



ELEMENTS DE POUTRE 2018

POUSSINS :

1^{er} degré :

Entrée appui des 2 mains sauter à l'appui facial/Position quadrupédique/Préparation saut/Sortie saut vertical

2^{ème} degré :

Entrée appui des 2 mains sauter à l'appui facial/Placement dos, appui mains et pieds/Saut vertical/ Sortie saut vertical en arrière

3^{ème} degré :

Entrée poser main, par appui et impulsion élever jambe pour s'établir au siège/Position de gainage/Sauts vertical+progression avant/ATR jbes écartées ou placement dos groupé/Saut antéro-postérieur/Sortie rondade

4^{ème} degré :

Entrée appui des 2 mains équerre en bout de poutre/ Saut antéro-postérieur/1/2 tour sur 1 jbe/ATR jbes écartées/Sauts cabriole+vertical/Sortie saut de mains

5^{ème} degré :

Entrée appui des 2 mains équerre en bout de poutre/Sauts Cabriole + antéro-postérieur/1/2 tour sur 1 jbe/Souplesse arrière ou roue/ATR/Sorties saut de mains ou salto avant

AINEES-JEUNESSES :

1^{er} degré :

Entrée appui des 2 mains sauter à l'appui facial/Position quadrupédique/Préparation saut/Sortie saut vertical

2^{ème} degré :

Entrée appui des 2 mains sauter à l'appui facial/Placement dos, appui mains et pieds/Saut vertical/ Sortie saut vertical en arrière

3^{ème} degré :

Entrée poser main, par appui et impulsion élever jambe pour s'établir au siège/Position de gainage/Placement dos groupé ou ATR jbes écartées/ Saut antéro-postérieur/Sauts vertical+progression avant/Sortie rondade

4^{ème} degré :

Entrée appui des 2 mains équerre en bout de poutre/ATR/ Sauts antéro-postérieur+groupé/1/2 tour sur 1 jbe/Sauts cabriole+vertical/Roue/Sortie saut de mains

5^{ème} degré :

Entrée appui des 2 mains équerre en bout de poutre/ATR/1 liaison de 2 sauts au choix : sissone – groupé – cosaque – saut antéro postérieur/Sauts enjambé+vertical/Pivot/Acrobaties au choix : souplesse avant – souplesse arrière – cloche – roue pied pied/Sortie salto avant ou arrière – Possibilité de sortie en liaison roue pied-pied + salto arrière ou souplesse arrière + salto arrière