

# IMPOSÉS JEUNESSES - AÎNÉES

## POUTRE

---

*Les gymnastes de la catégorie «Jeunesses» et «Aînées» exécutent des mouvements imposés, allant du 1er degré au 5eme degré (les «Aînées» peuvent également présenter un mouvement 6eme degré)*

## JA 4. POUTRE

### JA4.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS JEUNESSES ET AÎNÉES EN POUTRE

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>Fautes d'exécution</b>					
Bras ou jambes fléchis	chq f.	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	chq f.	x	largeur épaules ou +		
Hauteur insuffisante des éléments	chq f.	x	x		
Manque de précision dans les positions groupées ou tendues	chq f.	x	x		
Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu	chq f.	x	x		
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	chq f.	x	x		
Dynamisme insuffisant	chq f.	x	x		
<b>Fautes de réception (tous les éléments y compris la sortie)</b>					
Déviaton par rapport à l'axe de réception	chq f.	x	x		
Jambes écartées à la réception	chq f.	x			
Ouverture du corps insuffisante après groupé, avant la réception	chq f.	x	x		
Mouvements pour maintenir l'équilibre (pas de cumul si chute)	Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute				
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre	chq f.	x	x		
• pas supplémentaires, petit sursaut	chq f.	x			Max 0.80 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	chq f.		x		Max 0.80 pt
• flexion profonde	chq f.			x	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès	chq f.		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains ou bras	chq f.				1 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	chq f.				1 pt
Chute sur ou contre l'agrès	chq f.				1 pt
<b>Divers FSCF</b>					
Mauvaise annonce de degré	Notation du degré exécuté (Note D) et pénalité 0.80 pt sur la note E				
Faute de terminologie ou fautes de texte	chq f.	x			
Élément coté non exécuté ou aidé	Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D et pénalité de 3 pts sur la Note E				
Paragraphe avec élément coté : absence d'un tiré	chq f.	x			
Paragraphe non coté non réalisé (totalement ou partiellement)	chq f.	x (par tiret)			Max 0.80 pt (paragraphe)
Élément non exécuté dans l'ordre chronologique	chq f.				x
Élément principal aidé dans un paragraphe non coté	chq f.				x (sur note E)
Élément mal exécuté, non chuté et recommencé				x	
Position non tenue	chq f.		x		
Arrêt non motivé (plus de 2 sec)	chq f.	x			
Élément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné)	chq f.				x
Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire					
Pour les éléments au choix : option différente après chute					
Changement de direction non conforme au texte	chq f.		x		
Élan supplémentaire en entrée : un 2ème élan est autorisé à l'entrée en Poutre :					
• élan avec entrée non réalisée <b>sans</b> touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous	SP				
• élan avec entrée non réalisée <b>et</b> touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous					1 pt
• rebond sur le tremplin avant l'entrée (élan supplémentaire) (quelque soit le nombre de rebonds)				x	
Ecart insuffisant	chq f.	x	x		
Manque de liaison entre 2 éléments gymniques	chq f.		x		
Manque de liaison entre 2 éléments acrobatiques	chq f.			x	
Marche pieds à plat (si demandé sur 1/2 pointes)	chq f.	x			
1/2 tour ou tour pieds à plat	chq f.		x		
Élément réalisé avec sur ou sous rotation	chq f.		x		
ATR non dans le plan vertical	chq f.	< 10°		10 à 30°	> 30° (valeur élit : ND)
Acrobatie non dans le plan vertical (placement dos, roue, ...)	chq f.	< 10°	10 à 30°	> 30°	

## JA 4. POUTRE

### J4.1 TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES DES IMPOSÉS JEUNESSES ET AÎNÉES EN POUTRE (SUITE)

FAUTES		Petites 0.10 pt	Moyennes 0.30 pt	Grosses 0.50 pt	Très grosses 0.80 pt et +
<b>Fautes spécifiques en Poutre</b>					
Appui d'une jbe contre la poutre	chq f.		x		
Position accroupie avec dos rond ou dos non vertical	chq f.	x	x		
Frôler la poutre avec pied ou jbe	chq f.		x		
<b>Comportement de l'entraîneur</b>					
Tenue non conforme (sur Note Finale)	Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline				
Présence de l'entraîneur sur le tapis (sur Note Finale)	chq f.			x	
Signes, conseils verbaux, cris de l'entraîneur à sa gym (sur Note Finale)	chq f.		x		
Gêner la visibilité des juges (sur Note Finale)	chq f.	x			
Touche de l'engin pendant l'exercice (sur Note Finale)	chq f.	x			
Aide de l'entraîneur sur un élément coté	Annulation de la valeur de l'élément en note D et pénalité de 3 pts sur la note E				
Aide de l'entraîneur sur un élément non coté					0,80pt sur la note E
Parler avec les juges en activité pendant la compétition (sur Note Finale)	chq f.		x		
Comportement antisportif de l'entraîneur (sur Note Finale)	1ère fois : avertissement / 2ème fois : exclusion de la compétition				
<b>Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE</b>					
<b>Irregularités aux agrès :</b>					
fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice	chq f.	x			
pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes	SP				
poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement :					
- pour l'équipe			x	avec un max. de 1pt	
- pour les gymnastes individuelles			x		
déplacer le tapis supplémentaire				x	
ajout d'un autre tapis supplémentaire				x	
modifier la hauteur des agrès sans autorisation				x	
enlever les ressorts du tremplin				x	
placer le tremplin sur une surface non autorisée				x	
dépassement du temps de chute (10 s)	Exercice terminé				
Tenue non conforme (justaucorps, bijoux)			x		
Quitter l'aire de compétition sans permission	Disqualifiée				
Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission)	Classement annulé				
Retard injustifié ou interruption de la compétition	Pénalité de 2 pts				
Utilisation de la magnésie incorrecte		x			

## JA 4. POUTRE

### JA4.2 ÉLÉMENTS TENTÉS / ÉLÉMENTS RECONNUS

FAMILLE	ÉLÉMENTS	DEGRÉS J/A	TENTÉS : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	RECONNUS : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
ENTRÉES	Appui des 2 mains à l'appui facial	1*	Les pieds décollent du sol, bassin minimum à hauteur de poutre	Arrivée à l'appui facial
	Appui des 2 mains	2*	Les pieds décollent du sol, bassin minimum à hauteur de poutre	Arrivée à l'appui facial et début d'élévation de jbe au-dessus de poutre
	Poser main par appui et impulsion élever jbe	3*	1 main sur poutre et début d'impulsion	Impulsion jbe d'appui et début d'engagement jbe libre
	Appui des 2 mains équerre en bout de poutre	4* - 5*	Impulsion des pieds sur tremplin et élévation bassin à hauteur de la poutre	Jbes à l'oblique AV basse et bassin décollé
SORTIES	Saut vertical	1*	Les pieds quittent la poutre (même si fesses au sol d'abord)	Les pieds quittent la poutre, retour sur les pieds dos à la poutre
	Saut vertical en AR	2*	Les pieds quittent la poutre (même si fesses au sol d'abord)	Les pieds quittent la poutre, retour sur les pieds face à la poutre
	Rondade	3*	Pose des mains sur la poutre, renversement latéral amorcé	Pose des mains sur la poutre et réception sur 2 pieds face à la poutre
	Saut de mains	4*	Renversement AV amorcé	Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord
	Roue enchaîné salto AR	5*	Roue arrivée 1 pied sur la poutre	Arrivée en appui des 2 pieds l'un derrière l'autre
	Salto AR groupé	5*	Rotation AR (même si genoux au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
	Salto AV groupé	5*	Rotation AV (même si fesses au sol d'abord)	Arrivée sur les pieds d'abord
ACROS	Position quadrupédique	1*	Décoller un genou	Jbe tendue à l'oblique basse
	Placement de dos appui mains et pieds	2*	Début d'élévation du bassin	Décoller les genoux, élévation du bassin
	Position de gainage	3*	Début de fouetté et pose d'au moins 1 pied sur poutre	Arrivée directement en position de gainage, jbes tendues (courbe AV)
	Placement dos groupé	3*	Décoller les pieds	Décoller les pieds retour minimum 1 pied sur poutre
	Roue	4*	Pose des mains retour face au départ	Renversement latéral réalisé arrivée minimum 1 pied sur poutre
	Roue pied-pied	5*	Roue arrivée 1 pied sur la poutre	Arrivée en appui des 2 pieds l'un derrière l'autre, serrés ou légèrement décalés
	Cloche	5*	Pose des mains, renversement AV engagé, pose 1 pied et retour amorcé	Renversement AV/AR réalisé retour minimum 1 pied sur poutre
	Souplesse Avant	5*	Pose des mains, renversement AV engagé	Renversement AV réalisé retour minimum 1 pied sur poutre
Souplesse Arrière	5*	Renversement AR engagé avec pose des mains	Renversement AR réalisé retour minimum 1 pied sur poutre	

FAMILLE	ÉLÉMENTS	DEGRÉS J/A	TENTÉS : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E	RECONNUS : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D
SAUTS	Vertical	2° à 5°	Les 2 pieds quittent la poutre	Les 2 pieds quittent la poutre retour minimum 1 pied sur poutre
	Ecart antéropostérieur	3°/4°/5°	Les 2 pieds quittent la poutre écart des jbes amorcé	Ecart des jbes > 60° retour minimum 1 pied sur poutre
	En progression	3°	Les 2 pieds quittent la poutre	Déplacement visible retour minimum 1 pied sur poutre
	Cabriole	4°	Les 2 pieds quittent la poutre, début d'élévation de la jbe libre	Les 2 pieds quittent la poutre et jbe libre à l'oblique AV basse minimum réception sur 1 pied
	Sissonne	5°	Les 2 pieds quittent la poutre + écart amorcé	Ecart des jbes > 60° retour minimum 1 pied sur poutre
	Groupé	4° - 5°	Les 2 pieds quittent la poutre + groupé des jbes amorcé	Élévation visible des genoux à 45° minimum retour minimum 1 pied sur poutre
	Cosaque	5°	Les 2 pieds quittent la poutre + début d'élévation de la jbe libre	Élévation visible de la jbe libre à 45° minimum retour minimum 1 pied sur poutre
	Saut enjambé	4° - 5°	Les 2 pieds quittent la poutre + écart amorcé appel 1 pied	Ecart des jbes > 90° réception sur 1 pied sur poutre
PIVOTS	Sur 1 jbe (1/2 tour)	4°	Rotation amorcée sur 1 jambe	Rotation 1/4 de tour minimum sur 1 jbe
	Sur 1 jbe (1 tour)	5°	Rotation sur 1 jambe 1/2 tour minimum	Rotation 3/4 de tour minimum sur 1 jbe
ATR	Jbes écartées	3°	Les 2 pieds quittent la poutre	ATR jusqu'à 30° retour minimum 1 pied sur poutre
	Jbes serrées	4° - 5°	Les 2 pieds quittent la poutre	ATR jusqu'à 30° retour minimum 1 pied sur poutre

**PERDRE 3 POINTS SUR LA NOTE E POUR ÉLÉMENTS NON TENTÉS DOIT ÊTRE EXCEPTIONNEL !**

## JA 4. POUTRE

### JA4.3 COMMENT LIRE UNE FEUILLE D'IMPOSÉ

Consignes de départ et précisions sur le matériel				EXIGENCES TECHNIQUES
REPÈRE	TITRE DU PARAGRAPHE	NOTE D		
	<p><b>Paragraphe coté :</b> paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>AVEC</b> une valeur donnée</p> <p>Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture Gras souligné : <b>élément coté</b></li> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture Gras italique : <b>position tenue</b></li> </ul>	<p><b>X pts</b></p> <p>à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en <b>gras soulignés</b> dans la 1<sup>ère</sup> colonne</p>	<p><b>Dessins</b></p> <p>des éléments décrits dans le paragraphe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</li> <li>• <b>Gras italique : conseil technique</b> S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales.</li> <li>• Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E.</li> </ul> <p><b>PRÉCISIONS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si un <b>élément coté</b> n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>- ET sur la note E : pénalité de 3 points.</li> </ul> </li> <li>• Si un <b>élément coté</b> n'est pas reconnu : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur la note D : perte de la valeur de l'élément.</li> <li>- ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales.</li> </ul> </li> <li>• Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E.</li> </ul>
	<p><b>Paragraphe non coté :</b> paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments <b>SANS</b> une valeur donnée</p> <p>Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté</li> <li>- Ecriture Gras italique : <b>position tenue</b></li> </ul>			<p>Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » :</b> pénalité de 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié avec un maxi de 0.80 pt et pénalité de 0.80 pt sur la note E pour un paragraphe entier.</li> <li>• <b>Si le paragraphe a un intitulé :</b> pénalité de 0.80 pt sur la note E pour l'élément principal oublié et 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié, avec un maximum de 0.80 pt par paragraphe.</li> </ul> <p>Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier).</p>

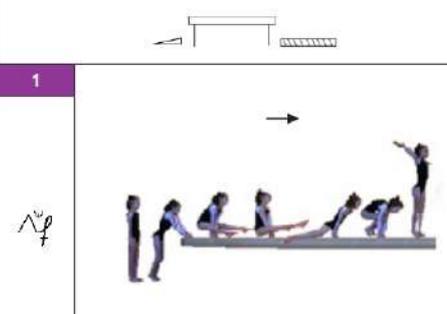
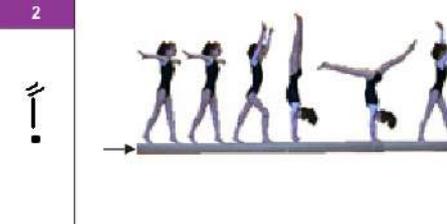
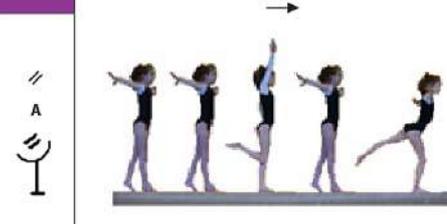
**Note D :** addition de tous les éléments cotés exécutés

**Note E :** 10 points – les pénalités dues au non respect des exigences techniques et les fautes générales

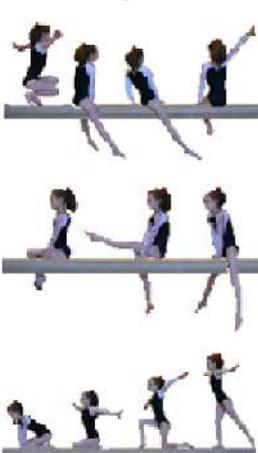
**Note Finale :** Note D + Note E

## JA 4. POUTRE

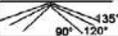
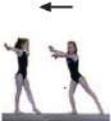
### JA4.7 5<sup>EME</sup> A DEGRÉ - 10PTS

Tremplin 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 1/2pointes				EXIGENCES TECHNIQUES
<b>5A.1</b>	<b>Entrée équerre écartée</b>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jbes à l'horizontale minimum</li> <li>- 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</li> <li>- Pose du bassin et/ou déplacement vers l'AV du bassin et/ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP</li> </ul>
<b>5A.2</b>	<b>ATR jbes serrées</b>	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- 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</li> <li>- A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</li> </ul>
<b>5A.3</b>	<b>Attitude libre + arabesque</b>			

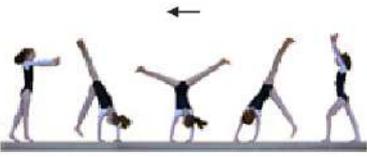
5<sup>ÈME</sup> A DEGRÉ (SUITE)

5A.4	Liaison de 2 sauts différents (au choix saut groupé, écart antéropostérieur, sissonne, cosaque)	1 (0.5 0.5)		<p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p> <p><b>Saut Groupé</b> - Les genoux sont à l'horizontale minimum</p> <p><b>Saut écart antéropostérieur</b> - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt Si écart &gt; 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p> <p><b>Saut sissonne :</b> Si écart &gt; 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart &lt; 60° : élément non reconnu</p> <p>- L'arrivée se fait en arabesque jbe d'appui fléchie et jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum</p> <p><b>Saut cosaque :</b> - Jbe tendue à l'horizontale minimum</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds</li> <li>• <b>Saut libre appel 2 pieds</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> <li>• Sans arrêt, <b>saut libre appel 2 pieds</b>, réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>	   	   	
5A.5	Passage sur poutre	PP		<p>- Pas de pénalité si les doigts ne touchent pas la poutre</p>

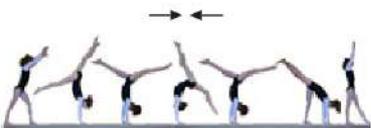
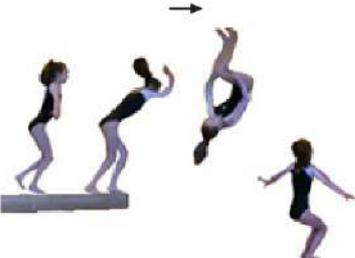
5<sup>ÈME</sup> A DEGRÉ (SUITE)

<p>5A.6</p>	<p><b>Sauts en liaison</b></p> <p>1</p> <p>0.5</p> <p>0.5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas, <b>saut enjambé</b>, bras libres</li> <li>• Sans arrêt, mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse, <b>saut vertical</b> réception jbes mi-fléchies, bras libres</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</li> </ul> <p><b>Saut Enjambé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10 pt</li> <li>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</li> </ul> <p><b>Ecart :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Si écart &gt; 135° : 5P</li> <li>Si écart entre 120° et 135° : 0.10 pt</li> <li>Si écart entre 90° et 120° : 0.30 pt</li> <li>Si écart &lt; 90° : élément non reconnu</li> </ul> 
<p>5A.7</p>	<p><b>Chorégraphie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas</li> <li>• Poser pied D pour effectuer 1/4 de tour à G à la 1/2 fente latérale D, pied G pointé sur la poutre, bras D à l'horizontale latérale et bras G à l'horizontale AV</li> <li>• 1/4 de tour à G sur jbe D pour pointer pied G en AV, bras latéraux</li> </ul>			
<p>5A.8</p>	<p><b>Pivot</b></p> <p>1</p> <p>0</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 pas</li> <li>• Effectuer <b>un pivot 1 tour en DD</b> à G sur jbe G, bras et jbe libres</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le départ peut se faire à partir d'une 1/2 fente ou directement sur jbe tendue</li> <li>- La position de la jbe est libre durant le tour mais doit garder une position constante</li> <li>- La pose du talon détermine la fin du tour</li> <li>- Le tour doit se terminer avec le pied de la jbe d'appui dans l'axe de la poutre, et le pied de la jbe libre peut se poser en AV ou en AR</li> </ul>

5<sup>ÈME</sup> A DEGRÉ (SUITE)

5A.9	Acrobatie au choix :	2		
	<p><u>Souplesse AR (si sortie en salto AR)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pointer pied en AV, bras à la verticale</li> <li><b>Souplesse AR</b>, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres</li> </ul> <p>OU <u>Souplesse AR (si sortie en salto AV)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pointer pied en AV, bras à la verticale</li> <li><b>Souplesse AR</b>, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>			<p><b>Pour toutes les acros</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A la réception en 1/2 fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</li> </ul> <p><b>Souplesse AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR</li> </ul>
	<p>OU <u>Roue pied-pied (si sortie en salto AR)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 ou 2 pas, bras latéraux, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres</li> <li>Pointer pied en AV, bras à la verticale</li> <li>Avancer le pied pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li><b>Roue pied-pied</b>, arrivée jbes tendues sur 1/2 pointes, bras à l'oblique AV haute minimum</li> <li>Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres</li> </ul> <p>OU <u>Roue pied-pied (si sortie en salto AV)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 ou 2 pas, bras latéraux, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres</li> <li>Pointer pied en AV, bras à la verticale</li> <li>Avancer le pied pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li><b>Roue pied-pied</b>, arrivée jbes tendues sur 1/2 pointes, bras à l'oblique AV haute minimum</li> </ul>			<p><b>Roue pied-pied</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> <li>- Roue pied-pied arrivée en 1/2 fente : perte de la valeur de l'élément en note D : 2 pts</li> <li>- La réception doit se faire jbes tendues et buste relevé simultanément : 0.50 pt</li> <li>- Le passage sur 1/2 pointes à la réception doit être visible : 0.50 pt</li> </ul>
	<p>OU <u>Souplesse AV (si sortie en salto AR)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pointer pied en AV, bras à la verticale</li> <li>Avancer le pied pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li><b>Souplesse AV</b>, arrivée jbe tendue, bras à la verticale</li> <li>Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres</li> </ul> <p>OU <u>Souplesse AV (si sortie en salto AV)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pointer pied en AV, bras à la verticale,</li> <li>Avancer le pied pour s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li><b>Souplesse AV</b>, arrivée jbe tendue, bras à la verticale</li> </ul>			<p><b>Souplesse AV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecart de jbes maxi au passage à l'ATR</li> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> </ul>

5<sup>ÈME</sup> A DEGRÉ (SUITE)

	<p>OU Cloche (si sortie en salto AR)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pointer pied en AV, bras à la verticale</li> <li>• Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• <b>Cloche</b>, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• Marche jusqu'à l'extrémité de la poutre, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres</li> </ul> <p>OU Cloche (si sortie en salto AV)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pointer pied en AV, bras à la verticale</li> <li>• Avancer le pied pour s'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> <li>• <b>Cloche</b>, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps</li> </ul>			<p><b>Cloche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Ecart de jbos maxi au passage à l'ATR</b></li> <li>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</li> </ul>
<p>5A.10</p>	<p><b>Sorties au choix :</b></p>	<p>2</p>		<p><b>Sortie salto AV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La sortie s'effectue obligatoirement avec un élan (= 2 ou 3 pas ou + ET frappe) : si sortie à l'arrêt : 0.80 pt</li> <li>- <b>La frappe doit s'effectuer sur 1/2 pointes, jbos tendues, pointes-bassin-épaules alignés</b></li> <li>- La gymnaste doit quitter la poutre jbos tendues puis grouper ensuite</li> <li>- Dos rond, menton poitrine pendant la rotation</li> </ul>
	<p>OU Sortie Salto AR groupé</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sortie <b>salto AR groupé</b> de l'arrêt, réception à la station faciale, jbos mi-fléchies, bras libres</li> </ul>			<p><b>Sortie salto AR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La gymnaste doit quitter la poutre jbos tendues puis grouper ensuite</li> <li>- <b>Élévation dynamique des bras dans le prolongement du corps avant le groupé</b></li> </ul>