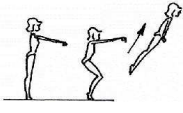
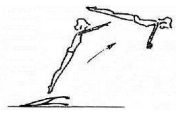
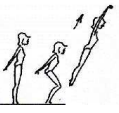
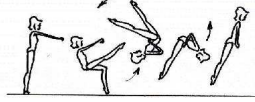
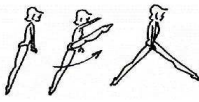
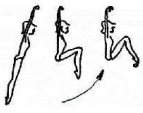

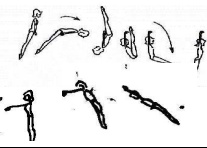
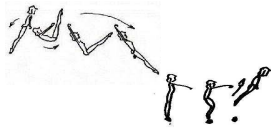
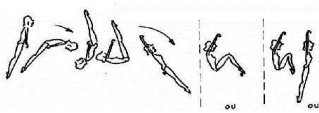
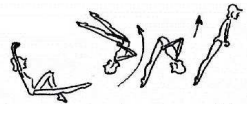
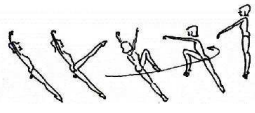
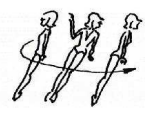
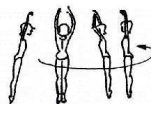
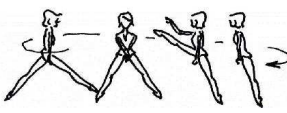
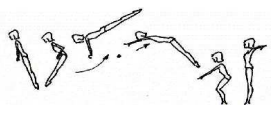
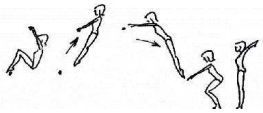
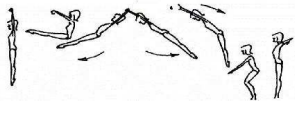
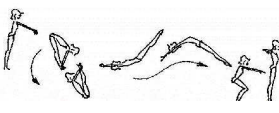


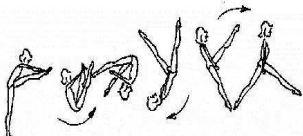
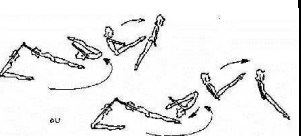
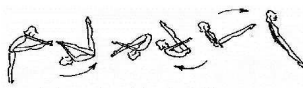
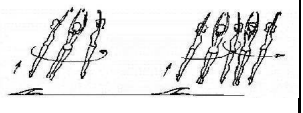
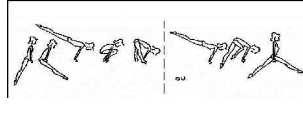

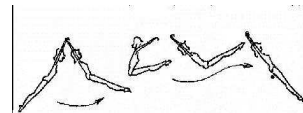

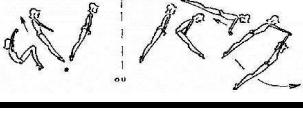




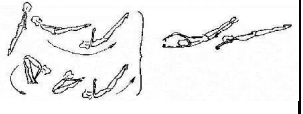
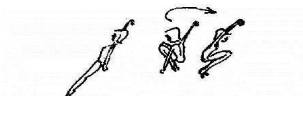

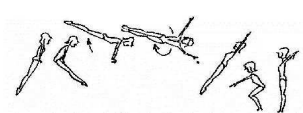

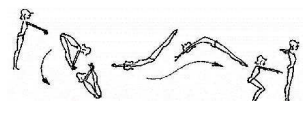

# BARRES ASYMETRIQUES

Octobre 2009

		A=0,1	Texte	B=0,2	Texte
E	1		Sauter à l'appui BI		Sauter directement en planche BI
E	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 avant, arrière		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 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
RL	9		A la suspension rotation longitudinale de 180°		A cheval, rotation longitudinale de 180° arrivée à l'appui facial
S	10		Sortie en prise d'élan BI		Sortie en pistons
S	11		De la suspension, balancé avant et arrière et sortie		Départ debout sur BI, sortie pieds mains ou filée

# BARRES ASYMETRIQUES

Octobre 2009

		C=0,3	Texte	D=0,4	Texte
E	1		Oscillation une jambe en entrée		Bascule <u>Ou</u> <u>Bascule engagée</u>
E	2		Oscillation 2 jambes en entrée		Sauter à la suspension BS avec une RL de 180° Ou Même exercice avec une RL de 180° sur BS
AP	3		Pose de pieds serrées ou écartées jbes fléchies Ou Engagée 1 jbe ou prise d'élan à l'horizontale <b>3 Elts ≠</b>	 ou pose de pieds jambes tendues	Prise d'élan et passage des 2 jbes entre les bras arrivée assise Ou Pose de pieds jbes tendues ou prise d'élan à 60° <b>3 élts ≠</b>
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
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	 AV ou AR	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
RL	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
S	10		Prise d'élan, enlever 1 bras et rotation longitudinale de 180° en sortie		Sortie échappe groupé ou sortie salto avant groupé
S	11		De l'appui facial, sortie filée ou pieds mains BS		Sortie filée avec $\frac{1}{2}$ tour BS ou BI