

# 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<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> / Poussins Sol 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup>**

**Ainées/Jeunesses Poutre 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> / Ainées/Jeunesses 3<sup>ème</sup> / Ainées barres 6<sup>ème</sup>**

**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	<b>PERTE DE LA VALEUR DE L'ELEMENT SUR LA NOTE D</b>
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)		