**POUTRE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Entrée** | **Tour** | **Attitude** | **Sortie** |
| A | **Entrée latérale en appui** | **Demi-tour haut ou bas** | **Attitude Y** | **Saut tendu** |
|  | S_POA5 |  | 3-Gymnastique-poutre-sortie-1 |
| B | **Entrée latérale en course** | **Demi-tour sur une jambe** | **Equilibre fessier** | **Saut 1 demi-tour** |
| C:\Users\Utilisateur\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\86712FB4.tmp |  | C:\Users\Utilisateur\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\AB034287.tmp | demi tour poutre |
| C | **Entrée saut groupé ou écart avec mini tremplin** | **Tour complet sur 1 jambe** | **Planche** | **ATR et sortie sur le coté** |
| 3-Gymnastique-poutre-entree-1entrée écart | http://www.unss-poitiers.com/patrick/jpg2000/S_POC5.JPG | 9-poutre-attitude-1 | C:\Users\Utilisateur\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\E71EB706.tmp |
| D | **Entrée mini tremplin pieds décalés** | **Saut demi-tour** | **Culbuto (ou ½ ATR)** | **Roue ou rondade** |
| C:\Users\Utilisateur\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\69638E7B.tmp | RÃ©sultat de recherche d'images pour "saut tour  poutre" | C:\Users\Utilisateur\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\1A0E8535.tmp | C:\Users\Utilisateur\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\8587722C.tmp |
| E | **Entrée mini tremplin pieds simultanés** | **Saut demi-tour groupé** | **ATR** | **Salto** |
| S_POD1 | C:\Users\Utilisateur\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\416426C9.tmp | C:\Users\Utilisateur\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\A165C90.tmp | C:\Users\Utilisateur\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\BC28EE53.tmp |

***ENCHAINEMENT POUTRE***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aide ? Parade ?  Matériel facilitant ? | Aide ? Parade ?  Matériel facilitant ? | Aide ? Parade ?  Matériel facilitant ? | Aide ? Parade ?  Matériel facilitant ? | Aide ? Parade ?  Matériel facilitant ? | Aide ? Parade ?  Matériel facilitant ? |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Critères de réussite | Critères de réussite | Critères de réussite | Critères de réussite | Critères de réussite | Critères de réussite |

***CRITERES DE REUSSITE à la POUTRE***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Entrée** | **Tour** | **Attitude** | **Sortie** |
| **Entrée latérale en appui** | **Demi-tour haut ou bas** | **Attitude Y** | **Saut tendu** |
| R : Pas de chute.  TBR : Bras et jambes tendus | R : Pas de chute.  TBR : Corps gainé. | R : Maintien 5 ‘’.  TBR : Bras et/ou jambes tendus. | R : Réception stabilisée.  TBR : Hauteur du bassin. |
| **Entrée latérale en course** | **Demi-tour sur une jambe** | **Equilibre fessier** | **Saut 1 demi-tour** |
| R : Pas de chute.  TBR : Bras et jambes tendus | R : Pas de chute.  TBR : Corps gainé. | R : Maintien 5 ‘’.  TBR : Bras et/ou jambes tendus. | R : Réception stabilisée.  TBR : Hauteur du bassin. |
| **Entrée saut groupé ou écart avec mini tremplin** | **Tour complet sur 1 jambe** | **Planche** | **ATR et sortie sur le côté** |
| R : Pas de chute.  TBR : Bras et jambes tendus | R : Pas de chute.  TBR : Corps gainé. | R : Maintien 5 ‘’.  TBR : Bras et/ou jambes tendus. | R : Réception stabilisée.  TBR : Hauteur du bassin et jambes tendues. |
| **Entrée mini tremplin pieds décalés** | **Saut ½ tour** | **Culbuto (ou ½ ATR)** | **Roue ou rondade** |
| R : Pas de chute.  TBR : Retour debout rapide | R : Pas de chute.  TBR : Corps gainé. | R : Maintien 5 ‘’.  TBR : Bras et/ou jambes tendus. | R : Réception stabilisée.  TBR : Hauteur du bassin et jambes tendues. |
| **Entrée mini tremplin pieds simultanés** | **Saut ½ tour groupé** | **ATR** | **Salto** |
| R : Pas de chute.  TBR : Retour debout rapide | R : Pas de chute.  TBR : Corps gainé. | R : Maintien 5 ‘’.  TBR : Bras et/ou jambes tendus. | R : Réception stabilisée.  TBR : Hauteur du bassin. |