



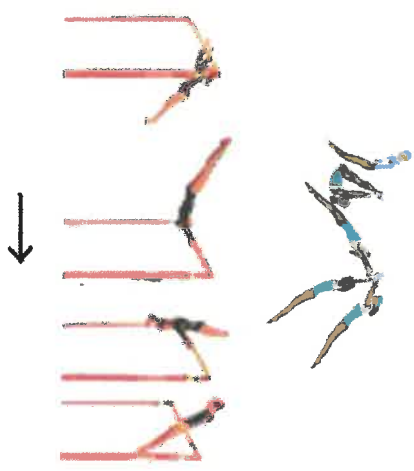
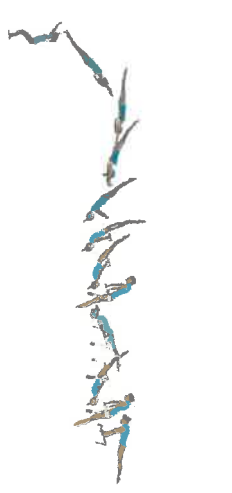
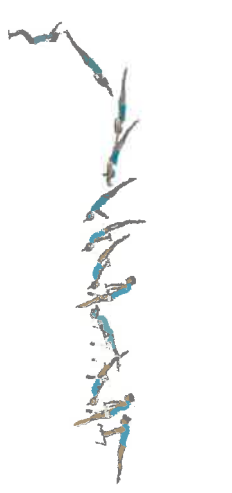












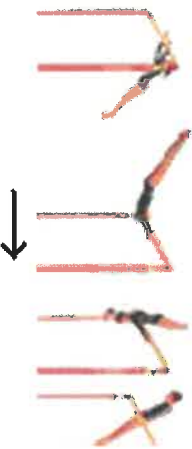





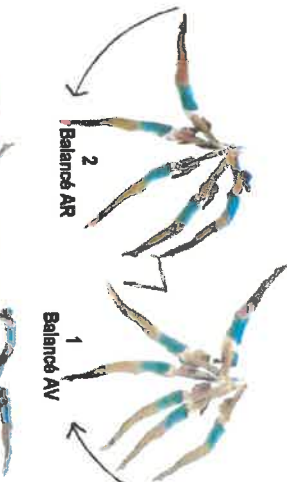

Pousins. Barres Asymétriques - 5^{ème} A Degré : 9 ou 10 pts

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s) Départ : station face à BI et BS				Exigences techniques
5.1	Bascule faciale	2		- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
5.2	Tour facial AR	1		- Tour AR enchaîné directement = SP - 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
5.3	Prise d'élan à l'appui libre	1,5		- Prise d'élan corps tendu au dessus de l'horizontale : • A l'horizontale : 0,30 pt • Sous l'horizontale : 0,50 pt - Bras tendus
5.4	Montée libre sur la BI			Aucune pénalité (ni pour la chute) sur cette montée libre
	- Exemple : renversement AR et pose de pieds			
5.5	Balancer AV - Balancer AR	1,5		- Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0,30 pt chq fois - Ouverture des épaules - Fin du balancer AR, pieds à hauteur de BI




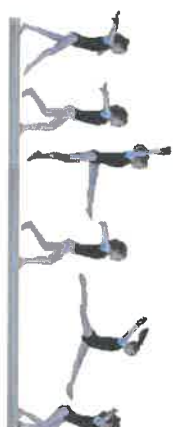

<p>5.6</p> <p>Bascule Faciale OU Renversement</p> <p>Bascule faciale - Effectuer une bascule faciale BS</p> <p>OU</p> <p>Renversement - Effectuer un renversement AR à BS</p>	<p>2 ou 1</p>		<p>Bascule - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément</p> <p>Renversement - Les pénalités porteront sur les jbes fléchies et le mouvement discontinu</p>
<p>5.7</p> <p>Tour facial AR + sortie filée</p>	<p>2</p>		<p>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</p> <p>Filée - Bras tendus dans la bascule du corps - A la fin du filé : alignement complet du corps</p>
<p>- Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un tour facial AR - Sans arrêt, basculer les épaules en AR pour effectuer une sortie filée (corps à l'horizontale)</p>	<p>2</p>		<p>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</p> <p>Filée - Bras tendus dans la bascule du corps - A la fin du filé : alignement complet du corps</p>

Poussins. Barres Asymétriques - 5^{ème} B Degré : 9 ou 10 pts

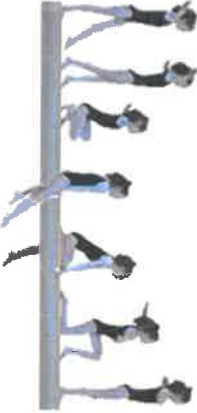
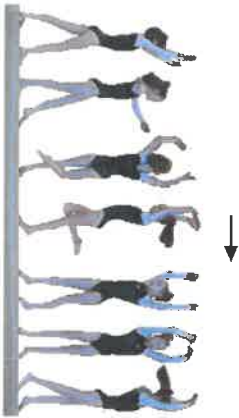

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s) Départ : station face à BI et BS				Exigences techniques	
5.1	Bascule faciale	2			- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
5.2	Tour facial AR	1			- Tour AR enchaîné directement = SP - Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond) - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite
5.3	Prise d'élan à l'appui libre	1.5			- Prise d'élan corps tendu au dessus de l'horizontale : • A l'horizontale : 0.30 pt • Sous l'horizontale : 0.50 pt - Bras tendus
5.4	Montée libre sur la BI				Aucune pénalité (même pour la chute) sur cette montée libre
	- Exemple : renversement AR et pose de pieds				
5.5	Bascule faciale ou Renversement	2 1			Bascule - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	Bascule faciale	2			
	- Sauter à la suspension pour effectuer une bascule faciale BS	2			
	OU				
	Renversement	1			Renversement - Les pénalités porteront sur les jbes fléchies et le mouvement discontinu
	- Sauter à la suspension pour effectuer un renversement AR à BS	1			

<p>5.6</p>	<p>Tour facial - Filé - Balancer AR - Balancer AV</p>	<p>1.5</p>
<p>- Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un <u>tour facial AR</u></p> <p>- Sans arrêt, basculer les épaules en AR pour effectuer un <u>filé</u> (corps à l'horizontale) balancer AR, jbes serrées ou écartées (talons serrés à hauteur de BI minimum), balancer AV, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AV)</p>	<p>0.5</p>  <p>1</p> 	<p>Tour facial AR</p> <p>- Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</p> <p>- Alignement du corps du début à la fin du tour</p> <p>- Tête rentrée ou droite</p> <p>Filé</p> <p>- Bras tendus dans la bascule du corps</p> <p>- A la fin du filé : alignement complet du corps</p> <p>- Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois</p> <p>- Ouverture des épaules</p> <p>- Fin du balancer AR, pieds à hauteur de BI</p>
<p>5.7</p> <p>Balancer AR - Balancer AV + sortie Echappe groupée</p>	<p>2</p>  	<p>- Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois</p> <p>- Ouverture des épaules</p> <p>- Fin du balancer AR, pieds à hauteur de BI</p> <p>Lâcher</p> <p>- Ouverture complète des épaules</p> <p>- Lâcher corps tendu puis groupé après avoir lâché</p>



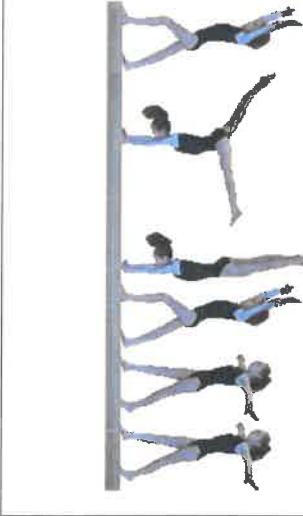
Poussins. Poutre - 5^{ème} Degré : 10 pts

				Exigences techniques	
<p>Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : station sur le tremplin, mains posées ou non sur la poutre Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes</p>					
5.1	Entrée équerre écartée	1			<ul style="list-style-type: none"> - Jbes à l'horizontale minimum - 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
<ul style="list-style-type: none"> - Sauter à l'équerre écartée, position équine - S'établir au siège transversal, flexion de la jbe G simultanément élever bras D à l'oblique latérale haute, paume de main tournée vers l'AR, tête droite - Tendre jbe G et reposer main D sur poutre à côté de main G - Elever les jbes en AV et par fouetté des jbes en AR et appui des bras élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux - Se redresser à la station 					
5.2	Sauts en liaison	1	1		<p>Cabriole</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jbe libre entre 45° et 90° : SP • Jbe libre < 45° : 0.30 pt <p>Saut écart antéropostérieur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt - Ecart : <p style="text-align: center;">  </p> <p>Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu</p>
<ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - Impulsion de la jbe d'appui, élever jbe libre en l'amenant à l'oblique AV (Cabriole), bras libres, rassembler les 2 pieds - Sans arrêt, mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse saut écart antéropostérieur, réception jbes mi-fléchies, bras libres 					


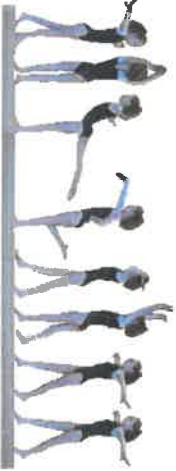


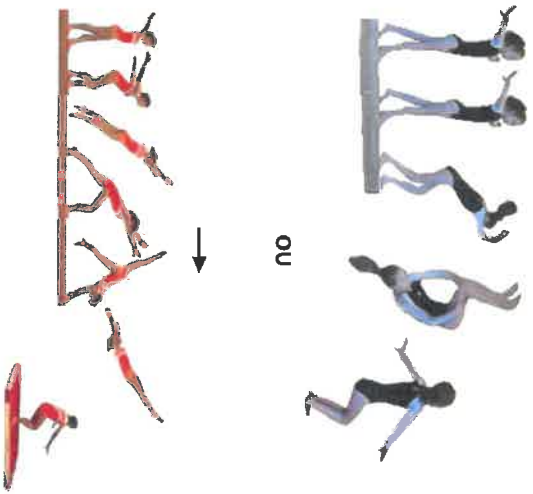
Poussins. Poutre - 5^{ème} Degré : 10 pts (suite)

5.3	Chorégraphie			
	<ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, bras latéraux - S'accroupir dos droit, poser les mains en AV en prise radiale pour s'établir au siège transversal - Elever les jbes en AV et par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position assise sur genou D, jbe G tendue le long de la poutre - Elever souplement les bras à l'horizontale AV, paumes de main vers le bas, croiser les bras devant la poitrine puis tendre souplement les bras à l'horizontale latérale - Par appui sur jbe D, poser pied G sur poutre, jbe G à angle droit et s'établir à la station 	PP		
5.4	½ tour	1		<p>Le départ doit se faire en tirant une fontaine directement sur l'arrière</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 pied selon la détermination du ½ tour</p> <p>Le nouveau vertical est formé</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, s'établir à la ½ fente AV G, bras G en couronne AV, bras D à l'horizontale latérale - Pivoter d'½ tour à G sur jbe G, sur ½ pointe, pied D pointé au mollet G, bras libes, sans arrêt poser pied D devant pied G pour effectuer un ½ tour sur 2 pieds et sur ½ pointes, bras libes 			

Poussins. Poutre - 5ème Degré : 10 pts (suite)

5.5	Acrobatie au choix	2		<p>Souplesse AR</p> <p>Partir des jambes maximum au passage en ATR</p> <p>Aller réception en flèche, les bras des épaules au bassin d'ivoire et réception pendulaire au poutre</p> <p>Roue</p> <p>Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</p> <p>Aller réception en flèche, les bras des épaules au bassin d'ivoire et réception pendulaire au poutre</p>
5.6	Saut sissonne	1		<p>Bassin pendulaire et réception</p> <p>Si écart > 90° : SP</p> <p>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart < 60° : élément non reconnu</p> <p>- La réception du saut sissonne se fait en arabesque : jbe AV flèche, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</p>
5.7	ATR jbes serrées	2		<p>Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</p> <p>-L'écart doit se faire en maintenant l'alignement mains-épaules-bassin et doit être symétrique par rapport à l'axe vertical : 0.10 pt</p> <p>Reception en flèche, les bras des épaules au bassin d'ivoire et réception pendulaire au poutre</p>


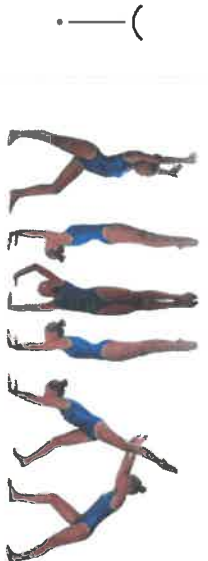

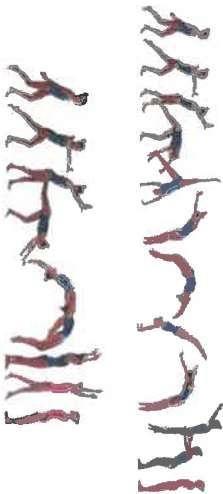
Poussins. Poutre - 5^{ème} Degré : 10 pts (suite)







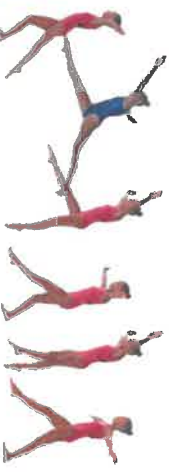

<p>5.8</p>	<p>Chorégraphie</p>		
<p>- Quelques pas en amenant douplement les bras à la verticale, puis les croiser derrière la nuque pour amener bras D à l'horizontale AV et bras G fléchi, main dans le dos, jbe D fléchie, genoux serrés</p> <p>- Tendre jbe D à l'arabesque, position tenue, bras latéraux</p> <p>- 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres</p>			
<p>5.9</p>	<p>Sortie au choix</p>	<p>2</p>	<p>Sortie salto AV</p> <p>- La sortie s'effectue obligatoirement avec un élan = 2 ou 3 pas ou + et frappe (si sortie à l'arrêt : 0.80 pt)</p> <p>appel de la main sur ½ pointes, les tendues, ½ pointes bas en ½ pointes alignés</p> <p>- La gymnaste doit quitter la poutre jbes tendues puis grouper ensuite</p> <p>- Dos rond, menton poitrine pendant la rotation</p> <p>Sortie Saut de mains</p> <p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</p> <p>- Le saut de mains doit être précédé d'un sursaut</p> <p>- L'alignement du corps doit être conservé de l'impulsion bras à la réception</p> <p>- Envol visible</p>
<p>OU</p>	<p></p> <p>OU</p> <p></p>		

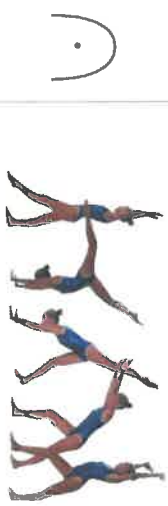



Poussins. Sol - 5ème Degré : 9.5 OU 10 pts

Départ dos à la longueur du tapis : jbe G tendue, jbe D à D de jbe G, mi-flèche, 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 ½ pointes

Exigences techniques

<p>5.1 Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> Extension du bras D, amener main D dans le dos, paume à l'extérieur, puis effectuer doucement un ½ cercle du bras G, de l'AV vers l'AR pour amener le bras G à l'horizontale latérale Rassembler les pieds, simultanément, mi-flexion des jbes en amenant bras D à l'oblique AV basse et bras G à l'oblique AR basse avec une légère rotation des épaules vers la G, regard vers le sol Extension des jbes 			
<p>5.2 ATR ½ valse</p> <ul style="list-style-type: none"> S'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps Basculer à l'ATR jbes serrées ½ valse, jbes serrées, écarter les jbes transversalement Revenir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps Rassembler les pieds, bras le long du corps 	<p>2</p> 	<p>←</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0,10 pt Le déplacement des mains commence lorsque l'ATR est placé ½ valse en 2 déplacements de mains (0,10 pt par déplacement supplémentaire) La ½ valse se termine jbes serrées à l'ATR
<p>5.3 Rondade flip OU saut de mains</p> <p>Rondade flip</p> <ul style="list-style-type: none"> Elan, sursaut rondade flip, saut vertical, réception jbes mi-flèches, bras libres Amener les bras à l'horizontale latérale <p>OU Saut de mains</p> <ul style="list-style-type: none"> Elan, sursaut saut de mains, 1 pas, ½ tour Amener les bras à l'horizontale latérale 	<p>2 ou 1,5</p> 	<p>→</p> 	<p>Rondade</p> <ul style="list-style-type: none"> Elan sursaut rondade flip saut vertical Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0,10 pt L'envol doit être vertical <p>Flip</p> <ul style="list-style-type: none"> Corps en extension, épaules ouvertes à la pose des mains : courbe Après la pose des mains : courbe <p>Saut de mains</p> <ul style="list-style-type: none"> Elan sursaut avant le saut Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0,10 pt Impulsion avant le saut L'envol doit être visible Réception avant le saut <p>- Réception du saut de mains sur 1 pied : 0,10 pt</p>

5.4	Pivot 1 tour	1		
	<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 • Pivot 1 tour, à D (en DD ou en DH), pied G pointé à la jbe d'appui, bras libres • 1 ou 2 pas, rassembler les pieds 			
5.5	Saut cabriole + saut sissonne (décomposition du saut changement de jbes)	1,5		<p>Cabriole</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jbe libre entre 45° et 90° : SP < 45° : 0,30 pt <p>Sissonne</p> <ul style="list-style-type: none"> Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0,30pt Si écart < 60° : élément non reconnu <ul style="list-style-type: none"> - La réception du saut sissonne se fait en arabesque : jbe AV fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum - Sissonne même jbe que cabriole : 0,30 pt
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (saut cabriole), bras libres • Rassembler les pieds, sans arrêt • Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse, saut sissonne de la jbe G, bras libres, réception à l'arabesque passagère • Rassembler les pieds 			<ul style="list-style-type: none"> - Le battement AV du saut seffectue jbe tendue : 0,10pt - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0,10 pt  <ul style="list-style-type: none"> Si écart > 150° : SP Si écart entre 120°-150° : 0,10 pt Si écart entre 120°-90° : 0,30 pt Si écart < 90° : élément non reconnu
5.6	Saut enjambé	1		
	<ul style="list-style-type: none"> • Pas chassés, bras libres • Elan, saut enjambé, réception à l'arabesque passagère, jbe AV mi fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse, bras à l'horizontale latérale 			

<p>5.7</p> <p>Souplesse AR OU Roulade AR ATR OU souplesse AV</p>	<p>2</p>	<p>→</p> 	<p>Souplesse AR</p> <p>Écart des bras maximum au passage ATR</p> <p>Roulade AR</p> <p>- Mains posées en arrière de la tête</p> <p>Flexion des bras lors de la pose</p> <p>Souplesse AR</p> <p>Écart des bras maximum au passage ATR</p> <p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt</p>
<p>5.8</p> <p>Grand écart antéropostérieur</p>	<p>0.5</p>	<p>←</p> 	<p>Grand écart dit en station</p> <p>Si écart > 150° : 5P</p> <p>180° Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt</p> <p>150° Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt</p> <p>90° Si écart < 90° : élément non connu</p>
<p>5.9</p> <p>Chorégraphie</p>			
<p>• 2 ou 3 pas</p> <p>• Poser talon G, jbe G tendue, amener pied D à D de la jbe G, jbe D mi-fléchie, pied D pointé, genou ouvert, simultanément, fléchir bras D pour amener main D derrière la tête</p>		