



## GYMNASTIQUE MASCULINE



## Programme Jeunes Poussins

SAISON

2017 / 2018

FEDERATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE FRANCE

*Comité Départemental de Maine et Loire*

36 rue Barra 49045 ANGERS CEDEX 01 - ☎ : 02.41.22.48.75  
secretariat@fscf49.org - www.fscf49.org

# EXERCICES IMPOSES JEUNES POUSSINS

## Présentation générale :

Le programme Jeunes poussins est composé de 4 agrès avec choix de mouvement A ou B ou C ou D sur 10 points avec majoration.

## Jugement :

*Notation.*—La note finale est la somme de la note D(degré)+la note E(exécution). La note d'exécution (note E) est sur 10 points. Elle est la moyenne des 2 notes intermédiaires des juges (10 — pénalisations) arrondie au **5/100<sup>e</sup> de point**.

**Les juges donnent la note finale au secrétariat :**  
**note D + note E.**

**Tous les mouvements Jeunes poussins au sol, aux barres parallèles et à la barre fixe sont notés en exécution (note E) sur 10 points.** Le référentiel, note 10 pour un mouvement parfait, est identique quelque soit la valeur des mouvements et des gymnastes.

La note **D** (degré) est **majorée**, pour les mouvements bien exécutés, en fonction du degré si la note d'exécution est **supérieure ou égale à 7,00 points**. Dans ce cas, la note finale sera la somme des 2 notes : la note D (degré) + la note E (exécution) :

- mouvement A : note D = 1 point.
- mouvement B : note D = 2 points.
- mouvement C : note D = 3 points.
- mouvement D : note D = 5 points.

Au saut, le Jeune Poussin peut faire 2 sauts différents. La note retenue par les juges sera la **meilleure note finale (note D + note E)**.

Il y a deux sortes de pénalisations :

- les pénalisations « 0,10 ou 0,30 ou 0,50 » qui laissent au juge le choix d'apprécier la gravité de la faute.
- les pénalisations sèches qui ne laissent au juge que la possibilité d'apprécier si la faute est commise ou non, si la faute est commise, la pénalisation est à appliquer, sans modulation.

Tous les éléments de maintien doivent être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être minimum marquée pour être reconnue.

**Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (programme fédéral exercices imposés 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.**

## Tableau des majorations

Note E obtenue sur 10	Note finale obtenue selon les mouvements			
	A	B	C	D
0,00 à 6,95	0,00 à 6,95	0,00 à 6,95	0,00 à 6,95	0,00 à 6,95
7,00	8.00	9.00	10.00	12.00
7,05	8.05	9.05	10.05	12.05
7,10	8.10	9.10	10.10	12.10
7.15	8.15	9.15	10.15	12.15
7.20	8.20	9.20	10.20	12.20
7.25	8.25	9.25	10.25	12.25
7.30	8.30	9.30	10.30	12.30
7.35	8.35	9.35	10.35	12.35
7.40	8.40	9.40	10.40	12.40
7.45	8.45	9.45	10.45	12.45
7.50	8.50	9.50	10.50	12.50
7.55	8.55	9.55	10.55	12.55
7.60	8.60	9.60	10.60	12.60
7.65	8.65	9.65	10.65	12.65
7.70	8.70	9.70	10.70	12.70
7.75	8.75	9.75	10.75	12.75
7.80	8.80	9.80	10.80	12.80
7.85	8.85	9.85	10.85	12.85
7.90	8.90	9.90	10.90	12.90
7.95	8.95	9.95	10.95	12.95
8.00	9.00	10.00	11.00	13.00
8.05	9.05	10.05	11.05	13.05
8.10	9.10	10.10	11.10	13.10
8.15	9.15	10.15	11.15	13.15
8.20	9.20	10.20	11.20	13.20
8.25	9.25	10.25	11.25	13.25
8.30	9.30	10.30	11.30	13.30
8.35	9.35	10.35	11.35	13.35
8.40	9.40	10.40	11.40	13.40
8.45	9.45	10.45	11.45	13.45
8.50	9.50	10.50	11.50	13.50
8.55	9.55	10.55	11.55	13.55
8.60	9.60	10.60	11.60	13.60
8.65	9.65	10.65	11.65	13.65
8.70	9.70	10.70	11.70	13.70
8.75	9.75	10.75	11.75	13.75
8.80	9.80	10.80	11.80	13.80
8.85	9.85	10.85	11.85	13.85
8.90	9.90	10.90	11.90	13.90
8.95	9.95	10.95	11.95	13.95
9.00	10.00	11.00	12.00	14.00
9.05	10.05	11.05	12.05	14.05
9.10	10.10	11.10	12.10	14.10
9.15	10.15	11.15	12.15	14.15
9.20	10.20	11.20	12.20	14.20
9.25	10.25	11.25	12.25	14.25
9.30	10.30	11.30	12.30	14.30
9.35	10.35	11.35	12.35	14.35
9.40	10.40	11.40	12.40	14.40
9.45	10.45	11.45	12.45	14.45
9.50	10.50	11.50	12.50	14.50
9.55	10.55	11.55	12.55	14.55
9.60	10.60	11.60	12.60	14.60
9.65	10.65	11.65	12.65	14.65
9.70	10.70	11.70	12.70	14.70
9.75	10.75	11.75	12.75	14.75
9.80	10.80	11.80	12.80	14.80
9.85	10.85	11.85	12.85	14.85
9.90	10.90	11.90	12.90	14.90
9.95	10.95	11.95	12.95	14.95
10.00	11.00	12.00	13.00	15.00

# - EXERCICES AU SOL -

## CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

Le gymnaste doit commencer son exercice sur les tapis à l'intérieur de la surface utilisable. L'exercice et l'évaluation commencent avec le premier mouvement des pieds du gymnaste.

L'exercice doit être exécuté entièrement à l'intérieur de la surface. Si le gymnaste dépasse la surface, il est pénalisé mais les pas qu'il fait pour revenir dans la surface ne sont pas pénalisés.

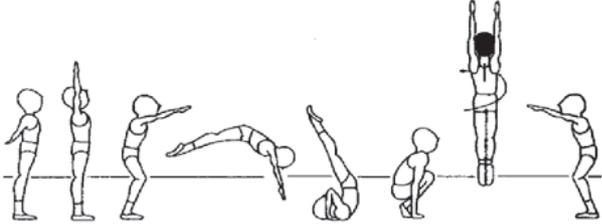
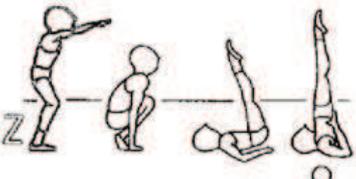
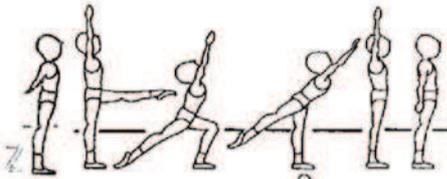
Tous les éléments de maintien doivent être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être minimum marquée pour être reconnue.

Les rotations des sauts, roue, rondade ou les jambes d'appui des demies planches et planches peuvent être réalisées soit à droite ou à gauche sans pénalisation.

**Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (programme fédéral exercices imposés, 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.**

1 – Mouvement A sur 10 points

	
<p><b>2.50 pts</b></p>	<p><b>2.50 pts</b></p>
<p>Elever les bras par l'avant à la verticale, sauter en avant en roulade avant, se relever mains au sol et saut vertical avec demi-tour, bras en haut.</p>	<p>Rouler en arrière, jambes fléchies puis tendues, à la chandelle, mains aux hanches (position tenue 2s)</p>
<p>Pas de pénalisation si le gymnaste se relève sans l'aider des mains.                  Manque d'impulsion dans la roulade 0.30 pt                  Manque d'impulsion dans le saut 0.30 pt</p>	<p>Pas de pénalisation si les jambes restent tendues en roulant en arrière                  Position tenue &lt; 1s 1,00pt</p>
	
<p><b>2.50 pts</b></p>	<p><b>2.50 pts</b></p>
<p>Rouler en avant à la position accroupie avec l'aide des mains, déplacer les mains au sol en avant et pousser sur les jambes pour décoller les pieds <b>vers le placement de dos</b> jambes serrées, puis se relever à la station.</p>	<p>Un pas en avant, et planche oblique à 45° bras dans le prolongement du corps (position tenue 2S)                  Se redresser en abaissant la jambe arrière à la station.                  Abaisser les bras à la station.</p>
<p>Flexion des bras : 0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt                  Jambes non serrées : 0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt                  Jambes non fléchies : 0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt                  Décoller les pieds alternativement : 0,30 pt                  Reposer les pieds alternativement : 0,30 pt                  Pas d'exigence de verticalité</p>	<p>Mauvaise position de la 1/2 planche : 0.10 ou 0.30 pt                  Bras pas dans le prolongement du corps 0.10 ou 0.30 ou 0.50 pt                  Position tenue &lt; 1 seconde 1,00 pt                  Pas de pénalisation si la planche se rapproche de la planche à l'horizontale                  Pas de pénalisation si le gymnaste pose le pied en arrière et resserre en arrière à la station en se relevant.</p>

**SOL**

**(Jeunes Poussins)**

**2 – Mouvement B sur 10 points**

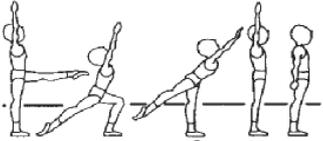
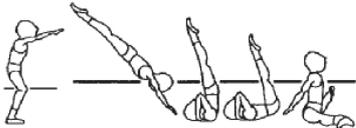
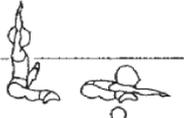
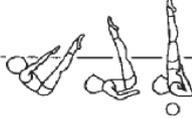
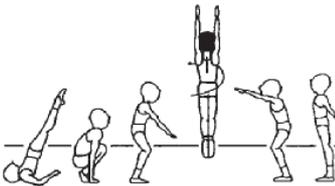
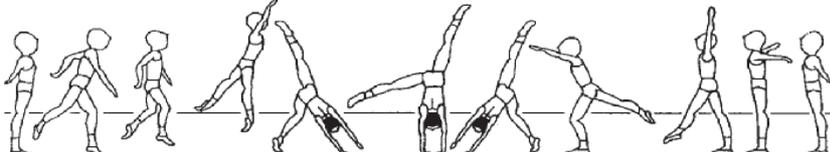
<b>1.50 pts</b>	<b>1.00 pt</b>
<p>Elever les bras par l'avant à la verticale, sauter en avant en roulade avant, se relever mains au sol et saut vertical avec ½ tour, bras en haut.</p>	<p>Sauter en avant en roulade avant, assis, jambes écartées, mains au sol, en arrière du bassin, buste vertical</p>
<p>Manque d'impulsion dans la roulade 0.30 pt                  Manque d'impulsion dans le saut 0.30 pt                  Pas de pénalisation si le gymnaste se relève sans l'aide des mains.</p>	<p>Manque d'impulsion 0.30 pt                  Buste non vertical 0.10 ou 0.30 ou 0.50 pt</p>

<b>2,00 pts</b>	<b>1,00 pt</b>	<b>2,00 pts</b>
<p>Elever les bras à la verticale et abaisser le buste en avant en écrasement facial (position tenue 2s)</p>	<p>Rouler en arrière, jambes fléchies puis tendues, à la chandelle, mains aux hanches (position tenue 2s)</p>	<p>Rouler en avant à la position accroupie avec l'aide des mains, déplacer les mains au sol en avant et pousser sur les jambes pour placer les épaules au dessus des mains <b>dos à 45° de la verticale</b>, puis redescendre à la position accroupie, se relever à la station, faire un pas en avant avec ½ tour et rassembler la jambe avant sur la jambe arrière à la station.</p>
<p>Ecart insuffisant 0.10 ou 0.30 pt                  Ecrasement incomplet 0.10 ou 0.30 pt                  Position tenue &lt;1s 1,00 pt</p>	<p>Pas de pénalisation si le gymnaste roule en arrière avec les jambes tendues                  Position tenue &lt;1s 1,00 pt</p>	<p>Flexion des bras 0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt                  Jambes non serrées 0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt                  Jambes non fléchies 0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt                  Décoller les pieds alternativement 0,30 pt                  Reposer les pieds alternativement 0,30 pt                  Dos en dessous de 45° 0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt</p>

<b>2,50 pts</b>
<p>Quelques pas d'élan, sursaut, roue avec ¼ de tour face au départ, en ramenant jambe avant sur jambe arrière, bras en haut, abaisser les bras à la station.</p>
<p>Roue désaxée 0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt                  Manque de rythme dans l'exécution de la roue 0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt</p>

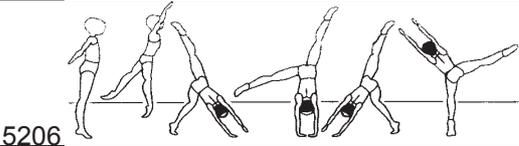
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, exercices imposés, pages IMP 10 à 18

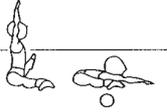
3. - Mouvement C sur 10 points.

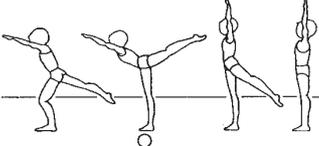
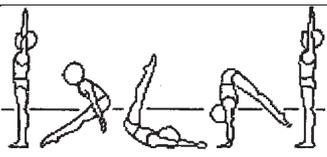
		
<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	
<p>Quelques pas d'élan, sursaut, roue avec quart de tour face au départ, en ramenant jambe avant sur jambe arrière, bras en haut,</p>	<p>un pas en avant, poser les mains au sol en élançant à l'appui renversé passager, redescendre en posant alternativement les pieds au sol, et se redresser en resserrant les pieds vers l'arrière, à la station, bras verticaux</p>	
<p>Roue désaxée ..... 0,10 ou 0,30 ou 0,50 Manque de rythme ..... 0,10 ou 0,30 ou 0,50</p>	<p>Défaut d'alignement dans l'élançant à l'A.T.R .. 0,10 ou 0,30</p>	
		
<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	
<p>lever une jambe en avant, tomber en fente avant, bras dans le prolongement du corps, étendre la jambe en planche oblique à 45° bras dans le prolongement du corps (position tenue 2s) — Se redresser en abaissant les bras le long du corps à la station.</p>	<p>élever les bras par l'avant et sauter en avant en roulade avant, assis, jambes écartées, mains au sol en arrière du bassin, buste vertical,</p>	
<p>Déviations dans la 1/2 planche ..... 0,10 ou 0,30 Bras pas dans le prolongement du corps ..... 0,10 ou 0,30 Position tenue &lt;1s ..... 1 pt Pas de pénalisation si la planche se rapproche de la planche horizontale</p>	<p>Manque d'impulsion ..... 0,30 Buste non vertical ..... 0,10 ou 0,30 ou 0,50</p>	
		
<b>1,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<p>élever les bras à la verticale et abaisser le buste en avant en écrasement facial (position tenue 2s) —</p>	<p>Rouler en arrière, jambes fléchies puis tendues, à la chandelle, mains aux hanches (position tenue 2s) —</p>	<p>Rouler en avant accroupi, mains au sol, et saut vertical avec demi-tour, à la station,</p>
<p>Ecart insuffisant ..... 0,10 ou 0,30 Ecrasement incomplet ..... 0,10 ou 0,30 Position tenue &lt;1s ..... 1 pt</p>	<p>Pas de pénalisation si le gymnaste roule en arrière avec les jambes tendues Position tenue &lt;1s ..... 0,50</p>	<p>Pas de pénalisation si le gymnaste se relève sans l'aide des mains Manque d'impulsion ..... 0,30</p>
		
<b>2,0</b>		
<p>quelques pas d'élan, sursaut, roue avec quart de tour, face au départ, en ramenant jambe avant sur jambe arrière, bras en haut. Abaisser les bras latéralement.</p>		
<p>Roue désaxée ..... 0,10 ou 0,30 ou 0,50 Manque de rythme dans l'exécution de la roue ..... 0,10 ou 0,30 ou 0,50</p>		

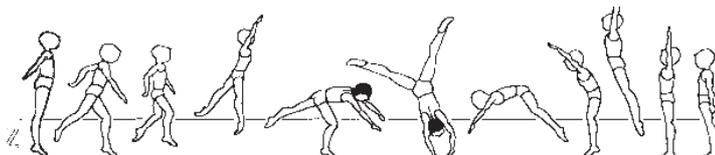
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, exercices imposés, pages IMP 10 à 18

## 4. – Mouvement D sur 10 points.

	
5206 <b>1,50 pts</b>	<b>1,50 pts</b>
De la station : sursaut, roue, avec quart de tour vers l'avant,	poser les mains au sol, lancer à l'appui renversé passager, roulade avant, assis jambes écartées, main au sol en arrière du bassin, buste vertical,
Roue désaxée 0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt	Faute de rythme dan l'enchaînement. 0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt Défaut d'alignement dans l'élan à l'A.T.R 0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt

	
<b>1,50 pts</b>	<b>1,00 pt</b>
élever les bras à la verticale et abaisser le buste en avant en écrasement facial ( <b>position tenue 2s</b> ),	se redresser, bras verticaux en resserrant les jambes, poser les mains en arrière du bassin, lever le bassin pour s'établir à l'appui manuel et pédestre dorsal, effectuer un demi-tour à l'appui manuel et pédestre facial puis par temps souple, ramener les pieds près des mains jambes tendues, se redresser à la station droite bras verticaux,
Ecart insuffisant 0,10 ou 0,30 pt Ecrasement incomplet. 0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt Position non marquée <1s 1,00 pt	Flexion des bras 0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt Flexion des jambes 0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt

	
<b>1,50 pts</b>	<b>1,50 pts</b>
un pas en avant, planche faciale ( <b>position tenue 2s</b> ) – se redresser à la station bras verticaux,	Roulade arrière <b>bras tendus</b> et se redresser à la station bras à la verticale,
Position non marquée <1s.....1,00 pt Bras pas dans le prolongement du corps.....0,10 à 0,30 Jambe arrière trop basse.....0,10 ou 0,30 ou 0,50	Flexion des bras.....0,10 ou 0,30 ou 0,50 Pas de pénalisation pour jambes fléchies ou tendues Pas de pénalisation pour une roulade arrière à l'A.T.R

**1,50 pts**

quelques pas d'élan, sursaut, rondade, saut vertical, réception stabilisée.

Rondade ne passant pas par l'appui renversé	0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt
Saut vertical non réalisé	0,50 pt
Saut vertical trop bas	0,30 pt
Arrêt entre la rondade et le saut	0,30 pt

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

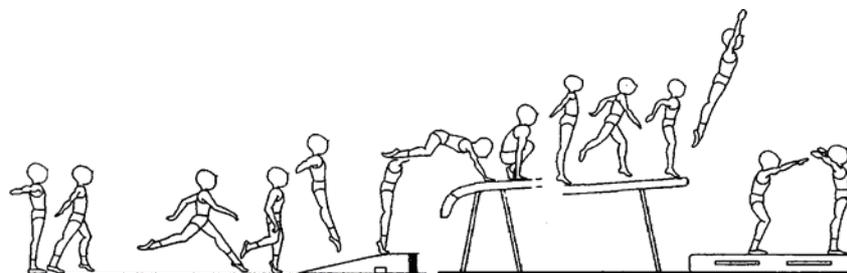
## SAUT

(jeunes poussins)

### (2 sauts différents autorisés)

La meilleure note après majoration est prise en compte

#### 1. – Mouvement A sur 10 points

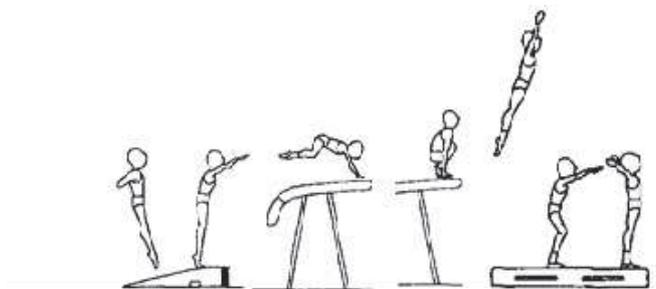


Saut avec table – Hauteur 1,0 m – 2 tremplins de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm autorisés –

Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table, jambes fléchies, **et sans arrêt avec un pas**, appel pieds joints saut vertical, jambes jointes, réception bras à l'oblique haute, jambes serrées mi-fléchies puis tendues (saut extension avec élévation mais sans exigence de hauteur)

Appel d'un pied	1,00 pt	Pose d'un genou	2,00 pts
Pose alternative des pieds sur la table	1,00 pt	Pose des genoux	4,00 pts
Manque d'élévation dans le saut vertical	0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt	Arrêt sur la table	0,50 pt
Déséquilibre sur la table	0,30 pt	Bras fléchis à la pose des mains	0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt

#### 2. – Mouvements B sur 10 points



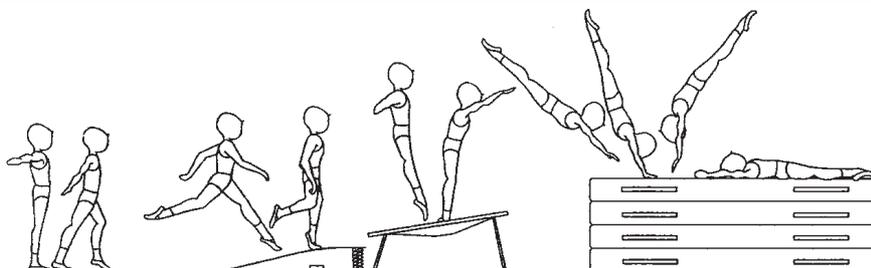
Saut avec table – Hauteur 1,0 m – 2 tremplins de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm autorisés –

Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table, jambes fléchies, et **sans arrêt**, appel pieds joints saut vertical,

jambes jointes, réception bras à l'oblique haute, jambes serrées mi-fléchies puis tendues (saut extension avec élévation mais sans exigence de hauteur)

Appel d'un pied	1,00 pt	Pose d'un genou	2,00 pts
Pose alternative des pieds sur la table	1,00 pt	Pose des genoux	4,00 pts
Manque d'élévation dans le saut vertical	0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt	Arrêt sur la table	0,50 pt
Déséquilibre sur la table	0,30 pt	Bras fléchis à la pose des mains	0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt

#### 3. – Mouvements C sur 10 points



Saut sur tapis – Hauteur 0,80 m – 1 mini-trampoline – pas d'exigence d'élévation dans le vol

Saut par renversement. Réception à plat dos sur le tapis. Tremplin facultatif devant le mini-trampoline.

Corps non aligné dans l'envol.....	0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt	Bras fléchis à la pose des mains	0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt
Corps non aligné à la verticale.....	0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt	Appui prolongé des mains sur le tapis	0,50 pt
Roulade	5,00 pts	Pose de la tête à l'appui tendu renversé	2,00 pts
Corps non aligné dans le vol	0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt		

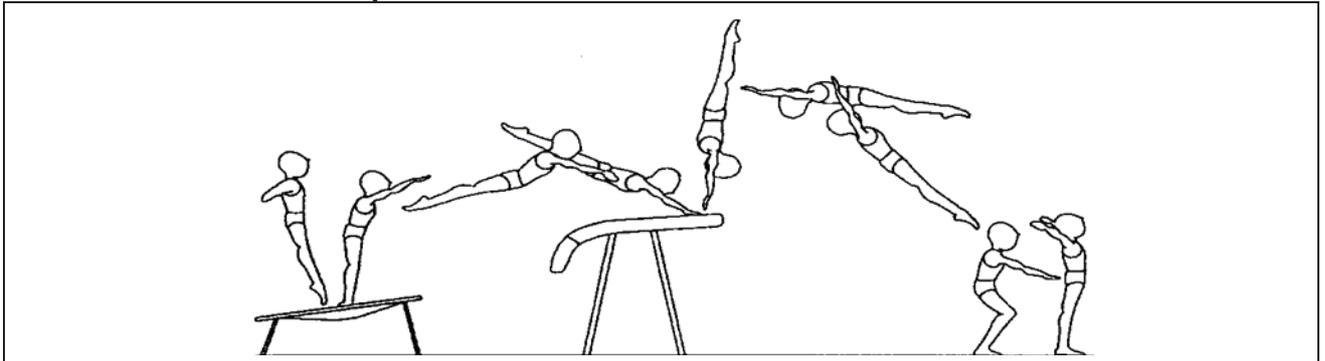
## SAUT

(jeunes poussins)

### (2 sauts différents autorisés)

la meilleure note après majoration est prise en compte

### 3. – Mouvements D sur 10 points



Saut avec table – Hauteur 1,00 m – 1 mini-trampoline

**Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur le mini-trampoline. Tremplin facultatif devant le mini-trampoline**

Corps non aligné dans l'envol	0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt	Roulade	non reconnaissance
Corps non aligné à la verticale	0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt	Corps non aligné dans le vol	0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt
Appui prolongé des mains sur la table	0,50 pt	Bras fléchis à la pose des mains	0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt
Manque d'élévation dans le vol	0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt		

Pas de zone de réception pour tous les sauts en Jeunes Poussins

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, Exercices Imposés Pages IMP - 17 et 18.

# EXERCICES AUX BARRES PARALLELES - CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

La hauteur des barres basses à 1m20 n'est pas modifiable. L'utilisation d'un tremplin protégé est autorisée.

L'entrée doit commencer à la station à la station jambes serrées. L'exercice débute avec le contact des mains sur les barres. Le jugement commence au moment où les pieds quittent le sol. Pour l'entrée, le gymnaste ne peut pas faire un pas ou prendre l'élan d'une jambe.

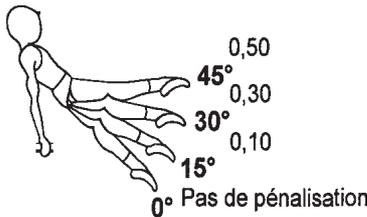
Tous les éléments de maintien doivent être tenus **2 secondes**. Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras tendus**.

## PENALISATIONS DANS LES ELANCES.

### Cassé du corps aux barres parallèles

Les élancés doivent être réalisés obligatoirement **corps droit**.

Les cassés du corps sont pénalisés en fonction de l'angle de fermeture



Cassé du corps inférieur à 15° : pas de pénalisation

Cassé du corps supérieur à 15° : 0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt

### Hauteur des élancés aux barres parallèles

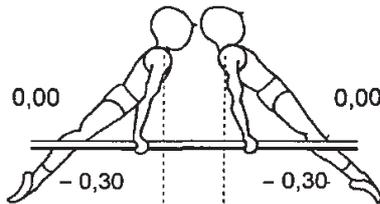
- jeunes poussins (mouvement B et C) :

Pour chaque élancé, l'amplitude minimum exigée est :

**angle du tronc avec la verticale basse = 45°**

Pieds au-dessus de 45° : pas de pénalisation

Pieds en-dessous de 45° : pénalisation sèche de 0,30 pt



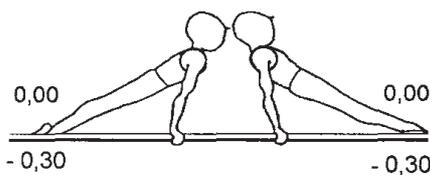
- jeunes poussins (mouvement D) :

Pour chaque élancé, l'amplitude minimum exigée est :

**Pieds au-dessus des barres.**

Pieds au-dessus des barres : pas de pénalisation

Pieds en-dessous des barres : pénalisation sèche de 0,30 pt



- pour **un élancé** où seules les jambes se balancent (avec cassé du corps), sans balancer du haut du dos, on appliquera une **pénalisation totale globale par élancé** (manque d'amplitude

+ flexion et /ou écart des jambes) de :

**0,80 pt** pour un jeune poussin (par élancer) dans la limite de la valeur de la partie.

**Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (programme fédéral exercices imposés, 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.**

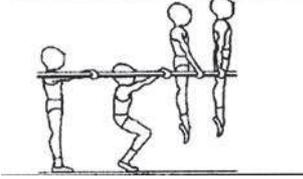
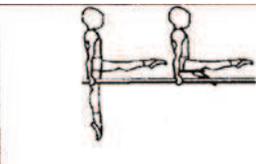
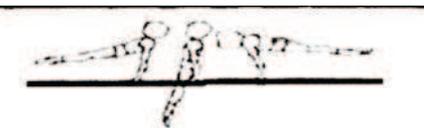
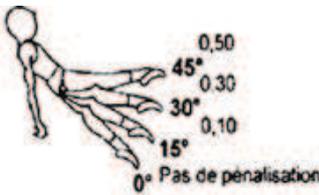
# BARRES PARALLELES

## (Jeunes Poussins)

### 1.- Mouvement A sur 10 points

Barres Basses : 1,20 m

Suivant la règle générale, l'inversion totale du sens du mouvement est autorisée.  
L'inversion partielle n'est autorisée qu'à la sortie.

		
<b>2.00 pts</b>		<b>1.00 pt</b>
De la station transversale, mains sur barres, sauter à l'appui,	Elever jambe gauche par-dessus la barre, élever jambe droite par-dessus la barre (jambes tendues)	Au siège écarté passager, dos plat mains prenant les barres
<b>Pas à la station ou appel 1 jambe : 0.30 pt</b> <b>Garder les bras fléchis à l'appui : 0.30 pt</b>		<b>Mauvaise position : 0.30 pt</b> <b>Pas de pénalisation pour corps cassé.</b>
		
<b>2.00 pts</b>	<b>1.00 pt</b>	
Passer jambe gauche par-dessus les barres et quart de tour à droite à l'appui dorsal sur barre droite en ramenant main gauche près de la cuisse.	Déplacer main droite sur barre gauche et, par quart de tour à droite, rentrer jambe droite à l'intérieur des barres, balancer jambe droite en arrière, en fléchissant jambe gauche,	
<b>Appui non actif 0.30 pt</b> <b>Corps cassé à l'appui dorsal 0.10 ou 0.30 ou 0.50 pt</b> <b>Arrêt à l'appui dorsal 0.50 pt</b>	<b>Rupture de rythme 0.10 ou 0.30 ou 0.50 pt</b>	
		
<b>4.00 pts</b>		
Elancer en avant, élaner en arrière	Se réceptionner à la station entre les barres, mains sur barres, bras tendus	
<b>Flexion des bras</b> <b>Flexion des jambes</b>	<b>0.30 ou 0.50 pt</b> <b>0.10 ou 0.30 0.50 pt</b>	
		

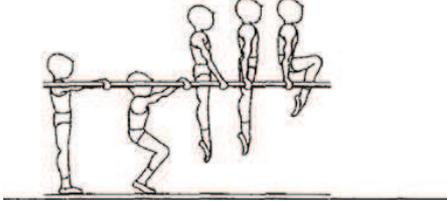
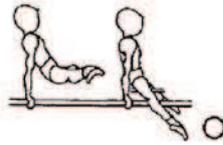
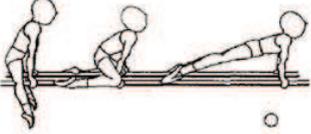
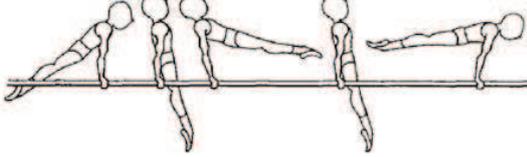
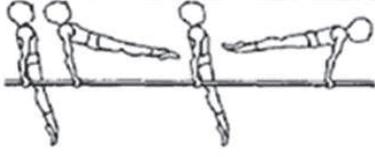
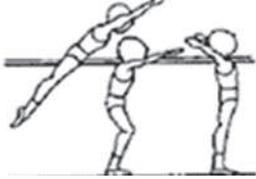
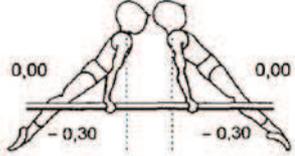
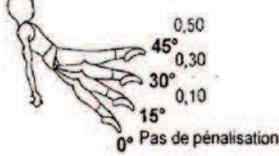
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, exercices imposés, pages IMP – 10 à 18

# BARRES PARALLELES

(Jeunes Poussins)

Barres Basses : 1,20 m

## 1.- Mouvement B sur 10 points

	
<p style="text-align: center;"><b>2.50 pts</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1.00 pt</b></p>
<p>Sauter à l'appui, bras tendus, plier les jambes, cuisses à l'horizontale,</p>	<p>Etendre les jambes au siège écarté, sans passer par l'équerre, dos plat, mains prenant les barres (position tenue 2s)</p>
<p><b>Pas à la station ou appel 1 jambe 0.30pt</b>  <b>Manque d'élévation des genoux 0.10 ou 0.30 ou 0.50 pt</b>  <b>Dos rond 0.30 pt</b></p>	<p><b>Pas d'allongement des jambes 0.30 pt</b>  <b>Mauvaise position au siège écarté 0.30 pt</b>  <b>Position tenue &lt;1s 1.00 pt</b>  <b>Pas de pénalisation pour passage par l'équerre</b></p>
	
<p style="text-align: center;"><b>2.50 pts</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1.50 pts</b></p>
<p>Déplacer mains en avant, poser pieds sur barres et glisser en arrière à l'appui facial, manuel et pédestre (position tenue 2s)</p>	<p>Réunir les jambes, élaner en avant, élaner en arrière</p>
<p><b>Position tenue &lt; 1s 1.00 pt</b></p>	
	
<p style="text-align: center;"><b>1.50 pts</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1.00 pt</b></p>
<p>Élaner en avant, élaner en arrière,</p>	<p>Sauter facialement par-dessus barre droite ou gauche à la station costale gauche ou droite</p>
	<p><b>Pose ou appui des pieds 1.00 pt</b>  <b>Reprendre la barre avec la main à la sortie 0.10 pt</b></p>
<p>Pour chaque élané, l'amplitude minimum exigée est : angle du tronc avec la verticale basse = 45° et corps droit.</p>	
<p><b>Amplitude (pieds) :</b>  <b>En dessous de 45° Pénalisation sèche de 0.30 pt</b>  <b>Au-dessus de 45° Pas de pénalisation</b></p>	<p><b>Cassé du corps 0.10 ou 0.30 ou 0.50 pt</b></p>
	

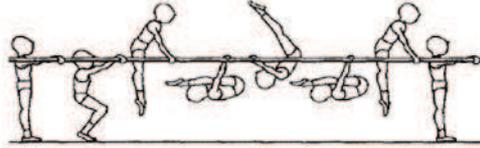
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, Exercices imposés pages IMP 10 - 18

# BARRES PARALLELES

(Jeunes Poussins)

## 1.- Mouvement C sur 10 points

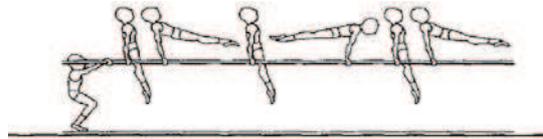
Barres Basses : 1,20 m



2.50 pts

De la station transversale, mains sur barres, oscillation, retour à la station, pieds en arrière des mains,

Pas à la station ou appel 1 jambe	0.30 pt
Manque de fermeture	0.10 ou 0.30 ou 0.50 pt
Epaules sous la barre au début	0.30 pt
Epaules sous la barre à la fin de l'oscillation	0.30 pt
Position non verticale à la réception	0.30 pt



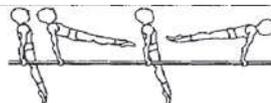
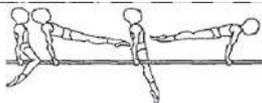
2.00 pts

Sauter à l'appui en élançant les jambes en avant, élaner en arrière, élaner en avant,



2.00 pts

Ecarter les jambes au siège écarté passagé	Sans arrêt, réunir les jambes en avant à l'équerre (position tenue 2s)	Ecarter les jambes au siège écarté passagé, sans arrêt
Mauvaise position au siège écart. 0.30 pt	Rupture de rythme 0.10 ou 0.30 pt Position tenue <1s 1.00 pt Déplacement des mains 0.10 pt	Rupture de rythme 0.10 ou 0.30 pt



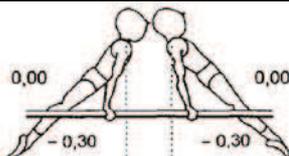
1.50 pts

2.00 pts

Flexion-extension des jambes, élaner en avant, élaner en arrière,	Elancer en avant, élaner en arrière,	Sauter facialement par-dessus barre droite ou gauche à la station costale gauche ou droite
		Pose ou appui des pieds 1.00 pt Reprendre la barre avec la main à la sortie 0.10 pt

Pour chaque élané, l'amplitude minimum exigée est : angle du tronc avec la verticale basse = 45° et corps droit.

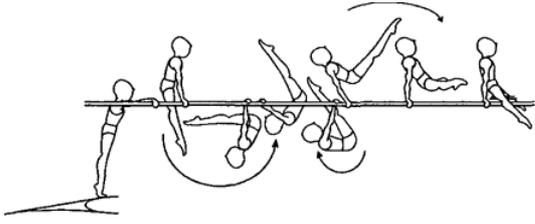
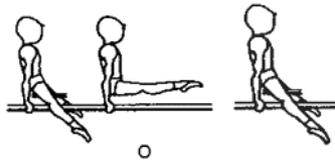
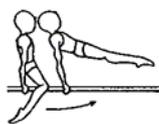
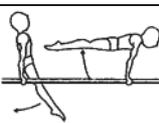
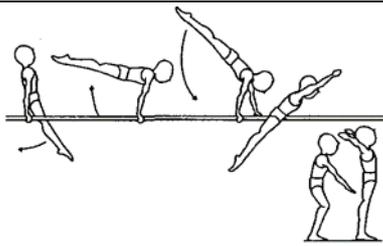
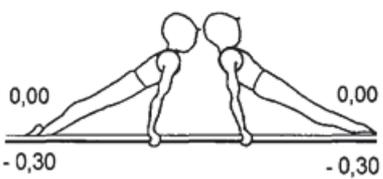
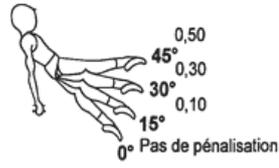
Amplitude (pieds) : En dessous de 45° Pénalisation sèche de 0.30 pt Au-dessus de 45° Pas de pénalisation	Cassé du corps 0.10 ou 0.30 ou 0.50 pt
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------



Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral,

# BARRES PARALLELES

(Jeunes Poussins)

<b>1.- Mouvement D sur 10 points</b>		Barres Basses : 1,20 m	
			
2.50 pts		2.00 pts	
De la station transversale, mains sur les barres, oscillation pour arriver au siège écarté, jambes tendues (bascule fixe),		Réunir les jambes en avant à l'équerre (position tenue) écarter les jambes au siège écarté passagé.	
Pas à la station ou appel 1 jambe	0.30 pt	Position non marquée <1s	1.00 pt
Epaules sous la barre au début de l'oscillation	0.30 pt	Déplacement des mains	0.10 pt
Manque d'amplitude dans l'oscillation	0.30 pt		
Appui des jambes pour s'établir au siège (bassin sous barre)	1.00 pt		
			
1.50 pts			
Flexion extension des jambes, élaner en avant	Elancer en arrière,	Elancer en avant	
			
1.50 pts		2.50 pts	
Elancer en arrière	Elancer en avant	Elancer en arrière, et sortie arrière à l'oblique haute (45°) par-dessus barre droite (ou gauche) à la station costale gauche (ou droite)	
		Balancer en-dessous de 45°	0.10 ou 0.30 ou 0.50 pt
		Balancer sous l'horizontale	1.00 pt
		Main reprenant la barre	0.10 pt
Amplitude (pieds) Au-dessus des barres : pas de pénalisation Sous la barre : pénalisation sèche de 0.30 pt		Cassé du corps 0.10 ou 0.30 ou 0.50 pt	
			
Pour un élané où seules les jambes se balancent (avec cassé du corps), sans balancer le haut du dos, on appliquera une pénalisation totale globale par élané (manque d'amplitude + cassé du corps+flexion et/ou écart de jambes) de 1 pt pour un jeune poussin (par élané) dans la limite de la valeur de la partie			

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, Exercices Imposés Pages IMP 10 - 18

# EXERCICES A LA BARRE FIXE -

## CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

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

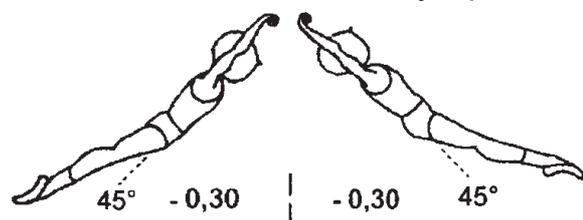
L'exercice doit être réalisé **sans arrêt**.

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

## PENALISATIONS DANS LES ELANCES

### Hauteurs des élancés à la barre fixe

Pour les mouvements B, C et D, les élancés doivent avoir une amplitude d'au moins 45° par rapport à la verticale basse. Mais, il n'y a pas de limite supérieure à l'amplitude de l'élancé.



Au-dessus de 45°, pas de pénalisation

En-dessous de 45°, pénalisation de **0,30 pt**

L'amplitude de l'élancé est mesurée au niveau du **corps (alignement corps, bras)**.

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (programme fédéral exercices imposés 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.

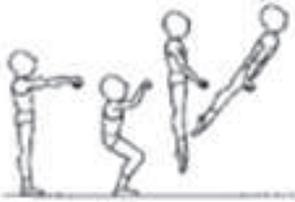
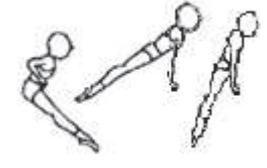
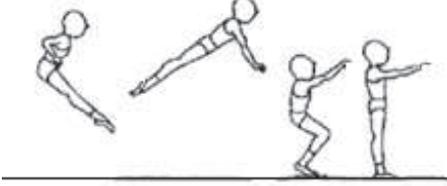
# BARRE FIXE

## 1.- Mouvement A sur 10 pts

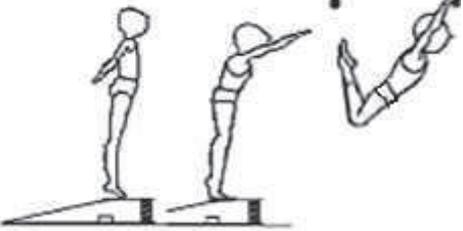
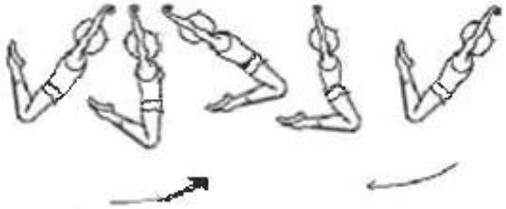
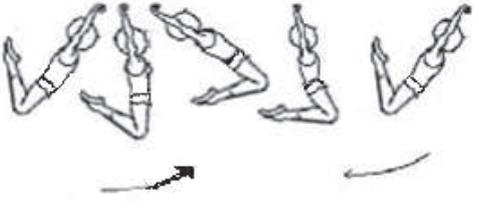
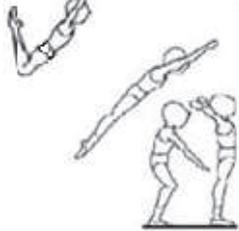
(Jeunes Poussins)

Barre haute : 1.40 m à 1.60 m

### PARTIE A – Epaules au niveau de la barre

		
<b>1.00 pt</b>	<b>1.00 pt</b>	<b>1.50 pt</b>
De la station latérale faciale, mains sur la barre en prises dorsales : sauter à l'appui bras fléchis puis tendus,	Par flexion extension du corps et des bras, élaner en arrière bras tendus et revenir à l'appui tendu	Par flexion extension du corps et des bras, élaner en arrière bras tendus et sauter à la station.
Bras fléchis à l'appui 0.30 pt Pas de pénalisations si le gymnaste garde les bras tendus en sautant à l'appui	Bras fléchis à l'élané arrière 0.30 pt Corps cassé à l'élané en arrière 0.10 ou 0.30 ou 0.50 pt Bras fléchis à l'appui 0.30 pt	Bras fléchis à l'élané arrière 0.30 pt Corps cassé à l'élané en arrière 0.10 ou 0.30 ou 0.50 pt Corps non vertical à la réception 0.30 pt

### PARTIE B – Tremplin autorisé

		
<b>1,00 pt</b>	<b>1.50 pts</b>	
De la station sur un tremplin, sauter à la suspension jambes fléchies, prises dorsales (aide autorisée pour soulever le gymnaste ou plan surélevé autorisé)	Elancer en avant, élaner en arrière,	
Poussée du moniteur 1.0 pt Manque de flexion des jambes 0.30 ou 0.50 pt Cassé du corps supérieur à 45° 0.10 ou 0.30 ou 0.50 pt	Manque de flexion des jambes 0.30 ou 0.50 pt Cassé du corps supérieur à 45° 0.10 ou 0.30 ou 0.50 pt Fermeture tronc – bras 0.10 ou 0.30 ou 0.50 pt	
		
<b>1.50 pts</b>	<b>1.50 pts</b>	<b>1,00 pt</b>
Elancer en avant, élaner en arrière,	Elancer en avant, élaner en arrière,	Sauter à la station en arrière
Manque de flexion des jambes 0.30 ou 0.50 pt Cassé du corps supérieur à 45° 0.10 ou 0.30 ou 0.50 pt Fermeture tronc – bras 0.10 ou 0.30 ou 0.50 pt	Manque de flexion des jambes 0.30 ou 0.50 pt Cassé du corps supérieur à 45° 0.10 ou 0.30 ou 0.50 pt	

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

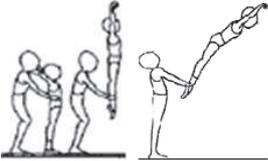
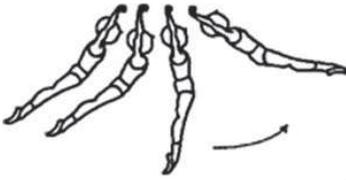
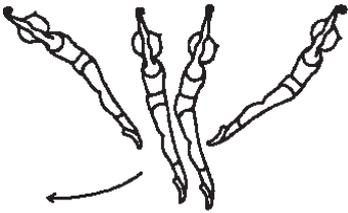
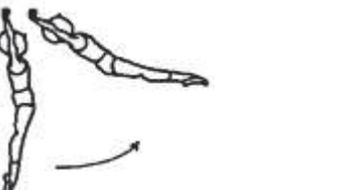
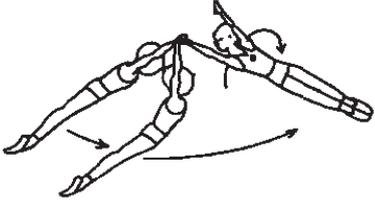
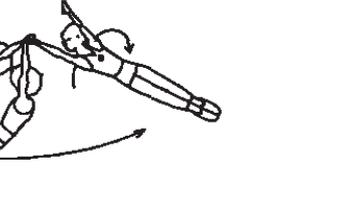
# BARRE FIXE

(Jeunes Poussins)

## 2.- Mouvement B sur 10 pts

Barre haute : 1.80 m à 2.00 m

Suivant la règle générale, l'inversion totale du sens est autorisée. L'inversion partielle du sens n'est autorisée que pour l'entrée.

		
<p>1,00 pt</p>	<p>1,00 pt</p>	<p>1,00 pt</p>
<p>De la station sous la barre, aide (position libre de l'entraîneur) autorisée du moniteur pour placer le gymnaste en suspension à l'oblique basse EN COURBE AVANT (45° minimum), prises dorsales, élaner en avant,</p>		<p>élaner en arrière, minimum 45°,</p>
<p>Poussée du moniteur dans l'élané avant 1,00 pt Mauvaise position du corps 0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt</p>		
		
<p>1.00 pt</p>	<p>1.00 pt</p>	<p>1.00 pt</p>
<p>Elancer en avant, minimum 45°</p>		<p>Elancer en arrière, minimum 45°</p>
		
<p>2,00 pts</p>	<p>1,50 pts</p>	<p>1,50 pts</p>
<p>Elancer en avant et demi-tour à l'oblique basse minimum (45°),</p>		<p>élaner en avant en prise mixtes à l'oblique basse minimum (45°),</p>
		
<p>1.00 pt</p>	<p>0.50 pt</p>	<p>0.50 pt</p>
<p>Elancer en arrière à l'oblique basse minimum (45°), en prises mixtes</p>		<p>Sauter à la station en arrière</p>

Manque d'amplitude dans les élanés, chaque fois : an dessous de 45° = -0,30 pt.

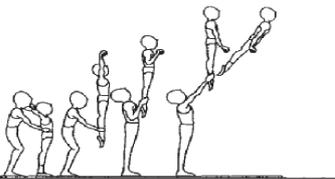
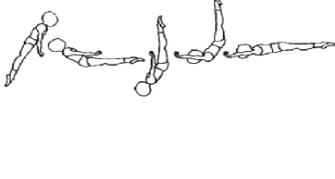
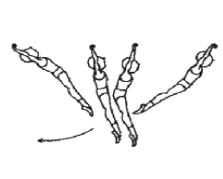
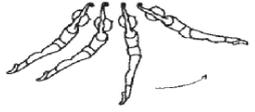
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, exercices imposés, pages IMP – 10 à 18.

# BARRE FIXE

## 3.- Mouvement C sur 10 pts

(Jeunes Poussins)

Barre haute : 1.80 m à 2.00 m

								
<b>0,00 pt</b>			<b>2,50 pts</b>					
De la station sous la barre : aide du moniteur pour placer le gym à l'appui.			Elan par-dessous <b>minimum à 45°</b>			Elancer en arrière <b>minimum à 45°</b>		
Pas de pénalisation			Chute du bassin <b>0,50 pt</b>					
								
<b>1,00 pt</b>			<b>1,00 pt</b>					
Elancé <b>avant minimum à 45°</b>			Elancer en arrière <b>minimum à 45°</b>					
								
<b>3,00 pts</b>			<b>3,00 pts</b>			<b>3,00 pts</b>		
Elancer en avant <b>minimum à 45°</b> , demi-tour en changeant une prise,			Elancer en avant en <b>prises mixtes minimum à 45°</b> ,			Elancer en arrière en <b>prises mixtes minimum à 45°</b> , changer en prises dorsales.		
								
<b>1,00 pt</b>			<b>1,00 pt</b>					
Elancer en avant <b>minimum à 45°</b>			Elancer en arrière <b>minimum à 45°</b>					
								
<b>2,50 pts</b>			<b>2,50 pts</b>			<b>2,50 pts</b>		
Elancer en avant <b>minimum à 45°</b>			Elancer en arrière <b>minimum à 45°</b>			Sauter à la station en arrière par appui sur la barre		

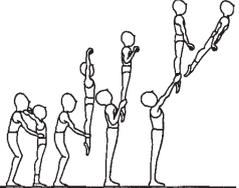
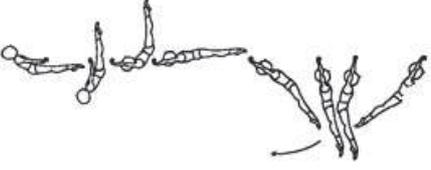
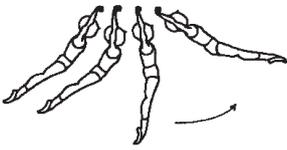
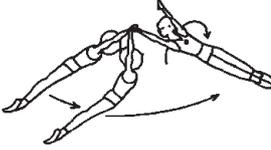
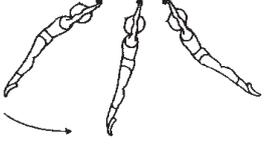
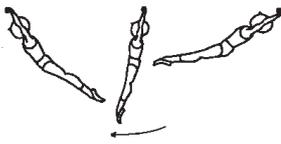
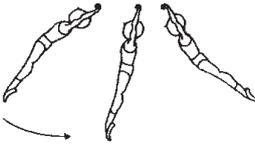
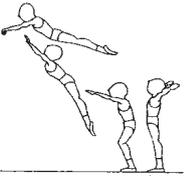
**Manque d'amplitude dans les élancés, chaque fois : en dessous de 45° = pénalités 0,30 pt.**  
 Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral Exercices Imposés pages IMP – 10 à 18.

# BARRE FIXE

## 4.- Mouvement D sur 10 pts

(Jeunes Poussins)

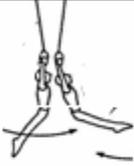
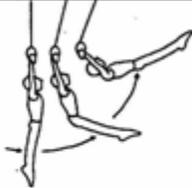
Barre haute : 1.80 m à 2.00 m

			
<p><b>0.00 pt</b></p>	<p><b>2.50 pts</b></p>	<p><b>1.00 pt</b></p>	
<p>De la station sous la barre : aide du moniteur pour placer le gym à l'appui,</p>	<p>fermeture du corps, élaner en arrière à l'appui libre, tour d'appui arrière,</p>	<p>élaner par-dessous, élaner en arrière, à l'oblique basse <b>minimum 45°</b>,</p>	
<p>Pas de pénalisation</p>	<p>Corps cassé pendant le tour d'appui <b>0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt</b>                  Bras fléchis pendant le tour d'appui <b>0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt</b>                  Arrêt après le tour d'appui..... <b>1,00 pt</b></p>	<p>Abaissement du bassin.... <b>0,10 ou 0,30 ou 0,50 pt</b></p>	
			
<p><b>1.00 pt</b></p>	<p><b>1.00 pt</b></p>	<p><b>2.00 pts</b></p>	<p><b>2.00 pts</b></p>
<p>Elancer en avant à l'oblique basse minimum (<b>45°</b>),</p>	<p>Elancer en arrière à l'oblique basse minimum (<b>45°</b>),</p>	<p>Elancer en avant et demi-tour à l'oblique basse minimum (<b>45°</b>),</p>	<p>Elancer en avant en prise mixtes à l'oblique basse minimum (<b>45°</b>),</p>
			
<p><b>1,50 pts</b></p>	<p><b>1,00 pt</b></p>	<p><b>1,00 pt</b></p>	<p><b>1,00 pt</b></p>
<p>Elancer en arrière à l'oblique basse minimum (<b>45°</b>), changer en prises dorsales,</p>	<p>Elancer en avant à l'oblique basse minimum (<b>45°</b>),</p>	<p>Elancer en arrière à l'oblique basse minimum (<b>45°</b>),</p>	<p>Elancer en avant à l'oblique basse minimum (<b>45°</b>),</p>
			
<p><b>1,00 pt</b></p>	<p><b>1,00 pt</b></p>		
<p>Elancer en arrière à l'oblique basse minimum (<b>45°</b>),</p>	<p>Sauter à la station en arrière par appui sur la barre.</p>		

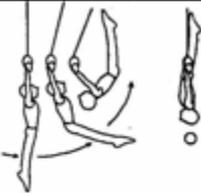
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, exercices imposés, pages IMP – 10 à 18.

# ANNEAUX

## Jeunes Poussins A

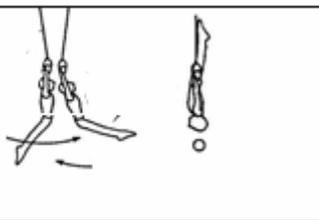
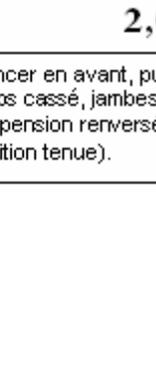
	
<b>1,0</b>	<b>1,0</b>
De la suspension bras tendus : balancer devant, derrière (prise d'élan).	Elancer en avant,

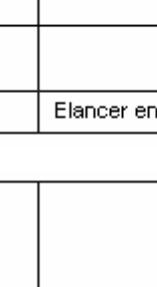
		
<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>
Elancer en arrière,	Elancer en avant,	Elancer en arrière,

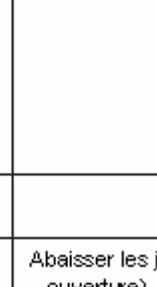
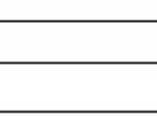
		
<b>2,0</b>	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>
Elancer en avant, puis s'établir (monter corps cassé, jambes fléchies) à la suspension renversée (corps tendu, position tenue).	Abaisser les jambes tendues sur le tronc	Descendre le corps en arrière jusqu'à l'allongement du corps (position tenue) Puis lâcher les mains.

# ANNEAUX

## Jeunes Poussins B

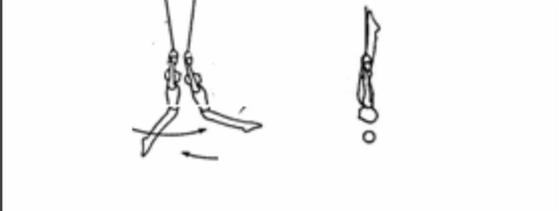
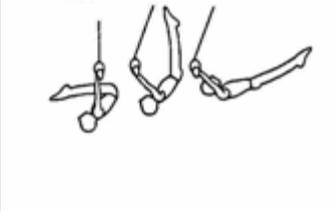
	
<b>2,0</b>	<b>0,5</b>
<p>De la suspension bras tendus : balancer devant, derrière (prise d'élan), puis s'établir (monter corps cassé, jambes fléchies) (aide du moniteur possible) à la suspension renversée (corps tendu, position tenue).</p>	<p>Abaisser les jambes pour élaner en avant (fermeture – ouverture).</p>

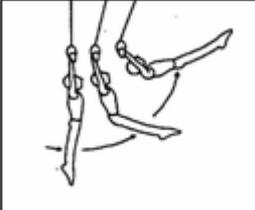
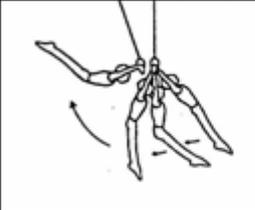
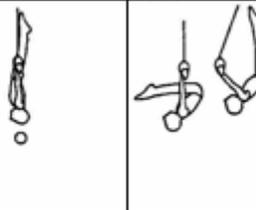
		
<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>
Elancer en arrière,	Elancer en avant,	Elancer en arrière,

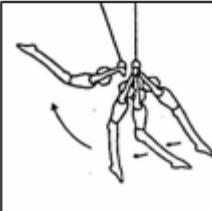
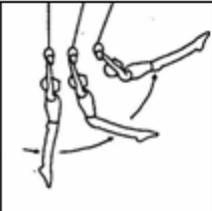
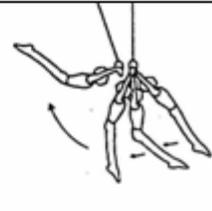
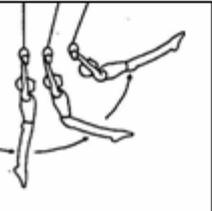
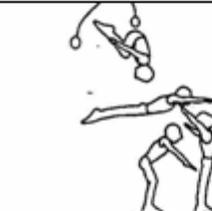
		
<b>2,0</b>	<b>1,5</b>	<b>1,0</b>
<p>Elancer en avant, puis s'établir (monter corps cassé, jambes fléchies) à la suspension renversée (corps tendu, position tenue).</p>	<p>Abaisser les jambes sur le tronc (fermeture jambes-tronc) (position tenue)</p>	<p>Descendre le corps en arrière jusqu'à l'allongement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

# ANNEAUX

## Jeunes Poussins C

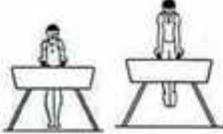
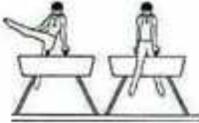
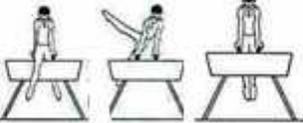
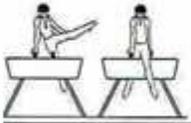
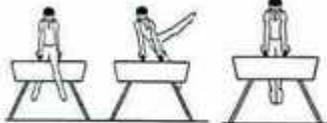
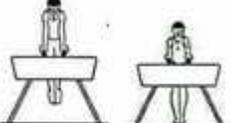
		
<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
De la suspension bras tendus : balancer devant, derrière (prise d'élan), puis s'établir (monter corps cassé, jambes tendues) à la suspension renversée (corps tendu, position tenue).	Abaissier les jambes pour élaner en avant (fermeture – ouverture).	Elancer en arrière,

			
<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>
Elancer en avant,	Elancer en arrière	Elancer en avant, puis s'établir à la suspension renversée (corps tendu, position tenue).	Abaissier les jambes pour élaner en avant (fermeture – ouverture).

				
<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>2,0</b>
Elancer en arrière,	Elancer en avant	Elancer en arrière,	Elancer en avant	Sortie en rotation arrière, corps groupé.

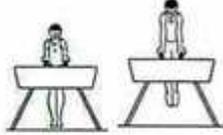
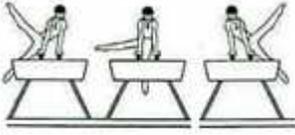
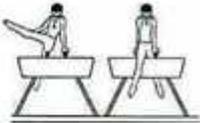
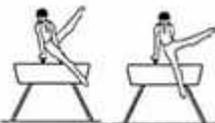
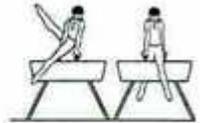
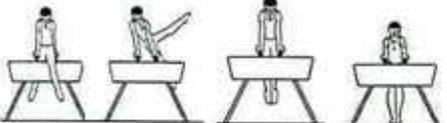
# CHEVAL D'ARCONS

## Jeunes Poussins A

	
<b>1,0</b>	<b>2,0</b>
De la station latérale faciale, sur le caisson, mains sur les arçons : sauter à l'appui.	Engager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit.
	
<b>2,0</b>	<b>2,0</b>
Dégager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit.	Engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche.
	
<b>2,0</b>	<b>1,0</b>
Dégager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche.	Redescendre sur le caisson.

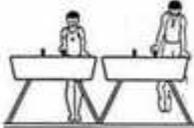
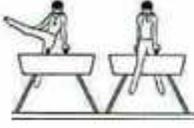
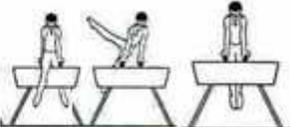
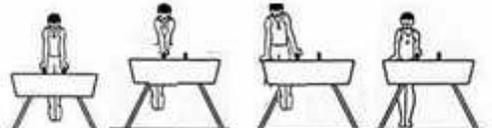
# CHEVAL D'ARCONS

## Jeunes Poussins B

	
<p style="text-align: center;"><b>0,5</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1,5</b></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;"><b>2,0</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>2,0</b></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;"><b>2,0</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>2,0</b></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

## Jeunes Poussins C

	
<p style="text-align: center;"><b>0,5</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1,0</b></p>
<p>De la station latérale faciale, sur le caisson, main droite sur arçon gauche, main gauche sur le cou : sauter à l'appui.</p>	<p>Transfert d'appui vers la droite, main gauche se posant sur arçon gauche, mains gauche et droite sur arçon gauche, puis main droite se posant sur arçon droit</p>
	
<p style="text-align: center;"><b>1,5</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1,5</b></p>
<p>Engager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit.</p>	<p>Dégager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit.</p>
	
<p style="text-align: center;"><b>1,5</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1,5</b></p>
<p>Elancer jambe gauche à gauche puis élaner jambe droite à droite.</p>	<p>Elancer et engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche.</p>
	
<p style="text-align: center;"><b>1,5</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1,0</b></p>
<p>Dégager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche.</p>	<p>Transfert d'appui vers la droite, main gauche se posant sur arçon droit, mains gauche et droite sur arçon droit, puis main droite se posant sur la croupe. Redescendre sur le tapis.</p>