


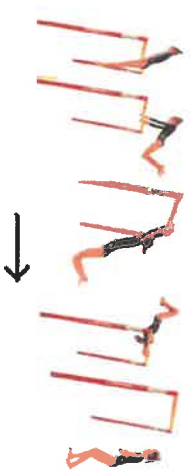

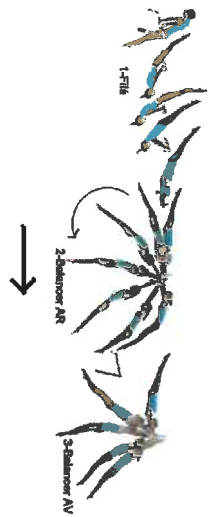
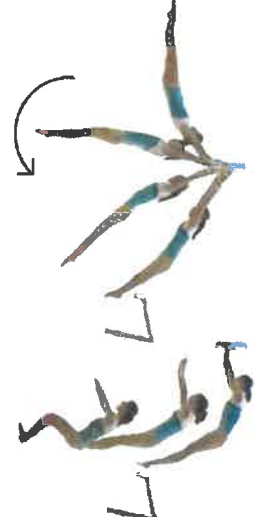






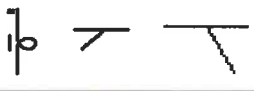

## Poussins. Barres Asymétriques - 4<sup>ème</sup> Degré : 7 ou 8 pts

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




Poussins. Barres Asymétriques - 4<sup>ème</sup> Degré : 7 ou 8 pts (suite)

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

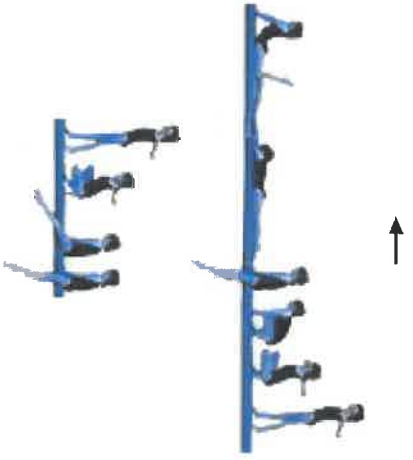
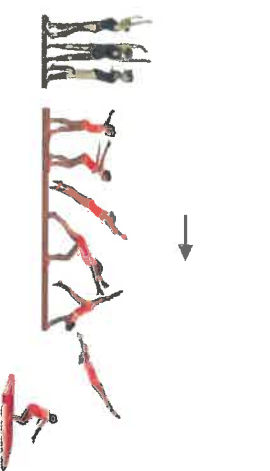
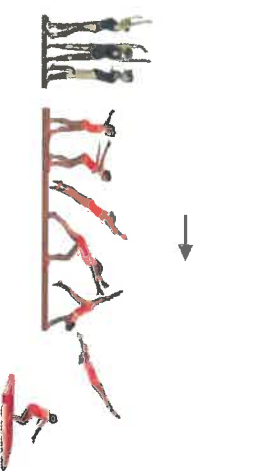
## Poussins. Poutre - 4<sup>ème</sup> Degré : 8 pts

Tremplin 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				<b>Exigences techniques</b>	
<b>4.1</b>	<b>Entrée équerre écartée</b>	1			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les jbes doivent être à l'horizontale minimum</li> <li>- Pour le fouetté : les jbes 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</li> <li>- Bassin ou placement des jbes avant le fouetté</li> </ul>
<b>4.2</b>	<b>Chorégraphie</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nouveau vertical</li> </ul>
<b>4.3</b>	<b>Saut écart antéropostérieur</b>	1			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut</li> <li>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</li> <li>- Ecart :</li> <li>- Si écart &gt; 90° : 5P</li> <li>- Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</li> <li>- Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</li> </ul>

## Poussins. Poutre - 4<sup>ème</sup> Degré : 8 pts (suite)

4.4	Pivot	1		<p>Le départ peut se faire à 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>La pose de la on termine la tour</p> <p>ou au vertical</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<sup>ère</sup> jbe doit dépasser la verticale</p> <p>- Ecart :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si écart entre 90° et 120° : 0.30 pt</li> <li>• Si écart &lt; 90° : 0.50 pt</li> </ul> <p>- L'ATR doit être marqué</p> <p>- À la réception en fente, les axes des bras doivent être dans le bassin et doivent être perpendiculaires à la poutre</p>
4.6	Sauts en liaison	1		<p>Le bassin prendra le rôle de l'axe de la poutre pendant la phase de réception</p> <p>La bride :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jbe libre entre 45° et 90° : SP</li> <li>• Jbe libre &lt; 45° : 0.30 pt</li> </ul>



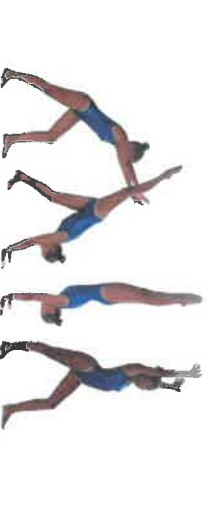














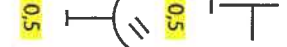
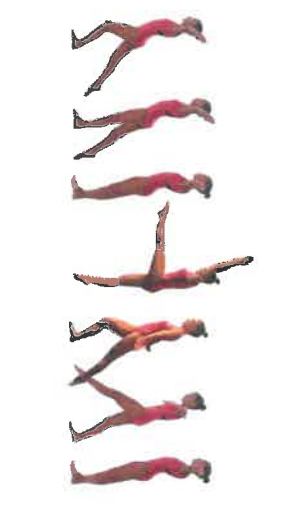
## Poussins. Poutre - 4<sup>ème</sup> Degré : 8 pts (suite)




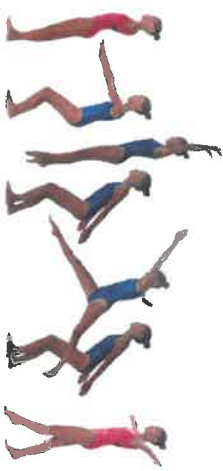
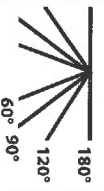



<p>4.7</p> <p><b>Chorégraphie</b></p>			<p>- Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de les fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt</p>
<p>- S'accroupir dos droit, bras latéraux et poser les mains en AV en prise radiale pour s'établir 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>- 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>
<p>4.8</p> <p><b>Sortie : saut de mains</b></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 <b>sortie saut de mains</b>, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres</p>	<p>2</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><b>4.1 Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Effectuer un cercle du bras G de bas en haut pour amener main G dans le dos</li> <li>Amener main D devant le tronc pour effectuer un cercle latéral du bras D et amener main D dans le dos</li> <li>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</li> <li>Extension des jbes en élevant les bras à la verticale</li> </ul>			
<p><b>4.2 ATR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>Basculer à l'ATR jbes serrées, position fléchue</li> <li>Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>	<p>1</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li>- Départ des jbes en fait    </li> </ul>
<p><b>4.3 Rondade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds</li> <li>Mi-flexion des jbes en amenant les bras à l'oblique AR basse</li> <li>Sursaut <b>rondade</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>	<p>1.5</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt</li> <li>- L'envol doit être visible</li> <li>- L'envol doit être en fait    </li> <li>- L'aplacement    </li> </ul>
<p><b>4.4 Saut cabriole + arabesque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale, impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (<b>saut cabriole</b>), bras libres</li> <li>Rassembler pied D devant pied G, bras à l'horizontale latérale</li> <li>Élever jbe G à l'oblique AR, simultanément,</li> <li>Fléchir jbe D en maintenant la jbe G en AR, <b>arabesque</b>, position fléchue</li> </ul>	<p>1</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jbe libre entre 45° et 90° : 5P</li> <li>- &lt; 45° : 0.30 pt</li> </ul>

<p><b>4.5</b>    <b>½ tour sur 1 jbe + ½ tour sur 2 pieds</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• Effectuer un <b>½ tour sur jbe D</b>, pied G pointé à la jbe D, bras libres, poser pied G devant</li> <li>• Effectuer un <b>½ tour sur 2 pieds</b>, sur ½ pointes, bras libres</li> </ul>	<p>1</p> 	 <p style="text-align: center;">←</p>	
<p><b>4.6</b>    <b>Saut écart antéropostérieur + saut vertical</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds</li> <li>• Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse</li> <li>• <b>Saut écart antéropostérieur</b>, réception jbes mi-fléchies, pieds décalés, bras libres, sans arrêt</li> <li>• <b>Saut vertical</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>	<p>1</p> 	 <p style="text-align: center;">←</p>	<p><b>Saut écart antéropostérieur</b></p> <p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p> <p>Si écart &gt; 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 &lt; 60° : élément non reconnu</p> 
<p><b>4.7</b>    <b>Grand écart antéropostérieur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pas, bras à l'horizontale latérale</li> <li>• 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</li> <li>• Poser genou G et glisser au <b>grand écart antéropostérieur D</b>, bras à l'horizontale latérale, avec ou sans les mains, position tenue</li> <li>• Resserrer jbe G à jbe D au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, doigts posés au sol</li> <li>- Elever les jbes à l'oblique AV haute</li> <li>- Fléchir jbe D et s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale</li> <li>- Se redresser</li> </ul>	<p>0.5</p> 	 <p style="text-align: center;">←</p>	<p><b>Grand écart</b> et <b>élément dans l'axe</b></p> <p>Si écart &gt; 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 &lt; 90° : élément non reconnu</p> <p>90°</p> 

Poussins. Sol - 4<sup>ème</sup> Degré : 7.5 OU 8 pts (suite)

<p>4.8 <b>Souplesse AR OU roulade AR jbes tendues</b></p>	<p>2 ou 1,5</p> <p style="text-align: center;">→</p>	<p><b>Souplesse AR</b>          Départ des jbes maximum en passage en AR  <b>Roulade AR</b>          - Les mains doivent être posées en AR de la tête          Flexion des jbes dans la descente</p>
<p><b>Souplesse AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pointer pied en AV en élevant les bras dans le prolongement du corps</li> <li>• <b>Souplesse AR</b>, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul> <p><b>OU Roulade AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rassembler les pieds en élevant les bras dans le prolongement du corps</li> <li>• <b>Roulade AR</b>, 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</li> </ul>		
<p>4.9 <b>Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale, amener jbe D à côté de jbe G, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, genou ouvert, simultanément, fléchir bras D, main D derrière la tête</li> </ul>	