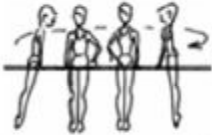
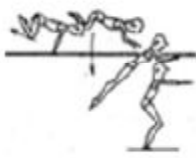
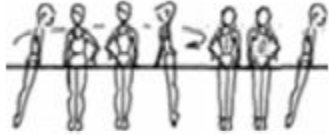
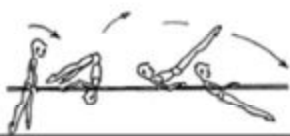
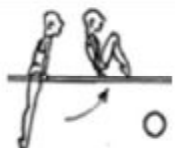
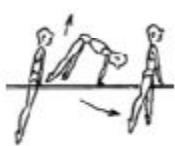
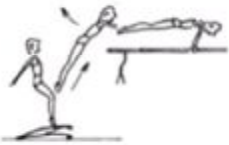
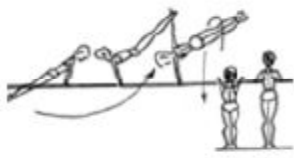
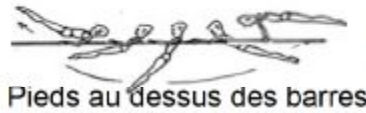


BARRES PARALLELES

A	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1	 Pieds sous les barres	Entrée Avec ou sans élan, sauter en bout de barres à l'appui tendu ; pieds sous la hauteur des barres.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 AP		De l'appui tendu, ½ tour sans arrêt.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Arrêt (0,30)
3 AB	 Appui des jambes et s'établir à l'appui	De l'appui brachial balancer vers l'AV, poser les jambes écartées sur les barres pour s'établir à l'appui au siège écarté.	⇒ Arrêt (0,30)
4 AB		De la suspension balancer vers l'AV et vers l'AR, pour s'établir à l'appui brachial. Jambes Fléchies autorisées.	⇒ Amplitude insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 AB		Du siège écarté rouler en AV, pour arriver au siège écarté.	⇒ Bassin sous la barre à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 S		De la suspension balancer vers l'AV, vers l'AR, poser les pieds au sol pour effectuer l'élément suivant.	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 S		en bout de barre ou sous la barre Rotation arrière puis saut à l'appui tendu.	⇒ Arrêt (0,30)
8 MP		Siège écarté , bras derrière, tenu 2 secondes.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = Élément non comptabilisé
9 MP		De l'appui tendu, monter le bassin jambes fléchies, pour arriver au siège écarté AR jambes tendues.	⇒ Toucher la barre avec les pieds (0,30)
10		Sortie De l'appui tendu, balancé vers l'AR et effectuer une sortie faciale corps groupé en déplaçant main G sur barre D (ou inverse) pour arriver à la station droite.	⇒ Toucher la barre avec les pieds (0,30)

BARRES PARALLELES			
B	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1	 Pieds hauteur des barres	Entrée Avec ou sans élan, sauter en bout de barre à l'appui tendu ; pieds à la hauteur des barres.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si pieds sous les barres = Elément A1
2 AP		De l'appui tendu, tour complet sans arrêt.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Arrêt (0,30)
3 AB		En appui brachial balancer vers l'AV, vers l'AR et vers l'AV. (Bassin au niveau des barres)	⇒ Si bassin en dessous des barres = Amplitude insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 AB	 Pieds sous les barres	De l'appui brachial balancer vers l'AR et s'établir à l'appui tendu. (Pieds sous les barres)	⇒ Arrêt (0,30)
5 AB		Du siège écarté rouler en AV, sur les bras, jambes serrées pour arriver à l'appui brachial.	⇒ Arrêt (0,30) ⇒ Toucher la barre avec les pieds (0,30)
6 S		Bascule de fond arrivée à l'appui brachial.	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30)
7 S	 appui des jambes et s'établir à l'appui	De l'appui tendu, oscillation, poser les jambes écartées sur les barres et s'établir avec l'appui au siège écarté.	⇒ Arrêt (0,30)
8 MP		De l'appui tendu, flexion des jambes serrées, élévation des genoux, pointes de pieds au niveau des barres, tenu 2 secondes.	⇒ Hauteur insuffisante des pieds (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = Elément non comptabilisé
9 MP		De l'appui tendu, monter le bassin à hauteur des épaules jambes tendues , puis écarter les jambes pour arriver au siège écarté AR.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Sortie De l'appui tendu, balancer vers l'AR et effectuer une sortie faciale corps à l'horizontale en déplaçant main G sur barre D (ou inverse) pour arriver à la station droite.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

BARRES PARALLELES			
C	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1	 Pieds au dessus des barres	Entrée Avec ou sans élan, sauter en bout de barre à l'appui tendu ; pieds au dessus des barres.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si pieds à la hauteur des barres = Élément B 1</u>
2 AP		De l'appui tendu, au balancé AR, ½ tour et venir au siège écarté.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 AB		De l'appui brachial, balancer vers l'AV et s'établir au siège écarté. Temps de ventre	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si aide des cuisses = Élément A 3</u>
4 AB	 Pieds à la hauteur des barres	De l'appui brachial, balancé vers l'AR pour s'établir à l'appui tendu, pieds à la hauteur des barres. Grand élan	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si pieds sous les barres = Élément B4</u>
5 AB		De l'appui tendu, balancer vers l'AR, placement du dos, rouleau AV pour arriver à l'appui brachial.	⇒ Arrêt (0,30)
6 S	 Jambes écartées	Bascule de fond pour arriver au siège écarté.	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Etablissement par appui des jambes = Appui supplémentaire (0,50)
7 S	 Jambes écartées	De l'appui tendu, oscillation, s'établir à l'appui au siège écarté. Bascule fixe	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Etablissement par appui des jambes = Appui supplémentaire (0,50)
8 MP		Appui brachial renversé tenu 2 secondes.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si non tenu = Élément non comptabilisé</u>
9 MP		Du siège écarté, bras devant, placement du dos jambes écartées et tendues , poser les bras sur les barres rouler en AV pour arriver au siège écarté AV.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Sortie Balancer vers l'AV, pour effectuer une sortie AV avec ¼ de tour pour arriver à la station droite face à la barre.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

BARRES PARALLELES			
D	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1	 Corps à l'horizontale	Entrée De la station latérale, prise mixte, entrée costale par $\frac{1}{4}$ de tour ; corps à l'horizontale .	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Toucher la barre avec les pieds (0,30) ⇒ Corps sous l'horizontale = Amplitude insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 AP		De l'appui tendu, balancer vers l'AV , et effectuer un $\frac{1}{2}$ tour pour arriver à l'appui brachial.	⇒ Amplitude insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 AB		De l'appui brachial, balancer vers l'AV et s'établir à l'appui tendu AV. Temps de ventre	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 AB	 Pieds au dessus des barres	De l'appui brachial, balancer vers l'AR et s'établir à l'appui tendu, pieds au-dessus des barres. Grand élan	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si pieds au niveau des barres = Élément C 4</u>
5 AB		De l'appui tendu, balancer vers l'AR, rouleau AV corps tendu , arriver à l'appui brachial.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Arrêt (0,30)
6 S		De la suspension, bascule de fond .	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30)
7 S	 Jambes serrées	De l'appui tendu, oscillation et s'établir à l'appui tendu . Bascule fixe	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 MP		Equerre tenue 2 secondes.	⇒ Jambes non à l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si jambes fléchies = B 8</u> ⇒ <u>Si non tenu = Élément non comptabilisé</u>
9 MP		Du siège écarté, bras devant, placement du dos jambes serrées et tendues , jusqu'à l'alignement des mains épaules et bassin.	⇒ Manque d'alignement (dos-bras) (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Sortie De l'appui tendu en bout de barres, repousser AR jusqu'au balancé en suspension, balancer vers l'AV et salto AR groupé pour arriver à la station droite. Echappement avant	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)