

ROUE poutre et sol

DEFINITION : Renversement latéral de 360° avec passage à l'ATR jambes écartées.



1

½ fente avant,
bras dans le
prolongement
du corps, pieds
dans l'axe.

2

Bascule du corps vers l'avant,
simultanément ouverture jambe
libre/tronc et ¼ de tour du
buste

Pour aller poser
alternativement les mains au
sol (1^{ère} main dans l'axe, 2^{ème}
main en rotation interne).

Sans arrêt, extension de la
jambe d'appui et poursuite de

3

Passage à l'Appui Tendu
Renversé (ATR) latéral jambes
écartées

4

Poussée alternative des
mains
Puis fermeture jambe/tronc
et ¼ de tour du buste.

Pose alternative des pieds.

5

½ fente avant,
bras dans le
prolongement
du corps, pieds
dans l'axe.

**Ou le trouver : 5ème degré poutre Poussins – 3ème degré sol Poussins - 4ème degré poutre Aînées/Jeunes
2ème degré sol Aînées/Jeunes -**

l'ouverture jambe libre/tronc

Ce que l'on doit voir :

	Pour ne pas enlever les 3 points	Pour conserver la valeur de difficulté (VD) sur la note D
POUTRE	POSE DES MAINS RETOUR FACE AU DEPART	RENVERSEMENT ARRIVEE MINIMUM 1 PIED SUR LA POUTRE
SOL	POSE DES MAINS ET JAMBES DECOLLEES VERS LE HAUT	POSE DES MAINS RETOUR FACE AU DEPART

Les fautes principales et valeurs :

AGRES	Exigences techniques (ce que l'on doit voir)	Perte de points sur la note E
Poutre	Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre	0.30
	La roue doit passer dans le plan vertical	0.30
	A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre	0.30
SOL	Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre	0.30
	La roue doit passer dans le plan vertical	0.30
	Réception en ½ fente avant	0.30
Les fautes générales (jambes fléchies, écartées, bras fléchis... doivent être ajoutées aux exigences techniques non réalisées		