

<u>Entrée</u> <u>équerre</u> <u>écartée</u> 1.00	<u>ATR jbes</u> <u>serrées</u> 2.00	<u>Attitude</u> <u>libre +</u> <u>arabesque</u>	<u>Saut en liaison 2 sauts</u> <u>différents</u> 0.50-0.50 1.00	<u>Passage</u> <u>sur</u> <u>poutre</u>	<u>Sauts en</u> <u>liaison</u> 0.50+0.50 1.00	<u>Chorégraphie</u> 3 tirets	<u>Pivot</u> 1.00	<u>Acrobaties</u> <u>au choix</u> 2.00	<u>Sortie au choix</u> 2.00
Sauter <u>Equerre</u> <u>écartée</u> Position tenue 	1 ou 2 pas <u>ATR</u> <u>transversal</u> <u>jbes serrées</u> Position tenue	1 ou 2 pas Attitude libre sur 1 ped Position tenue 1 pas Arabesque Position tenue	1 ou 2 pas <u>Saut libre appel 2 pieds</u> <i>Sans arrêt</i> <u>Saut libre appel 2 pieds</u> Saut Groupé  Saut écart antéro  Saut sissonne  Saut cosaque 	PP	1 ou 2 pas <u>Saut enjambé</u> <i>Sans arrêt</i> <u>Saut vertical</u> 	1 ou 2 pas ¼ de tour G à la ½ fente latéral D ¼ tour G sur jbe D	1 ou 2 pas <u>Pivot 1</u> <u>tour en</u> <u>DD à G</u> sur jbe G 	<u>Souplesse</u> <u>AR</u>  OU <u>Roue pied-</u> <u>ped</u>  OU <u>Souplesse</u> <u>AV</u>  OU <u>Cloche</u> 	<u>Elan sortie</u> <u>salto AV</u> <u>groupé</u>  OU Sortie <u>Salto</u> <u>AR groupé</u> 

4^{ème} DEGRE : 8 Points

POUTRE

JEUNESSES - AINEES

Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie

<u>Entrée</u> <u>équerre</u> <u>écartée</u> 1.00	<u>ATR jbes</u> <u>serrées</u> 1.00	<u>Chorégraphie</u> 3 tirets	<u>Sauts en liaison</u> 1.00 0.50 + 0.50	<u>Pivot</u> 1.00	<u>Sauts en</u> <u>liaison</u> 0.50 + 0.50 1.00	<u>Roue</u> 1.50	<u>Chorégraphie</u> 2 tirets	<u>Sortie</u> <u>Saut de mains</u> 1.50
<p>Sauter à l'équerre écartée Position tenue Fouetté Accroupie bras latéraux</p> 	<p>1 ou 2 pas ½ fente AV D ATR transversal jbes serrées Revenir en ½ fente AV D</p> <p>!</p>	<p>1 ou 2 pas fléchir jbe G jbe D tendue en AV pointer pied D sur poutre Tendre jbe G, battement AV jbe D au-dessus horizontale. Pose pied D Jbe G à l'arabesque Position tenue</p> 	<p>1 ou 2 pas Saut Ecart antéropostérieur</p> <p><i>Sans arrêt</i></p> <p>saut groupé</p> 	<p>1 ou 2 pas ½ tour sur 2 pieds ½ pointes Pivoter d'un ½ tour à G sur Jbe G sur ½ pointe pied D pointer au mollet G Pointer pied D devant pied G <i>sans arrêt</i> ½ tour sur 2 pieds</p> 	<p>1 ou 2 pas Cabriole <i>Sans arrêt</i> Saut vertical 1 ou 2 pas Effectuer ¼ tour à G ½ fente latérale D</p> 	<p>¼ tour G Avancer jbe D ½ fente AV D Roue Arrivée en ½ fente AV G</p> <p>x</p>	<p>2 ou 3 pas poser talon D jbe D tendue Fléchir jbe G à 90° genoux serrés</p> 	<p>1 ou 2 pas ½ tour 2 pieds sur ½ pointe Sursaut saut de mains bras libres</p> 