

ERRATAS POUTRE

Page 196 3^{ème} degré Aînées-Jeunesses

Tremplin oblique, au $\frac{3}{4}$ de la poutre à l'opposé de la sortie

Départ : latéral à la poutre, dos à la sortie

Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes

3.1 Entrée

- Avec ou sans élan, poser main G puis main D sur poutre, par appui du bras G et impulsion du pied G, élever jbe D tendue au-dessus de la poutre, par $\frac{1}{2}$ s'établir au siège transversal, en déplaçant main G près de main D en prise radiale

Pages 203 ET 209 5^{ème} degré Aînées-Jeunesses

5.4 Liaison de 2 sauts différents (au choix saut groupé, écart antéropostérieur, sissonne, cosaque)

Page 211 5^{ème} degré B Aînées-Jeunesses

5.9 Acrobaties au choix

Souplesse AR

- Déplacements libres
- $\frac{1}{2}$ tour sur 2 pieds sur $\frac{1}{2}$ pointes, bras libres
- Pointer pied en AV, bras à la verticale, **souplesse AR**, arrivée **jbes tendues sur $\frac{1}{2}$ pointes, bras à l'oblique AV**

OU

Roue pied-pied

- Déplacements libres
- Pointer pied en AV, bras à la verticale
- Avancer le pied AV pour s'établir à la $\frac{1}{2}$ fente AV, bras dans le prolongement du corps
- **Roue pied-pied**, arrivée jbes tendues sur $\frac{1}{2}$ pointes, bras à l'oblique AV

A REGARDER AVEC ATTENTION DANS LE PF 2018

Page 183 BARRES 5^{ème} degré A Aînées-Jeunesses

La prise d'élan doit être faite avant la sortie et non avant le tour ARR comme l'an dernier.

Pages 75 à 83 Coupes Nationales

Le système de qualification pour les Finales a été modifié.