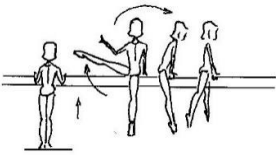
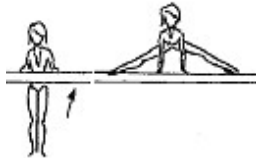
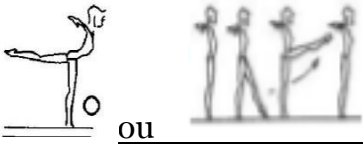
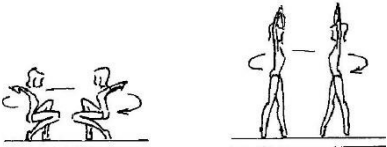
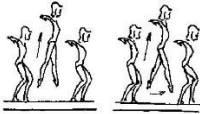
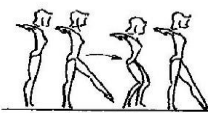

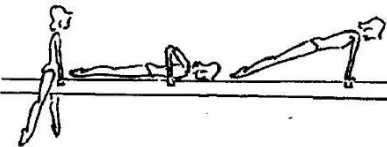
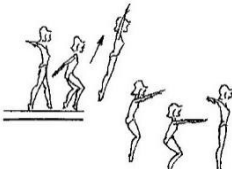
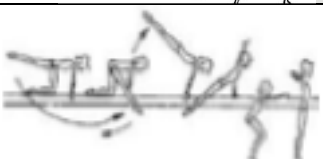


Difficultés		A = 0,40	B = 0,60	C = 0,80	D = 1,00
	1				
	2				
SM	3				
T	4				
LG	5				
	6				
AC	7				
	8				
	9				
	10				

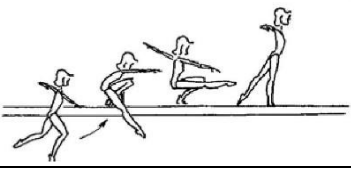
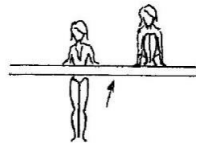
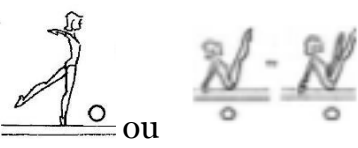
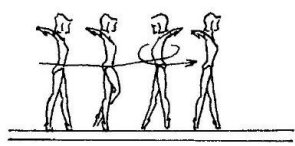
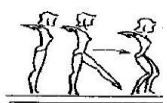
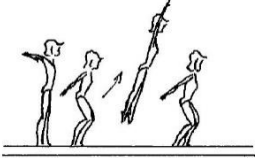

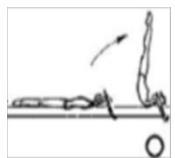
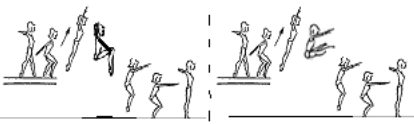
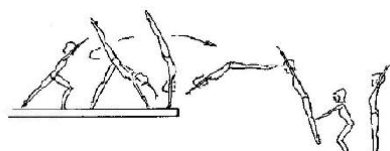
POUTRE

Equipe Etablissement 2016-2020

A	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		De la station faciale latérale, sauter à l'appui et sans arrêt passer une jambe tendue latéralement et s'établir au siège transversal .	D Toucher la poutre avec le pied (0,30) D Arrêt (0,30)
2		De la station faciale latérale, sauter à l'appui manuel et pedestre jambes tendues écartées.	D Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 SM		Elément de maintien sur 1 pied, jambe d'appui tendue, position de la jambe libre indifférente, bras libres (tenu 2 sec) <u>ou</u> Grand battement , jambe à l'horizontale, jambe d'appui tendue.	D Si élément non tenu 2 sec. = élément non comptabilisé D Si jambe sous l'horizontale = élément non comptabilisé
4 T		$\frac{1}{2}$ tour accroupi, dos vertical, bras libres <u>ou</u> $\frac{1}{2}$ tour debout, dos vertical, bras libres.	D Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 LG		Soubresaut sans <u>ou</u> avec changement de pieds, départ et réception 2 pieds	D Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 LG		1 pas chassé bras libres.	D Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC		De l'appui manuel et sur 1 genou , élaner la jambe libre d'AV en AR pour s'établir à la station fente AV mains sur la poutre.	D Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Du siège écarté venir au coucher ventral, mains niveau poitrine, puis venir à l'appui manuel et pedestre , coup de pieds sur poutre, bras tendus.	D Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9		Sortie en bout de poutre : par impulsion 1 ou 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout.	D Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) D Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		De l'appui manuel et sur 1 genou élaner la jambe libre d'AV en AR et sortie costale .	D Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) D Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

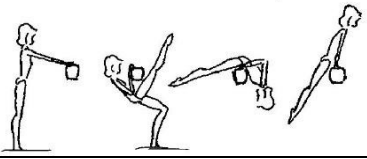
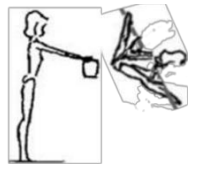
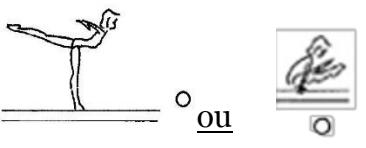
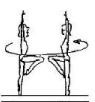
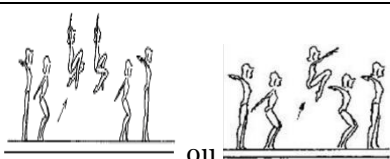
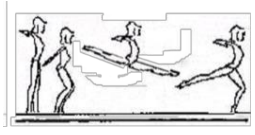
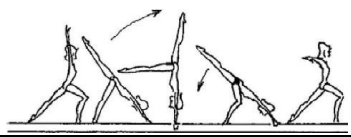
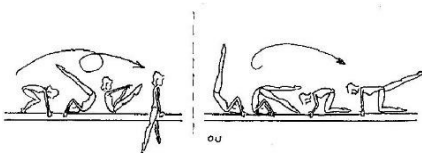
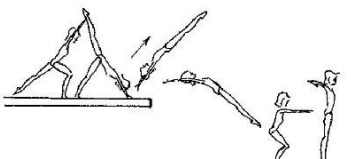
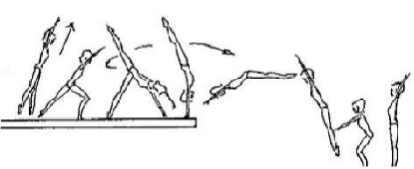
POUTRE

Equipe Etablissement 2016-2020

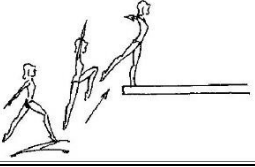
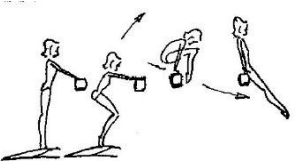
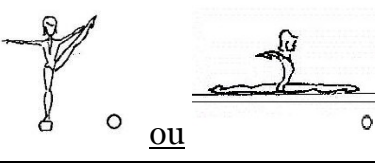
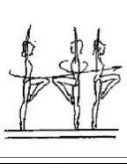
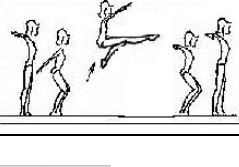
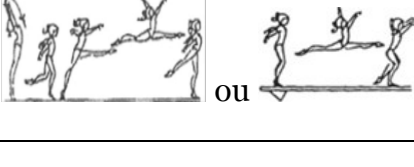
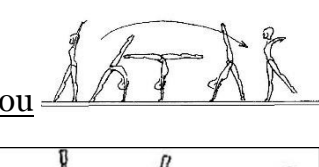
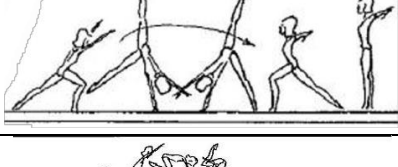

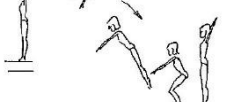
B	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		De la station oblique , appel 1 pied, et pose de l'autre pied sur la poutre avec appui d'1 main, jambe libre en AV, puis s'établir à la station debout .	D Si pas d'établissement debout = élément non comptabilisé
2		De la station faciale latérale, sauter à l'appui manuel et pédestre jambes groupées.	D Pose alternative des pieds (0,30)
3 SM		Elément de maintien sur 1 pied et sur 1/2 pointes, jambe d'appui tendue, position de la jambe libre indifférente, bras libres (tenu 2 sec) <u>ou</u> Equilibre fessier avec pose des mains en AR, jambes tendues serrées ou écartées (tenu 2 sec.)	D Si élément non tenu 2 sec. = élément non comptabilisé D Si élément de maintien sur 1 pied non réalisé sur 1/2 pointes = élément A3
4 T		Tour enveloppé sur 2 pieds (sur 1/2 pointes) bras libres sans arrêt.	D Arrêt (0,30)
5 LG		Assemblé : Départ 2 pieds, élaner une jambe vers l'avant pour sauter et arriver 2 pieds	D Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 LG		Appel 2 pieds, saut en progression vers l'AV , réception 2 pieds.	D Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC		De la fente AV, venir proche de la verticale de l'ATR , puis revenir en fente AV.	D Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Chandelle mains sous la poutre (Tenue 2 secondes).	D Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) D Si élément non tenu 2 sec. = élément non comptabilisé
9		Sortie en bout de poutre : par impulsion 2 pieds, saut groupé <u>ou</u> saut écart et réception à la station debout.	D Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) D Position groupée ou carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Sortie en Rondade.	D Pas de passage à la verticale (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

POUTRE

Equipe Etablissement 2016-2020

C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		De la station faciale latérale, s'établir à l'appui facial par renversement AR (mains sous la poutre autorisées).	D Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) D Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2		Sauter à l'appui et descendre en écrasement facial mains sur la poutre	
3 SM		Planche faciale jambe d'appui tendue, jambe libre au minimum à l'horizontale <u>ou</u> Equerre jambes écartées (Tenue 2 secondes)	D Si élément non tenu 2 sec. = élément non comptabilisé
4 T		1/2 tours sur 1 pied sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente.	
5 LG		Saut de chat <u>ou</u> Saut groupé , impulsion des 2 pieds	D Genoux sous l'horizontale : (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 LG		Sautsissone impulsion 2 pieds, arrivée sur 1 pied.	D Ecart de jambes insuffisant au saut sissone (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC		De la fente AV, venir à l' ATR 1 jambe à la verticale, puis revenir en fente AV.	D Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Roulade AV départ libre : pose des mains sur la poutre, arrivée libre <u>ou</u> Roulade AR : pose des mains sur ou sous la poutre, arrivée libre.	
9		En bout de poutre : sortie en saut de mains.	D Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) D Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Sursaut puis sortie Rondade.	D Pas de passage à la verticale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) D Si arrêté après le sursaut = élément B10

POUTRE
Equipe Etablissement 2016-2020

D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		En bout de poutre <u>ou</u> sur le côté : entrée par saut à la station debout , sans aide des mains. Appel et réception libres (1 ou 2 pieds).	
2		De la station faciale latérale : sauter à l'appui et passer les 2 jambes fléchies puis tendues entre les bras pour arriver au siège.	D Toucher la poutre avec les pieds (0,30)
3 SM		Pied dans la main (Y tenu 2 sec) <u>ou</u> Grand écart antéropostérieur (Tenu 2 sec sans les mains).	D Si élément non tenu 2 sec. = élément non comptabilisé
4 T		1 tour sur 1 pied , sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente.	
5 LG		Saut cosaque , impulsion 1 ou 2 pieds.	D Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 LG		Saut grand jeté (écart de jambes 180°) <u>ou</u> Saut antéro postérieur (écart de jambes 180°).	D Si écart inférieur à 135° = élément non comptabilisé D Si écart insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50).
7 AC		Appui tendu renversé latéral ou transversal , jambes tendues, serrées <u>ou</u> Souplesse arrière.	D Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) D Si chute sans retour sur poutre en souplesse AR = élément non comptabilisé
8 AC		Roue.	D Si chute sans retour sur poutre = élément non comptabilisé
9		Sortie salto avant groupé , appel 2 pieds.	D Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Sortie salto arrière groupé.	D Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)