

POUTRE

Présentation de l'agrès

Matériel et organisation

- Les hauteurs de la poutre et du DIMA 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


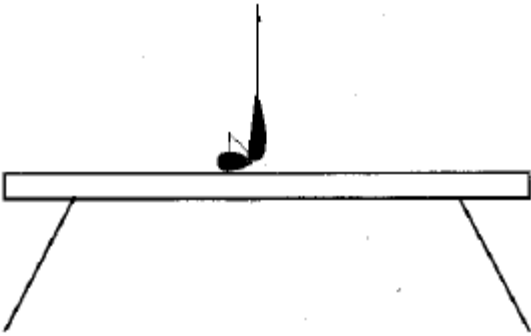
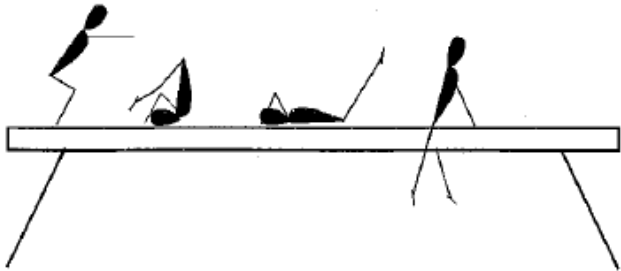
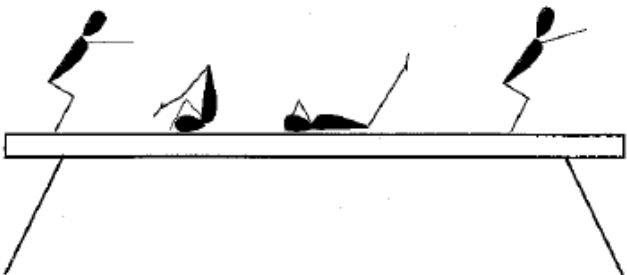
- Pour tous les éléments réalisés sur la poutre, excepté pour les ATR, souplesses et le flip, l'élément est considéré comme réalisé si la réception se fait les deux pieds sur la poutre (même s'il y a chute ensuite).

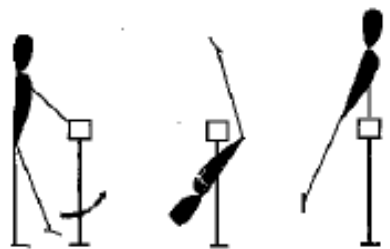
Exigences liées à l'amplitude

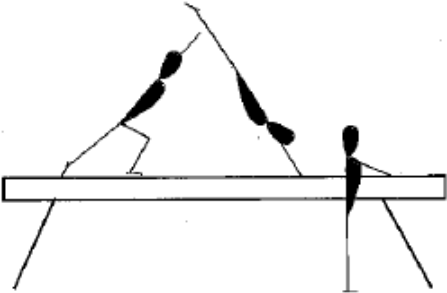
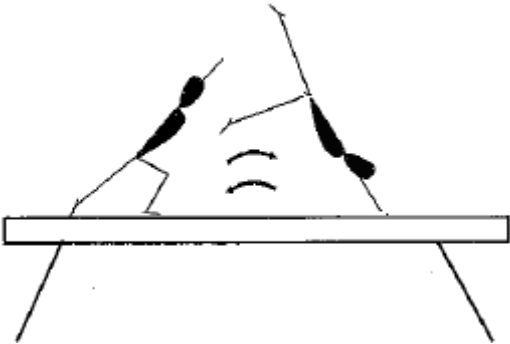
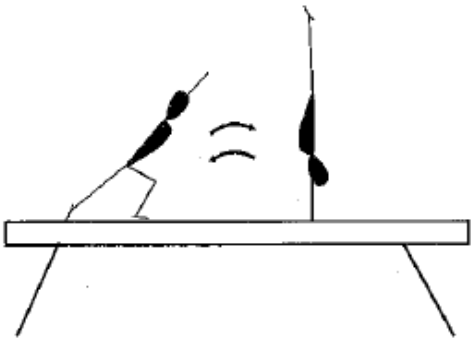
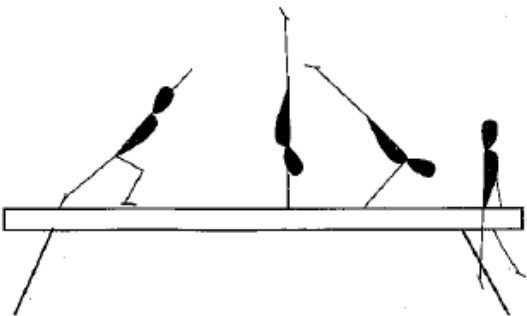
- Pour toutes les sorties, il y a amplitude si la réception se situe à au moins 1m de la poutre.
- Pour tous les éléments en renversement (ATR), il y a amplitude si l'alignement est complet.
- Pour tous les saltos, la rotation doit se faire à la hauteur des épaules.

Présentation des figurines

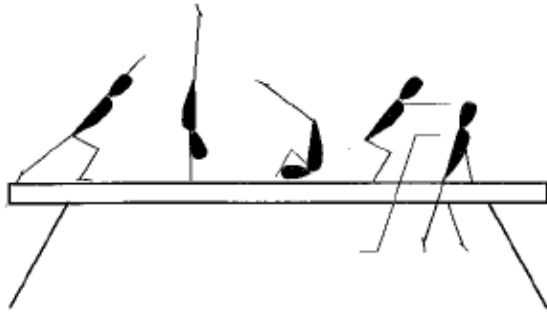
Pour ne pas alourdir les dessins, la quasi-totalité des éléments peut se réaliser avec ou sans protection (cf photo de l'intro). L'élément porte alors le même numéro mais sa cotation est différente.

POUTRE			Se renverser		
N°	ÉLÉMENTS	COTATION Protection		CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENT
		Avec	Sans		
1	 <p>Culbuto</p>	3	4	· Toucher la poutre avec les 2 pieds.	La pose des mains est libre.
2	 <p>Chandelle</p>	4	5	· Tenir 2'' · Dos au moins à 45°	La pose des mains est libre.
3	 <p>Roulade siège</p>	6	7	· Arrivée au siège	Départ libre.
4	 <p>Roulade avant</p>	7	8	· Arrivée sur un ou deux pieds	Départ libre.

5	 <p data-bbox="327 403 638 436">Entrée par renversement</p>		7	· 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"> · Alignement bras/tronc avec 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



ATR roulé

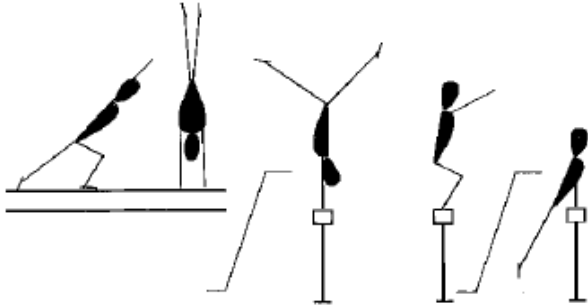
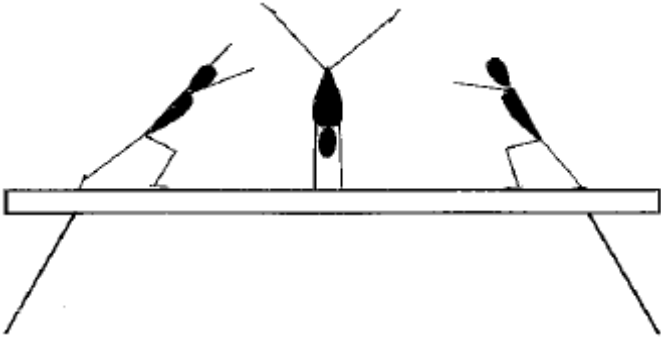
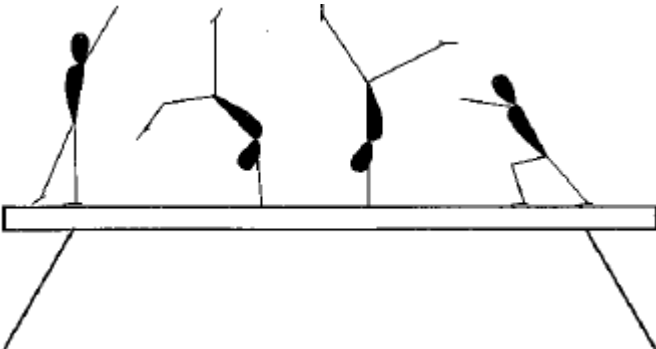
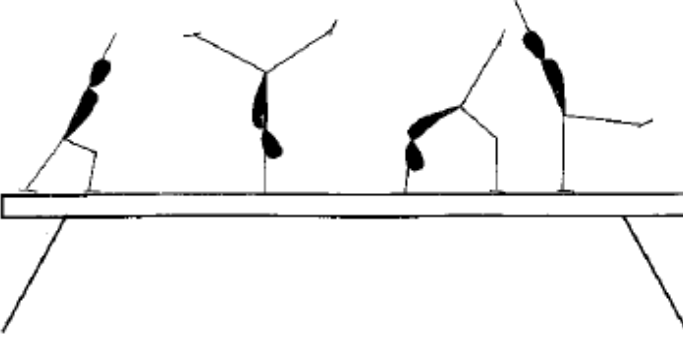
11

12

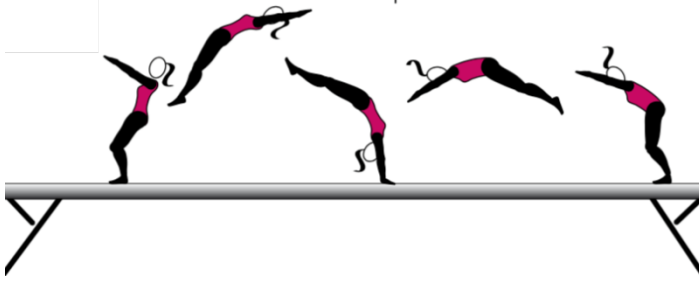
·Alignement bras-tronc-jambes au moins à l'oblique (45°), avec les jambes serrées

· Arrivée au siège ou sur les pieds

Pour obtenir le point d'amplitude, l'alignement doit être à la verticale.

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 	

15

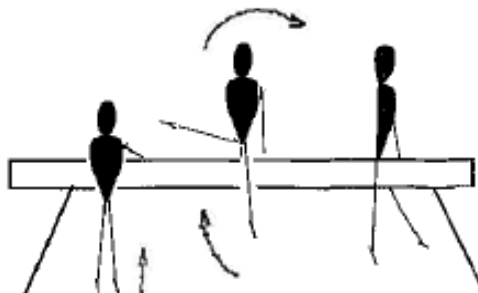
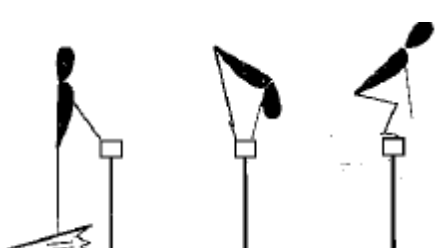
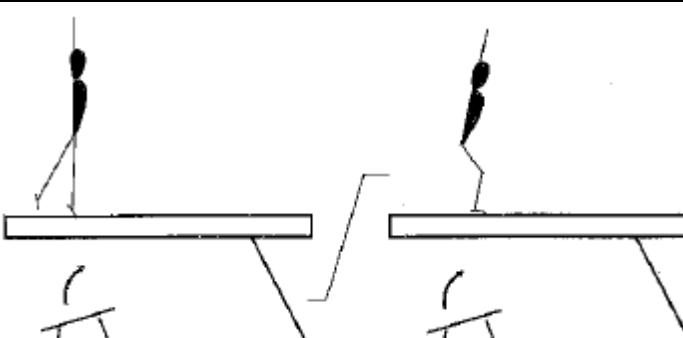
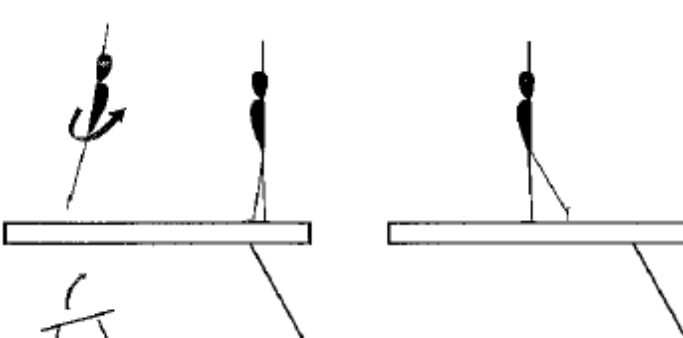


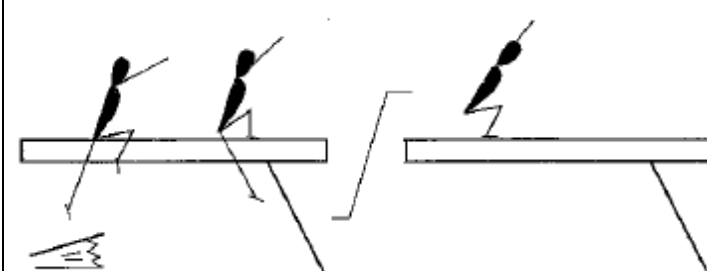
Flip arrière

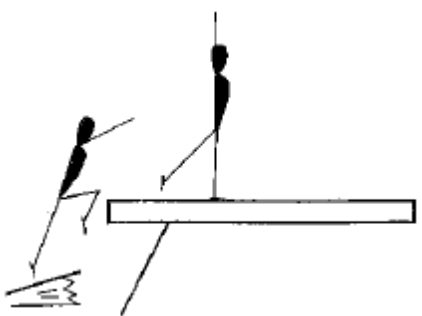
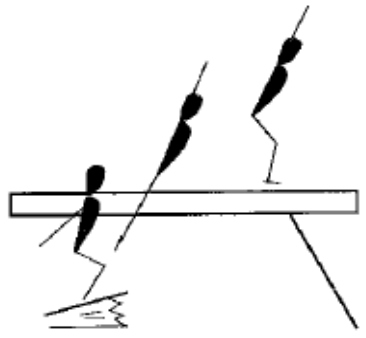
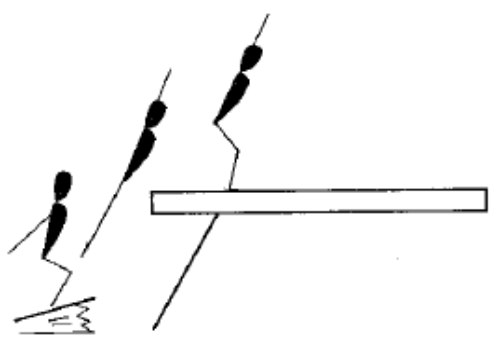

12

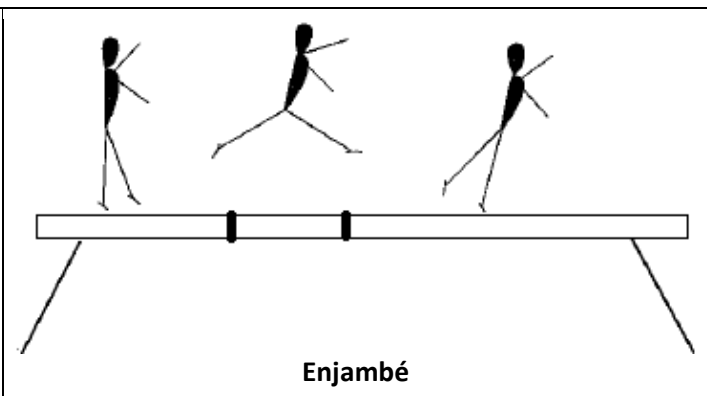
13

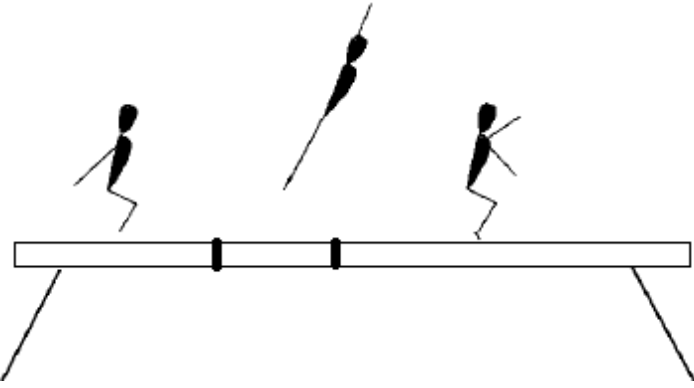
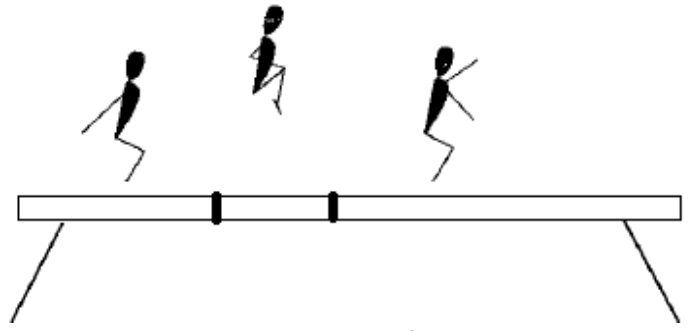
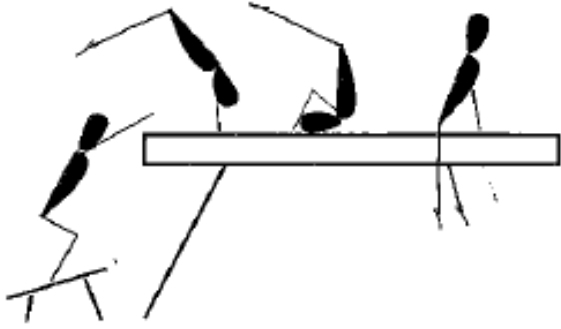
départ deux pieds
pose simultanée
des deux mains
réception libre

POUTRE			Se renverser		
N°	ÉLÉMENTS	COTATION Protection		CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENT
		Avec	Sans		
16	 <p>Entrée au siège écart</p>		3	· Arrivée au siège écart sans que la jambe touche la poutre	On utilise un tremplin.
17	 <p>Entrée écart ou accroupi</p>	4	5	· Pose simultanée des deux pieds	Trois rebonds maximum autorisés. On utilise un tremplin.
18	 <p>Saut chandelle</p>	6	7	· Arrivé debout sur un ou deux pieds	On utilise un mini-trampoline : impulsion pieds joints.
19	 <p>Entrée latérale avec un saut chandelle demi-tour</p>	8	9	· Arrivé debout sur un ou deux pieds	

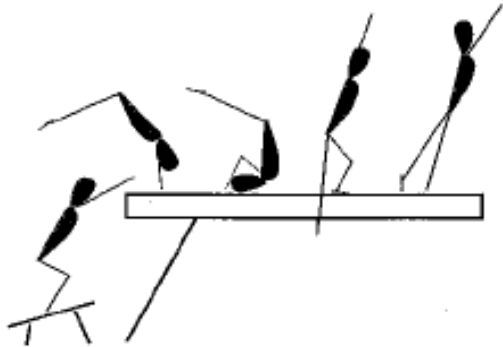
20	 <p data-bbox="287 436 670 470">Entrée latérale sans les mains</p>	7	8	<ul style="list-style-type: none"> · Arrivé debout sur un ou deux pieds 	<p>On utilise un tremplin : impulsion sur un pied.</p>
----	---	---	---	--	--

POUTRE			Sauter des pieds sur les pieds		
N°	ÉLÉMENTS	COTATION Protection		CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENT
		Avec	Sans		
21	 <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>
22	 <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>
23	 <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>
24	 <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 	

25	 <p>Enjambé</p>		5	· Arrivée derrière la marque	La prise d'élan et la pose du second pied sont autorisées.
----	--	--	---	---------------------------------	---

POUTRE			Sauter des pieds sur les pieds		
N°	ÉLÉMENTS	COTATION Protection		CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENT
		Avec	Sans		
26	 <p>Saut en progression</p>		6	<ul style="list-style-type: none"> · Arrivée derrière la marque 	
27	 <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 · Arrivée derrière la marque 	Déclassement : élément n° 25 – 6pts
28	 <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.

29

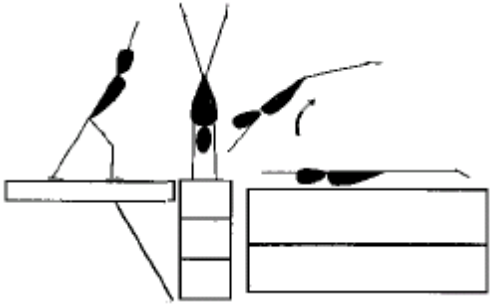
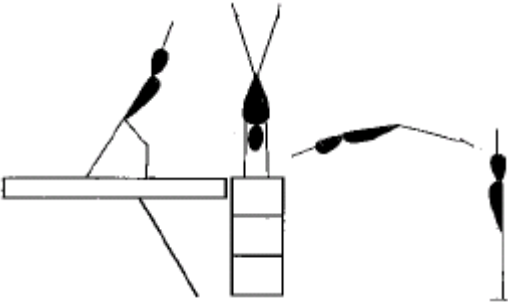
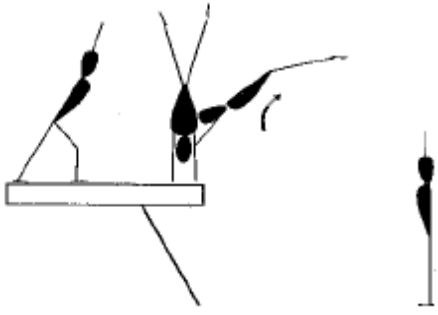
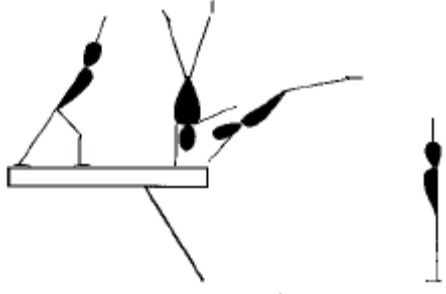


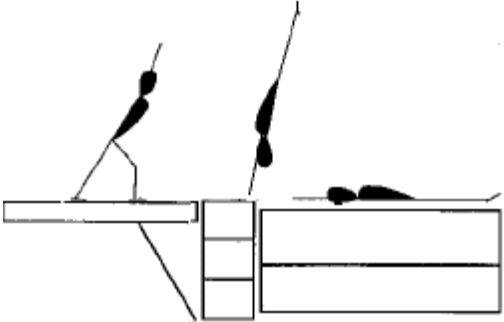
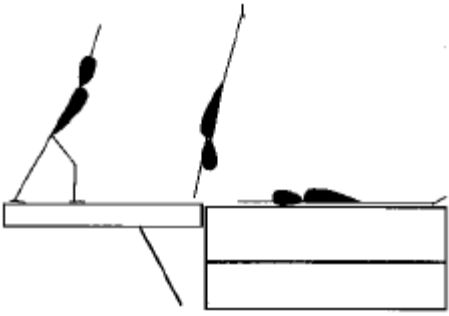
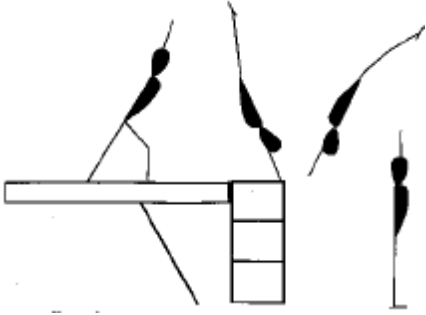
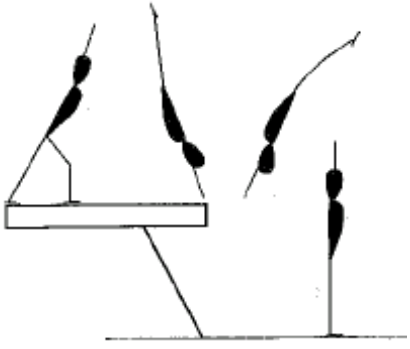
Entrée roulade avant

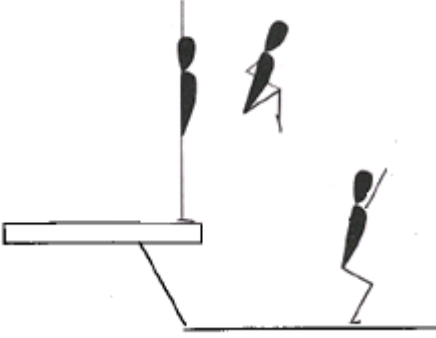
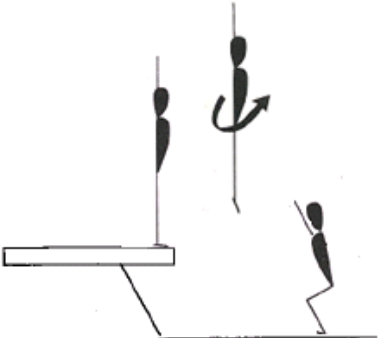
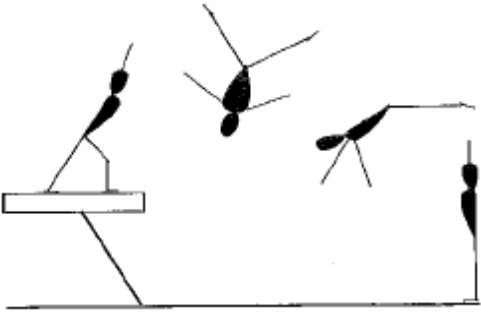
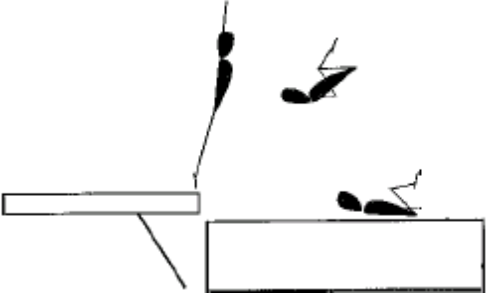
11

12

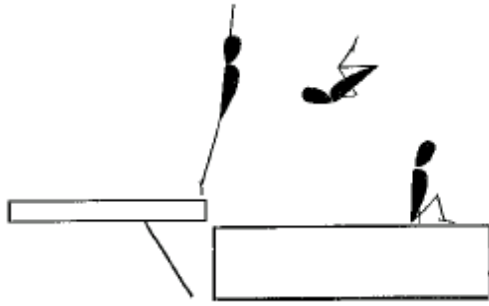
· Arrivée sur un pied
ou deux pieds

POUTRE			Sauter des mains sur les pieds		
N°	ÉLÉMENTS	COTATION Protection		CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENT
		Avec	Sans		
30	 <p>Rondade arrivée plat ventre</p>		3	<ul style="list-style-type: none"> · Le dos doit être à 45 ° minimum 	
31	 <p>Sortie rondade avec DIMA</p>		4	<ul style="list-style-type: none"> · Le dos doit être à 45 ° minimum · Arrivée sur les pieds 	
32	 <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.
33	 <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
		<i>Avec</i>	<i>Sans</i>		
34	 <p>Sortie ATR plat dos avec DIMA</p>		4	· Arrivée plat dos gainé	S'il y a roulade, l'élément est nul.
35	 <p>Sortie ATR plat dos</p>		5	· Arrivée plat dos gainé	S'il y a roulade, l'élément est nul.
36	 <p>Sortie saut de mains avec DIMA</p>		7	· Arrivée sur les pieds	
37	 <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
		<i>Avec</i>	<i>Sans</i>		
38	 <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 	
39	 <p>Sortie saut chandelle ½ tour</p>		4	<ul style="list-style-type: none"> · Arrivée sur les pieds · ½ tour terminé avant la réception 	
40	 <p>Sortie barani ou salto costal</p>		10	<ul style="list-style-type: none"> · Arrivée sur les pieds 	
41	 <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 sous la ligne de poutre.

42



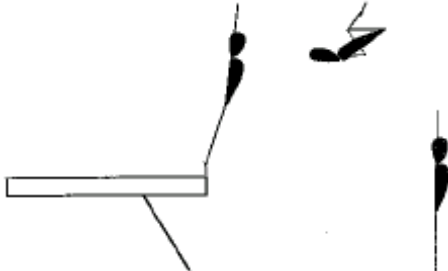
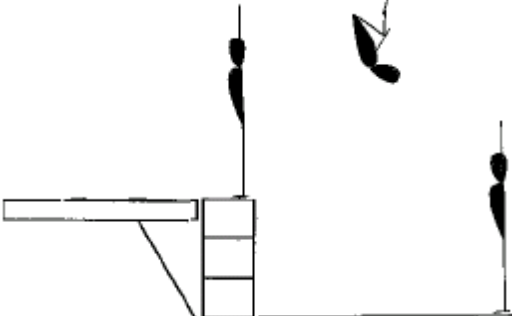
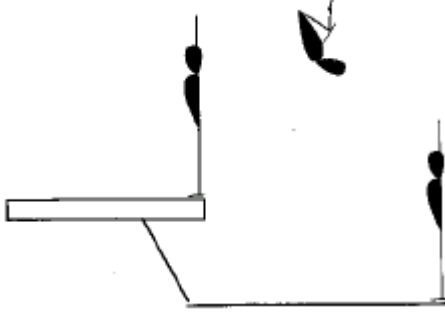
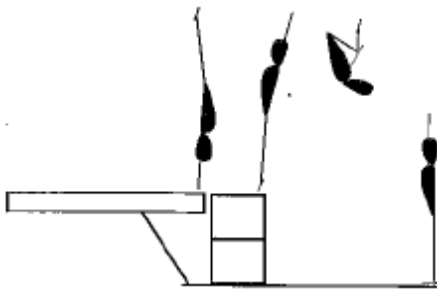
Sortie salto avant arrivée assis

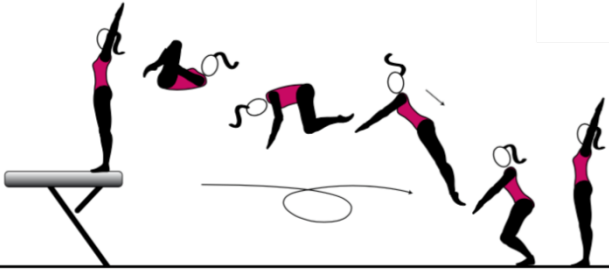

8

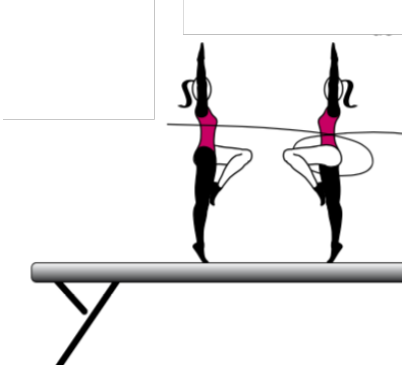
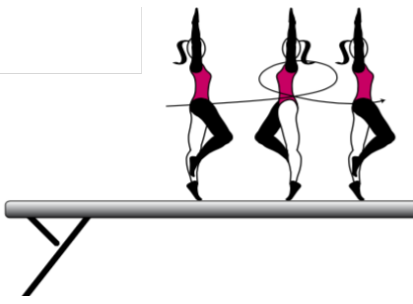
· Arrivée assis

Tapis sous la ligne de poutre.

Déclassement :
élément n° 41 –
5pts

POUTRE			Sauter des pieds sur les pieds		
N°	ÉLÉMENTS	COTATION Protection		CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENT
		Avec	Sans		
43	 <p>Sortie salto avant</p>		11	· Arrivée sur les pieds	
44	 <p>Sortie salto arrière avec DIMA</p>		9	· Arrivée sur les pieds	
45	 <p>Sortie salto arrière</p>		11	· Arrivée sur les pieds	
46	 <p>ATR pied-pied salto arrière avec ou sans DIMA</p>		12	<ul style="list-style-type: none"> · Arrivée sur les pieds · Alignement bras-tronc-jambes au moins à l'oblique (45°) 	<p>Possibilité de déclassement en n°44 (9pts) si pas d'alignement bras-tronc-jambe à l'oblique</p>

47	 <p data-bbox="331 443 667 474">Sortie salto arrière carpé</p>	13	. Réception deux pieds	
48	 <p data-bbox="338 779 657 810">Sortie salto facial tendu</p>	12	. Réception deux pieds	

POUTRE			Tourner		
N°	ÉLÉMENTS	COTATION Protection		CRITÈRES DE RÉUSSITE	REMARQUES ET DÉCLASSEMENT
		Avec	Sans		
49	 <p>½ pivot</p>		5	. Pieds en suspension revient devant	
50	 <p>Pivot</p>		8	. Pieds en suspension revient devant	Déclassement si le pivot n'est pas terminé en élément n°49 (5 pts).