

**POUTRE**  
**IMPOSE 1**

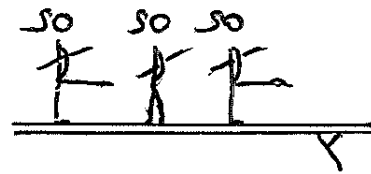
IMPOSE 1 ND = 2.00	DESCRIPTION
Secteur 1	<p>Montée à l'appui sur le côté            Passé une jambe arrivée en position assise à cheval            Equerre écartée tenue 3 secondes</p>
Secteur 2	<p>Position debout alignée, bras dans l'alignement du corps, tenue 3 secondes sur ½ pointes            Petits pas rythmés jusqu'au milieu de la poutre            Grand battement Avant enchaîné battement Arrière (de la même jambe) enchaîné arabesque tenue 3 secondes            (garder la jambe de terre tendue pendant l'enchaînement des battements)</p>
Secteur 3	<p><i>Détourné sur deux ½ pointes</i></p>
<b><u>OU</u> OPTION 1</b>	<p><b>½ pivot</b></p>
Secteur 3	<p>Détourné sur deux ½ pointes</p>
<b><u>ET</u> OPTION 2</b>	<p><b>ATR jambes écartées - 1<sup>ère</sup> jambe alignée à la verticale</b></p>
Secteur 4	<p>2 grands battements à l'horizontal</p>
Secteur 5	<p>Sortie            Saut extension droit            Réception stabilisée</p>

**POUTRE**  
**IMPOSE 1**

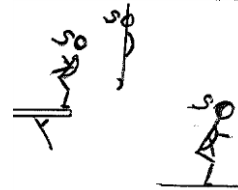
N. Dép. 2.00	ILLUSTRATIONS
Secteur 1	
Secteur 2	
Secteur 3	
<b><u>OU</u> OPTION 1</b>	
Secteur 3	
<b><u>ET</u> OPTION 2</b>	

**POUTRE**  
**IMPOSE 1 (suite)**

Secteur 4



Secteur 5



**POUTRE**  
**IMPOSE 2**

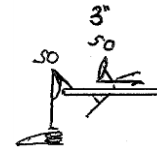
IMPOSE 2 ND = 3.50		DESCRIPTION
Secteur 1	Entrée	Départ en bout de poutre Montée à l'appui position assise Equerre écartée tenue 3 secondes
Secteur 2		Petits pas rythmés ATR jambes serrées passagé ½ pivot
Secteur 3		<i>Pas rythmés</i> <i>Détourné sur deux ½ pointes</i>
<b><u>OU</u> OPTION 1</b>		<b>Roue</b>
Secteur 4	Liaison gymnique	Saut extension droit Saut extension droit avec changement de pied à la réception
<b><u>ET</u> OPTION 2</b>		<b>ATR jambes écartées – en antéro</b>
Secteur 5	Sortie	Assemblée saut extension droit Réception stabilisée

**POUTRE**  
**IMPOSE 2**

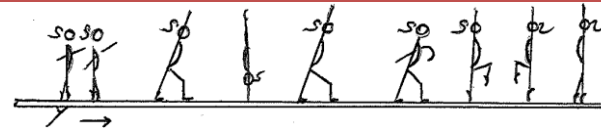
**ILLUSTRATIONS**

**IMPOSE 2**  
**ND = 3.50**

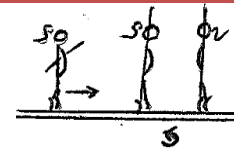
Secteur 1



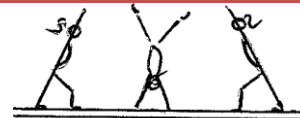
Secteur 2



Secteur 3



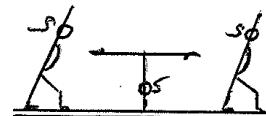
**OU OPTION 1**



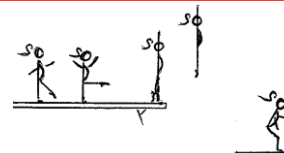
Secteur 3



**ET OPTION 2**



Secteur 4



**POUTRE**  
**IMPOSE 3**

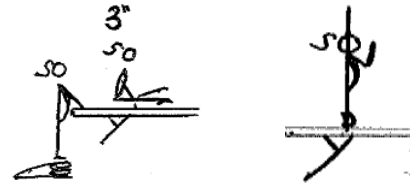
<b>IMPOSE 3</b> <b>ND = 5.00</b>		<b>DESCRIPTION</b>
Secteur 1	Entrée	Sauter direct à l'Equerre écartée tenue 3 secondes Maintien d'une attitude chorégraphique sur ½ pointes tenue 3 secondes (bras libres)
<i>Secteur 2</i>		<i>ATR jambes écartées à 180°</i>
<b><u>OU</u> OPTION 1</b>		<b>Tic-Tac</b>
Secteur 3	Liaison gymnique	Saut extension droit + saut antéro à 180°
Secteur 4		Roue
Secteur 5	Pirouette	½ pivot + détourné sur 2 ½ pointes
Secteur 6		Souplesse arrière
<b><u>ET</u> OPTION 2</b> <b>sans liaison avec le secteur 6</b>		<b>Flip décalé</b>
Secteur 7	Sortie	Salto avant groupé

**POUTRE**  
**IMPOSE 3**

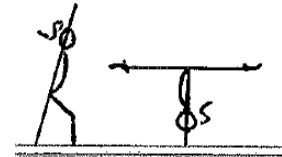
**ILLUSTRATIONS**

**IMPOSE 3**  
**ND = 5.00**

Secteur 1



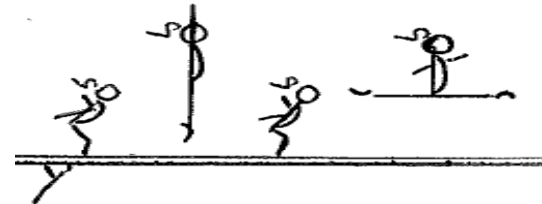
Secteur 2



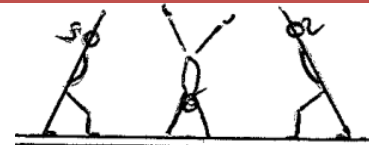
OU OPTION 1



Secteur 3

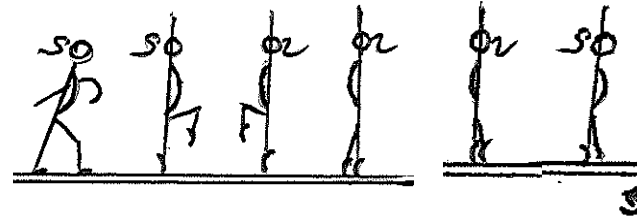


Secteur 4

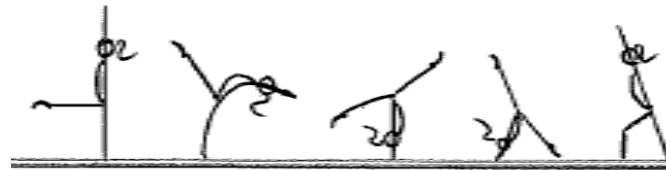


POUTRE  
IMPOSE 3 (suite)

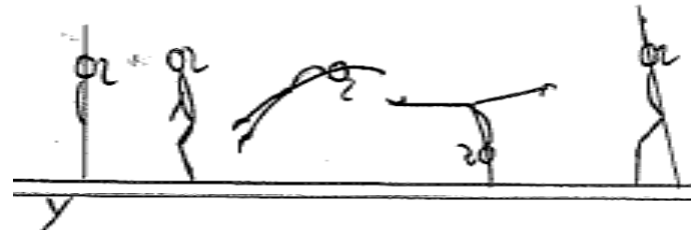
Secteur 5



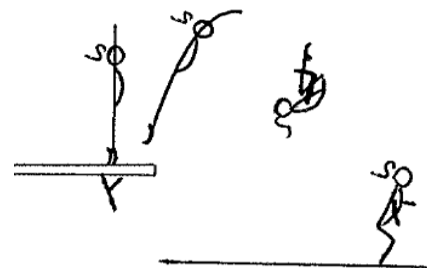
Secteur 6



**ET OPTION 2**  
*sans liaison avec le secteur 6*



Secteur 7





**POUTRE**  
**IMPOSE 4**

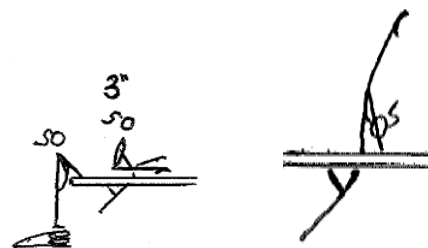
IMPOSE 4 ND = 6.50		DESCRIPTION
Secteur 1	Entrée	Sauter direct à l'Equerre écartée tenue 3 secondes (transversal) et monter debout sans passer par le siège Maintien de la position du « i » 3 secondes
Secteur 2		Tic-tac
Secteur 3	Pirouette	Pivot 360° sur 1 pied (jambe libre)
Secteur 4	Liaison gymnique	Saut extension droit avec changement de pieds en l'air puis retour du pied initial + sissonne
Secteur 5		<i>Flip décalé</i>
<b><u>OU</u> OPTION 1</b> avec liaison		<b>ATR flip décalé</b>
Secteur 6		ATR tenu 2 secondes
Secteur 7	Sortie	<i>Salto avant groupé</i>
<b><u>OU</u> OPTION 2</b>	Sortie	<b>Roue pied pied salto arrière groupé</b>

**POUTRE**  
**IMPOSE 4**

**ILLUSTRATIONS**

**IMPOSE 4**  
**ND = 6.50**

Secteur 1



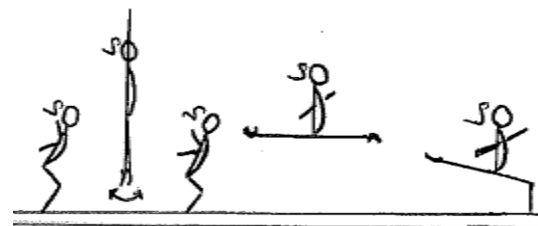
Secteur 2



Secteur 3

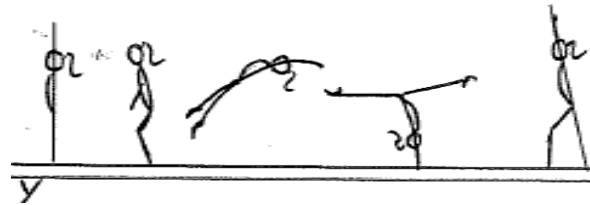


Secteur 4

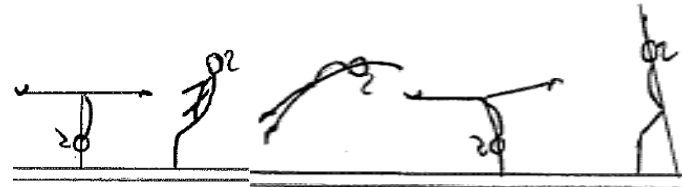


**POUTRE**  
**IMPOSE 4 (suite)**

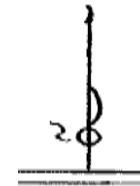
Secteur 5



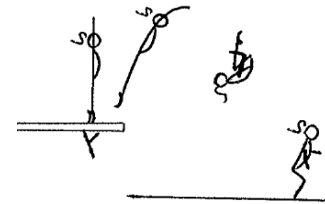
**OU OPTION 1**  
avec liaison



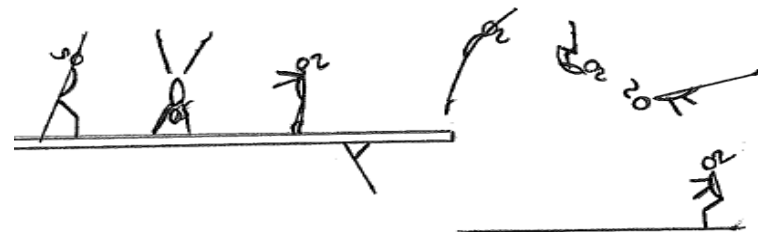
Secteur 6



Secteur 7



**OU OPTION 2**



**POUTRE**  
**IMPOSE 5**

<b>IMPOSE 5</b> <b>ND = 8.00</b>		<b>DESCRIPTION</b>
Secteur 1	Entrée	<i>Sauter appel 2 pieds sur tremplin</i> <i>Réception sur 1 ou 2 pieds en bout de poutre</i>
<b><u>OU</u> OPTION 1</b>		<b>Endo (Equerre écartée, montée à l'ATR) - latéral ou transversal</b> <b>Retour libre</b>
Secteur 2		Maintien de la position du « i » 3 secondes retour en fente Souplesse avant
Secteur 3	Pirouette	Pivot 360° sur 1 pied (jambe libre)
Secteur 4	Liaison gymnique	Grand jeté + sissonne
<i>Secteur 5</i> <i>avec liaison</i>		<i>Souplesse arrière flip décalé</i>
<b><u>OU</u> OPTION 2</b> <b>avec liaison</b>		<b>ATR (jambes libres) flip jambes serrées</b>
Secteur 6		Roue arrivée fente maintien 2 secondes + ¼ de tour sur ½ pointes arrivée à la position latérale
Secteur 7	Sortie	Roue pied pied salto arrière groupé

**POUTRE**  
**IMPOSE 5**

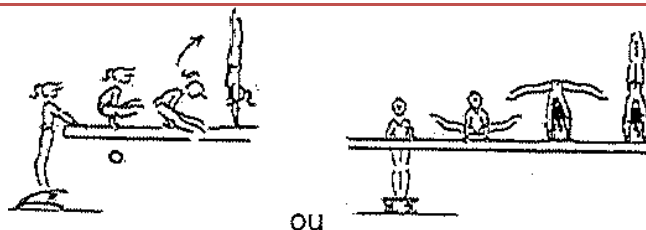
**ILLUSTRATIONS**

**IMPOSE 5**  
**ND = 8.00**

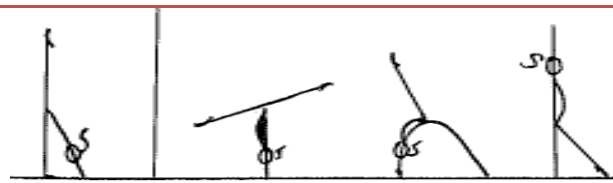
Secteur 1



**OU** **OPTION 1**



Secteur 2



Secteur 3

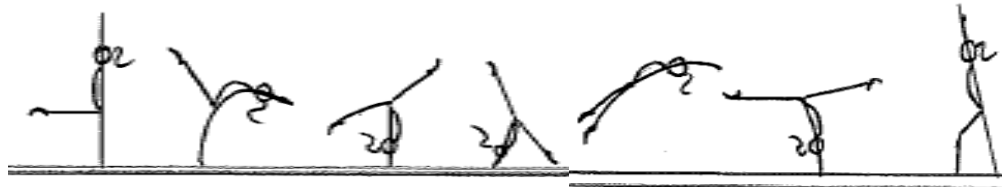


**POUTRE**  
**IMPOSE 5 (suite)**

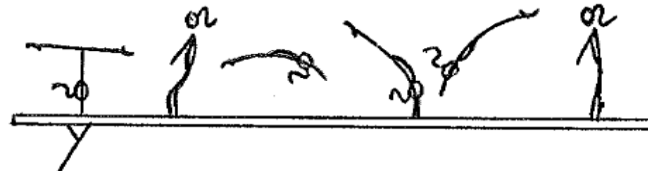
Secteur 4



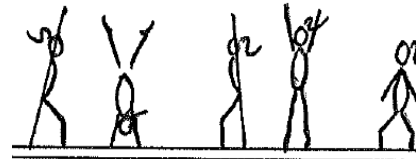
Secteur 5  
avec liaison



**OU OPTION 2**  
sans liaison



Secteur 6



Secteur 7

