
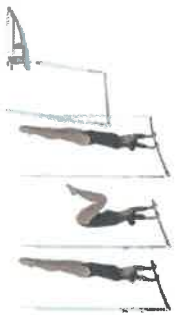















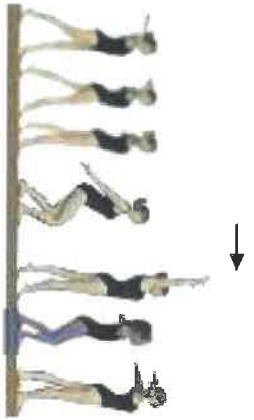
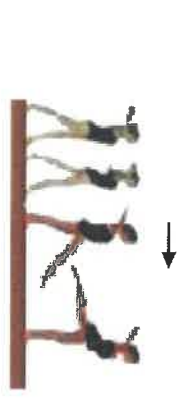
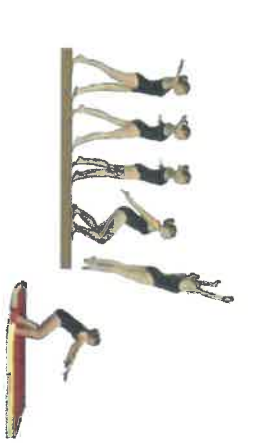
Poussins : Barres Asymétriques - 1^{er} Degré : 4 pts (Le 1^{er} degré n'est pas un enchaînement mais une suite déléments à effectuer dans l'ordre prévu)

		1 caisson ou tout matériel permettant de mettre la gym à bonne hauteur (paragraphe 1.4) Départ : suspension BS face à BI, aide de l'entraîneur autorisée pour s'établir à la suspension		Exigences techniques	
1.1	Equerre groupée	1			- Les cuisses doivent être à l'horizontale minimum
1.2	Déplacements en suspension	1			- Un déplacement en + ou en - : 0.10 pt
1.3	Lâcher				
1.4	Saut à l'appui facial BI	1			
1.5	Rotation AV + sortie	1			- Début de la rotation bras tendus puis flexion de bras autorisée - Descente continue

Poussins. Poutre - 1^{er} Degré : 4 pts (Le 1^{er} degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

Tremplin perpendiculaire en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur poutre Tous les déplacements se font sur ½ pointes				Exigences techniques		
1.1	Entrée	1				- Jibes directement 
1.2	Position quadrupédique	1				- Dos plat à la position quadrupédique - Epaules au dessus des appuis - Alignement épaules-bassin-pointes
1.3	Attitude			- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max		

Poussins. Poutre - 1^{er} Degré : 4 pts (suite) (Le 1^{er} degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

1.4	<p>Préparation de saut</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds - Mi-flexion des jibes, en abaissant les bras à l'oblique AR basse - Extension des jibes sur ½ pointes en élevant les bras par l'AV à l'oblique AV haute minimum - Mi-flexion des jibes, pieds à plat en abaissant les bras librement - Extension des jibes 	0.5		<ul style="list-style-type: none"> - Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max - Mi-flexion des jibes en position pendulaire relative pendant le saut - Élever les bras par l'AV
1.5	<p>Arabesque</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - Poser 1 pied en AV jibe tendue - Élever jibe AR tendue - Arabesque, position en houe 	0.5		<ul style="list-style-type: none"> - Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max
1.6	<p>Sortie : saut vertical</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marcher jusqu'à l'extrémité de la poutre - Rassembler les pieds - Mi-flexion des jibes, en abaissant les bras à l'oblique AR basse - Sortie saut vertical en élevant les bras à l'oblique AV haute minimum, réception jibes mi-flechies, bras libres 	1		<ul style="list-style-type: none"> - Élever les bras par l'AV - Jibes tendues quand les pieds quittent la poutre - Si plus de 3 pas non sur ½ pointes : 0.30 pt max

Poussins. Sol - 1^{er} Degré : 4 pts

(Le 1^{er} degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

Départ face à la longueur du tapis : à la station, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale		Tous les déplacements se font jbes tendues sur ½ pointes		Exigences techniques	
1.1	<p>Placement du dos</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pas rassembler les pieds S'accroupir dos droit en abaissant les bras le long du corps Par appui des bras et impulsion des jbes serrées, élever le bassin au dessus des appuis, jbes mi-fléchies (placement du dos) Revenir à la position genoux assis-stalons Par appui des bras sauter à la position accroupie, bras à l'horizontale latérale Se relever à la station, jbes tendues 	1	→		<ul style="list-style-type: none"> - Déplacement des mains sans placement des pieds - Alignement mains - épaules - bassin - Angle : <ul style="list-style-type: none"> • Bassin dans les 10° : 0.10 pt • Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt • Bassin > 30° : 0.50 pt
1.2	<p>Roulade AV</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 ou 3 pas, réunir les 2 pieds en élevant les bras à la verticale Mi-flexion des jbes pour effectuer une roulade AV Se relever, avec ou sans les mains, à la station, bras libres 	1	→		<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas poser le dessus de la tête
1.3	<p>½ tour sur 2 pieds</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 ou 2 pas, effectuer un ½ tour sur 2 pieds, sur ½ pointes, jbes tendues, bras à la verticale Poser les talons- rassembler les pieds 	0,5	→		
1.4	<p>Chandelle</p> <ul style="list-style-type: none"> Fléchir les jbes pour basculer en AR en posant les mains pour s'établir à la chandelle, avec l'aide des mains, jbes tendues, position tenue Rouler en AV, avec ou sans l'aide des mains, pour s'établir à la position accroupie, bras libres Se relever à la station avec ou sans les mains, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale 	0,5	→		<ul style="list-style-type: none"> - Alignement des segments : 0.10 pt - chandelle sans les mains : SP
1.5	<p>Saut vertical</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pas, rassembler les pieds, bras à l'oblique AR basse, mi-flexion des jbes saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres Se redresser à la station, bras à l'horizontale latérale 	1	→		