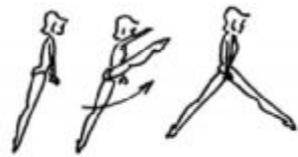
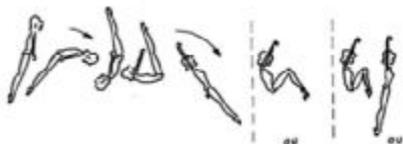
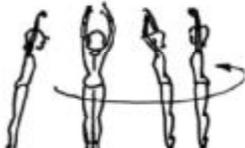
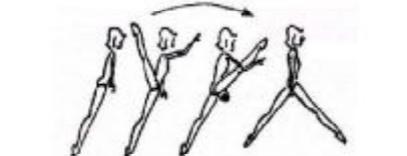
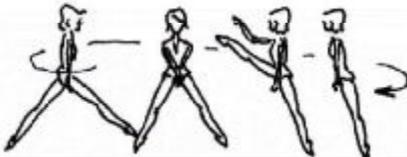


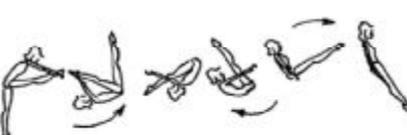
BARRES ASYMETRIQUES

A	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		<p style="text-align: center;"><u>Entrée à l'appui</u></p> <p>Sauter pour arriver à l'appui sur BI bras tendus.</p>	<p>⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
2		<p style="text-align: center;"><u>Entrée à la suspension</u></p> <p>Sauter pour arriver à la suspension BS bras tendus.</p>	<p>⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
3 AP		<p>De l'appui facial à la BI ou BS passage d'une jambe sur le côté, pour arriver au siège latéral. (Déplacer la main après <u>l'engagé de la jambe.</u>)</p>	<p>⇒ Toucher la barre avec le pied (0,30)</p>
4 AS/ SA		<p>De la suspension à la BS, élévation des jambes fléchies, pose des pieds sur BI (possible en entrée sans élan) et arrivée au siège BI. Mains BI ou BS.</p>	<p>⇒ Pose alternative des pieds (0,30)</p>
5 AS/ SA		<p>De la suspension BS, jambes fléchies sur BI, poussée simultanée des jambes et appui des bras s'élaner en arrière épaules au niveau de la BS.</p>	<p>⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
6 R		<p>De l'appui BS, rotation AV, descente contrôlée, arrivée au siège, ou avec pose des pieds BI ou en suspension.</p>	<p>⇒ Descente non contrôlée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
7 F		<p>Du siège BI dos à BS, mains BS, 1/2 tour couronner une jambe pour poser le pied sur BI et s'établir à la station debout sur BI.</p>	<p>⇒ Appui supplémentaire (0,30)</p>
8 F		<p>1/2 tour à la suspension.</p>	<p>⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Jambes écartées (0,10 ; 0,30)</p>
9		<p style="text-align: center;"><u>Sortie repoussée :</u></p> <p>De l'appui facial BI élaner les jambes en arrière à l'appui libre élevé pour arriver à la station debout.</p>	<p>⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
10		<p style="text-align: center;"><u>Sortie en balancer AR :</u></p> <p>De la suspension BS, balancer AV, puis AR et réception à la station debout.</p>	<p>⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>

BARRES ASYMETRIQUES

B	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		<p style="text-align: center;"><u>Entrée oscillation</u></p> <p>De la station debout, mains BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège latéral écarté par temps de bascule, jambe fléchie.</p>	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2		<p style="text-align: center;"><u>Entrée renversement</u></p> <p>De la station debout, mains BI, appel 1 ou 2 pieds, s'établir à l'appui facial par renversement AR.</p>	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Bras fléchis à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 AP		De l'appui facial BI ou BS, passage d'une jambe par coupé pour arriver au siège latéral.	⇒ Toucher la barre avec le pied (0,30) ⇒ Si pas de coupé : élément A3
4 AS/ SA		De la suspension BS, balancer AV, et AR, engager 1 tendue ou 2 jambes fléchies par dessus BI pour arriver au siège (possible en entrée).	⇒ Toucher la barre avec le pied (0,30) ⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 AS/ SA		De l'appui facial BS face BI, bascule du corps vers l'AR avec fermeture des jambes pour venir au siège BI.	⇒ Descente non contrôlée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 R		De la suspension BS, 1 pied sur BI renversement AR à la BS pour arriver à l'appui.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Bras fléchis à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 F		Du siège à la BI ou BS, ½ tour à l'appui facial avec déplacement latéral autour du bras d'appui.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 F		Du siège latéral BI ou BS, ½ tour en changeant les prises et dégager la jambe par dessus la barre.	⇒ Toucher la barre avec le pied (0,30)
9		<p style="text-align: center;"><u>Sortie pieds-mains :</u></p> <p>De la suspension, pieds sur BI, saisir la BI puis sortie pieds-mains.</p>	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si chute avant la verticale = Elément non comptabilisé
10		<p style="text-align: center;"><u>Sortie filée :</u></p> <p>Du siège BI, face à la BS, sortie filée vers l'avant pour arriver à la station debout.</p>	⇒ Pieds ne passant pas au niveau de la BS = Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

BARRES ASYMETRIQUES

C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		<p style="text-align: center;">Entrée oscillation</p> <p>De la station debout, mains BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège latéral écarté par temps de bascule, jambe tendue.</p>	<p>⇒ Si crochet de jambe : élément B1</p>
2		<p style="text-align: center;">Entrée oscillation</p> <p>De la station debout, mains BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège par engagé des 2 jambes tendues par temps de bascule.</p>	<p>⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
3 AP		<p>De l'appui facial sur BI ou BS, engager 1 jambe fléchie puis tendue, pour arriver au siège latéral.</p>	<p>⇒ Toucher la barre avec le pied (0,30)</p>
4 AS/ SA		<p>De la suspension BS, balancer AV, AR et engager les 2 jambes tendues écartées ou serrées par dessus la BI pour arriver au siège (possible entrée).</p>	<p>⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
5 AS/ SA		<p>De l'appui facial BS, prise d'élan vers l'AR pour arriver à la suspension.</p>	<p>⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
6 R		<p>Tour avant une jambe : du siège écarté latéral sur BI ou BS mains en supination, rotation avant, retour au siège écarté.</p>	<p>⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Pas de retour au siège ou si crochet de jambe = élément non comptabilisé</p>
7 F		<p>Départ debout sur BI, balancé AV pour effectuer un ½ tour (contre volée).</p>	<p>⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
8 F		<p>De l'appui sur BS passage d'une jambe par coupé, ½ tour et dégager de l'autre jambe pour arriver en appui.</p>	<p>⇒ Toucher la barre avec le pied (0,30)</p>
9		<p style="text-align: center;">Sortie pieds-mains BS:</p> <p>De la station jambes serrées sur BI, mains sur BS, sauter jambes écartées sur BS et sortie pieds-mains.</p>	<p>⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si chute avant la verticale = Élément non comptabilisé</p>
10		<p style="text-align: center;">Sortie pieds-mains BI :</p> <p>De la station jambes écartées sur BI, mains sur BS, saisir la BI et sortie pieds-mains</p>	<p>⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si chute avant la verticale = Élément non comptabilisé</p>

BARRES ASYMETRIQUES

D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		<u>Entrée bascule</u> Bascule engager d'une jambe.	⇒ <u>Si crochet de jambe : élément non comptabilisé</u> ⇒ Toucher la barre ou le sol avec le pied (0,30)
2		<u>Entrée bascule</u> Bascule faciale ou Bascule dorsale, engager les 2 jambes tendues.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Toucher la barre ou le sol avec le pied (0,30)
3 AP		De l'appui facial BI, pose des pieds jambes groupées ou écartées et attraper la BS.	⇒ Pose alternative (0,30)
4 AS/ SA		Du siège BI ou de la suspension, s'établir à l'appui facial BS par temps de bascule .	⇒ Appui alternatif (0,30) ⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 AS/ SA		Du siège BS ou BI, oscillation 1 ou 2 jambes tendues, revenir au siège.	⇒ <u>Si crochet de jambe : élément non comptabilisé</u>
6 R		Tour d'appui arrière BI ou BS (possible en entrée).	⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 F		De l'appui facial BS, bascule du corps vers l'AR pour élever les jambes en AV et ½ tour. (contre volée de l'appui)	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 F		De l'appui facial BS, pose des pieds jambes serrées ou écartées; bascule du corps vers l'AR pour élever les jambes en AV et ½ tour (pieds-mains contre volée)	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9		<u>Sortie échappement:</u> Balancer vers l'AV et sortie salto AR , corps groupé, carpé ou tendu.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		<u>Sortie filée ou pieds-mains:</u> Sortie filée de l'appui facial ou du pied-mains BI ou BS	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si chute avant la verticale = Élément non comptabilisé</u>