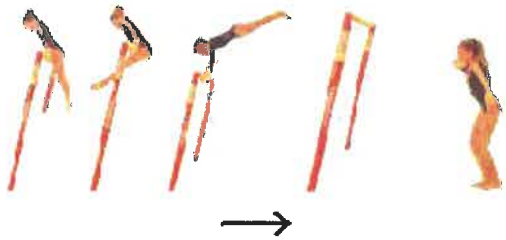
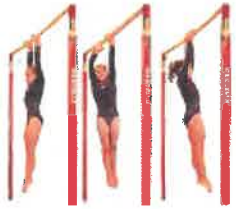
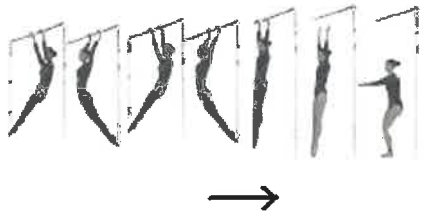
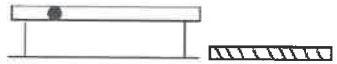
Poussins. Barres Asymétriques - 3ème Degré : 6 pts (Le 3ème degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu)

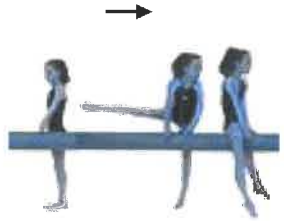
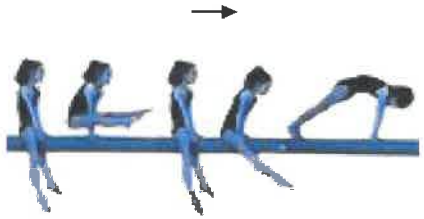
1 ou 2 tremplin(s), possibilité de modifier la hauteur de BI avant le début du mouvement et de déplacer le tremplin pour tous les éléments Départ : station face à BI et BS L'entraîneur place la gymnaste à la suspension BS au paragraphe 3.6				**Exigences techniques**
3.1	**Balancers de bascule BI**	**1**		
	- Sauter à la suspension BI jbes tendues écartées ou serrées pour effectuer un **balancer AV** jbes serrées puis **balancer AR** jbes serrées ou écartées, retour à la position initiale, jbes serrées			- Ouverture complète du corps en fin de balancer AV - Appui dynamique des bras en fin de balancer AR
3.2	**Renversement AR**	**1**		
	- Déplacer les pieds et lancer une jbe en AV pour effectuer un **renversement AR** et s'établir à l'appui facial BI			- ***Flexion des bras : SP*** - Amener directement le bassin à la barre
3.3	**Tour facial AR**	**1**		
	- Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un **tour facial AR**			- ***Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)*** - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite
3.4	**Appui libre (élan + sortie repoussé)**	**1**		
	- Elan des jbes en AV puis en AR à **l'appui libre**, bras tendus, arrivée à la station face à BI			- ***Bras tendus à l'appui libre*** - Alignement du corps dans l'appui libre

3.5	**Balancers AV, AR, AV et AR jbes fléchies + lâcher**	**1**		
	- Sauter à la suspension BI, jbes fléchies et serrées pour effectuer des **balancers AV, AR, AV et AR** en maintenant les jbes serrées et fléchies - En fin de balancer AR, appuyer sur BI puis lâcher BI pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies			- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10 /0.30 pt chq fois - Ouverture des épaules - Bassin ouvert (hanches et genoux alignés) à la verticale de la barre - Le lâcher de barre s'effectue en courbe AV ***(dos rond, bassin en rétroversion)***
3.6	**½ tour à la suspension**	**0.5**		
	Se placer à la suspension BS, dos à BI, aide de l'entraîneur autorisée - **½ tour à la suspension** en déplaçant main D à G de main G puis main G à G de main D			
3.7	**Courbe AV, AR, fouetté + lâcher**	**0.5**		
	- Par appui des bras, réaliser une courbe AV, ***position tenue,*** puis courbe AR, ***position tenue*** - Réaliser un **fouetté** (courbes AV et AR dynamiques) - Revenir à la suspension - Lâcher BS pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies			- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10 /0.30 pt chq fois - Le lâcher de barre s'effectue après un appui des bras

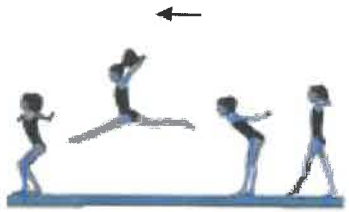
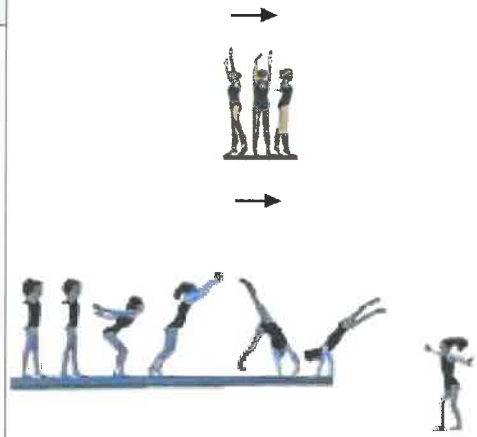
Poussins. Poutre - 3ème Degré : 6 pts (Le 3ème degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

Tremplin oblique, au ¾ de la poutre à l'opposé de la sortie
Départ : latéral à la poutre, dos à la sortie
Tous les déplacements se font sur ½ pointes



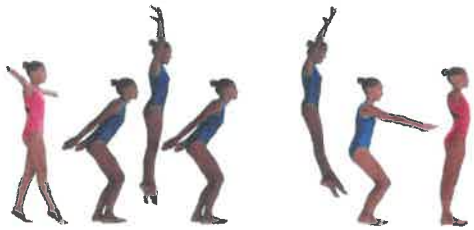
				Exigences techniques
3.1	**Entrée**	**1**		
	- **Avec ou sans élan, poser main G puis main D sur poutre, par appui du bras G et impulsion du pied G, élever jbe D tendue au-dessus de la poutre par ½ à G, s'établir au siège transversal** en déplaçant main G près de main D en prise radiale			- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt
3.2	**Appui**	**0.5**		
	- Par appui des bras et élévation des jbes à l'horizontale AV, s'établir à l'équerre passagère, puis revenir au siège transversal - Elever les jbes en AV puis par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin et les jbes tendues au dessus de la poutre pour s'établir à la **position de gainage**, pieds sur poutre, jbes tendues, bras tendus, dos rond, épaules au dessus des mains, regard sur poutre			- Les jbes doivent être à l'horizontale minimum - Pour le fouetté les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum pour s'établir à la position gainage - Epaules au dessus des mains
3.3	**Chorégraphie**			
	- Par appui des bras et impulsion des jbes, s'établir à la position accroupie, dos droit, bras latéraux - Se redresser à la station - 1 ou 2 pas, avancer pied AV et basculer à la ½ fente AV, un bras en couronne AV, l'autre bras à l'horizontale latérale - Extension de la jbe d'appui tendue, pointer pied au genou, bras à la verticale			- Genou ouvert ou fermé

3.4	**Sauts en liaison**	**1**	→	
	- Abaisser les bras latéralement, 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds - Mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse **saut vertical**, réception jbes mi-fléchies, bras libres - Sans arrêt, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse **saut en progression**, réception jbes mi-fléchies, bras libres - 1 ou 2 pas, effectuer un battement AV, jbe à l'horizontale minimum - Poser pied AV, élever jbe AR tendue (battement AR) - Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR tendue, bras latéraux, arabesque, position tenue	0.5 0.5		Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception
3.5	**Au choix : ATR jbes écartées ou placement du dos**	**1.5**	←	
	- 1 ou 2 pas, ½ tour sur 2 pieds, bras libres **ATR jbes écartées** - 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 AV G, bras dans le prolongement du corps **OU** **Placement du dos** - 1 ou 2 pas - S'accroupir dos droit - Poser les mains sur poutre et par appui des bras et impulsion des jbes serrées, élever le bassin au dessus des appuis, jbes mi-fléchies pour effectuer un **placement du dos** - Revenir à la position accroupie, dos droit bras latéraux - Se redresser à la station	OU	OU	**ATR** - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - La 1ère jbe doit dépasser la verticale - Ecart < 90° : 0.30 pt - A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre **Placement du dos** - 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

3.6	**Saut écart antéropostérieur**	**0.5**		Dessin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt - Ecart : Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu
	- 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds - Mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse, **saut écart antéropostérieur**, réception jbes mi-fléchies, bras libres			
3.7	**Sortie : rondade**	**1.5**		- La rondade doit être précédée d'un sursaut - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - L'envol doit se faire en courbe AV (= sans cambrer mais avec un dos rond) - Un envol doit être visible avant la réception
	- 1 ou 2 pas, rassembler pied AR au pied AV, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres, se placer en avançant ou en reculant - Sursaut, **sortie rondade**, réception à la station jbes mi-fléchies, bras libres			

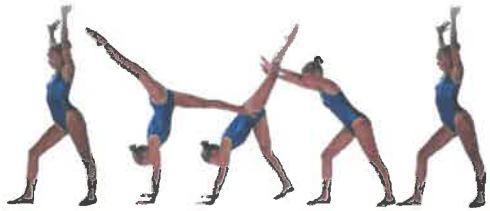
Poussins. Sol - 3ème Degré : 5.5 OU 6 pts

(Le 3ème 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**
3.1	**Arabesque**		→	
	• 1 pas, effectuer un battement AV • Poser pied AV, élever jbe AR tendue à l'oblique AR basse • Fléchir jbe d'appui, arabesque, position tenue			
3.2	**Roue ou roue pied-pied**	**1.5 ou 2**	→	**Roue :** - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - Réception en ½ fente AV **Roue pied-pied :** - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0.50 pt - Le passage sur ½ pointes à la réception doit être visible : 0.50 pt
	Roue • 2 pas, réunir les pieds, bras à l'oblique AR basse • Sursaut, pour effectuer une **roue**, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps • Se redresser	1,5		
	Ou Roue pied-pied • 2 pas, réunir les pieds, bras à l'oblique AR basse • Sursaut pour effectuer une **roue pied-pied**, réception sur ½ pointes, jbes tendues, bras à la verticale	2		
3.3	**Saut vertical + saut en progression**	**1**	→	
	• 2 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds • Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse • **Saut vertical**, réception jbes mi-fléchies, bras libres, sans arrêt • **Saut en progression**, réception jbes mi-fléchies, bras libres • Se redresser à la station	0,5 0,5		

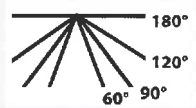
Poussins. Sol - 3ème Degré : 5.5 OU 6 pts (suite)

(Le 3ème 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)

3.4	**½ tour sur 1 jbe**	**0.5**	→	
	• 1 ou 2 pas, s'établir à la ½ fente AV D, bras G à l'horizontale latérale, bras D à l'horizontale AV en couronne • Effectuer un **½ tour sur 1 jbe**, pied de la jbe libre pointé à la jbe d'appui, arrivée pied pointé devant, bras libres • 2 ou 3 pas, bras à l'horizontale latérale			
3.5	**ATR jbes écartées**	**1**	←	
	• S'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps • Basculer à l'**ATR jbes écartées transversalement** • Revenir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps			- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt - La 1ère jbe doit dépasser la verticale - Ecart des jbes < 90° : 0.30 pt
3.6	**Grand écart antéropostérieur**	**0.5**	←	
	• 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale • Effectuer 1 pas sauté du pied D pour s'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, simultanément, flexion des bras, coudes à l'horizontale, mains au niveau de la poitrine • Glisser au **grand écart antéropostérieur D**, avec ou sans les mains, bras à l'horizontale latérale, position tenue • Resserrer jbe G à jbe D au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, mains posées au sol • Elever la jbe D à l'oblique AV haute, jbe G fléchie • S'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale • Se relever à la station			- Le grand écart doit être dans l'axe : 0.10 pt - Pose du genou au sol (si la gym n'est pas au grand écart) - Pas de pénalité pour l'angle

Poussins. Sol - 3ème Degré : 5.5 OU 6 pts (suite)

(Le 3ème 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)

3.7	**Roulade AR arrivée accroupie OU arrivée écart**	**0.5**	→	
	• 1 ou 2 pas, rassembler les pieds • Elever les bras à la verticale, mi-flexion des jbes • **Roulade AR**, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée accroupie • Se redresser à la station, bras le long du corps • **OU Roulade AR**, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée jbes tendues écartées • Par appui des bras sauter à la station accroupie • Se redresser à la station, bras le long du corps			Bras fléchis : SP - Les mains doivent être posées en AR de la tête
3.8	**Saut écart antéropostérieur**	**0.5**	←	- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt
	• Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse • Effectuer un **saut écart antéropostérieur**, réception jbes mi-fléchies, bras libres • Se redresser à la station, bras à l'horizontale			 Si écart > 120° : SP Si écart entre 90° et 120° : 0.10 pt Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu