

POUTRE

Présentation de l'agrès

Matériel et organisation

- Les hauteurs de la poutre et du plinth sont réglées à 1m25 du sol.
- Les marques sur la poutre pour les sauts sont de 1m.
- Pour toutes les impulsions, on autorise un élan ou 3 rebonds

Exigences minimales pour accorder les points de l'élément

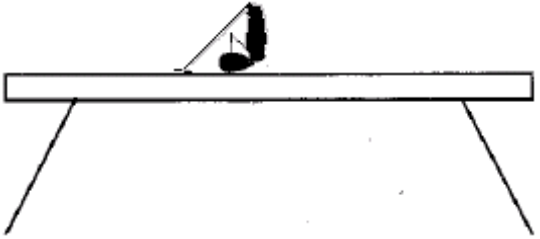
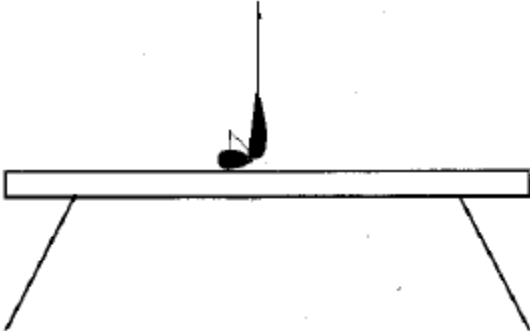
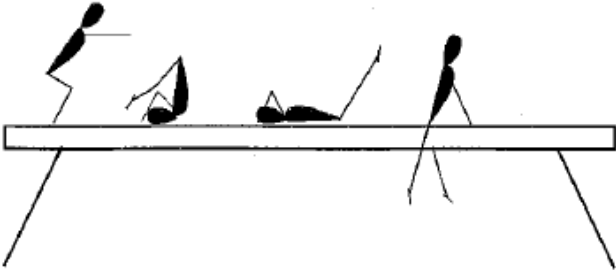
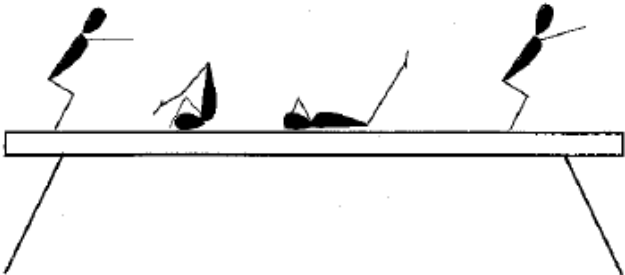
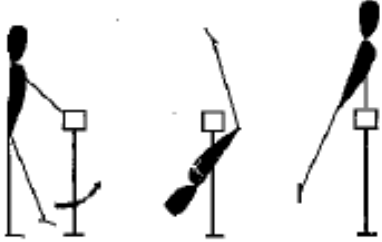
- Pour tous les éléments réalisés sur la poutre, excepté pour les ATR, souplesses et le flip, l'élément est considéré comme réalisé si la réception se fait les deux pieds sur la poutre (même s'il y a chute ensuite).

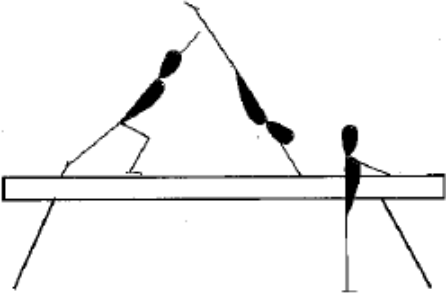
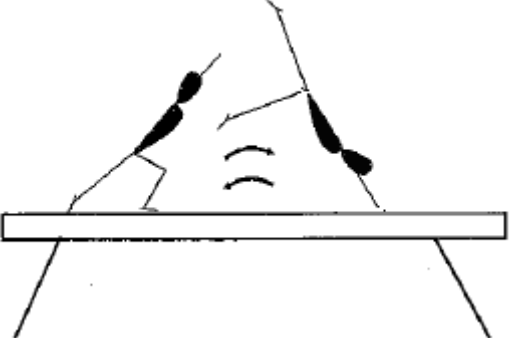
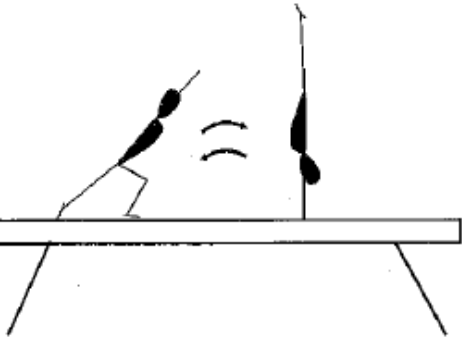
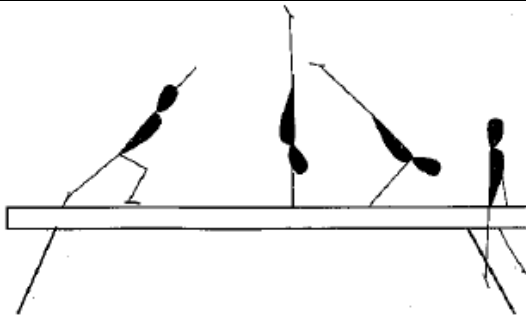
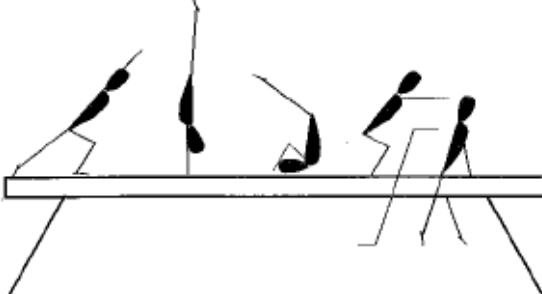
Exigences liées à l'amplitude

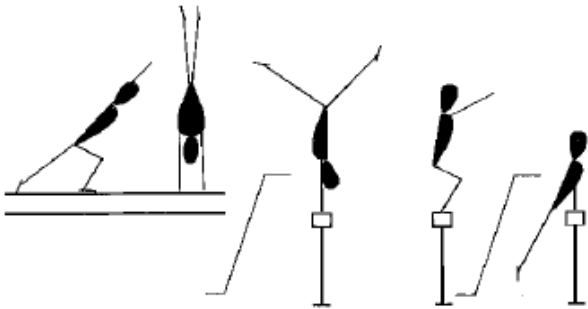
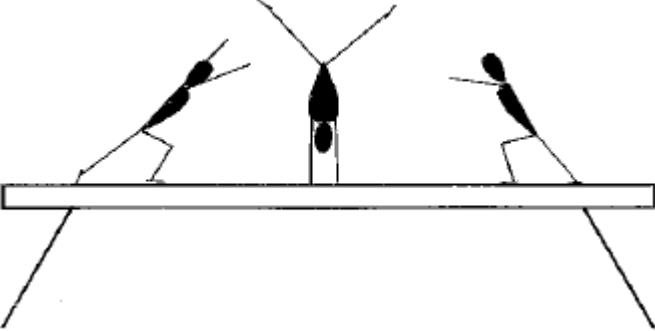
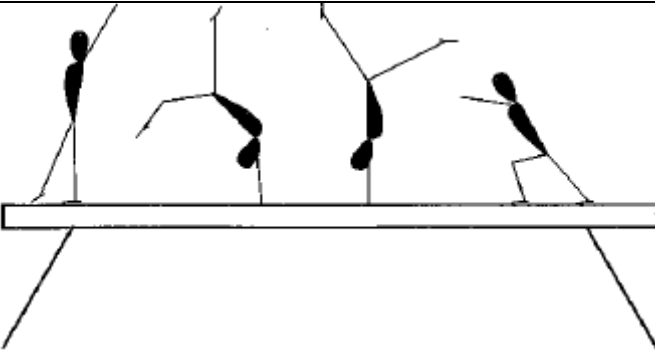
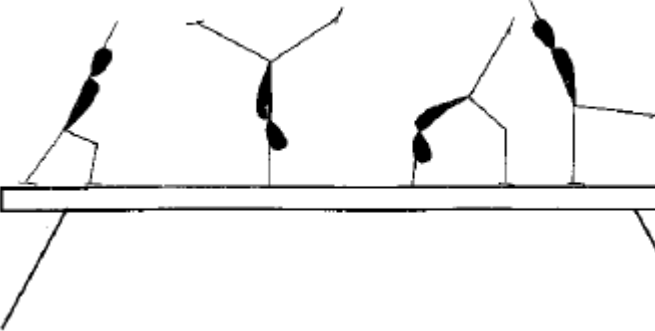
- Pour toutes les sorties, il y a amplitude si la réception se situe à au moins 1m de la poutre.
- Pour tous les éléments en renversement (ATR), il y a amplitude si l'alignement est complet.
- Pour tous les saltos, la rotation doit se faire à la hauteur des épaules.

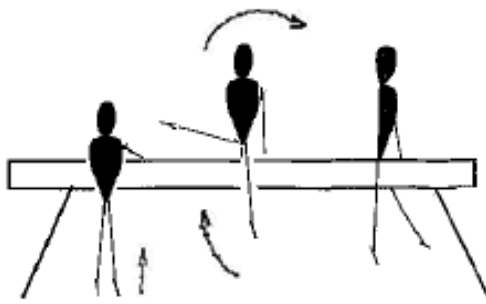
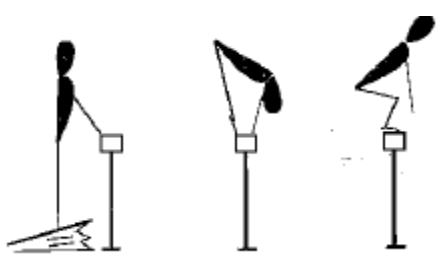
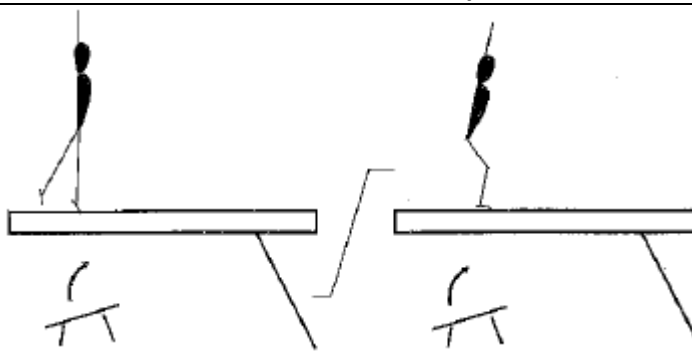
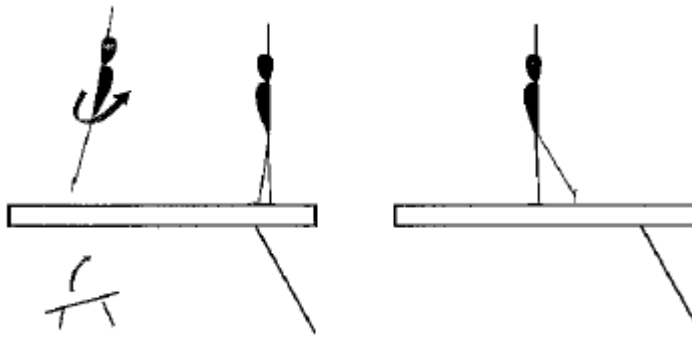
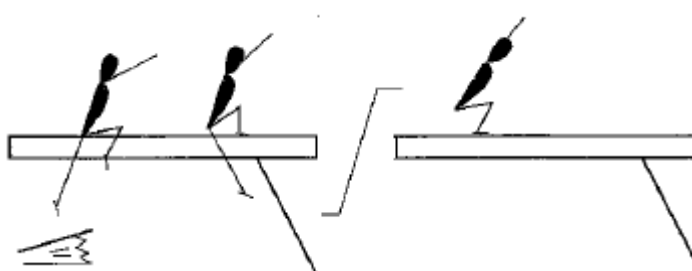
Présentation des figurines

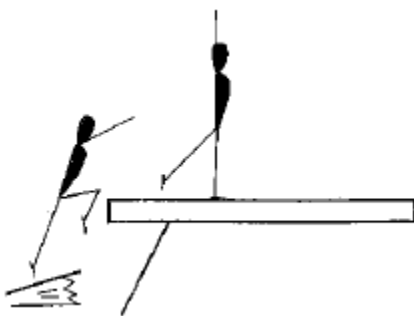
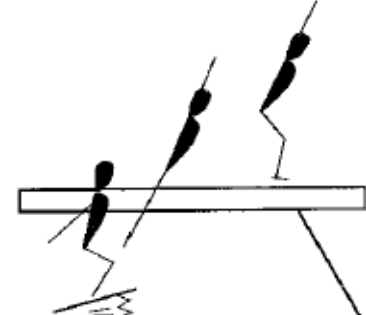
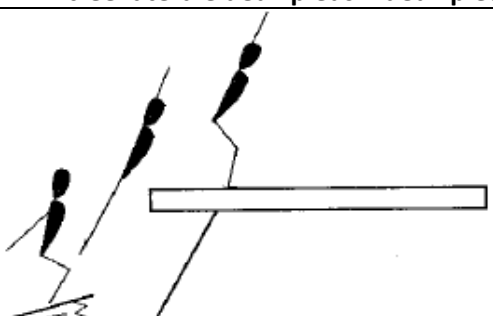
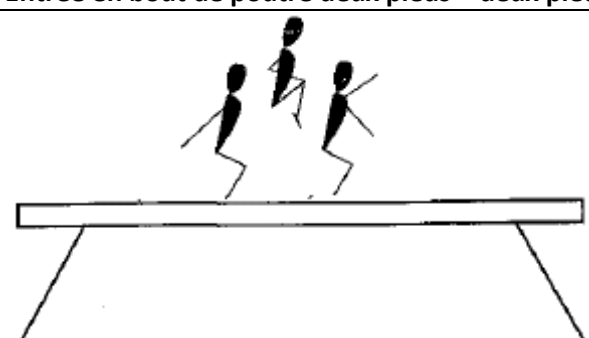
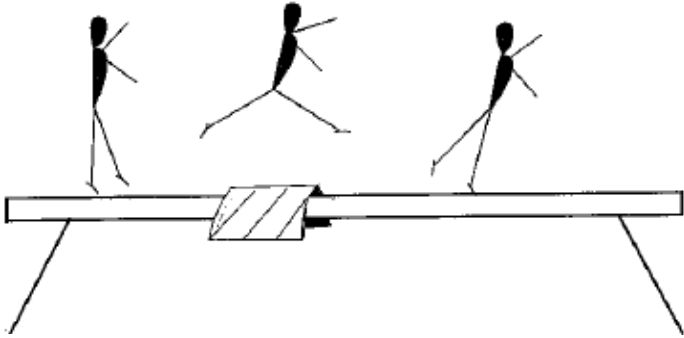
Pour ne pas alourdir les dessins, la quasi-totalité des éléments peut se réaliser avec ou sans protection. L'élément porte alors le même numéro mais sa cotation est différente.

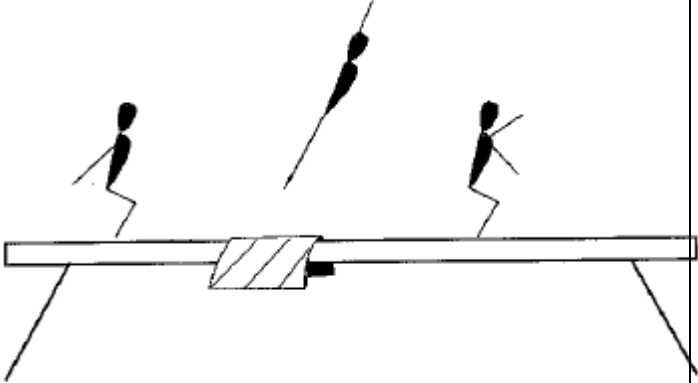
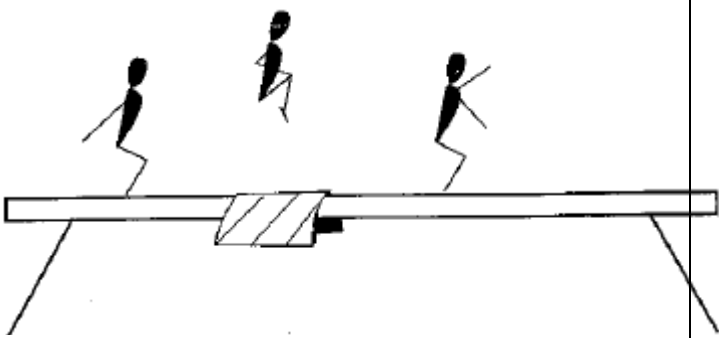
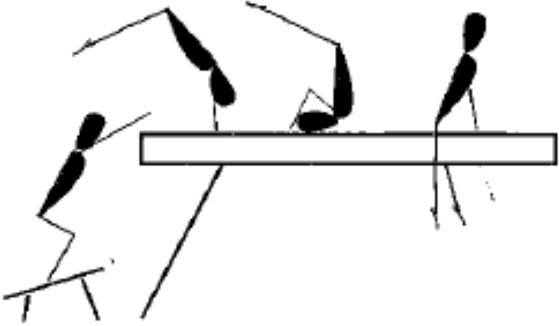
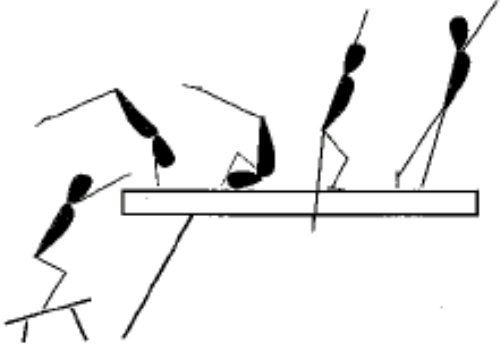
POUTRE			Se renverser		
N°	ÉLÉMENTS	COTATION Protection		CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENT
		Avec	Sans		
1	 <p>culbuto</p>	3	4	<ul style="list-style-type: none"> • Toucher la poutre avec les 2 pieds. 	La pose des mains est libre.
2	 <p>chandelle</p>	4	5	<ul style="list-style-type: none"> • Tenir 2'' • Dos au moins à 45° 	La pose des mains est libre.
3	 <p>Roulade siège</p>	6	7	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée au siège 	Départ libre.
4	 <p>Roulade avant</p>	7	8	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur un ou deux pieds 	Départ libre.
5	 <p>Entrée par renversement</p>		7	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée à l'appui ventral, maintenu 2'' 	

POUTRE			Se renverser		
N°	ÉLÉMENTS	COTATION Protection		CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENT
		Avec	Sans		
6	 <p>Recherche ATR</p>	5	6	<ul style="list-style-type: none"> Alignement bras-tronc-jambes au moins à l'oblique (45°) Arrivée sur les pieds au sol 	
7	 <p>ATR une jambe</p>	7	8	<ul style="list-style-type: none"> Une jambe placée au moins à l'oblique (45°) Retour en fente 	<p>Pour obtenir le point d'amplitude, la jambe arrière doit être à la verticale.</p> <p>Déclassement : élément n° 6 – 5pts ou 6pts.</p>
8	 <p>ATR</p>	9	10	<ul style="list-style-type: none"> Alignement bras-tronc-jambes au moins à l'oblique (45°) Retour en fente 	<p>Pour obtenir le point d'amplitude, l'alignement doit être à la verticale.</p> <p>Déclassement : élément n° 6 – 5pts ou 6pts. OU élément n° 7 – 7pts ou 8pts</p>
9	 <p>ATR poisson</p>	11	12	<ul style="list-style-type: none"> Alignement bras-tronc-jambes au moins à l'oblique (45°), avec les jambes serrées Arrivée au siège 	<p>Pour obtenir le point d'amplitude, l'alignement doit être à la verticale.</p>
10	 <p>ATR roulé</p>	11	12	<ul style="list-style-type: none"> Alignement bras-tronc-jambes au moins à l'oblique (45°), avec les jambes serrées Arrivée au siège ou sur les pieds 	<p>Pour obtenir le point d'amplitude, l'alignement doit être à la verticale.</p>

POUTRE			Se renverser		
N°	ÉLÉMENTS	COTATION Protection		CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENT
		Avec	Sans		
11	 <p>ATR latéral</p>	11	12	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds ou en appui ventral 	<p>Pour obtenir le point d'amplitude, l'alignement doit être à la verticale.</p> <p>Déclassement : élément n° 6 – 5pts ou 6pts.</p>
12	 <p>Roue</p>	9	10	<ul style="list-style-type: none"> • Retour les deux pieds sur la poutre 	<p>Point d'amplitude idem élément n° 8.</p>
13	 <p>Souplesse arrière</p>	11	12	<ul style="list-style-type: none"> • Retour d'au moins un pied sur la poutre 	
14	 <p>Souplesse avant</p>	11	12	<ul style="list-style-type: none"> • Retour d'au moins un pied sur la poutre 	

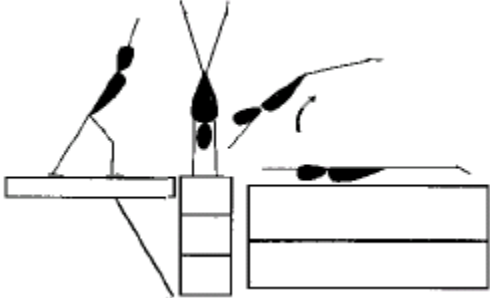
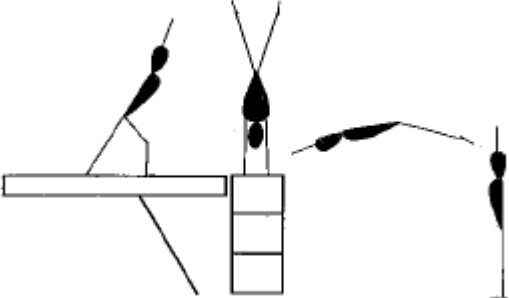
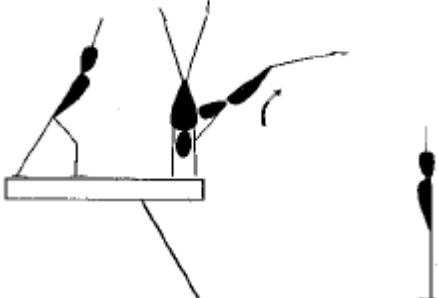
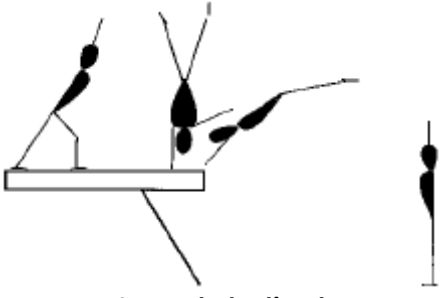
POUTRE			Se renverser		
N°	ÉLÉMENTS	COTATION Protection		CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENT
		Avec	Sans		
15	 <p>Entrée au siège écart</p>		3	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée au siège écart sans que la jambe touche la poutre 	On utilise un tremplin.
16	 <p>Entrée écart ou accroupi</p>	4	5	<ul style="list-style-type: none"> • Pose simultanée des deux pieds 	Trois rebonds maximum autorisés. On utilise un tremplin.
17	 <p>Saut chandelle</p>	6	7	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivé debout sur un ou deux pieds 	On utilise un mini-trampoline : impulsion pieds joints.
18	 <p>Entrée latérale avec un saut chandelle demi-tour</p>	8	9	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivé debout sur un ou deux pieds 	
19	 <p>Entrée latérale sans les mains</p>	7	8	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivé debout sur un ou deux pieds 	On utilise un tremplin : impulsion sur un pied.

POUTRE			Sauter des pieds sur les pieds		
N°	ÉLÉMENTS	COTATION Protection		CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENT
		Avec	Sans		
20	 <p>Entrée en bout de poutre</p>	8	9	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivé debout sur un ou deux pieds 	<p>On utilise un tremplin.</p> <p>Impulsion sur un pied.</p>
21	 <p>Entrée latérale deux pieds – deux pieds</p>	8	9	<ul style="list-style-type: none"> • Impulsion des deux pieds • Arrivée sur les deux pieds 	<p>On utilise un tremplin.</p>
22	 <p>Entrée en bout de poutre deux pieds – deux pieds</p>	9	10	<ul style="list-style-type: none"> • Impulsion des deux pieds • Arrivée sur les deux pieds 	<p>On utilise un tremplin.</p>
23	 <p>Saut groupé</p>		4	<ul style="list-style-type: none"> • Monter les genoux au moins à hauteur du bassin • Arrivée les 2 pieds sur la poutre 	
24	 <p>Enjambé</p>		5	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas toucher le tapis à la réception 	<p>La prise d'élan et la pose du second pied sont autorisées.</p>

POUTRE			Sauter des pieds sur les pieds		
N°	ÉLÉMENTS	COTATION Protection		CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENT
		Avec	Sans		
25	 <p>Saut en progression</p>		6	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas toucher le tapis à la réception 	
26	 <p>Saut groupé</p>		9	<ul style="list-style-type: none"> • Monter les genoux au moins à hauteur du bassin • Arrivée les 2 pieds sur la poutre • Ne pas toucher le tapis à la réception 	Déclassement : élément n° 25 – 6pts
27	 <p>Entrée roulade avant</p>	10	11	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée au siège 	On peut prendre un élan ou effectuer un rebond et poser les mains sous la poutre.
28	 <p>Entrée roulade avant</p>	11	12	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur un pied ou deux pieds 	

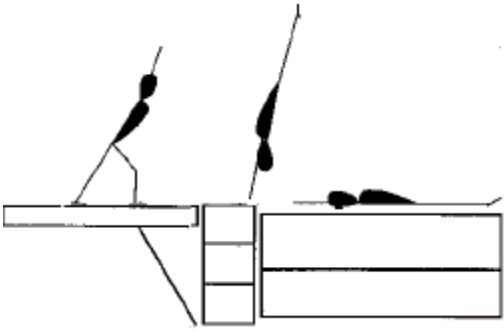
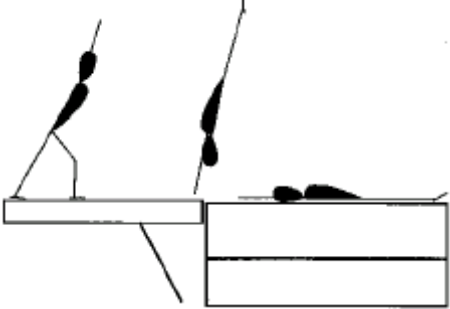
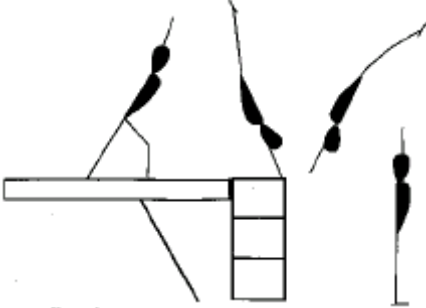
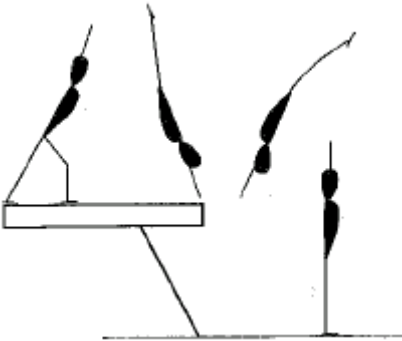
POUTRE

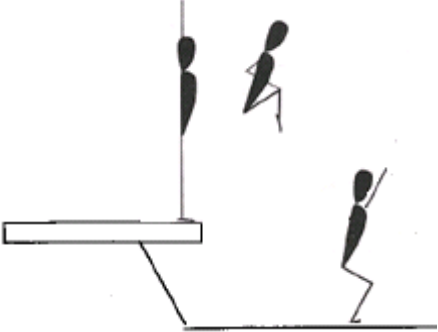
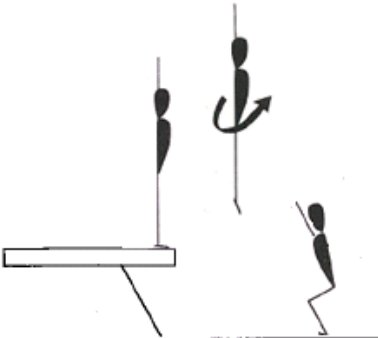
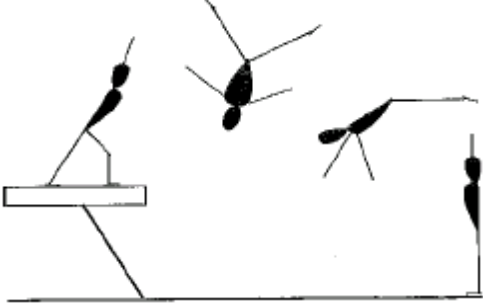
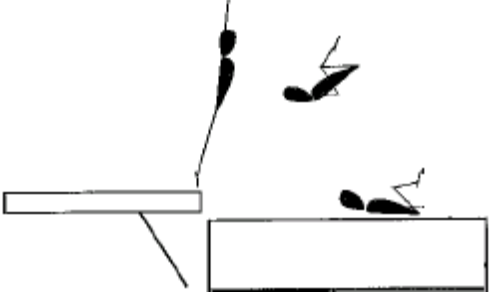
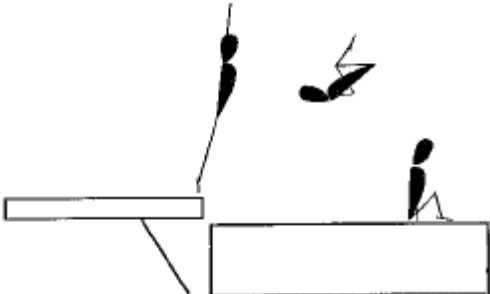
Sauter des mains sur les pieds

N°	ÉLÉMENTS	COTATION Protection		CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENT
		Avec	Sans		
29	 <p>Rondade arrivée plat ventre</p>		3	<ul style="list-style-type: none"> • Le dos doit être à 45 ° minimum 	
30	 <p>Sortie rondade avec plinth</p>		4	<ul style="list-style-type: none"> • Le dos doit être à 45 ° minimum • Arrivée sur les pieds 	
31	 <p>Sortie rondade</p>		5	<ul style="list-style-type: none"> • Le dos doit être à 45 ° minimum • Arrivée sur les pieds 	Prendre un élan est autorisé.
32	 <p>Sortie rondade d'un bras</p>		6	<ul style="list-style-type: none"> • Le dos doit être à 45 ° minimum • Arrivée sur les pieds 	

POUTRE

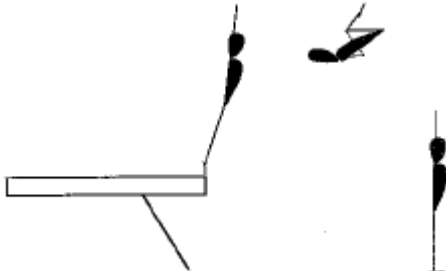
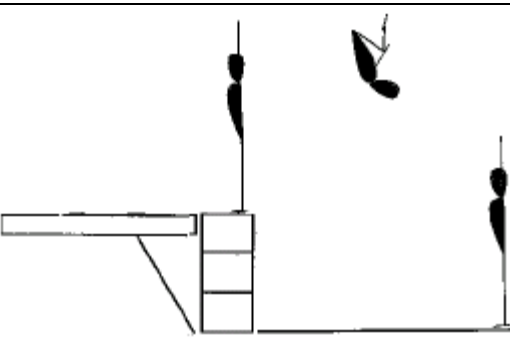
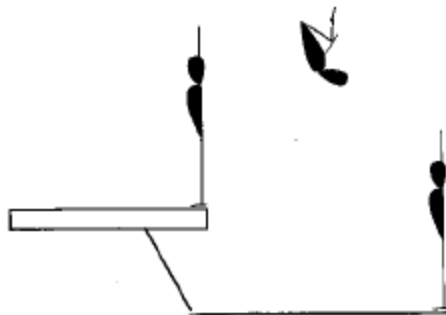
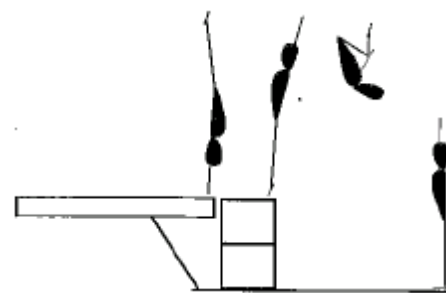
Sauter des mains sur les pieds

N°	ÉLÉMENTS	COTATION Protection		CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENT
		Avec	Sans		
33	 <p>Sortie ATR plat dos avec plinth</p>		4	• Arrivée plat dos gainé	S'il y a roulade, l'élément est nul.
34	 <p>Sortie ATR plat dos</p>		5	• Arrivée plat dos gainé	S'il y a roulade, l'élément est nul.
35	 <p>Sortie saut de mains avec plinth</p>		7	• Arrivée sur les pieds	
36	 <p>Sortie saut de mains</p>		8	• Arrivée sur les pieds	

POUTRE			Sauter des pieds sur les pieds		
N°	ÉLÉMENTS	COTATION Protection		CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENT
		Avec	Sans		
37	 <p>Sortie saut chandelle saut groupé</p>		3	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds • Monter les genoux au niveau du bassin 	
38	 <p>Sortie saut chandelle ½ tour</p>		4	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds • ½ tour terminé avant la réception 	
39	 <p>Sortie barani ou salto costal</p>		10	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur les pieds 	
40	 <p>Salto avant arrivée dos</p>		5	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée sur le dos • La tête ne touche pas le tapis 	Tapis à hauteur de 1 mètre.
41	 <p>Sortie salto avant arrivée assis</p>		8	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivée assis 	Tapis à hauteur de 1 mètre. Déclassement : élément n° 40 – 5pts

POUTRE

Sauter des pieds sur les pieds

N°	ÉLÉMENTS	COTATION Protection		CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENT
		Avec	Sans		
42	 <p>Sortie salto avant</p>		11	• Arrivée sur les pieds	
43	 <p>Sortie salto arrière avec plinth</p>		9	• Arrivée sur les pieds	
44	 <p>Sortie salto arrière</p>		11	• Arrivée sur les pieds	
45	 <p>ATR pied-pied salto arrière avec ou sans plinth</p>		12	• Arrivée sur les pieds • Alignement bras-tronc-jambes au moins à l'oblique (45°)	