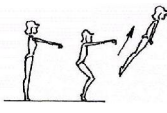
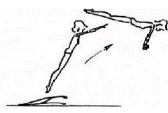
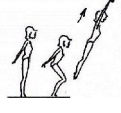
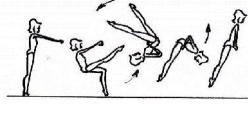
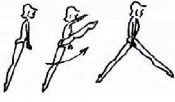
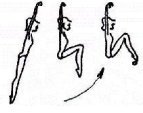

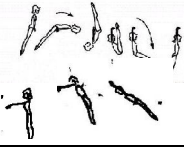
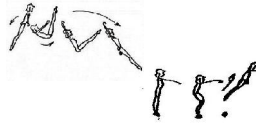
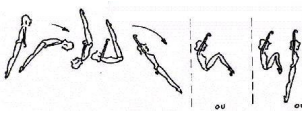
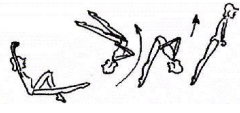
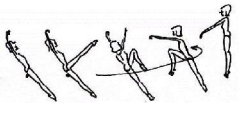
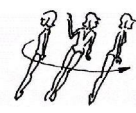
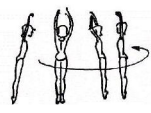
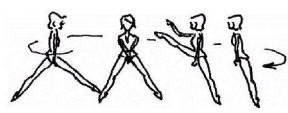
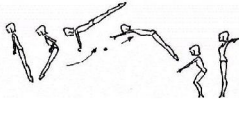
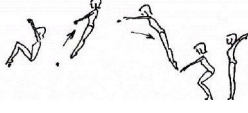

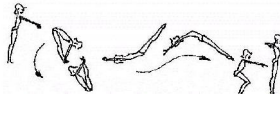


BARRES ASYMETRIQUES BROCHURE 08/09

		A=0.10	A	B=0.20	B
E	1		Sauter à l'appui BI		Sauter directement en planche BI
	2		Sauter à la suspension BS		Renversement jambes décalées
AP	3		De l'appui facial, passer 1 jambe sur le côté		Prise d'élan à l'oblique basse
B	4	Balancé AV AR	Balancé avant, arrière	Balancé AV AR jbs écarts derrière	Balancé avant, arrière jambes écartées derrière
AS	5		Fermeture groupé		(BS face BI) petit balancé et lever 1 jambe pour se retrouver à cheval sur la BI ou Passage des 2 jambes pour se retrouver assise sur la BI
SA	6		BS Rouler en avant avec passage en chandelle et fermeture ou debout BI descendre en suspension BS		Départ BI sauter à l'appui BS <u>Ou Départ de l'appui BS sortie filée pour se retrouver assise sur BI</u>
RT	7		BS Rouler en avant avec passage en chandelle et fermeture arrivée assise BI <u>Ou, Arrivée pieds posés sur BI</u> <u>Ou Descente contrôlée</u>		Renversement BS départ pieds sur BI
RL	8		Départ assis sur BI, rotation longitudinale de 180° avec aide d'un pied pour se retrouver debout entre les 2 barres		Départ à l'appui dorsal, rotation longitudinale de 180° arrivée en appui facial
	9		A la suspension rotation longitudinale de 180°		A cheval, rotation longitudinale de 180° arrivée à l'appui facial
	10		Sortie en prise d'élan BI		Sortie en pistons
	11		De la suspension, balancé avant et arrière et sortie		Départ debout sur BI, sortie pieds mains ou filée

Exigence honneur : AP + E + AS/SA ou B + RL +S Diff sur 1.5 points maxi 1 D maxi 7 éléments mini 6

Exigence pour l'excellence AP +RT+ E + RL + S diff 2.5 maxi 8 éléments mini 6

(AP) Travail appui

(RT) Rotation transversale (E) Entrée

(AS/SA) Appui-suspension ou suspension appui

(RL) Rotation longitudinale (B) Balancé

BARRES ASYMETRIQUES BROCHURE 08/09

		C=0.30	C	D=0.40	D
E	1		Oscillation une jambe en entrée		Bascule <u>Ou</u> Bascule engagée
	2		Oscillation 2 jambes en entrée		Sauter à la suspension BS avec une rotation longitudinale de 180° Ou Même exercice avec une rotation longitudinale de 180° sur BS
AP	3		Pose de pieds serrées ou écartées jambes fléchies Ou Engagée 1 jambe ou prise d'élan à l'horizontale 3 Éléments Différents		Prise d'élan et passage des 2 jambes entre les bras arrivée assise Ou Pose de pieds jambes tendues ou prise d'élan à 60 degrés 3 éléments différents
B	4	Balancer ecarts serrées ecarts serrées ou prise d'élan a la suspension courbe AV AR filé	Balancé écart serré écart serré ou prise d'élan en suspension	Culbute	Culbute
AS	5		Balancé et passage des 2 jambes pour se retrouver assise sur la BI		Départ assise BI, bascule BS Ou Bascule BS
SA	6		Pistons Ou Départ de l'appui BS prise d'élan balancé		Oscillation avant ou arrière Ou Oscillation 2 jambes ou bascule barre inf ou bascule engagée
RT	7		Tour d'appui avant à cheval		Tour d'appui arrière ou pose de pieds tour élément différent
RL	8		Départ debout filé avec $\frac{1}{2}$ tour en gardant la barre en mains ou balancé de bascule avec demi tour		filée $\frac{1}{2}$ tour Ou pieds mains $\frac{1}{2}$ tour
	9		Départ assis BI Rotation longitudinale de 180° vers l'arrière avec les 2 pieds arrivée debout entre les 2 barres		Balancés $\frac{1}{2}$ tour
	10		Prise d'élan, enlever 1 bras et rotation longitudinale de 180° en sortie		Sortie échappe groupé ou sortie salto avant groupé
	11		De l'appui facial, sortie filée ou pieds mains BS Ou Prise d'élan passer écart et lâcher la barre BS		Sortie filée avec $\frac{1}{2}$ tour ou sortie poisson avec $\frac{1}{2}$ tour BS ou BI

Exigence honneur : AP + E + AS/SA ou B + RL + S Diff sur 1.5 points maxi 1 D maxi 8 éléments mini 6

Exigence pour l'excellence AP + RT + E + RL + S diff 2.5 maxi 8 éléments mini 6

(AP) Travail appui

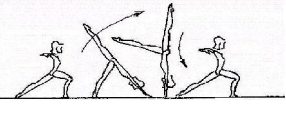
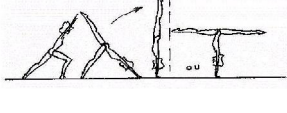
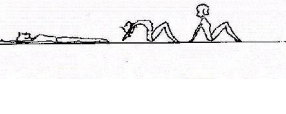
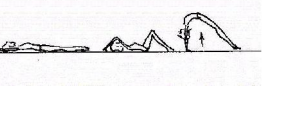
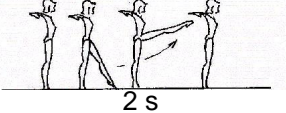
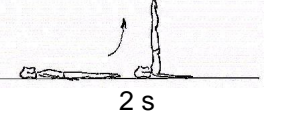
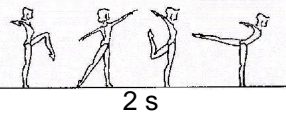
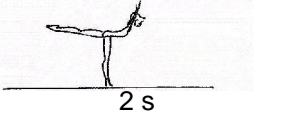
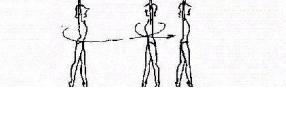
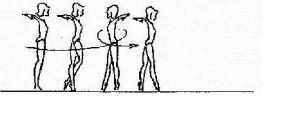


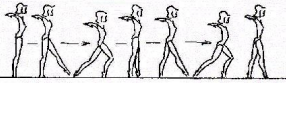
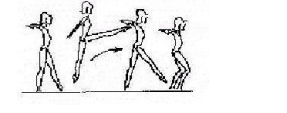
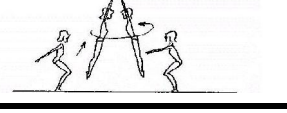
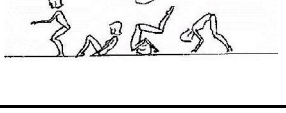
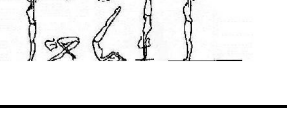
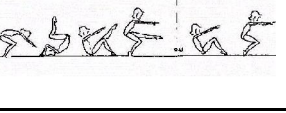
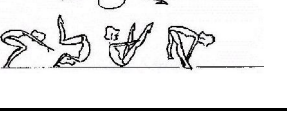
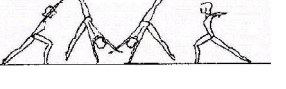
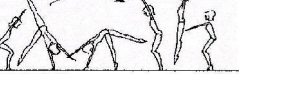
(RT) Rotation transversale

(E) Entrée

(AS/SA) Appui-suspension ou suspension appui

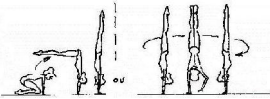
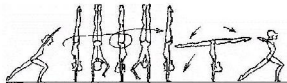
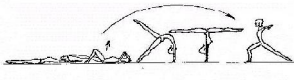
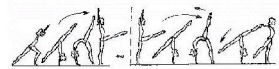
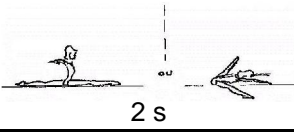
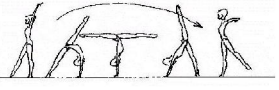
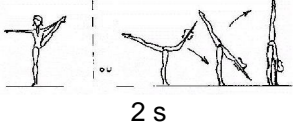
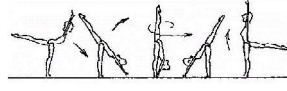
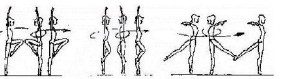
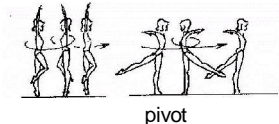

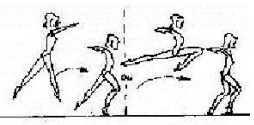
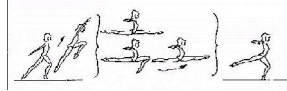
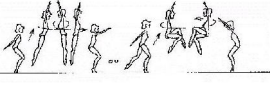
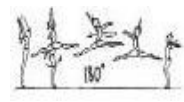
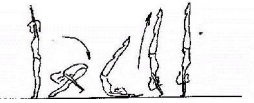
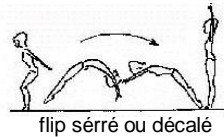
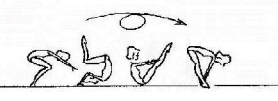
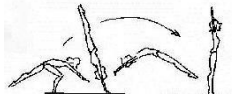

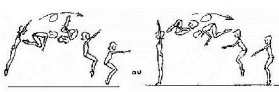
(RL) Rotation longitudinale

SOL BROCHURE 08/09

		A=0.10		B=0.20	
ATR	1		ATR passé		ATR serré ou écarté
	2		Allongée sur le dos, vague pour arriver en position assise		Départ sur le dos puis pont
M	3		Maintien avant horizontale 2 s		Chandelle 2 s
	4		Maintient pied plat 2 s		Planche 2 s
Pivot	5		$\frac{1}{2}$ tour sur $\frac{1}{2}$ pointes		Départ pieds croisés puis tour complet sur $\frac{1}{2}$ pointes
			Saut extension avec petit changement de jambes		Saut de chat ou saut groupé ou saut groupé
G	6		Pas chassés droit et gauche		Cabriole Jambe à horizontale
	7		Saut avec 1/4 de tour		Saut extension avec rotation longitudinale de 180°
	8		Roulade arrière		Roulade arrière ATR bras fléchis
A	9		Roulade avant		Roulade avant jambes tendues arrivée en écrasement debout
	10		Roue		Roue pied pieds

Exigence acro diff+pivotf+sg+sa + s Honneur Diff sur 1.50 points maxi 1 D maxi 7 élts mini 6 Excellence diff 2.5 max 8 élé min
 2 Acrobaties de sens différents Av et Ar ou Lat et Ar ou av et lat (SA) Série acrobatique 0,5
 Pivot 0,5 Sortie (S)
 (SG) Série gym dont 1 saut 0,5
 Possibilité de metre un saut droit dans les séries ou un sur saut pour améliorer le dynamisme ex rondade percusion roulade
 arrière ou saut de mains sur saut rondade saut de mains saut droit roulade élevée

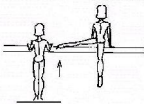
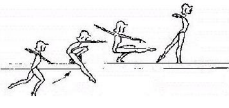
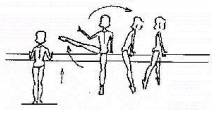
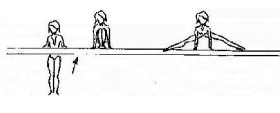
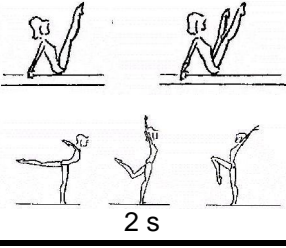
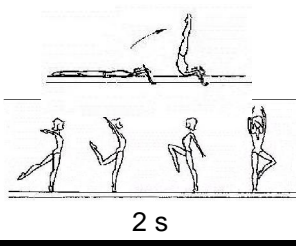
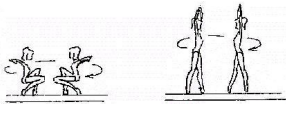
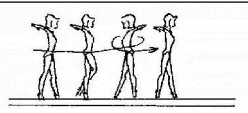
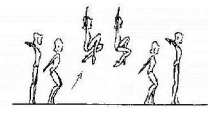
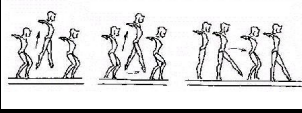


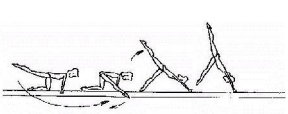
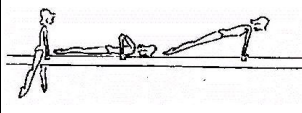
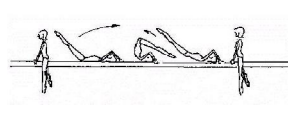

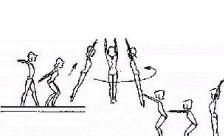
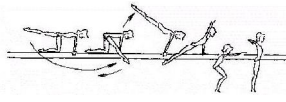
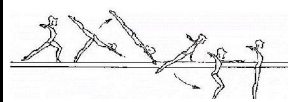
SOL BROCHURE 08/09

		C=0.30		D=0.40	
ATR	1		Placement du dos ATR jambes tendues départ à 4 genoux ou ATR $\frac{1}{2}$ valse		ATR valse
	2		Même exercice puis 2 ^{ème} partie de la souplesse arrière <u>ou</u> pont avant <u>ou</u> pont arrière		Souplesse avant <u>ou</u> tic tac avant <u>ou</u> tic tac arrière
SM	3		Grand écart droit, gauche <u>ou</u> écrasement		Souplesse arrière
	4		Y ou I départ retour libre		1/2 tour Illusion
Pivot	5		$\frac{1}{2}$ Pivot		Pivot
			Saut cosaque		Saut antéro postérieur ou carpé écart
	6		petit sissonne 150° <u>ou</u> saut de biche		Grand jeté <u>ou</u> sissonne
A	7		Saut de chat ou saut groupé avec demi tour ou saut extension avec rotation de 360°		Saut cosaque avec demi tour ou saut antéro avec demi tour ou saut carpé écart avec demi tour
	8		Roulade arrière ATR bras tendus		Flip serré ou décalé (Attention élément différent)
SA	9		Roulade avant jambes tendues arrivée en fermeture debout ou roulade élevée		saut de mains 1 pieds ou 2 pieds (Attention élément différent)
	10		rondade		Salto avant groupé <u>ou</u> salto arrière groupé (élément différent)

Exigence acro diff+pivotf+sg+sa +s Honneur Diff sur 1.5 pts maxi 1 D maxi 7 élts mini 6 Excellence diff 2.5 max 8 élé min 6
 2 Acrobaties de sens différents Av et Ar ou Lat et Ar ou av et lat (SA) Série acrobatique 0,5
 pivot 0,5 (S) Sortie
 (SG) Série gym dont 1 saut 0,5

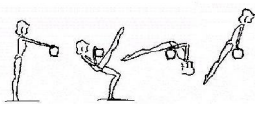
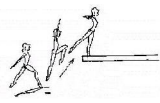
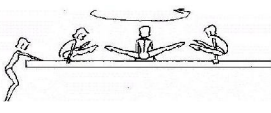
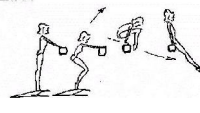
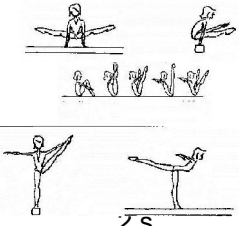
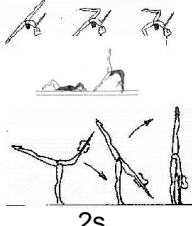
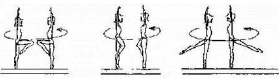
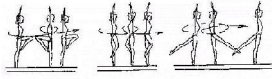

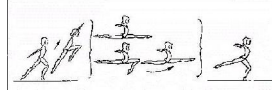
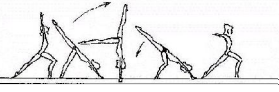
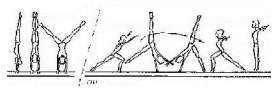
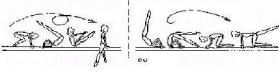
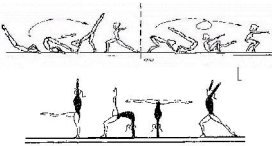
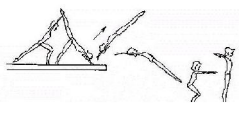
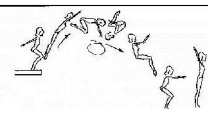
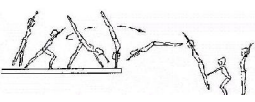
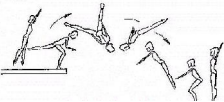
Possibilité de metre un saut droit dans les séries ou un sur saut pour améliorer le dynamisme ex rondade percussion roulade
 arriere ou saut de mains sur saut rondade saut de mains saut droit roulade élevée

POUTRE BROCHURE 08/09

		A=0,1	Texte	B=0.20	Texte
E	1		Sauter à l'appui puis passage d'une jambe sur le côté		Entrée en bout de poutreau sur le coté impulsion libre arriver sur 1 ou 2 jambes avec aide d'une ou des mains
	2		Sauter avec battements côté d'une jambe et arrivée à cheval sur la poutre		Entrée en grand écart facial
M	3		Equilibre fessier avec pose des mains ou Maintien pied plat 2 s		Chandelle ou maintien sur demi pointe 2 s
Pivot	4		½ tour accroupi ou ½ tour debout		Départ pieds croisés puis tour complet sur ½ pointes
SG	5		cabriole jambe a l'oblique basse ou cabriole jambes fléchis à l'horizontale		Saut de chat
	6		Saut extension ou saut extension avec changement de jambes ou assemblée		Saut Groupé
A	7		Placement du dos ou Départ à 4 pattes, lancer 1 jambe pour se retrouver en fente ou placement du dos		Départ à 4 pattes, lancer 1 jambe et aller à l'oblique basse
	8		A cheval passer sur le ventre puis maintien en position courbe avant (épaules au dessus des mains)		A cheval aller jusqu'à la position du culbuto (chandelle fermée) puis revenir à cheval
	9		Sortie saut extension ou saut groupé Saut droit ou groupé		Sortie saut extension avec une rotation longitudinale de 180°
	10		Départ à 4 pattes, lancer 1 jambe en allant vers l'ATR et sortie latérale		Monter vers l'ATR et sortie latérale

Exigence E P SG A S Honneur Diff sur 1.50 points maxi 1 D maxi 7 élts mini 6 Excellence diff 2,5 max 8 élé min 6
 (E) Entrée 0,5 (A) Elément acrobatique 0,5
 pivot 0,5 (S) Sorie
 (SG) Série gym dont 1 saut 0,5

POUTRE - BROCHURE 08/09

		C=0.30	Texte	D=0.40	Texte
E	1		Renversement en entrée		Entrée en bout de poutreau sur le coté impulsion libre arriver sur 1 ou 2 jambes sans aide des mains
	2	 2 s	Entrée en équerre écart en bout de poutre		Face à la poutre, passage des jambes entre les bras pour se retrouver en position assise ou entrée en équerre latéral jambes écartés ou serrées
M	3	 2 s	Entrée équerre écartée ou équilibre fessier (sans pose des mains) ou y ou planche	 2s	Attitude avec dos sur poutre et extension dorsal (position des jambes libres) ou pont 1 jambe ou départ en planche puis I
pivot	5		$\frac{1}{2}$ pivot		Pivot
SG	5		cabriole jambe tendue à l'horizontale devant		sisonne ou grand jeté écart 150°
	6		saut avec 1/4 de tour de transversale à latéral ou inversement		Saut antéro postérieur 150° ou saut cossaque
A	7		ATR 1 jambe		ATR latéral <u>ou</u> transversal <u>ou</u> roue
	8		roulade arrière ou avant arrivée libre		Roulade arrière arrivée sur les pieds <u>ou</u> roulade avant arrivée sur les pieds <u>ou</u> souplesse arrière élément différent des roulades
	9		Sortie saut de mains <u>ou</u> souplesse arrière en latéral		Sortie salto avant groupé ou sortie salto arrière
	10		Sortie rondade		Sortie costale

Exigence E P SG A S Honneur Diff sur 1.50 points maxi 1 D maxi 7 élts mini 6 Excellence diff 2,5 max 8 élé min 6
 (E) Entrée 0,5
 pivot 0,5
 (SG) Série gym dont 1 saut 0,5
 (A) Elément acrobatique 0,5
 (S) Sortie