

## MOUVEMENT DE BASE POUTRE - Coupe Formation 2

## Mini mouvement de base à réaliser sur poutre haute

EXERCICES	DESCRIPTION	CRITERES	VALIDATION	
ATR serré	Du pointé, ATR serré en transversale maintenu 5" et retour en fente	Alignement bras - tronc jambes à l'ATR	0,50	/
		Tête droite	0,50	
		Grandissement dans les épaules	0,50	
		Maintien 5" en ATR serré	0,50	
ATR écart	Du pointé, ATR écart en transversale maintenu 5" et retour en fente	Alignement bras - tronc jambes à l'ATR	0,50	/
		Tête droite	0,50	
		Ecart antéropostérieur à 180° lors de l'ATR écart	0,50	
		Maintien 5" en ATR écart	0,50	
ATR latéral	Du pointé, ATR latéral maintenu 5" et retour pieds entre les mains	Alignement bras - tronc jambes à l'ATR	0,25	/
		Tête droite	0,25	
		Grandissement dans les épaules	0,25	
		Maintien 5" en ATR latéral	0,25	
<b>TOTAL Mouvement de base poutre</b>			<b>/ 5 Pts</b>	

## POUTRE GYMNIQUE - Coupe Formation 2

## Mini mouvement de base à réaliser sur poutre haute

EXERCICES	DESCRIPTION	CRITERES	VALIDATION		
Battement avant	Battement avant jambe tendue D puis G (ou inversement)		D	G	/
		Battement à l'horizontale	0,25	0,25	
		Buste droit	0,25	0,25	
Battement arrière au "i"	Battement arrière au "i" jambe tendue D puis G ou inversement)		D	G	/
		Ecart à 180°	0,25	0,25	
		Retour buste droit, bras aux oreilles	0,25	0,25	
Saut antéropostérieur	Du 1/2 plié, saut antéropostérieur D puis G (ou inversement)		D	G	/
		Poussée complète avant l'écart de jambe	0,25	0,25	
		Ecart à 180°	0,25	0,25	
1/2 pivot et détourné	Départ en fente et 1/2 pivot au retiré et détourné. D et G (ou inversement)		D	G	/
		Position de retiré en ouverture (hanches ouvertes)	0,25	0,25	
		Liaison des 2 éléments	0,25	0,25	
1 tour en l'air par 1/4 de tour vers la D et G (ou inversement)	Départ en transversal en 1/2 plié et 1/4 de tour en l'air vers la D pour se retrouver en latérale et 1/4...pour faire un tour entier. Puis de l'autre sens de rotation		D	G	/
		Poussée complète des jambes	0,25	0,25	
		Alignement du corps en l'air	0,25	0,25	
<b>TOTAL Poutre Gymnique</b>			<b>/ 5 Pts</b>		

La gymnaste dispose d'un seul essai pour chaque élément