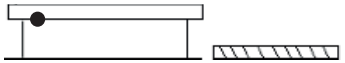
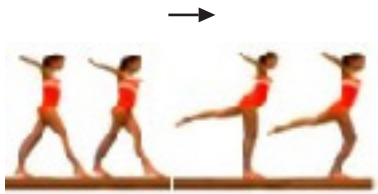
Jeunesses/Ainées. Poutre - **2ème Degré : 5 pts**

Tremplin perpendiculaire en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur la poutre Tous les déplacements se font sur ½ pointes				**Exigences techniques**
2.1	**Entrée**	**1**	→	
	- **Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue, par ¼ de tour à G, s'établir au siège transversal** (face au côté de la sortie) en déplaçant main G près de main D en prise radiale - Fléchir souplement bras D, extension du bras D à l'oblique AR haute, paume ves l'extérieur, regard sur main D, ramener main D en prise radiale - Par appui des bras élever le bassin, jbes tendues et dos rond, ***position tenue***, puis revenir au siège transversal - Par flexion des jbes, poser les cous de pied sur la poutre pour s'établir à genoux assis-talons			- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt
2.2	**Placement du dos**	**1**	→	
	- Par appui des bras et extension des jbes, élever le bassin, pointes de pieds en extension, **placement du dos**, ***position tenue*** - S'établir à la position assis-talons, genou D posé sur la poutre et jbe G tendue le long de la poutre, dos droit, bras latéraux - S'établir à genou dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, pied D pointé sur poutre - Se redresser à la station			- Les mains doivent être posées «collées» aux genoux - Epaules à la verticale des mains - L'appui des pieds se fait pointes en extension complète (sur le dessus du pied)

2.3	**Arabesque**	**0.5**		- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max
	- 1 ou 2 pas, poser jbe AV tendue, élever jbe AR tendue à l'oblique AR minimum - Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à **<u>l'arabesque</u>**, ***position tenue***			
2.4	**Saut vertical**	**1**		- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max - ***Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception*** - Elever les bras par l'AV
	- 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds - Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse **<u>saut vertical</u>** en élevant bras par l'AV à l'oblique AV haute, réception jbes mi-fléchies, bras libres - Se redresser à la station			
2.5	**Attitude**	**0.5**		- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max - ***Genou ouvert ou fermé : SP***
	- 1 ou 2 pas - S'établir à la ½ fente AV, un bras en couronne AV, l'autre bras à l'horizontale latérale - Extension de la jbe AV, pied à plat, **<u>pointer pied au genou</u>** bras à la verticale, ***position tenue***	// A		
2.6	**Sortie : saut vertical en AR**	**1**		- Elever les bras par l'AV - Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre - Si plus de 3 pas non sur ½ pointes : 0.30 pt max
	- Marcher jusqu'à l'extrémité de la poutre, bras latéraux - Rassembler pied AR au pied AV - Effectuer un ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres - **<u>Sortie saut vertical en AR</u>** en élevant les bras à l'oblique AV haute minimum, réception jbes mi-fléchies, bras libres			