

Difficultés ou paragraphes côtés					
Poutre Poussines	1er degré	2ème degré	3ème degré	4ème degré	5ème degré
	valeur	valeur	valeur	valeur	valeur
Préparation de saut	1,00				
* Mi-flexion des jambes	0,25				
* Extension des jambes sur 1/2 pointes	0,25				
* Mi-flexion des jambespieds à plat	0,25				
* extension des jambes	0,25				
Placement du dos : (par appui des bras et extension des jambes, élever le bassin pointes de pieds en extension)	1,00				
1/2 tour + 1/ 2 tour (1:2 tour à G sur 1/2 pointes (0,50) et1/2 tour à D sur 1/2 pointes (0,50))	1,00				
Sortie saut vertical	1,00				
Entrée : Sauter à l'appui facial ...		1,00			
Saut vertical		1,00			
Placement du dos : (par appui des bras et extension des jambes, élever le bassin pointes de pieds en extension)		1,00			
1/2 tour + 1/ 2 tour (1:2 tour à G sur 1/2 pointes (0,50) et1/2 tour à D sur 1/2 pointes (0,50))		1,00			
Sortie saut vertical groupé		1,00			
Entrée accroupie ou écart			1,00		
Sauts : Saut en progression (0,50) + Saut vertical (0,50))			1,00		
1/2 tour sur 1/2 pointes			1,00		
ATR 1 jambe (jambes écartées transversalement) ou Placement du dos			1,50		
Sortie rondade			1,50		
saut à la station sur 1 jambe, appel 1 pieds aves appui d'1 main ou entrée accroupie				1,00	
Saut vertical + saut écart antéropostérieur				1,50	
1/2 tour sur 1 jambe				1,50	
ATR 1 jambe (jambes écartées transversalement) ou ATR jambes serrées à la verticale				1,50	
Sortie saut de mains				1,50	
Entrée saut vertical ou franchissement groupé					1,00
1/2 tour sur 1 jambe					1,00
Saut vertical + saut sissone					1,00
Souplesse AR ou Roue					1,50
Saut écart antéropostérieur					1,00
ATR Jambes serrées à la verticale					1,50
Sortie saut de mains ou Salto AV groupé					1,00