
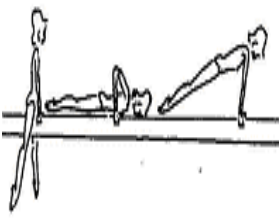
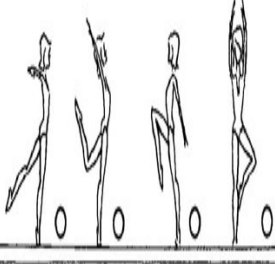
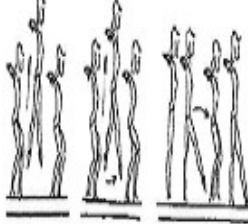
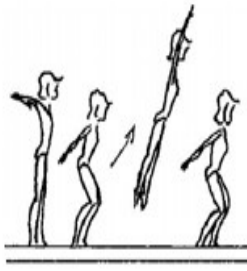
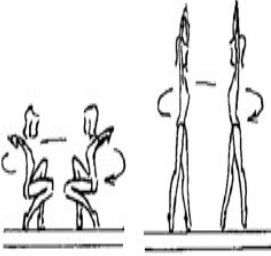
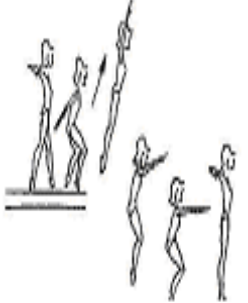


POUTRE 1

Difficulté = 3,2 / 6 pts

A1 = 0,4	A8 = 0,4	B3 = 0,6	A6 = 0,4	B6 = 0,6	A5 = 0,4	A9 = 0,4
						
	AC	SM	LG	LG	T	
De la station faciale latérale, sauter à l'appui tendu et sans arrêt passer 1 jambe tendue latéralement et par ¼ de tour s'établir au siège transversal. <i>Entrée en bout de poutre</i>	Du siège écarté venir au coucher ventral, mains niveau poitrine, puis venir à l'appui manuel et pedestre , coup de pieds sur poutre corps gainé	Élément de maintien sur 1 pied et sur ½ pointes , jambe d'appui tendue, bras libres (tenu 2 sec).	Soubresaut sans ou avec changement de pieds, réception 2 pieds ou 1 pas chassé bras libres. <i>Élément à enchaîner avec le suivant pour valider la liaison gymnique</i>	Appel 2 pieds, saut en progression vers l'AV , réception 2 pieds.	½ tour accroupi ou debout , dos vertical, bras libres, réalisé en bout de poutre <i>Réalisé en bout de poutre après la 1° longueur</i>	Sortie saut vertical en bout de poutre impulsion 1 ou 2 pieds, et réception à la station debout
Toucher la poutre avec le pied (-0,30) Arrêt (-0,30)	Corps relâché (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)	Si élément non tenu 2 s = Elément non comptabilisé Si non réalisé sur ½ pointes = Élément A3	Hauteur insuffisante (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)	Hauteur insuffisante (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)	Corps cassé (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)	Hauteur insuffisante (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)

