







Précisions - Elements Grille DR 2009

Agrès	Element	Précision	
 <b>BARRES</b> 	A4	Lire 1 balancé avant , 1 blancé arrière	
	B4	Lire 1 balancé avant + 1 blancé arrière jambes écarts	
	C4	Lire 2 séries de balancés , Av-Ar/Av-Ar	
	C6	Précision , la prise d'élan est à l'oblique basse minimum	
	C7	Tour en avant à cheval ==> prise dorsale ou palmaire	
	D8	Oblique basse minimum	
	D9	Balancé 1/2 tour au dessus de l'oblique basse	
 <b>POUTRE</b> 	A,B,C,D3	les éléments de maintien doivent être tenus 2''min	
	A8	Placement en gainage , tenue 2''min	
	B3	Position des mains sur ou sous la poutre ==> Chandelle	
	B5	Saut de Chat , alternance des jambes au min à l'horizontale	
	B6/D6	Saut Groupé/Cosaque angle bassin et genoux min 45°	
	B8	Position des mains sur ou sous la poutre ==> Culbuto	
	C1	Position des mains sur ou sous la poutre ==> Entrée Renversement	
	C7/D7	Validation de l'ATR à l'alignement des segments	
	C8	Roulés départ sur les pieds , mains sur la poutre, tête dans l'axe	
	D8	Roulés départ/arrivée sur les pieds, mains sur la poutre, tête dans l'axe	
 <b>SOL</b> 	A,B,C 3	les éléments de maintien doivent être tenus 2''min	
	A,B,C 4	les éléments de maintien doivent être tenus 2''min	
	A,B,C,D1	ATR = validation à partir de l'alignement des segments	
	B6 /C7	Saut de Chat , alternance des jambes au min à l'horizontale	
	B,C6 / B,C7	Saut Groupé/Cosaque angle bassin et genoux min 45°	
	C6	Saut de Biche Appel/Réception 1 ou 2 pieds	