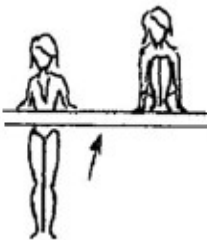
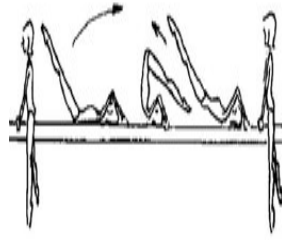

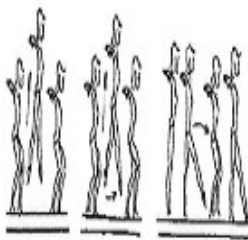
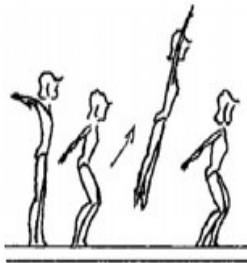
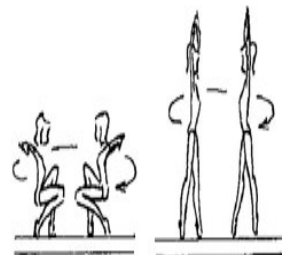
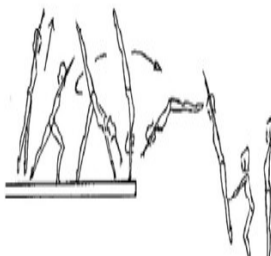


# POUTRE 3

Difficulté = 4,2 / 6 pts

B2 = 0,6	B8 = 0,6	C3 = 0,8	A6 = 0,4	B6 = 0,6	A5 = 0,4	C10 = 0,8
						
	<b>AC</b>	<b>SM</b>	<b>LG</b>	<b>LG</b>	<b>T</b>	
De la station faciale latérale, <b>sauter à l'appui manuel et jambes groupées.</b>  <i>Entrée en bout de poutre</i>	Du siège écarté, basculer en AR jambes tendues, pose des pieds, puis revenir au siège écarté ( <b>culbuto</b> ) (Mains sous la poutre autorisées)	<b>Planche faciale</b> jambe d'appui tendue, jambe libre au minimum à l'horizontale (Tenue 2 secondes).	<b>Soubresaut</b> sans ou avec changement de pieds, réception 2 pieds ou 1 pas chassé bras libres.	Appel 2 pieds, <b>saut en progression vers l'AV</b> , réception 2 pieds.	<b>½ tour accroupi ou debout</b> , dos vertical, bras libres, réalisé en bout de poutre  <i>Réalisé en bout de poutre après la 1<sup>o</sup> longueur</i>	<b>Sortie Rondade, départ du sursaut.</b>
Pose alternative des pieds (- 0,30)	Si pas de pose de pieds = Position carpée insuffisante (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)	Si élément non tenu 2 s = Élément non comptabilisé  Si jambe sous l'horizontale = A3	Hauteur insuffisante (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)	Hauteur insuffisante (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)	Corps cassé (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)	Pas de passage à la verticale = Faute d'axe (-0,10 ; -0,30 ; -0,50)  Si arrêt après le sursaut = Élément B10

