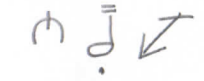
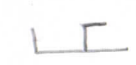

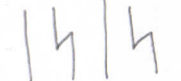










1 <sup>er</sup> DEGRE : 4 Points	Entrée	0.50	Sauter à l'appui facial élever jbe D tendue pose de pied D sur poutre 1/4 de tour à G pour s'établir au siège transversal	
POUTRE	Position quadrupédique	1.00	Position quadrupédique, élever jbd G à l'horizontale AR Position tenue	
JEUNESSES - AINEES	Arabesque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

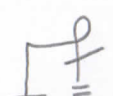
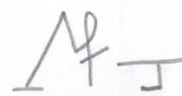





2 <sup>em</sup> DEGRE : 5 Points	entrée	1.00	Sauter à l'appui facial élever jbe D tendue par 1/4 de tour à G pour s'établir au siège transversal Par appui des bras élever le bassin, jbes tendues et dos rond Position tenue	
POUTRE	Placement du dos	1.00	placement du dos Position tenue Revenir genoux assis 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 Fréchir jbe appui jbe AR à l'arabesque Position tenue	
Trampoline en bout de Poutre	Saut Vertical	1.00	1 ou 2 pas assembler pieds Mi-flexion des jbs bras à l'oblique AR basse Saut vertical Se redresser à la station	
	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 tenue	
	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<sup>ème</sup> DEGRE : 6 Points

POUTRE

JEUNESSES - AINEES

Tremplin oblique au 3/4 poutre opposé de la sortie

<u>Entrée</u>  1.00	<u>Appui</u>  0.50	<u>Chorégraphie</u>  3 tirets	<u>Au choix : Placement dos groupé OU ATR Jbes écartées</u>  1.50	<u>Chorégraphie</u>  4 tirets	<u>Saut écart antéro-postérieur</u>  0.50	<u>Chorégraphie</u>  4 tirets	<u>Saut en liaison</u> 0.50+0.50 1.00	<u>Sortie : Rondade</u>  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 1/2 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 1/2 fente AV D <u>ATR jbes écartées</u> Revenir en 1/2 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 <b>Position tenue</b></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 1/2 fente AV G Jbe G tendue 1/2 pointe pied D sur genou D <b>Position tenue</b> Pointer pied D devant pied G 1/2 tour sur 2 pieds 1/2 pointes</p>	<p><u>Saut vertical</u>  <i>Sans arrêt</i>  <u>Saut en progression</u></p> 	<p>1/4 tour à G sur jbe D pointer pied G en AV Sursaut <u>Sortie Rondade</u> Réception mi-fléchies bras libres</p> 








5<sup>ème</sup> B DEGRE : 10 Points

## POUTRE

## JEUNESSES – AINEES

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



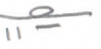









<u>Entrée</u> <u>équerre</u> <u>écartée</u> 1.00	<u>ATR jbes</u> <u>serrées</u> 2.00	<u>Attitude</u> <u>libre +</u> <u>arabesque</u>	<u>Saut en liaison 2 sauts</u> <u>différents</u> 0.50-0.50 1.00	<u>Passage</u> <u>sur</u> <u>poutre</u>	<u>Sauts en</u> <u>liaison</u> 0.50+0.50 1.00	<u>Chorégraphie</u> 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> <b>Position</b> <b>tenue</b>	1 ou 2 pas <u>ATR</u> <u>transversal</u> <u>jbes serrées</u> <b>Position</b> <b>tenue</b>	Attitude libre sur 1 ped <b>Position</b> <b>tenue</b> 1 pas Arabesque <b>Position</b> <b>tenue</b>	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    <u>o</u> Saut sissonne Y- Saut cosaque    <u>W</u>		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>  <b>OU</b> <u>Roue pied-</u> <u>ped</u> 	<i>Sans arrêt</i> <u>Sortie Salto</u> <u>AR goupé</u>  
	!			PP			○		

5<sup>ème</sup> A DEGRE : 10 Points

## POUTRE

## JEUNESSES – AINEES

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

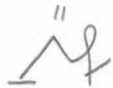




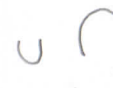
<u>Entrée</u> <u>équerre</u> <u>écartée</u> 1.00	<u>ATR jbes</u> <u>serrées</u> 2.00	<u>Attitude</u> <u>libre +</u> <u>arabesque</u>	<u>Saut en liaison 2 sauts</u> <u>différents</u> 0.50-0.50 1.00	<u>Passage</u> <u>sur</u> <u>poutre</u>	<u>Sauts en</u> <u>liaison</u> 0.50+0.50 1.00	<u>Chorégraphie</u> 3 tirets	<u>Pivot</u> 1.00	<u>Acrobaties</u> <u>au choix</u> 2.00	<u>Sortie au choix</u> 2.00
<u>Sauter</u> <u>Equerre</u> <u>écartée</u> <b>Position</b> <b>tenue</b> 	1 ou 2 pas <u>ATR</u> <u>transversal</u> <u>jbes serrées</u> <b>Position</b> <b>tenue</b> !"	1 ou 2 pas Attitude libre sur 1 ped <b>Position</b> <b>tenue</b> 1 pas Arabesque <b>Position</b> <b>tenue</b>	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  O	<u>Souplesse</u> <u>AR</u>  <b>OU</b> <u>Roue pied-</u> <u>ped</u>  <b>OU</b> <u>Souplesse</u> <u>AV</u>  <b>OU</b> <u>Cloche</u> 	<u>Elan sortie</u> <u>salto AV</u> <u>groupé</u>  <b>OU</b> Sortie Salto <u>AR groupé</u> 

4<sup>ème</sup> 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><b>Sauter à l'équerre écartée</b> <b>Position tenue</b> Fouetté Accroupie bras latéraux</p> 	<p>1 ou 2 pas ½ fente AV D <b>ATR</b> <b>transversal</b> <b>jbes serrées</b> 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 <b>Position tenue</b></p> 	<p>1 ou 2 pas <b>Saut Ecart</b> <b>antéropostérieur</b></p> <p><i>Sans arrêt</i></p> <p><b>saut groupé</b></p> 	<p>1 ou 2 pas ½ tour sur 2 pieds ½ pointes <b>Pivoter d'un ½</b> <b>tour à G sur Jbe</b> <b>G sur ½ pointe</b> 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 <b>Cabriole</b> <i>Sans arrêt</i> <b>Saut vertical</b> 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 <b>Roue</b> 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 <b>saut de mains</b> bras libres</p> 