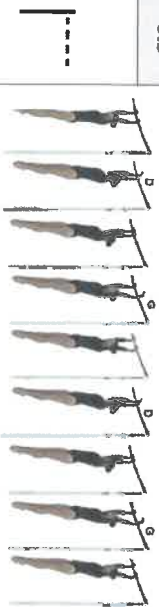
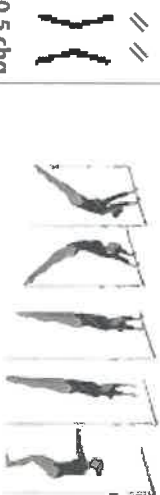
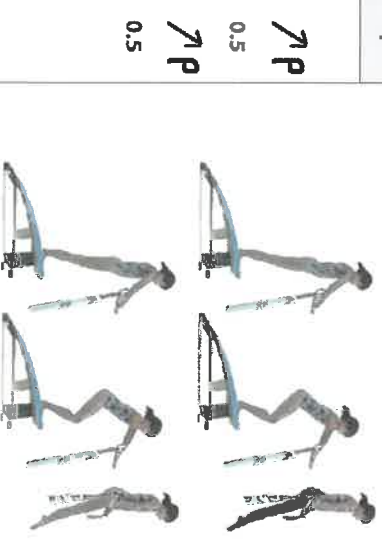







Poussins. Barres Asymétriques - 2^{ème} Degré : 5 pts (Le 2^{ème} degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu)

1 ou 2 tremplin(s), 1 caisson ou tout matériel permettant de mettre la gym à bonne hauteur (paragraphe 2.3) Départ : suspension BS face à BI, aide de l'entraîneur autorisée pour s'établir à la suspension		Exigences techniques	
2.1	Déplacements en suspension - Déplacement latéral en 4 prises (G, D, G, D)	0.5 	- Un déplacement en + ou en - : 0.10 pt
2.2	Courbe AV, AR + Lâcher - Réaliser une courbe AV, position tenue, puis courbe AR, position tenue - Revenir à la suspension - Lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies	1 	- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois
2.3	Sauts à l'appui facial BI <i>Se placer à la station face à BI et BS, mains sur BI à hauteur de la poitrine</i> - Sauter à l'appui facial bras tendus (jbes en légère fermeture), sans arrêt, retour sur le caisson bras tendus, sans arrêt - Sauter à l'appui facial bras tendus (jbes en légère fermeture)	1 	

<p>2.4 ½ tour par couronné</p>	<p>1</p>		
<p>- Elever jbe D latéralement pour s'établir au siège transversal passer en effectuant un ¼ de tour à G</p> <p>- Déplacer main G près du bassin et main D à D de main G en prises dorsales, et dégager jbe G en effectuant un ¼ de tour à G pour s'établir à l'appui facial, dos à BS</p>			
<p>2.5 Appui libre</p>	<p>1</p>		<p>- Bras tendus, bassin décollé, corps aligné</p>
<p>- Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre, bras tendus</p> <p>- Retour à l'appui facial BI</p>			
<p>2.6 Rotation AV</p>	<p>0,5</p>		<p>- Début de la rotation bras tendus puis flexion autorisée des bras</p> <p>- La fermeture des jbes sur le buste doit être conservée jusqu'à ce que le dos soit vertical (descente contrôlée)</p>

Poussins. Poutre - 2^{ème} Degré : 5 pts (Le 2^{ème} 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)

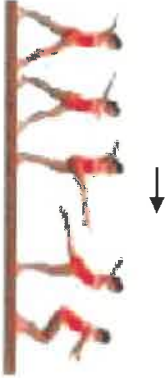














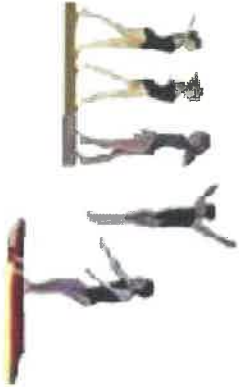
Tremplin perpendiculaire en bout de poutre à l'opposé de la sortie
 Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur poutre
 Tous les déplacements se font sur ½ pointes



Exigences techniques

2.1	<p>Entrée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue 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		<ul style="list-style-type: none"> - Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt
2.2	<p>Placement du dos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Par appui des bras et extension des jbes, élever le bassin, pointes de pieds en extension (placement du dos), position en nu - Revenir à genoux assis-talons, puis par appui des bras s'établir à la position accroupie (1 pied après l'autre ou les 2 pieds simultanément), dos droit, bras latéraux - Se redresser à la station 	1		<ul style="list-style-type: none"> - Les mains doivent être posées « collées » aux genoux - Epaules à la verticale des mains - L'appui des pieds se fait pointes en extension complète (sur le dessus du pied)
2.3	<p>Saut vertical</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, assembler les pieds - Mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse saut vertical en élevant les bras par l'AV à l'oblique AV haute, réception jbes mi-fléchies, bras libres - Se redresser à la station 	1		<ul style="list-style-type: none"> - Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max - Position sur perpendiculaire et position pour reprendre la position de réception - Elever les bras par l'AV

Poussins. Poutre - 2^{ème} Degré : 5 pts (suite) (Le 2^e 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)





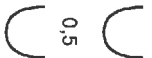
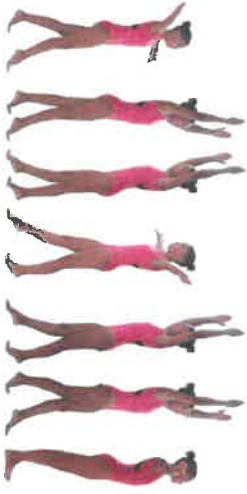
<p>2.4</p> <p>Battements</p>	<p>0.5</p>		<p>- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max</p>
<p>2.5</p> <p>Attitude</p>	<p>0.5</p>		<p>- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max</p> <p>            </p>
<p>2.6</p> <p>Sortie : saut vertical en AR</p>	<p>1</p>		<p>- Elever les bras par l'AV</p> <p>- Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre</p> <p>- Si plus de 3 pas non sur ½ pointes : 0.30 pt max</p>

Poussins. Sol - 2ème Degré : 5 pts

(Le 2^{ème} 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)

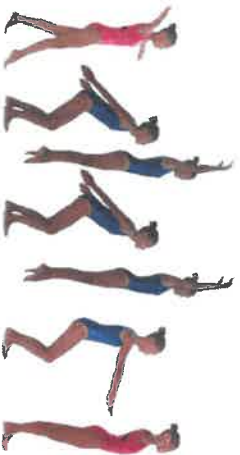


Départ face à la longueur du tapis : à la station, jbes tendues, pieds serrés, bras à l'horizontale latérale
Tous les déplacements se font jbes tendues sur ½ pointes

Exigences techniques

<p>2.1 Placement du dos</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pas, rassembler les pieds • S'accroupir dos droit, bras le long du corps • Poser les mains devant les genoux pour s'établir à la position genoux assis-talons • Par impulsion des jbes serrées, élever le bassin au-dessus des appuis, jbes mi-fléchies (placement du dos) • Revenir à la position accroupie, bras à l'horizontale latérale • Se relever à la station, jbes tendues 	<p>1</p> 	 <p style="text-align: center;">←</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alignement mains - épaules - bassin - Angle : • Bassin dans les 10° : 0.10 pt • Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt • Bassin > 30° : 0.50 pt - départ accroupi : 0.30 pt
<p>2.2 Roue</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pas, s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps Roue, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps • Se redresser, bras à l'horizontale latérale 	<p>1</p> 	 <p style="text-align: center;">←</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - Réception en ½ fente AV
<p>2.3 ½ tour sur 2 pieds + ½ tour sur 2 pieds</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pas • ½ tour sur 2 pieds, sur ½ pointes, bras à la verticale • 1 pas, bras à l'horizontale latérale • ½ tour sur 2 pieds, sur ½ pointes, bras à la verticale 	<p>1</p> 	 <p style="text-align: center;">←</p>	

Poussins. Sol - 2ème Degré : 5 pts (suite)

(Le 2^{ème} 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)

<p>2.4 Saut vertical + saut vertical</p>	<p>1</p>		
<p>2.5 Chandelle</p>	<p>0.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Alignement des segments : 0.10 pt - Chandelle avec les mains : 0.30 pt
<p>2.6 Saut écart antéropostérieur</p>	<p>0.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Ecart des jibes symétriques par rapport à la verticale : 0.10 pt - Pas à l'écart minimum demandé