







APPUI TENDU RENVERSE ATR

					
1	2	3	4	5	6
½ fente avant, bras dans le prolongement du corps	Bascule du corps vers l'avant, ouverture jambe libre/tronc	Puis impulsion de la jambe d'appui poser les mains loin devant, doigts dans l'axe, tête droite	Oreilles cachées afin de s'établir à l'Appui Tendu Renversé. Position maintenue.	Ouverture transversale jambes, fermeture jambes avant/tronc puis impulsion des bras et ouverture tronc/jambes	Revenir en ½ fente avant, bras dans le prolongement du corps

Où le trouver : Poussins Poutre 4^{ème} et 5^{ème} / Poussins Sol 4^{ème} et 5^{ème}

Ainées/Jeunesses Poutre 4^{ème} et 5^{ème} / Ainées/Jeunesses 3^{ème} / Ainées barres 6^{ème}

L'ATR est une position de base en gymnastique féminine.

Les fautes principales et valeurs :

AGRES	Exigences techniques (ce que l'on doit voir)	Perte de points sur la note E
ATR non dans le plan vertical	Supérieur ou égal à 10 degré	0.10
	Entre 10 et 30 degré	0.30
	Supérieur ou égal à 30 degré	PERTE DE LA VALEUR DE L'ELEMENT SUR LA NOTE D
Poutre	Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre	0.30
	Alignement mains-épaules-bassin-pieds	0.30
	A la réception, en ½ fente les axes du bassin et épaules doivent être perpendiculaires à la poutre	0.30
Sol	Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre	0.30
	Alignement mains-épaules-bassin-pieds	0.30
Les fautes générales (jambes fléchies, écartées, bras fléchis... doivent être ajoutées aux exigences techniques non réalisées)		