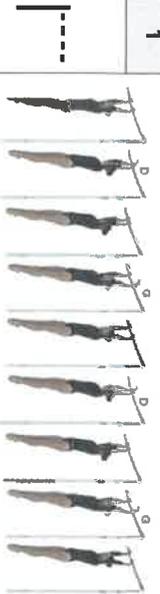
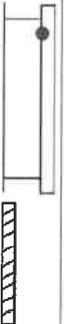
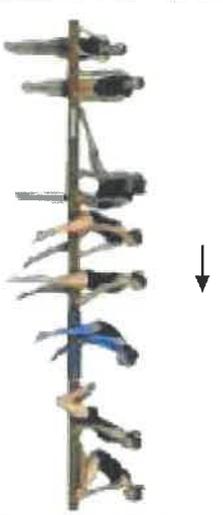
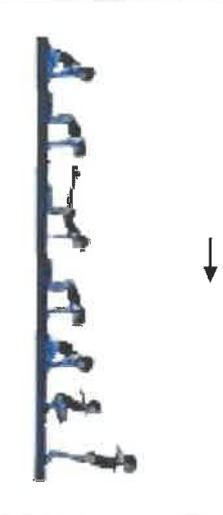
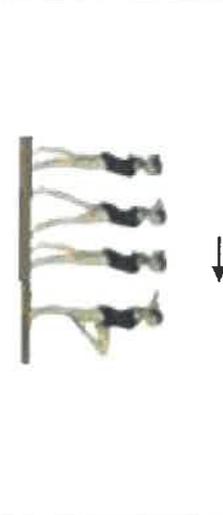


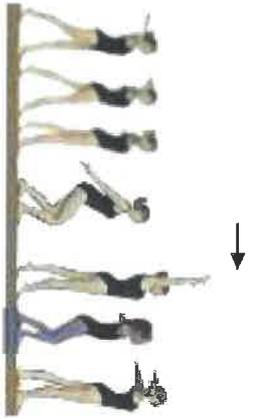
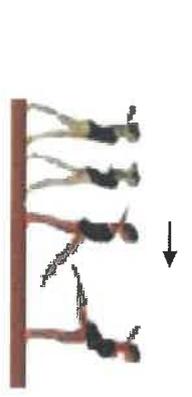
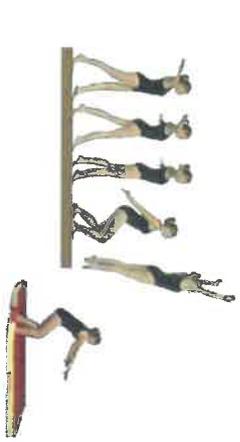
Poussins: Barres Asymétriques - 1^{er} Degré : 4 pts (Le 1^{er} degré n'est pas un enchaînement mais une suite déléments à effectuer dans l'ordre prévu)

		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 - De la suspension BS, élever les jbes en AV, cuisses à l'horizontale minimum, jbes fléchies à l' équerre groupée - Etendre les jbes à la suspension	1		- Les cuisses doivent être à l'horizontale minimum	
1.2	Déplacements en suspension - Déplacement latéral en 4 prises (G, D, G, D)	1		- Un déplacement en + ou en - : 0.10 pt	
1.3	Lâcher - De la suspension, lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies				
1.4	Saut à l'appui facial BI <i>Se placer à la station face à BI et BS, mains sur BI à hauteur du bassin</i> - Sauter à l'appui facial bras tendus	1			
1.5	Rotation AV + sortie - De l'appui facial BI, rotation AV , descente continue, corps groupé - Poser les pieds au sol puis avec ou sans pas en AR, lâcher BI pour se placer à la station face à BI, bras libres	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				- Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue pour poser pied D sur poutre, par ¼ de tour à G, s'établir au siège transversal (face au côté de la sortie) en déplaçant main G près de main D en prise radiale - Par appui des bras, élever le bassin, jbes tendues et dos rond, puis revenir au siège transversal - Par flexion des jbes, poser les couds de pied sur la poutre pour s'établir à genoux assis-talons
1.2	Position quadrupédique	1				- Déplacer les mains en AV pour s'établir à la position quadrupédique élever jbe G à l'horizontale AR, jbe tendue, pointe de pied en extension, position  - Revenir à la position quadrupédique, puis s'établir à la position à genoux assis-talons - Par appui des bras, s'établir à la position accroupie (1 pied après l'autre ou les 2 pieds simultanément), bras latéraux
1.3	Attitude			- Se redresser à la station - 1 ou 2 pas - Pointer pied G à genoux D, position 		

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 - Le bras doit rester perpendiculaire à l'axe vertical pendant tout le temps - Elever 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 - Elever 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"> - Elever 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

