

## POUTRE ACRO - Coupe Formation 3

EXERCICES	DESCRIPTION	CRITERES	VALIDATION	
Souplesse avant	Du pointé, souplesse avant retour en maintien à l'horizontal	Alignement bras - tronc à l'ATR écart	0,25	/ 2pts
		Maintien 2" en ATR écart	0,50	
		Ecart antéropostérieur à 180° lors de l'ATR écart	0,50	
		Ouverture des épaules	0,50	
	<i>Matériel : Poutre haute</i>	Retour en maintien 2" jambe à l'horizontale	0,25	
Souplesse arrière	Du pointé, maintien jambe à l'horizontale 2" et souplesse arrière retour en arabesque	Départ en maintien 2" jambe à l'horizontale	0,25	/ 2pts
		Alignement bras - tronc à l'ATR écart	0,50	
		Maintien 2" en ATR écart	0,50	
		Ecart antéropostérieur à 180° lors de l'ATR écart	0,50	
	<i>Matériel : Poutre haute</i>	Retour en arabesque jambe arrière à l'horizontale	0,25	
Flip décalé	Départ pieds décalé, et flip décalé retour en fente	Poussée complète des jambes	0,25	/ 2pts
		Passage à l'ATR	0,50	
		Pose des mains décallées (si jambe D, mains G devant)	0,50	
		Ecart antéropostérieur à 180° lors de l'ATR écart	0,50	
	<i>Matériel : Poutre haute</i>	Tête droite	0,25	
Rondade chandelle droite	Du pointé, rondade chandelle droite, reception sur jersey	Alignement bras - tronc jusqu'à la pose des mains	0,25	/ 2pts
		Pose alternative des mains	0,25	
		Passage en CCAR jambes serrées	0,50	
		Arriver en légère CCAV, bras aux oreilles	0,50	
	<i>Matériel : Poutre basse + carpette + jersey</i>	Tête droite	0,25	
		Bras dans le prolongement du corps dans la chandelle	0,25	
Saut de mains	De pointé, saut de mains décalé	Alignement bras - tronc jusqu'à la pose des mains	0,25	/ 2pts
		Tête droite	0,25	
		Grandissement dans les épaules	0,50	
		2ème envol	0,50	
	<i>Matériel : Poutre basse</i>	Retour bras serrées aux oreilles	0,50	
<b>TOTAL POUTRE ACRO</b>			<b>/ 10 Pts</b>	

La gymnastes dispose de 2 essais pour chaque acrobatie

Si un élément est réalisé avec une chute, l'élément ne sera pas comptabilisé, aucun critère d'évaluation ne pourra être attribué