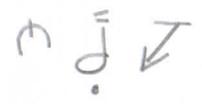
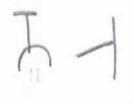
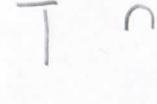
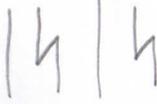


2<sup>me</sup> DEGRE : 5 Points

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

POUSSINES

<p>Entrée</p> <p>1.00</p>	<p>Sauter à l'appui facial élever jbd tendue pose de pied D sur poutre 1/2 de tour à G pour s'établir au siège transversal</p> 
<p>Position quadrupédique</p> <p>1.00</p>	<p>Position quadrupédique, élever jbd G à l'horizontale AR <b>Position tenue</b></p> 
<p>Attitude</p> <p>3 tirets</p>	<p>Se redresser à la station. 1 ou 2 pas. Pointer pied G sur genoux D. <b>Position tenue</b></p>
<p>Préparation au saut</p> <p>0.50</p>	<p>1 ou 2 pas, assembler 2 pieds Mi-flexion des jbes Extension des jbes sur 1/2 pointes Mi-flexion des jbes pieds à plat en abaissant les bras latéralement Extension des jbes (Bassin perpendiculaire à la poutre)</p> 
<p>Arabesque</p> <p>0.50</p>	<p>1 ou 2 pas Pose 1 pied en AV jbe tendue élever jbe AR tendue Arabesque <b>Position tenue</b></p> 
<p>Sortie Saut vertical</p> <p>1.00</p>	<p>Sortie saut vertical en élevant les bras à l'oblique AV haute minimum réception jbes mi- fléchies bras libres</p> 

1<sup>er</sup> DEGRE : 4 Points

<p><u>Entrée</u></p> <p>1.00</p> <p>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</p> 	<p><u>Appui</u></p> <p>0.50</p> <p>Position de gainage Pieds sur poutre, jbes tendues bras tendus dos rond</p> 	<p><u>Chorégraphie</u></p> <p>4 tirets</p> <p>Position accroupie, dos droit bras latéraux Se redresser à la station 1 ou 2 pas, ½ fente bras en couronne AV, l'autre bras horizontal latérale Pointer pied au genou bras à la verticale</p>	<p><u>Sauts en liaison</u></p> <p>0.50 + 0.50 1.00</p> <p>Saut vertical 1 ou 2 pas Saut en progression <i>Sans arrêt</i> Bras libres 1 ou 2 pas battement AV Poser pied AV élever jbe AR tendue Fléchir jbe appui en maintenant jbe AR tendue bras latéraux arabesque Position tenue</p> 	<p><u>ATR jbes écartées</u></p> <p>OU</p> <p>Placement dos</p> <p>1.50</p> <p>1 ou 2 pas ½ tour sur 2 pieds Avancer jbe G et basculer à la ½ fente AV G bras dans le prolongement du corps ATR jbes écartées Revenir à la ½ fente OU 1 ou 2 pas S'accroupir dos droit Pose des mains sur poutre Placement du dos Revenir position accroupie se redresser à la station</p> 	<p><u>Saut écart</u></p> <p>antéropostérieur</p> <p>0.50</p> <p>1 ou 2 pas assembler 2 pieds Saut écart fente AV G bras dans le prolongement du corps antéropostérieur récption mi- libres Néches bras libres</p> 	<p><u>Sortie :</u></p> <p>Rondade</p> <p>1.50</p> <p>1 ou 2 pas ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes Sursaut Rondade Réception mi-fléchies bras libres</p> 
---	--	---	--	---	---	--

Trémplin oblique au ¾ poutre opposé de la sortie

Entrée équerre 1.00 écartée	Sauter à l'équerre écartée Position tenue Fouetté Acroupie bras latéraux	
Chorégraphie 3 tirets	1 ou 2 pas ½ fente AV Extension jbe appui tendue ½ pointe pointer pied au genou Pose talon jbe appui jbe tendue AR arabesque Position tenue	
Saut écart antérieur 1.00	1 pas poser talon pointer pied en AV battement AV au-dessus horizontale Assembler 2 pieds Saut écart antéro	
Pivot 1.00	1 ou 2 pas ½ fente AV D bras D en couronne ..... Pivoter d'un ½ tour à D sur jbe D sur ½ pointe Pointer au mollet D Dégager jbe G à l'arabesque	
ATR jbes écartées 2.00	1 ou 2 pas ½ fente AV D ATR jbes écartées transversalement Position marquée Revenir en ½ fente AV D	
Sauts en liaison 1.00 0.50 + 0.50	1 ou 2 pas Elever jbe libre en l'amenant à l'horizontal minimum (cabriole) Rassesembler 2 pieds Sans arrêt saut vertical	
Chorégraphie 5 tirets	S'acroupir dos droit S'allonger sur poutre redresser le corps dos cambré S'établir au siège transversal Fouetté jbes en AR Se redresser à la station	
Sortie Saut de mains 2.00	1 ou 2 pas ½ tour 2 pieds sur pointe Sursaut sortie saut de mains bras libres	

POUTRE

POUSSINES

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

Entrée	1.00	Sauter	1 ou 2 pas	Élever jbe libre en l'amenant à minimum (cabriole)	Rassembler 2 pieds	Sans arrêt saut écart antéro	
équerre	écartée	1.00	1 ou 2 pas	Élever jbes en droit	Élever les bras à l'horizontale	Appui sur jbe D s'établir à la station	
Chorégraphie	5 tirets	1 ou 2 pas	fente AV G	S'accroupir dos	Élever jbes en AV fouetté jbes en AR	Élever les bras à l'horizontale AV arrêt posé pied D devant pied G	
1/2 tour	1.00	1 ou 2 pas 1/2	Pivoter d'1/2 tour à G sur jbe	É sur 1/2 pointe	Élever jbe sans mollet G sans pied D monté au	D devant pied G 1/2 tour sur 1/2 pointes	
Acrobatie au choix	2.00	1 ou 2 pas	Souplesse AR	OU	Rassembler pieds sur 1/2 pointes 1/2	Avancer jbe G	
Saut sisonne	1.00	1 ou 2 pas	Saut sisonne	arrivée en arabesque	tour sur 1/2 pieds sur 1/2 pointes	tour sur 2 pieds	
ATR jbes	serées	2.00	1 ou 2 pas	ATR	transversal jbes serées	Position tenue	
Chorégraphie	3 tirets	Bras verticaux	1 ou 2 pas	croiser derrière nuque bras D à l'horizontale	AV et bras G fléchi jbe D seré	Arabesque position tenue	
Sortie au choix	2.00	Elan sortie	salto AV	groupe	OU	Sursaut de mains	