

43. - EXERCICES AU CHEVAL D'ARCONS

431. CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

Le gymnaste doit commencer son exercice de la station **jambes serrées**. Le gymnaste peut faire un pas ou un sursaut d'approche. L'évaluation commence au moment où le gymnaste place une ou les mains sur le cheval.

L'exercice doit être réalisé **sans arrêt et sans engagement de force**.

Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras et jambes tendus**.

Les cercles doivent être réalisés avec une extension complète du corps (angle jusqu'à 30° autorisé).

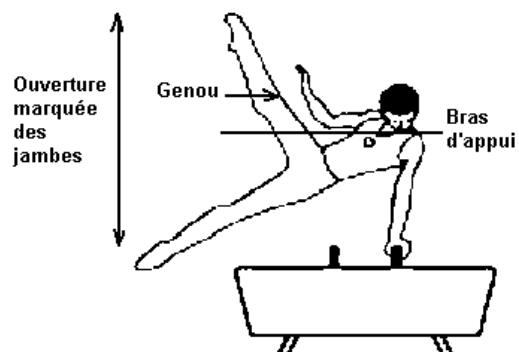
Le gymnaste doit se recevoir à la station costale transversale.

Un tremplin est autorisé aux championnats individuels minimes 2, benjamins 2 et à la coupe nationale interclub

432. - PENALISATIONS DANS LES ELANCES

Sauf au 3^{ème} degré Pupilles, les élancés et les ciseaux doivent être réalisés avec nette élévation des hanches et une ouverture marquée des jambes :

Amplitude des élancés, ciseaux et faux ciseaux : genou à hauteur de l'épaule d'appui (sauf appui cavalier)



Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide.

Fautes spécifiques :

	0,1	0,3	0,5
Amplitude insuffisante dans les ciseaux et élans d'une jambe	+	+	
Déviations dans les cercles	16° - 30°	31° - 45°	> 45°
Jambes fléchies ou écartées dans chaque cercle	+	+	+
Flexion du corps dans les cercles >30°	+	+	
Réception à la station oblique ou non transversale par rapport au cheval	Oblique > 45°	Déviations 90°	
Balancement latéral des jambes au début de l'exercice		+	
Arrêt	+	+	+
Manque d'appui à la sortie	+	+	+
amplitude insuffisante dans les cercles des jambes serrées ou écartées (pour chaque cercle)	+		
Toucher avec les pieds ou les jambes (pas de pénalisation pour un frottement des jambes lors des élancés ou balancés)	+		

Manque d'appui à la sortie : la réception doit être réalisée les pieds à la **verticale du bras d'appui**, corps à côté du cheval. Tout écart est pénalisé ainsi : un petit pas 0,1; un grand pas 0,3; supérieur à un grand pas 0,5.

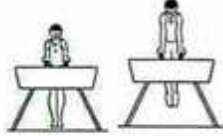

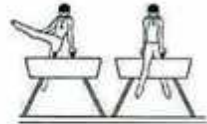

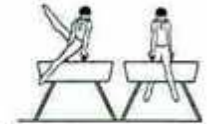
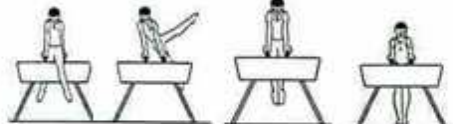
Les cercles des jambes serrées doivent être exécutés avec une **extension complète du corps, pieds au dessus du cheval**. Un cassé du corps inférieur à 30° est autorisé. **Le manque d'amplitude dans les éléments avec cercle est pénalisé comme déduction individuelle pour chaque élément.**

Pas d'amplitude demandée pour les sorties mais le corps doit être tendu.

CHEVAL D'ARCONS

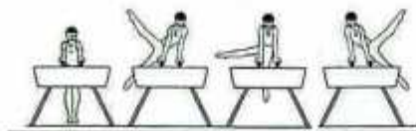
Pupilles 1er degré



	
<p style="text-align: center;">0,5</p>	<p style="text-align: center;">1,5</p>
<p>De la station latérale faciale, sur le caisson, mains sur les arçons : sauter à l'appui.</p>	<p>Élancer jambe droite à droite puis élaner jambe gauche à gauche.</p>
	
<p style="text-align: center;">2,0</p>	<p style="text-align: center;">2,0</p>
<p>Engager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit.</p>	<p>Engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche.</p>
	
<p style="text-align: center;">2,0</p>	<p style="text-align: center;">2,0</p>
<p>Dégager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit.</p>	<p>Dégager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche. Redescendre sur le caisson.</p>

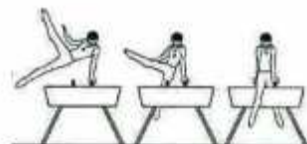
CHEVAL D'ARCONS

Pupilles 2ème degré



2,0

De la station latérale faciale, mains sur les arçons : sauter à l'appui en élançant jambe droite à droite, puis élaner jambe gauche à gauche.



1,5

Balancer à droite, passer jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit.



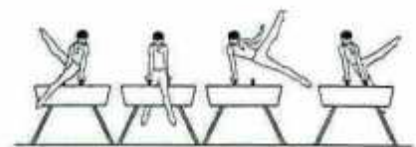
1,0

Balancer à gauche, balancer à droite, dégager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit.



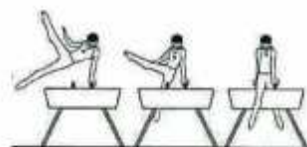
1,5

Balancer à gauche, passer jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche.



1,0

Balancer à droite, balancer à gauche, dégager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche.



1,5

Balancer à droite, engager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit.



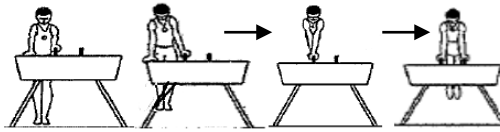
1,5

Balancer à gauche, engager jambe gauche sous main gauche, sortie à la station costale droite, main droite sur arçon droit.

CHEVAL D'ARCONS

Note D = 3 si Note E = ou > 7

Pupilles (3^{ème} degré)



2,0

De la station latérale faciale, main gauche sur arçon droit, main droite sur la croupe : sauter à l'appui, **sans arrêt** déplacer main droite sur arçon droit, **sans arrêt** déplacer main gauche sur arçon gauche

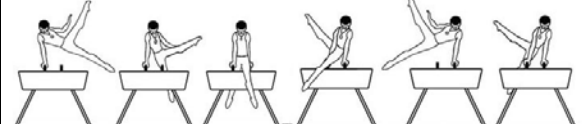
Manque d'appui main droite sur la croupe 0,3

Balancement des jambes dans chaque déplacement 0,3

Chute sur arçon droit et sauter directement à l'appui sur les 2 arçons 2,0 pts



2,0



3,0



sans arrêt balancer à gauche, balancer à droite,

balancer à gauche, engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, balancer à droite, dégager jambe gauche sous main droite, main droite reprenant arçon droit, (faux ciseau avant à droite)

Pas de pénalisation pour manque amplitude

pas de pénalisation pour main décollée

Jambe arrière statique 0,1 ou 0,3 / chaque fois

Pas de pénalisation pour manque amplitude

Appui du pied lors du faux ciseau 2,0 pts



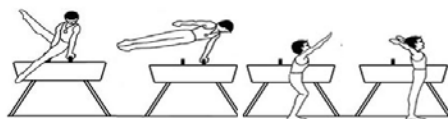
1,0



balancer à gauche et engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant l'arçon gauche,

Pas de pénalisation pour manque amplitude

Jambe arrière statique 0,1 ou 0,3



2,0



balancer à droite, engager jambe droite par-dessus arçons droit, resserrer les jambes avec un quart de tour à gauche **corps tendu**, sortie à la station costale gauche main gauche sur arçon gauche.

Manque d'appui du bras à la sortie 0,1 ou 0,3 ou 0,5

pas d'amplitude demandée pour la sortie

Jambes écartées dans le quart de tour 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pendant tout l'exercice :

Manque de rythme, chaque fois 0,1 ou 0,3

Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élanés) 0,1

Heurter d'engin , chaque fois 0,5

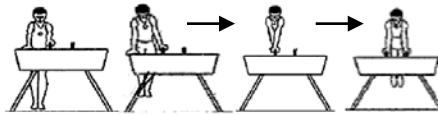
Arrêt , chaque fois 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

2,0	2,0	3,0	1,0	2,0
↑ → →	//	/X)) ↓

CHEVAL D'ARCONS

Note D = 4 si Note E = ou > 7 Pupilles (4^{ème} degré)

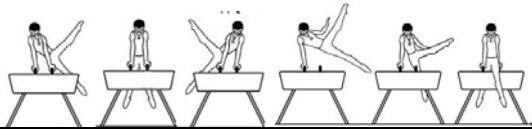


1,0

De la station latérale faciale, main gauche sur arçon droit, main droite sur la croupe : sauter à l'appui, sans arrêt déplacer main droite sur arçon droit, sans arrêt déplacer main gauche sur arçon gauche

Manque d'appui main droite sur la croupe 0,3

Balancement des jambes dans chaque déplacement 0,3



3,0



2,0

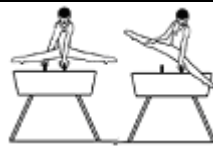


Sans arrêt, balancer à gauche, balancer à droite, balancer à gauche, engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche

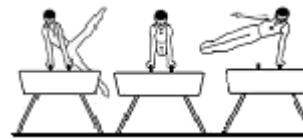
balancer à droite, engager jambe droite et dégager jambe gauche sous main droite, main droite reprenant arçon droit, (ciseau avant à droite)

Pas de pénalisation pour main décollée

Jambe arrière statique 0,1 ou 0,3 / chaque fois



1,0



2,0



Passer jambe gauche par-dessus le cou, dégager jambe droite par dessus arçon droit main droite reprenant arçon droit,

passer la jambe gauche par-dessus la croupe et réunir les deux jambes (départ de cercle depuis l'appui cavalier) balancer à droite, engager les deux jambes sous main droite, corps cassé dans le demi-cercle > 30° 0,1 ou 0,3

Pas de pénalisation pour déviation des épaules



1,0



quart de tour à droite avec changement d'appui, **corps tendu**, sortie à la station costale droite main droite sur arçon droit.

Manque d'appui du bras à la sortie 0,1 ou 0,3 ou 0,5

pas d'amplitude demandée pour la sortie

Pendant tout l'exercice :

Manque d'amplitude (élançés, ciseaux, faux ciseaux), chaque fois 0,1 ou 0,3

Manque de rythme, chaque fois 0,1 ou 0,3

Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élançés) 0,1

Heurter d'engin , chaque fois 0,5

Arrêt , chaque fois 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

1,0	3,0	2,0	1,0	2,0	1,0
↑ →	///	X	∧	⊘	⊘↓

CHEVAL D'ARCONS

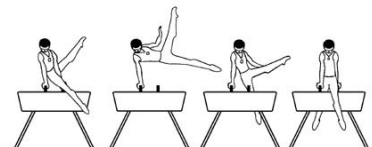
Note D = 5 si Note E = ou > 7 Pupilles (5^{ème} degré)



1,0



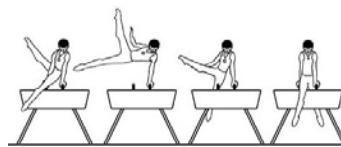
De la station latérale faciale, mains sur arçons : sauter à l'appui, engager jambe droite sous main droite main droite reprenant arçon droit,



1,5

X

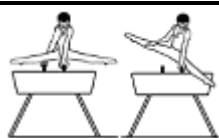
balancer à gauche, dégager jambe droite et engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, (ciseau avant à gauche),



1,5

X

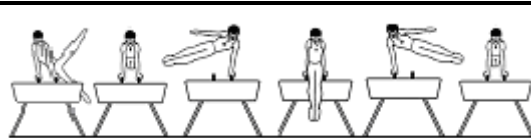
balancer à droite, dégager jambe gauche et engager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit, (ciseau avant à droite)



1,0

^

Passer jambe gauche par-dessus le cou, dégager jambe droite par dessus arçon droit main droite reprenant arçon droit,



2,0

O

passer la jambe gauche par-dessus la croupe et réunir les deux jambes (départ de cercle depuis l'appui cavalier), engager les deux jambes à droite sous main droite, dégager les deux jambes sous main gauche, (cercle)

Pas de pénalisation pour déviation des épaules

Pas de pénalisation pour déviation dans le départ du cercle



2,0

O

engager à droite les deux jambes sous main droite, dégager les deux jambes sous main gauche, (cercle),



1,0

~~⚡~~ ↓

Engager les jambes avec **1/4 cercle** par l'appui facial transversal les 2 mains sur l'arçon droit prises palmaires (**Tchèque**) **corps tendu**, sortie à la station costale gauche main gauche sur arçon droit.

Manque d'appui du bras à la sortie 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pose prises mixtes sur arçon droit 0,1

Pas de pose des 2 mains prises palmaires sur l'arçon 1,00

Appui des pieds ou jambes sur le cheval 1,00

Pas d'amplitude demandée pour la sortie

Pendant tout l'exercice :

Manque d'amplitude (élançés, ciseaux, faux ciseaux), chaque fois 0,1 ou 0,3

Manque de rythme, chaque fois 0,1 ou 0,3

Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élançés) 0,1

Heurter d'engin, chaque fois 0,5

Arrêt, chaque fois 0,1 ou 0,3 ou 0,5

corps cassé dans les cercles >30°, (dans chaque cercle) 0,1 ou 0,3

Amplitude insuffisante dans les cercles de jambes (par cercle) 0,1

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

Amplitude des élançés, ciseaux et faux ciseaux : genou à hauteur de l'épaule d'appui (sauf appui cavalier)

1,0	1,5	1,5	1,0	2,0	2,0	1,0
↑)	X	X	^	O	O	⚡ ↓

44. – EXERCICES AUX ANNEAUX

441. – CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

De la station jambes serrées ou d'un élan, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension en bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.

Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

Le gymnaste doit réaliser les éléments **d'élan bras tendus sauf précision de l'élément**.

Dans les positions de maintien, les bras sont tendus (sauf appui renversé bras fléchis) et les anneaux sont parallèles.

442. - PENALISATIONS DANS LES ELANCES

4421. - 3ème et 4ème degrés Pupilles

Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps

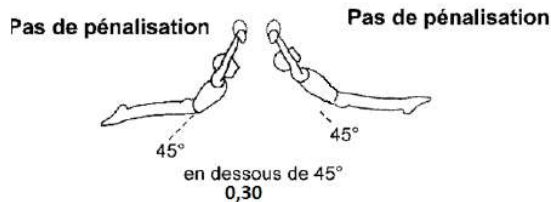
Ni pour une attitude en « cuillère » dans un élan en avant.

Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.

Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à 45° par rapport à la verticale**, l'amplitude se mesure avec le corps et non les bras ou les jambes.

Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à 45° : sous 45°, pénalisation de 0,3



4422. - 5ème degré Pupilles

Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps

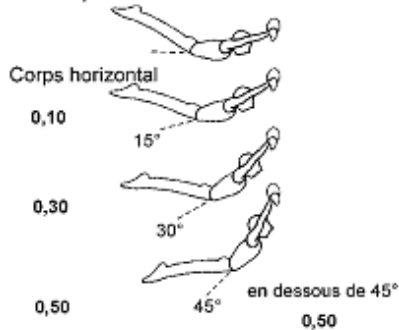
Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps et non des bras ou des jambes**.

Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à l'horizontale**.

Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

L'amplitude est pénalisée en fonction de la déviation **du corps par rapport à l'horizontale**

Pas de pénalisation



- corps au-dessus de l'horizontale,

pas de pénalisation

- corps jusqu'à 15° en dessous de l'horizontale,
pénalisation de **0,1 pt**,

- corps entre 16 et 30° en dessous de l'horizontale,
pénalisation de **0,3 pt**,

- corps entre 31° et 45° en dessous de l'horizontale,
pénalisation de **0,5 pt**.

- corps en dessous de 45° de l'horizontale,
pénalisation de **0,5 pt**.

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide



Fautes spécifiques :

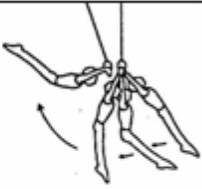
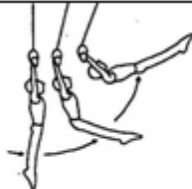
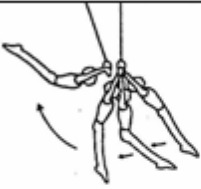
	0,1	0,3	0,5
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Pré balancement avant le début de l'exercice		+	
Prises incorrectes pendant les maintiens de force (chaque fois) (anneaux parallèles)	+		

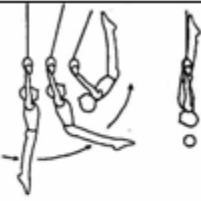


ANNEAUX

Pupilles 1er Degré



	
1,0	1,0
De la suspension bras tendus : balancer devant, derrière (prise d'élan).	Elancer en avant,

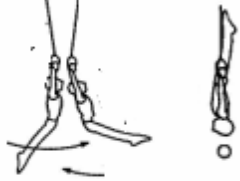

		
1,0	1,0	1,0
Elancer en arrière,	Elancer en avant,	Elancer en arrière,


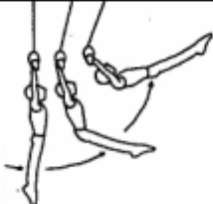
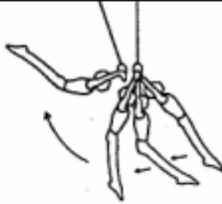
		
2,0	1,0	2,0
Elancer en avant, puis s'établir (monter corps cassé, jambes fléchies) à la suspension renversée (corps tendu, position tenue).	Abaisser les jambes tendues sur le tronc	Descendre le corps en arrière jusqu'à l'allongement du corps (position tenue) Puis lâcher les mains.

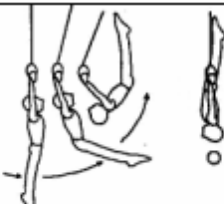


ANNEAUX

Pupilles 2ème degré



	
1,0	0,5
<p>De la suspension bras tendus : balancer devant, derrière (prise d'élan), puis s'établir (monter corps cassé) à la suspension renversée (corps tendu, position tenue).</p>	<p>Abaisser les jambes pour élaner en avant (fermeture – ouverture).</p>

		
1,0	1,0	1,0
<p>Elancer en arrière,</p>	<p>Elancer en avant,</p>	<p>Elancer en arrière,</p>

		
1,5	2,0	2,0
<p>Elancer en avant, puis s'établir à la suspension renversée (corps tendu, position tenue).</p>	<p>Abaisser les jambes sur le tronc (fermeture jambes-tronc) (position tenue)</p>	<p>Descendre le corps en arrière jusqu'à l'allongement du corps (position tenue) Puis lâcher les mains.</p>

ANNEAUX

Note D = 3 si Note E = ou > 7

Pupilles (3^{ème} degré)

2,0 ↘ ↙	1,5 ↓ ↘
De la suspension, par temps de fouetter (avant puis arrière), élever les jambes fléchies pour venir à la suspension mi-renversée jambes horizontales (position tenue 2s).	Abaisser le corps vers l'arrière en suspension dorsale avec ouverture de l'angle bras tronc, bassin sous les épaules . Position tenue 2s
Position sans arrêt.....1,00	Position sans arrêt1,00 Bassin au dessus des épaules. 0,3 Arrêt dans la descente..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

1,0 ↑!	0,5 ↙ ↘	1,0 ↘
Revenir à la suspension renversée. Position tenue 2s .	Abaisser les jambes tendues puis élaner en avant (fermeture / ouverture jambes tronc),	Élaner en arrière.
Flexion des jambes0,1/ 0,3 / 0,5 Arrêt dans la remontée.....0,1/ 0,3 / 0,5 Position sans arrêt.....1,00		Corps sous 45°0,3

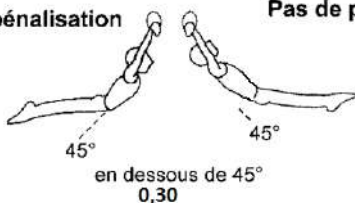
1,0 ↘	1,0 ↘	2,0 ↘ ↘
Élaner en avant	Élaner en arrière	Élaner en avant et sortie salto arrière corps groupé
Corps sous 45°0,3	Corps sous 45°0,3	Lâché après la verticale.....0,5 Corps non groupé..... 0,5 Pas de pénalisation pour manque d'amplitude.

Hauteur des élanés :

Pour les élanés **en avant**, un cassé du corps n'est pas pénalisé. Ni pour une attitude en « cuillère »
 Pour les élanés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps
 Dans les élanés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.
 Les élanés doivent avoir une amplitude **au moins corps à 45° par rapport à la verticale**
 Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.
 Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à 45° :

Pas de pénalisation

Pas de pénalisation



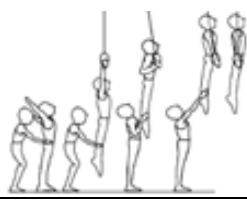
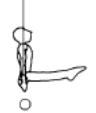

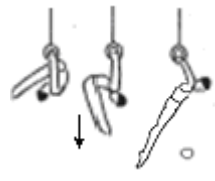
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.




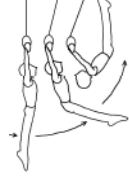
2,0	1,5	1,0	0,5	1,0	1,0	1,0	2,0
↘ ↙	↓ ↘	↑!	↙ ↘	↘	↘	↘	↘ ↘

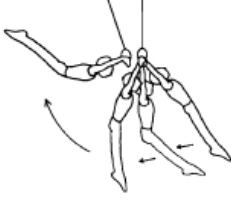
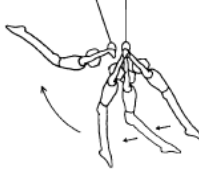
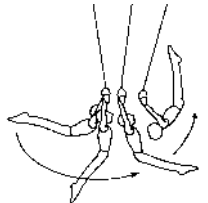

ANNEAUX

Note D = 4 si Note E = ou > 7

Pupilles (4^{ème} degré)

			
Sans pénalisation	1,0 L _o	1,5 ↓ <	1,0 ↓ ↗
S'élever avec aide du moniteur à l'appui bras tendus. Elever les jambes tendues à l'équerre (position tenue 2s), anneaux parallèles.		Tourner en avant bras fléchis pour s'abaisser à la suspension mi-renversée jambes horizontales (position tenue 2s).	Abaisser le corps vers l'arrière en suspension dorsale avec ouverture de l'angle bras tronc, corps tendu . Position tenue 2s
Position sans arrêt 1,00 Anneaux non parallèles.... 0,1		Position sans arrêt 1,00 Descente non maîtrisée..... 0,3	Position sans arrêt 1,00 Corps cassé 0,1/0,3/0,5 Arrêt dans la descente..... 0,1/0,3/0,5

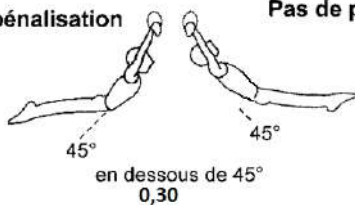
			
1,0 ↑ <	0,5)	1,0))	
Revenir en suspension mi renversée.	Sans arrêt, élaner en avant.	Élaner en arrière, élaner en avant.	
Arrêt dans la remontée... 0,1 / 0,3 / 0,5	Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps sous 45°..... 0,3	

			
2,0) ⊕	0,5)	1,5) ⊕	
Élaner en arrière puis dislocation avant	Élaner en arrière	Élaner en avant et sortie salto arrière corps tendu	
Pas d'exigence d'amplitude Pas de pénalisation dislocation corps cassé Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps sous 45°..... 0,3	Pas de pénalisation pour corps cassé et manque d'amplitude. Lâcher après la verticale..... 0,5	

Hauteur des élancés :

Pour les élancés **en avant**, un cassé du corps n'est pas pénalisé. Ni pour une attitude en « cuillère »
 Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps
 Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.
 Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à 45° par rapport à la verticale**
 Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.
 Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à 45° :

Pas de pénalisation **Pas de pénalisation**




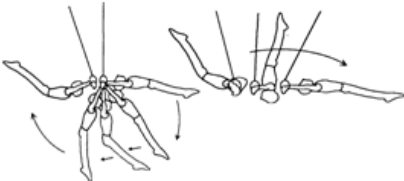
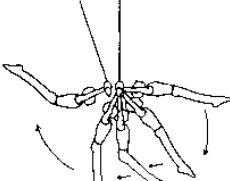
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

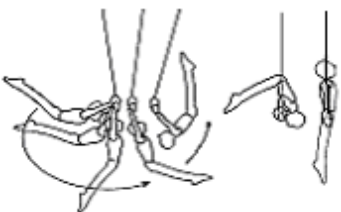
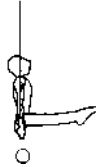

1,0	1,5	1,0	1,0	0,5	1,0	2,0	0,5	1,5
L _o	↓ <	↓ ↗	↑ <)))) ⊕)) ⊕

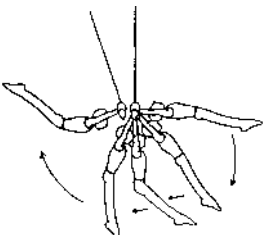

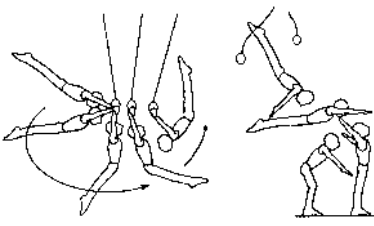
ANNEAUX

Note D = 5 si Note E = ou > 7

Pupilles (5^{ème} degré)

		
1,0 ↑!↖)	1,5)⊘	0,5)
De la suspension, s'élever bras tendus corps tendu ou cassé à la suspension renversée, puis mi-renversée pour élaner en avant.	Elancer en arrière corps à l'horizontale , dislocation avant corps tendu .	Elancer en arrière corps à l'horizontale
Arrêt >2s à la position renversée 0,1 Bras fléchis 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps cassé0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt0,1 ou 0,3 ou 0,5	

		
2,0)F	1,0 L。	0,5 ↓↖)
Elancer en avant et établissement en avant en tournant en arrière corps carpé ou groupé, bras fléchis pour s'établir à l'appui et sans arrêt.	élever les jambes tendues à horizontale (équerre) position tenue 2s , anneaux parallèles.	Se renverser en arrière à la suspension mi-renversée. Sans arrêt , réaliser une prise d'élan pour s'élaner en avant.
Pas de pénalisation pour corps groupé Appui du corps sur les anneaux.....1,00 Oscillation à l'appui 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Position sans arrêt.....1,0 Anneaux non parallèles.....0,1	Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5

		
1,0)	1,5)⊘	1,0)⊘
Elancer en arrière corps à l'horizontale	Elancer en avant, dislocation arrière corps tendu	Elancer en avant et sortie salto arrière, corps tendu
	Pas d'exigence d'amplitude Manque repousser des anneaux ... 0,1 ou 0,3	Bassin sous les anneaux ... 0,1 ou 0,3 Lâcher après la verticale..... 0,5

Hauteur des élancés :

Pour les élancés **en avant**, un cassé du corps n'est pas pénalisé. Ni pour une attitude en « cuillère »

Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.

Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à l'horizontale**.

Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

L'amplitude est pénalisée en fonction de la déviation du corps par rapport à l'horizontale

Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

1,0	1,5	0,5	2,0	1,0	0,5	1,0	1,5	1,0
↑!↖))⊘))F	L。	↓↖)))⊘)⊘