

POUTRE - Code régional FEDERAL A et B REGIONAL - 2018/2020

	A = 0.10		B = 0.20		C = 0.30		D = 0.40		E = 0.50		F = 0.60	
E n t r é e s	Sauter à l'appui		Sauter à l'appui arrivée (directement) au siège		Sauter et pose des pieds serrés		Saut en bout de poutre sur 1 ou 2 pieds		Renversement avt avec appel des mains sur le tremplin à l'appui dorsal			
	De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège				Sauter et pose des pieds écartés		Franchissement groupé 1 ou 2 pieds (st de voleur)				Roulade avant en bout de poutre (arrivée libre)	
					Equerre écartée 2" en bout de poutre				Equerre écartée 2" en latéral + 1/4 de t			
T O U R S	1 détourné aussi en position accroupie		2 détournés enchaînés (même sens et sans pose de talons intermédiaire)		1/2 pivot sur 1 jbe 180°		1/2 pivot sur 1 jbe 180° et détourné (même sens et ss pose de talons)				Pivot 360°	
S A U T S	Soubressaut		Soubressaut avec 1 changement de pied		Soubressaut double changement de pied		Soubressaut 1/2 t					
	Saut de chat genoux à l'horizontal		Soubressaut 1/4 t				Saut de chat 1/2 tour genoux à l'horizontal		Saut groupé 1/2 tour genoux à l'horizontal			
	Assemblée		Saut groupé						saut Cosaque genoux à l'horizontal			
	Cabriolet D et G (genou avt fléchi)		Cabriolet D et G (jambe avt tendue)				Saut écart antéro-post 180°				Grand jeté (écart 180°)	
m a i n t i e n			Arabesque 2"		Planche 2"		"I" grec 2"					
					Relevé sur 1/2 pointes au retiré maintenu 2"							
			Equerre écartée ou serrée 2" en transversal		Equerre écartée 2" en latéral + 1/4 tour							
	1 Battement avant		Battements avant D et G enchaînés		Grand écart maintenu 2" (D-G-F)							
A C R O S	Chandelle groupée 2" retour au siège		Chandelle 2" retour au siège		Chandelle 2" retour accroupi							
			Position I (jbe d'appui tendue)		ATR 1 jbe à la verticale		ATR passagé (jbes serrées ou écartées)		ATR tenu 2" (jbes serrées ou écartées)		ATR marqué roulade avant (arrivée libre)	
					Roulade avant arrivée au siège		Roulade avant accroupie		Roulade avant sans les mains (arrivée sur les pieds)			
					Roulade arrière arrivée sur 1 genou		Roulade arrière accroupie					
	Saut de lapin		Placement du dos (départ accroupi - retour libre)						Roue			
							Pont maintenu 2" (sur 2 pieds)		Pont maintenu 2" (1 jbe levée)		Souplesse arrière ou avant ou Tic-tac	
S O R T I	Saut extension		Saut groupé		Saut carpé écarté							
					Rondade		Saut de mains 2 jbes		Salto arrière ou salto avant			