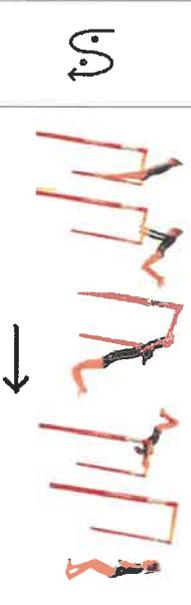
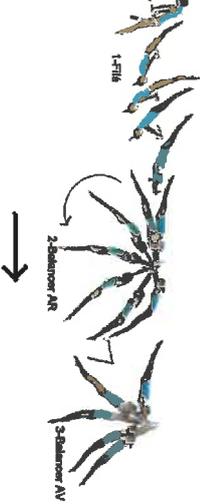
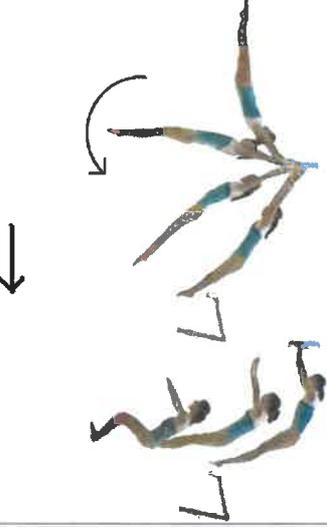


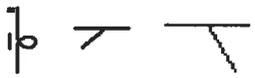
Poussins. Barres Asymétriques - 4^{ème} Degré : 7 ou 8 pts

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s). (déplacement du ou des tremplins autorisé(s)) Départ : station face à BI et BS				Exigences techniques
4.1	Entrée = Balancers de bascule BI OU Bascule faciale	1 2		Balancers de bascule - Ouverture complète du corps en fin de balancer - Appui dynamique des bras en fin de balancer AR Renversement AR - Flexion des bras : SP - Amener directement le bassin à la barre
	Balancers de bascule BI - Sauter à la suspension BI jibes tendues serrées ou écartées pour effectuer un balancer AV , jibes serrées puis balancer AR , jibes serrées ou écartées - Renversement AR, s'établir à l'appui OU Bascule faciale - De la station, s'établir à la suspension BI, jibes tendues écartées ou serrées, pour effectuer une bascule faciale	1 2		Bascule faciale - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
4.2	Balancer AV - Balancer AR jibes fléchies + lâcher	2		- Bras tendus à l'appui libre - Alignement du corps à l'appui libre - 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)

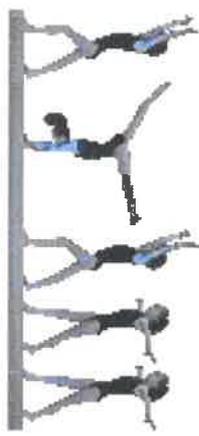
Poussins. Barres Asymétriques - 4^{ème} Degré : 7 ou 8 pts (suite)

4.3	Tour facial AR BS	1		<ul style="list-style-type: none"> - Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jibes et ouverture des bras (dos rond) - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite
4.4	Filé - Balancer AR - Balancer AV	2		<p>Filé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bras tendus dans la bascule du corps - A la fin du filé : alignement complet du corps <p>Balancers</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois - Ouverture des épaules
4.5	Balancer AR + Sortie (lâcher)	1		<ul style="list-style-type: none"> - Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois - Fin du balancer AR pieds à hauteur de BI - Le lâcher de barre seffectue en courbe AV (dos rond, bassin en rétroversion) - Le lâcher de barre seffectue après un appui des bras - Les épaules doivent être à hauteur de BS au moment du lâcher

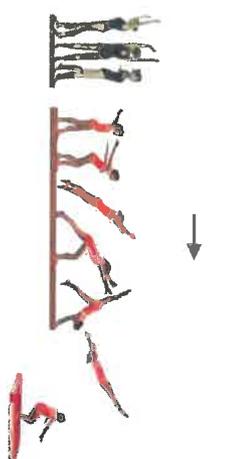
Poussins. Poutre - 4^{ème} Degré : 8 pts

Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie				Exigences techniques
Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur poutre Tous les déplacements se font sur ½ pointes				
4.1	Entrée équerre écartée - Sauter à l'équerre écartée , position l'anne - S'établir au siège transversal - Elan des jibes en AV puis par fouetté des jibes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux - Se redresser à la station	1		- Les jibes doivent être à l'horizontale minimum - Pour le fouetté : les jibes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt - Les jibes doivent être placés devant le bassin ou dans la position accroupie, bras latéraux
4.2	Chorégraphie - 1 ou 2 pas, s'établir à la ½ fente AV, un bras en couronne AV, l'autre bras à l'horizontale latérale - Extension de la jibe d'appui tendue sur ½ pointe, pointer pied au genou, bras verticaux - Poser le talon de la jibe d'appui, dégager jibe tendue en AR, bras latéraux, arabesque, position l'anne			- Le bassin doit être vertical
4.3	Saut écart antéropostérieur - 1 pas, poser talon et simultanément pointer pied en AV, battement AV au dessus de l'horizontale, poser pied AV, jibe tendue, battement AR jibe tendue à l'oblique AR basse minimum - Assembler les 2 pieds, mi-flexion des jibes bras à l'oblique AR basse saut écart antéropostérieur , réception jibes mi-fléchies, bras libres	1	 	- Le bassin doit être perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut - Ecart des jibes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt - Ecart : Si écart > 90° : 5P Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu

Poussins. Poutre - 4^{ème} Degré : 8 pts (suite)

4.4	Pivot	1		<p>Le départ peut se faire partir d'une fente ou directement sur l'échelle</p> <p>Le pied de la jbe libre doit être pointé au mollet de la jbe d'appui pdt tout le ½ tour</p> <p>Le bassin se termine en l'air pour l'atterrissage</p>
4.5	ATR jbes écartées	2		<p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</p> <p>- La 1^{ère} jbe doit dépasser la verticale</p> <p>- Ecart :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si écart entre 90° et 120° : 0.30 pt • Si écart < 90° : 0.50 pt <p>- L'ATR doit être marqué</p> <p>- À la réception en fente, les axes des bras et des jambes doivent être perpendiculaires à la poutre</p>
4.6	Sauts en liaison	1		<p>Le bassin prendra l'air et sera en l'air pendant la réception</p> <p>Le bras :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jbe libre entre 45° et 90° : SP • Jbe libre < 45° : 0.30 pt

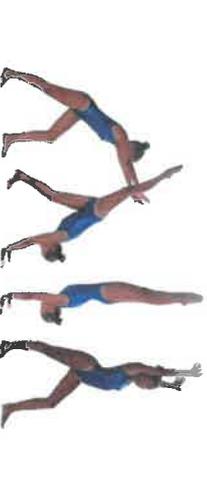
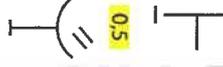
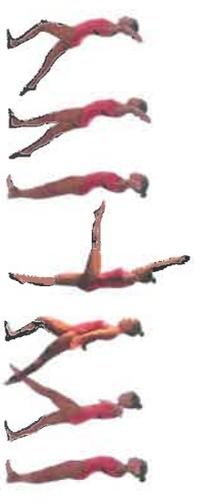
Poussins. Poutre - 4^{ème} Degré : 8 pts (suite)

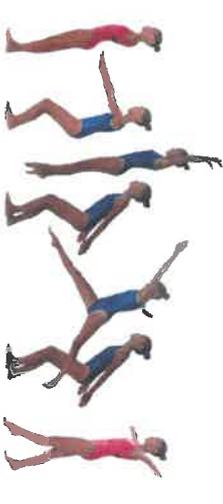
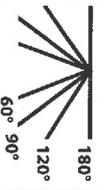
<p>4.7</p> <p>Chorégraphie</p>			
<p>- S'accroupir dos droit, bras latéraux et poser les mains en AV en prise radiale pour s'établir au siège transversal</p> <p>- Déplacer les mains en AV pour s'allonger sur la poutre, jbes tendues, redresser le buste, dos cambré, flexion jbe G à 90°, extension jbe G</p> <p>- S'établir au siège transversal mains en prise radiale en AV du bassin</p> <p>- Elan des jbes en AV, puis par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux</p> <p>- Se redresser à la station</p>	<p>PP</p>		<p>- Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de les fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt</p>
<p>4.8</p> <p>Sortie : saut de mains</p> <p>- 1 ou 2 pas, rassembler pied AR au pied AV, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres</p> <p>- Se placer en avançant ou en reculant</p> <p>- Sursaut sortie saut de mains, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres</p>	<p>2</p>		<p>- Le saut de mains doit être précédé d'un sursaut</p> <p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</p> <p>- L'alignement du corps doit être conservé de l'impulsion bras à la réception</p> <p>- Envol visible</p>

Poussins. Sol - 4ème Degré : 7.5 OU 8 pts

Départ face à la longueur du tapis : jbe G tendue, jbe D à D de jbe G, mi-fléchie, genou ouvert, pied D pointé, bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi, main D derrière la tête
Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes

Exigences techniques

<p>4.1 Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> Effectuer un cercle du bras G de bas en haut pour amener main G dans le dos Amener main D devant le tronc pour effectuer un cercle latéral du bras D et amener main D dans le dos Mi-flexion des jbes en amenant bras D à l'oblique AR basse et bras G à l'oblique AV basse, rotation des épaules à D Extension des jbes en élevant les bras à la verticale 			
<p>4.2 ATR</p> <ul style="list-style-type: none"> S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps Basculer à l'ATR jbes serrées, position fléchue Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps 			<ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - Départ des jbes en fait            
<p>4.3 Rondade</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds Mi-flexion des jbes en amenant les bras à l'oblique AR basse Sursaut rondade, réception jbes mi-fléchies, bras libres 			<ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - L'envol doit être visible - L'envol doit être en fait             - Déplacement            
<p>4.4 Saut cabriole + arabesque</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale, impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (saut cabriole), bras libres Rassembler pied D devant pied G, bras à l'horizontale latérale Élever jbe G à l'oblique AR, simultanément, Fléchir jbe D en maintenant la jbe G en AR, arabesque, position fléchue 			<ul style="list-style-type: none"> - Jbe libre entre 45° et 90° : 5P < 45° : 0.30 pt

<p>4.5 ½ tour sur 1 jbe + ½ tour sur 2 pieds</p>	<p>1</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • 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 jbe D, pied G pointé à la jbe D, bras libres, poser pied G devant • Effectuer un ½ tour sur 2 pieds, sur ½ pointes, bras libres 	<p>0,5</p>  <p>0,5</p>		
<p>4.6 Saut écart antéropostérieur + saut vertical</p>	<p>1</p>		<p>Saut écart antéropostérieur</p> <p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p> <p>Si écart > 120° : SP</p> <p>Si écart entre 90° et 120° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart < 60° : élément non reconnu</p> 
<p>4.7 Grand écart antéropostérieur</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pas, bras à l'horizontale latérale • 1 pas sauté du pied D pour arriver à la position accroupie, pied D devant pied G, simultanément, flexion des bras, mains au niveau de la poitrine, paumes face au sol • Poser genou G et glisser au grand écart antéropostérieur D, bras à l'horizontale latérale, avec ou sans les mains, position tenue • Resserrer jbe G à jbe D au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, doigts posés au sol - Elever les jbes à l'oblique AV haute - Fléchir jbe D et s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale - Se redresser 	<p>0.5</p>		<p>Grand écart élément reconnu</p> <p>Si écart > 150° : SP</p> <p>180° Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt</p> <p>150° Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt</p> <p>120° Si écart < 90° : élément non reconnu</p> 

Poussins. Sol - 4^{ème} Degré : 7.5 OU 8 pts (suite)

<p>4.8 Souplesse AR OU roulade AR jbes tendues</p>	<p>2 ou 1,5</p> <p style="text-align: center;">→</p>	<p>Souplesse AR Départ des jbes maximum en passage en AR Roulade AR - Les mains doivent être posées en AR de la tête flexion des jbes dans la descente</p>
<p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pointer pied en AV en élevant les bras dans le prolongement du corps • Souplesse AR, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps <p>OU Roulade AR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rassembler les pieds en élevant les bras dans le prolongement du corps • Roulade AR, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, départ jbes tendues serrées, avec ou sans pose des mains, arrivée jbes tendues, bras dans le prolongement du corps 		
<p>4.9 Chorégraphie</p>		