

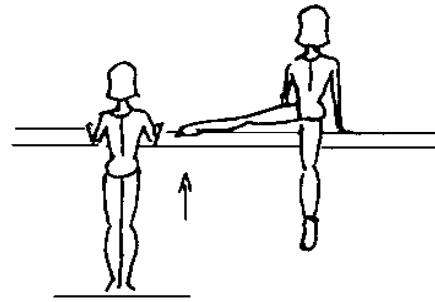
Gymnastique aux examens

Référence UNSS Gym 1998

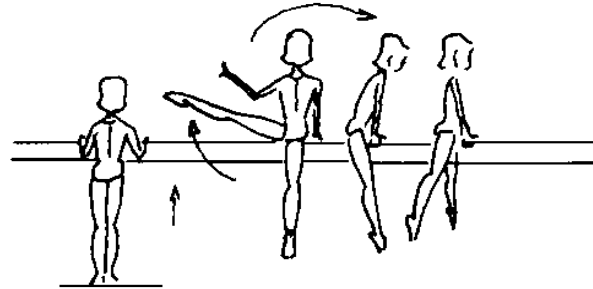
Poutre

Éléments de cotation

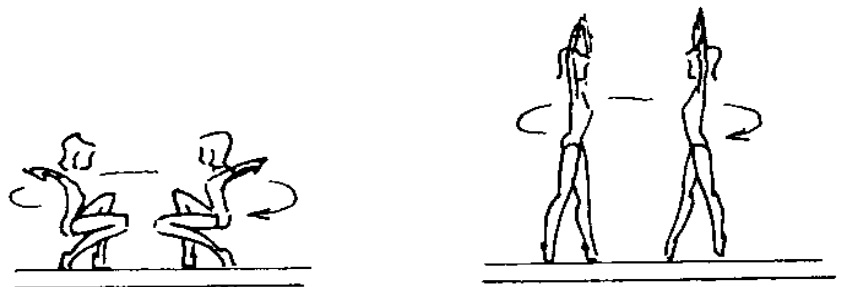
A



A1 Sauter à l'appui facial latéral en posant un pied latéralement sur la poutre, jambes tendues



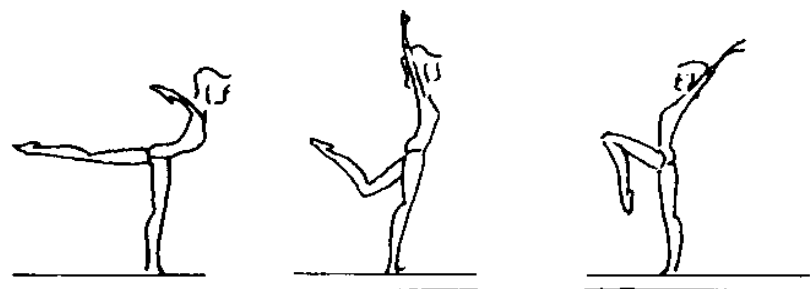
A2 De la station faciale latérale, sauter à l'appui tendu et sans arrêt passer i jambe tendue latéralement et par 1/4 de tour s'établir au siège transversal



A3 1/2 tour accroupi ou debout, dos vertical, bras libres



A4 Equilibre fessier avec pose des mains en AR, jambes tendues serrées ou écartées (tenu 2 sec) "Fermeture jambes-tronc"



A5 Élément de maintien sur 1 pied, jambe d'appui tendue, bras libres (tenu 2 sec)

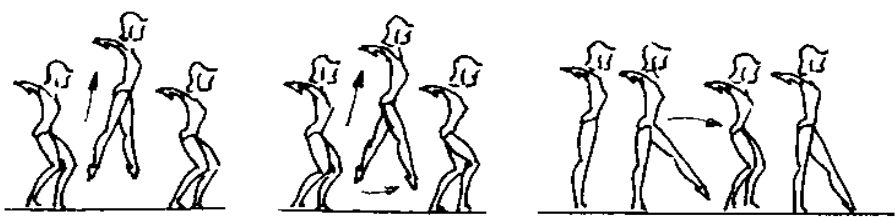
Gymnastique aux examens

Référence UNSS Gym 1998

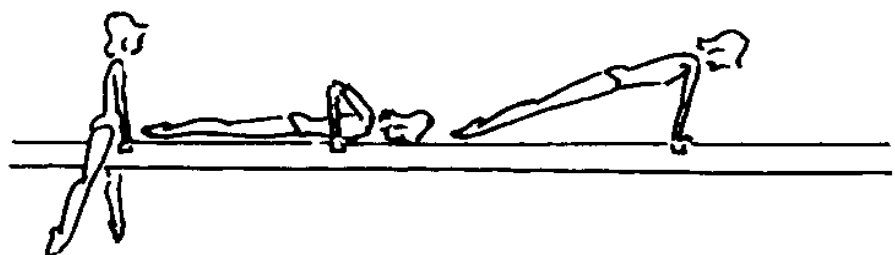
Poutre

Éléments de cotation

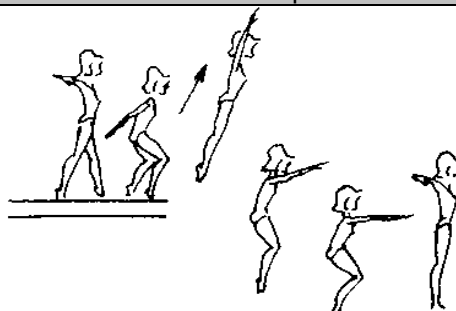
A



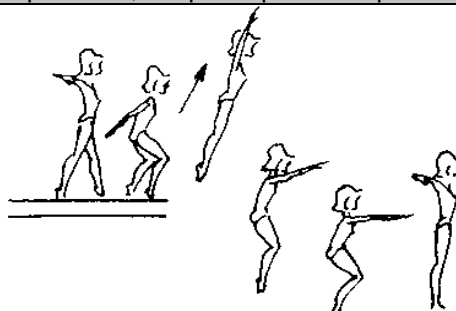
A6 Soubresaut sans ou avec changement de pieds, réception 2 pieds OU 1 pas chassé bras libres



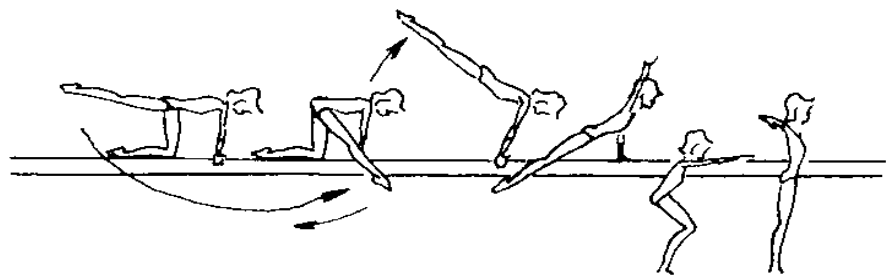
A7 De l'appui manuel et sur 1 genou, élaner la jambe libre d'AV en AR pour s'établir à la station fente AV mains sur la poutre



A8 Du siège écarté venir au coucher ventral, mains niveau poitrine, puis venir à l'appui manuel et pédestre, coups de pieds sur poutre



A9 Sortie en bout de poutre : par impulsion 1 ou 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout



A10 De l'appui manuel et sur 1 genou élaner la jambe libre d'AV en AR et sortie costale

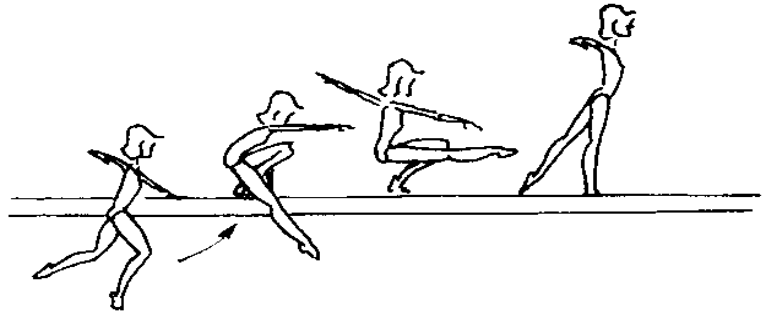
Gymnastique aux examens

Référence UNSS Gym 1998

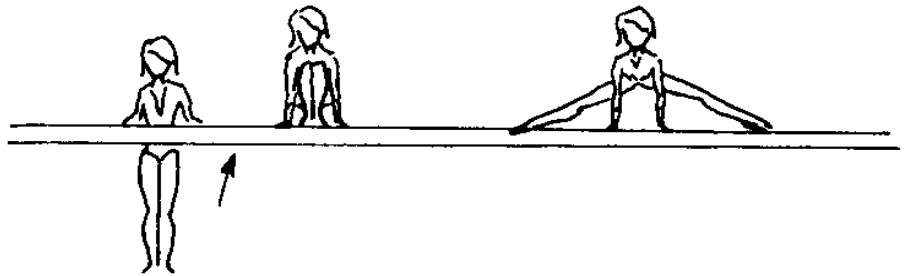
Poutre

Éléments de cotation

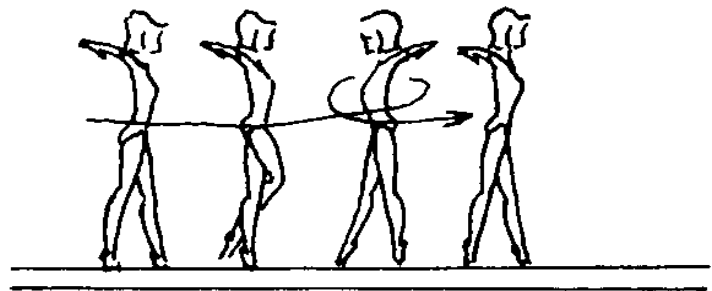
B



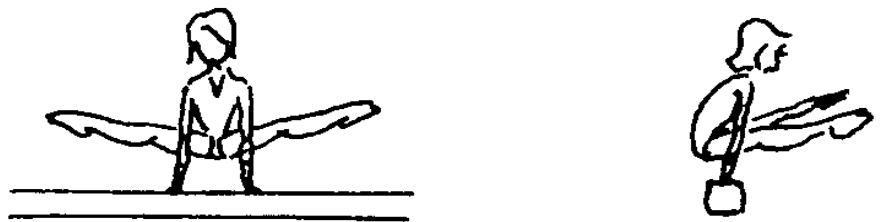
B1 De la station oblique, avec ou sans élan, appel d'1 pied, pose d'1 pied sur la poutre avec appui d'1 main, jambe libre en Av, puis s'établir à la station debout



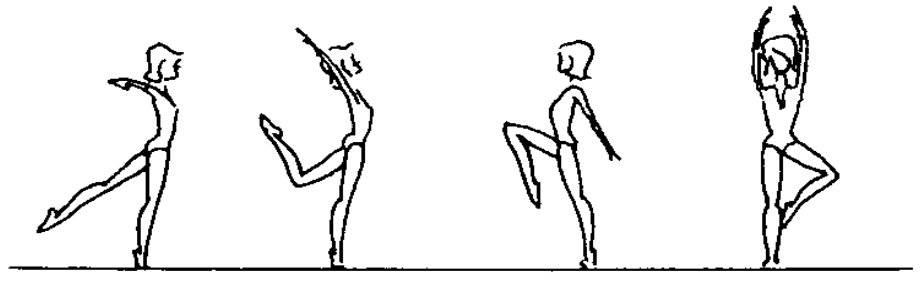
B2 De la station faciale latérale, sauter à l'appui manuel et pédestre jambes groupées ou tendues écartées



B3 Tour enveloppé sur 2 pieds (sur 1/2 pointes) bras libres sans arrêt



B4 Equerre écartée tenue 2 sec. jambes tendues au dessus de la poutre



B5 Élément de maintien sur 1 pied, jambe d'appui tendue, bras libres sur 1/2 pointes, tenue 2 sec.

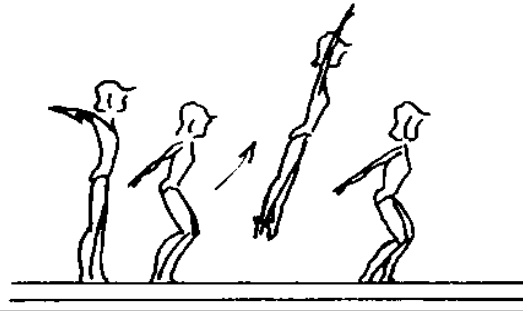
Gymnastique aux examens

Référence UNSS Gym 1998

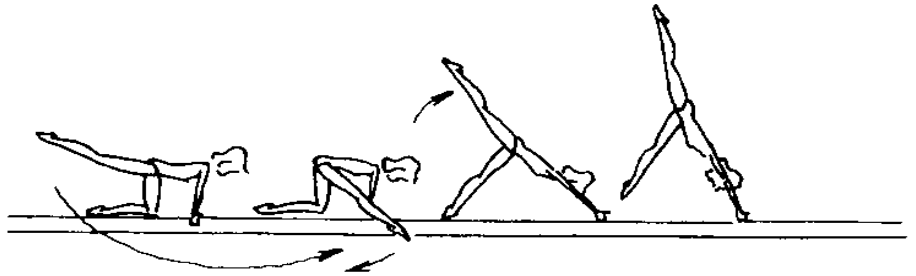
Poutre

Éléments de cotation

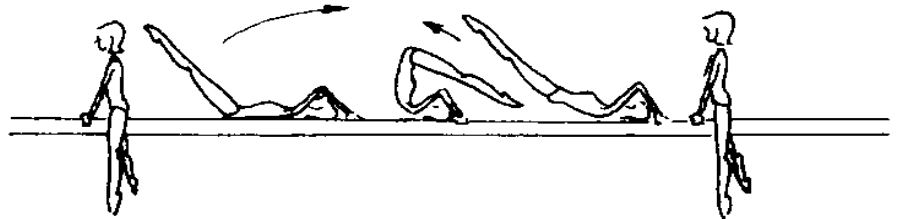
B



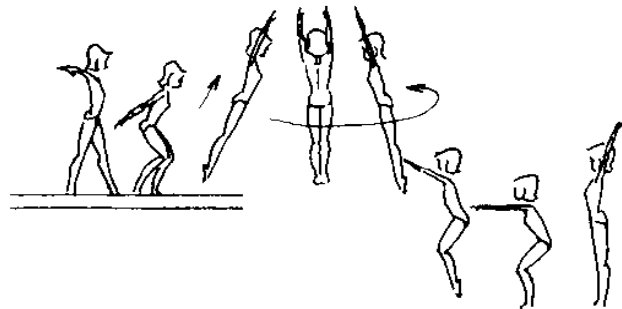
B6 Appel 2 pieds, saut en progression Av, réception 2 pieds



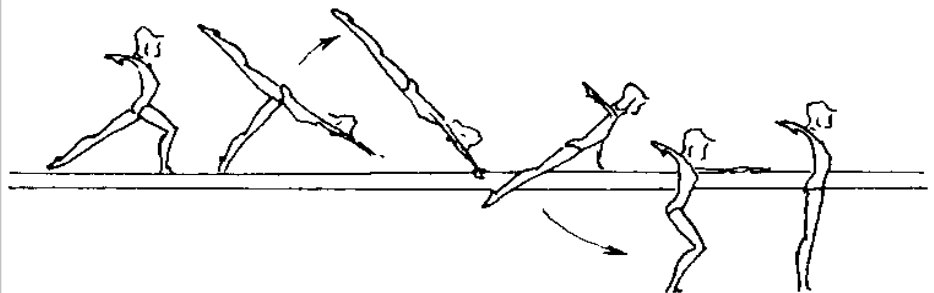
B7 De la station à genou sur la poutre jambe libre élevée, par fouetté de la jambe libre et extension de la jambe d'appui, placement du corps dans le prolongement des bras, et arriver en fente



B8 De la station assise, basculer en AR jambes tendues, pose des mains sur la poutre, pose des pieds, puis revenir au siège écarté



B9 Sortie en bout de poutre : par impulsion des 2 pieds, saut vertical avec 1/2 tour

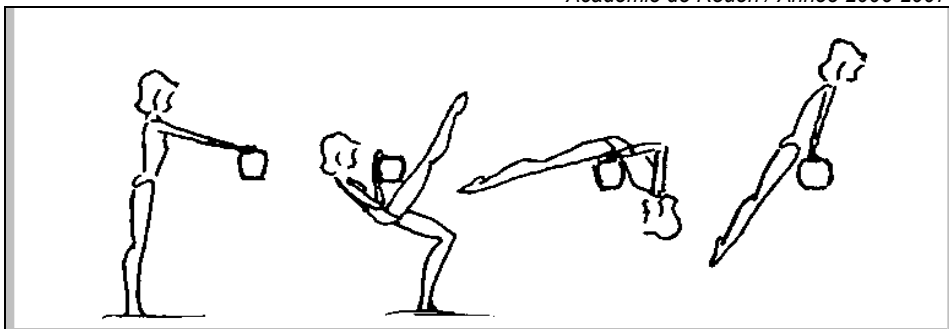


B10 De la station en fente Av, élaner la jambe libre avec impulsion de la jambe d'appui pour assembler les 2 jambes à l'oblique haute et sortie costale

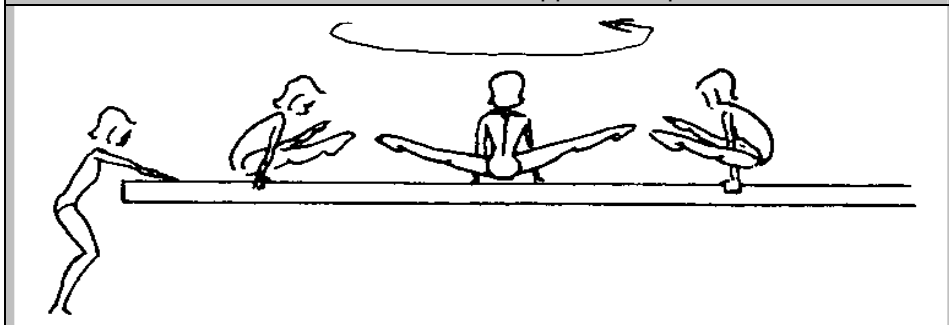
Gymnastique aux examens

Référence UNSS Gym 1998

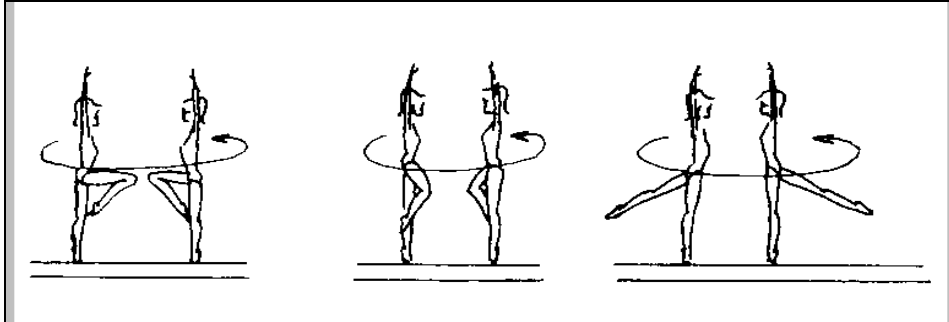
Poutre



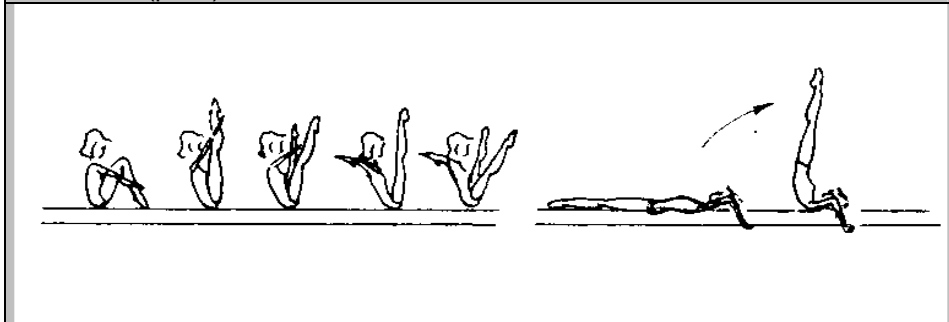
C1 De la station faciale latérale s'établir à l'appui facial par renversement AR



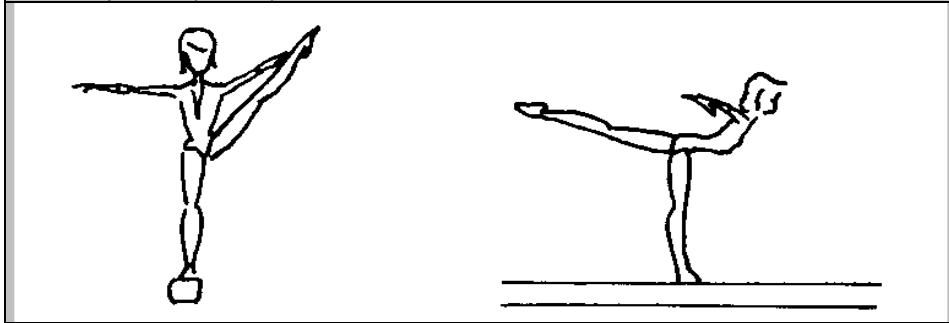
C2 Entrée en équerre en bout de poutre puis 1/2 tour en maintenant les jambes à l'équerre



C3 1/2 tour sur 1 pied position de la jambe libre indifférente arriver jambe libre maintenue (pivot)



C4 De la position assise jambes fléchies, mains aux chevilles ou bras latéraux s'établir à l'équilibre fessier jambes tendues serrées ou écartées avec fermeture maximale de l'angle jambes tronc (tenu 2 sec.) **OU** Chandelle mains sous la poutre (2 sec.)



C5 Pied dans la main (Y tenue 2 Sec.) **OU** Planche faciale jambe d'appui tendue, jambe libre au dessus de l'horizontale (2 sec.)

Éléments de cotation

C

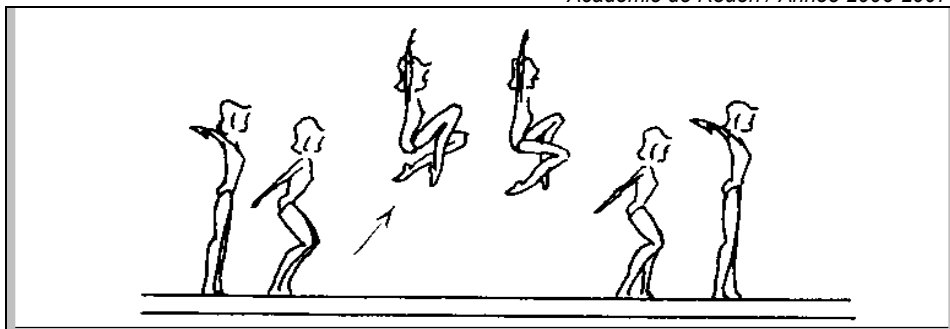
Gymnastique aux examens

Référence UNSS Gym 1998

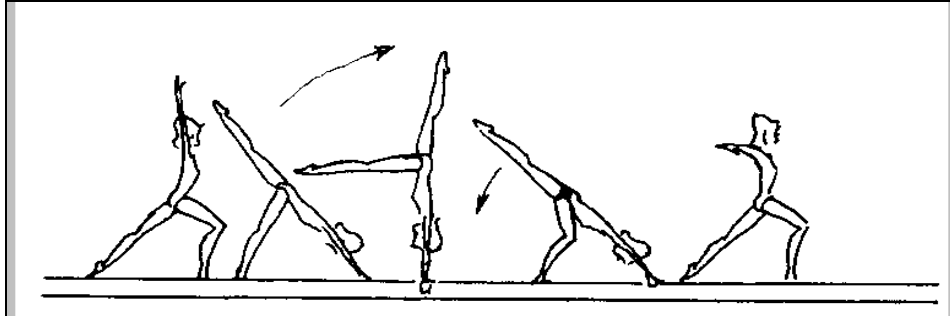
Poutre

Éléments de cotation

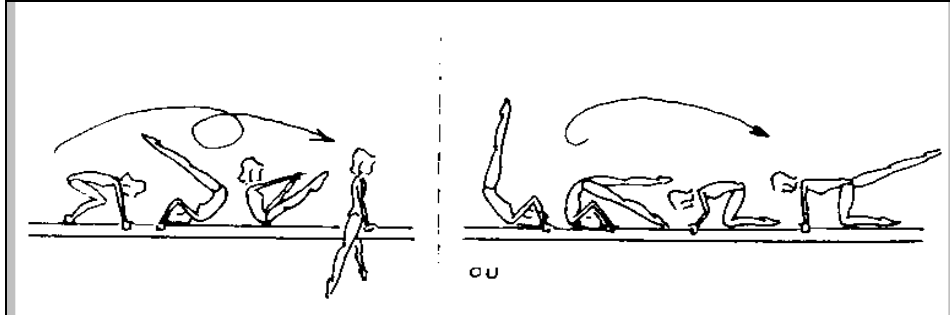
C



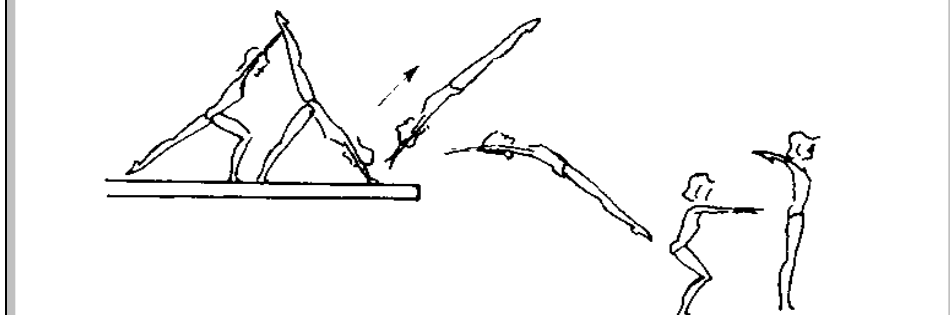
C6 Impulsion saut de chat réception libre



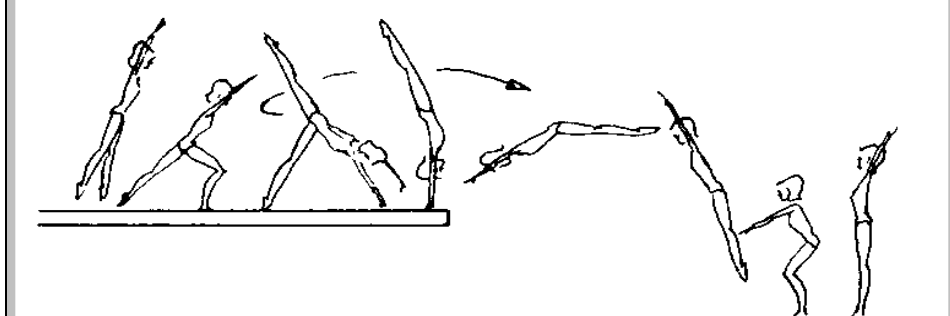
C7 De la fente AV, venir à l'ATR une jambe à la verticale, puis revenir en fente AV



C8 Roulade AV départ libre : pose des mains sur la poutre, arriver au siège écarté **OU** Roulade AR : pose des mains sur la poutre, arriver sur 1 genou, jambe libre à l'horizontale



C9 En bout de poutre : sortie en saut de mains



C10 En bout de poutre : sortie en rondade

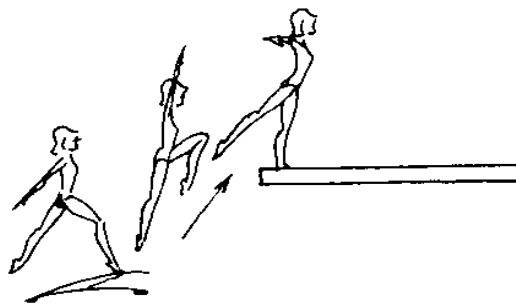
Gymnastique aux examens

Référence UNSS Gym 1998

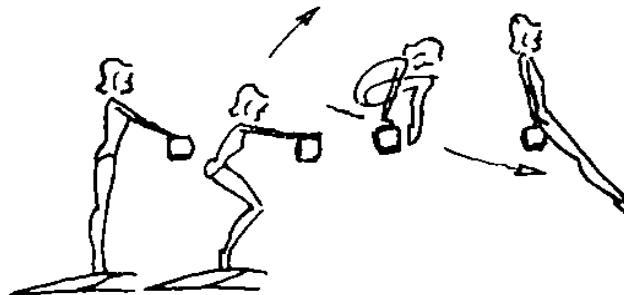
Poutre

Éléments de cotation

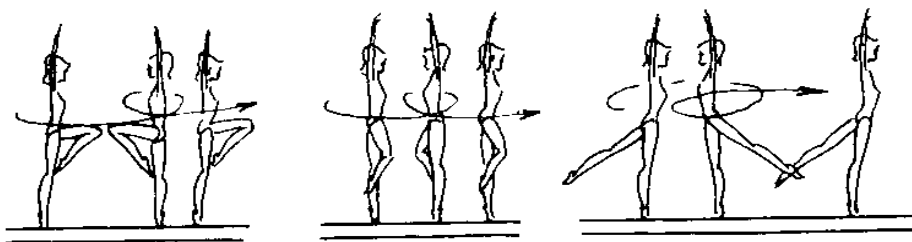
D



D1 En bout de poutre ou sur le côté : entrée par saut à la station debout sans aide des mains Appel et réception libres (1 ou 2 pieds)



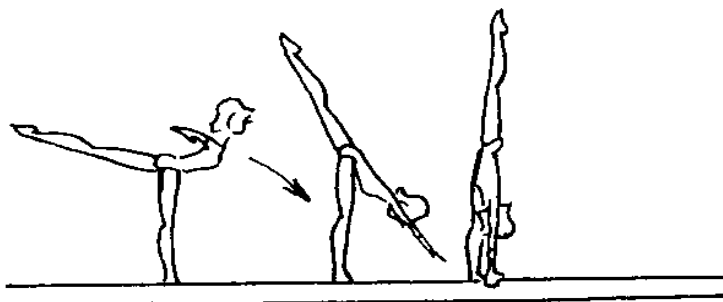
D2 De la station faciale latérale : sauter à l'appui et passer les 2 jambes fléchies puis tendues entre les bras pour arriver au siège



D3 1 tour sur 1 pied, position de la jambe libre indifférente, arriver jambe libre maintenue



D4 Position couchée dorsale transversale sans appui des mains, jambes écartées, tendues ou fléchies



D5 De la position arabesque, abaisser le buste avec élévation de la jambe libre pour venir à la position grand écart vertical (possibilité mains sous la poutre) tenu 2 sec.

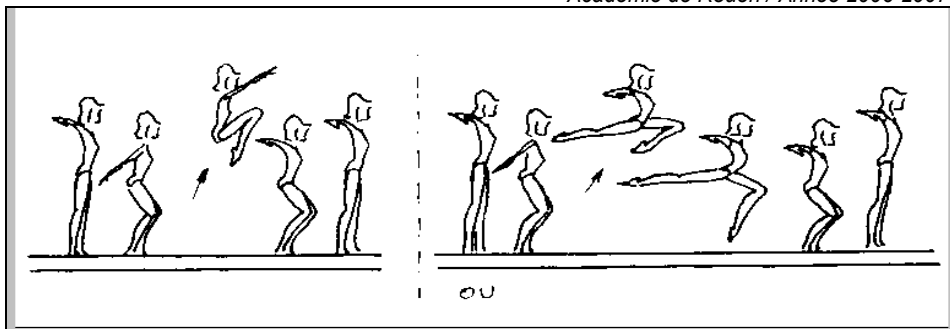
Gymnastique aux examens

Référence UNSS Gym 1998

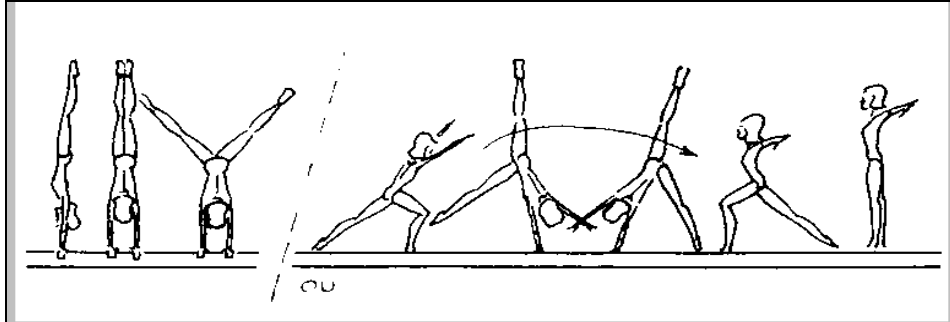
Poutre

Éléments de cotation

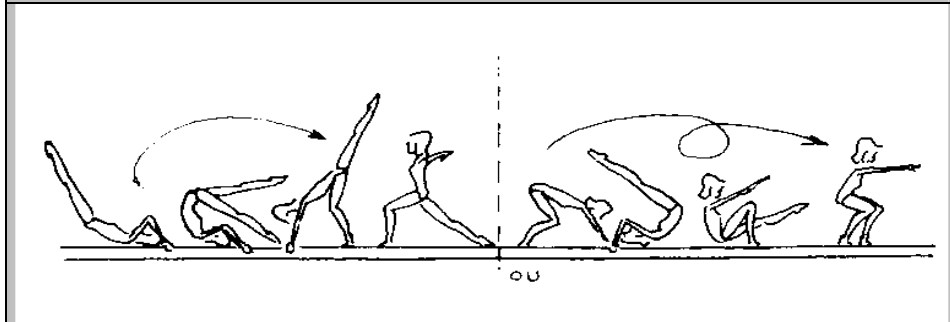
D



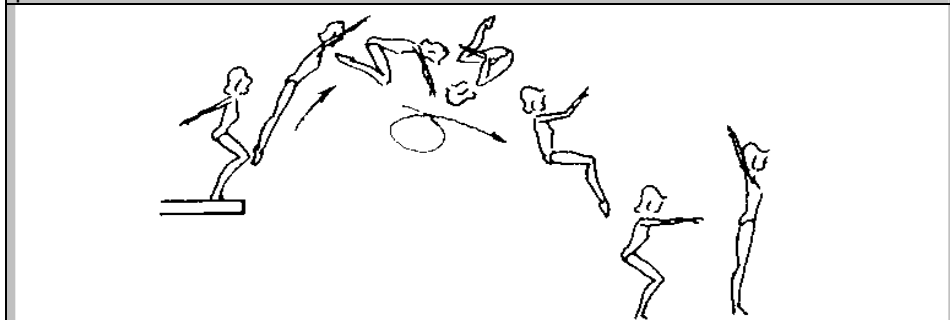
D6 Impulsion 2 pieds, saut groupé, genoux à la poitrine, buste vertical **OU** Saut de biche impulsion 1 ou 2 pieds retour libre



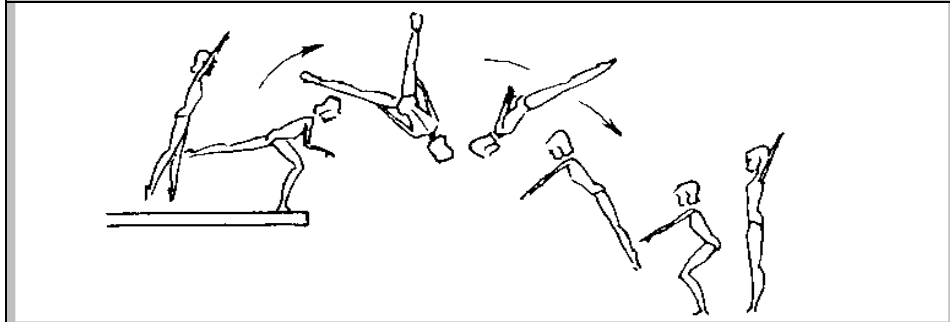
D7 Appui tendu renversé facial ou latéral, tenu, jambes tendues serrées ou écartées, retour libre **OU** Roue



D8 Roulade AR départ libre, pose des mains en AR sur la poutre, arriver en fente AV **OU** Roulade AV, pose des mains sur la poutre, arriver à l'appui pedestre



D9 Sortie salto AV groupé appel 2 pieds



D10 Sortie salto costal, arriver à la station faciale transversale