

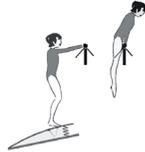
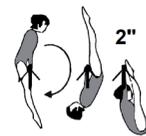
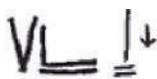
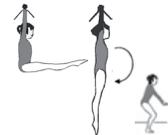
PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 3/8

Tableaux MOUVEMENTS BARRES

NIVEAU 1 - NOTE D = 1.00/2.00 POINTS

SÉQUENCE 1 (BI)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Départ à la station debout épaules à hauteur de la barre inférieure - sauter à l'appui facial			<ul style="list-style-type: none"> * Appui dynamique * Dos rond et bras tendus * Maintien de la courbe avant jusqu'à l'appui
Maintien 2 secondes en appui facial actif			<ul style="list-style-type: none"> * Appui dynamique dos rond bras tendus en courbe avant * Corps gainé bras et jambes tendues * Maintien 2 « avec appui actif
Rotation en avant (passage par la chandelle) - descente contrôlée - maintien 2 secondes des jambes en fermeture (pointes de pieds à la barre)			<ul style="list-style-type: none"> * Bras et jambes tendues * Tête rentrée (menton poitrine) * Contrôle des différentes positions
Descente contrôlée jusqu'à la suspension droite (passage par l'équerre) - réception à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> * Bras et jambes tendues * Ouverture des hanches * Contrôle jusqu'à la réception

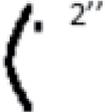
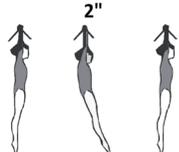
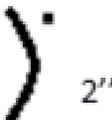
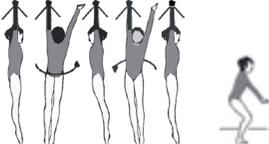
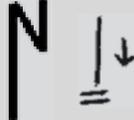


PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 4/8

NIVEAU 1 - NOTE D = 1.00/2.00 POINTS (SUITE)

SÉQUENCE 2 (BS)

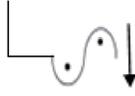
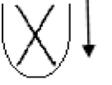
Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
De la suspension alignée - placement et maintien 2 secondes en courbe AVANT - retour à la suspension droite			<ul style="list-style-type: none"> * Poitrine rentrée et dos rond * Ouverture des hanches tête droite * Allongement et alignement du corps à la suspension
Placement et maintien 2 secondes en courbe ARRIERE - retour à la suspension droite			<ul style="list-style-type: none"> * Poitrine rentrée et dos rond * Ouverture des hanches tête droite * Allongement et alignement du corps à la suspension
ET OPTION 1 : Placement en courbe arrière - fermeture à la suspension mi-renversée jambes écartées et tendues (Stalder) - maintien 2 secondes - retour à la suspension droite			<ul style="list-style-type: none"> * Poitrine rentrée dos rond * Menton poitrine lors de la fermeture * Contrôle lors de la descente avec ouverture des hanches jusqu'à la suspension
Tour complet en suspension (Prises : dorsale/mixte/dorsale/mixte/dorsale) - réception à la station debout (sauf si option 2)			<ul style="list-style-type: none"> * Poitrine rentrée dos rond * Menton poitrine et corps gainé lors de la rotation * Les ½ tours s'enclenchent par les pointes de pieds serrées
ET OPTION 2 : Traction sans prise d'élan - descente contrôlée à la suspension droite - réception à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> * Corps gainé, jambes tendues * Maintien du corps gainé lors de la traction * Contrôle lors de la descente



PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 5/8

NIVEAU 2 - NOTE D = 3.00/4.00 POINTS / SÉQUENCE 1 (BI)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Balancé avant / arrière - réception à la station debout sur caisse ou tremplin			<ul style="list-style-type: none"> * Prise de barre avec appui dynamique dos rond bras tendus en courbe avant * Allongement complet du corps en fin de balancé avant
Départ à la station debout épaules à hauteur de la barre inférieure - sauter à l'appui actif - oscillation en suspension mi-renversée jambes écartées et tendues (Stalder) - retour à la station debout sur caisse ou tremplin			<ul style="list-style-type: none"> * Légère courbette dynamique lors du départ * Engagé dos rond, menton poitrine * Ecrasement sous la barre et reprise d'appui actif bras tendus
ET OPTION 1 : Départ à la station debout épaules à hauteur de la barre inférieure - sauter à l'appui actif - oscillation à la suspension mi renversée en fermeture jambes serrées et tendues (pieds-mains) - retour à la station debout sur caisse ou tremplin			<ul style="list-style-type: none"> * Légère courbette dynamique lors du départ * Engagé dos rond, menton poitrine * Ecrasement sous la barre et reprise d'appui actif bras tendus
Départ à la station debout épaules à hauteur de la barre inférieure - renversement libre à l'appui facial			<ul style="list-style-type: none"> * Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation * Corps gainé jambes tendues * Reprise d'appui actif bras tendus
OU OPTION 2 : Bascule faciale (possibilité de lâcher la barre et de reculer avant d'effectuer la bascule, départ au choix sol ou tremplin ou caisse) - arrêt en appui			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant * Fermeture dynamique, tête droite dos rond jambes tendues et serrées * Appui dynamique bras tendus sur un corps gainé
Prise d'élan à l'horizontale, corps tendu			<ul style="list-style-type: none"> * Elan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps à l'horizontale min.
Tour d'appui arrière			<ul style="list-style-type: none"> * Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation * Corps gainé avec passage par la chandelle renversée jambes tendues * Reprise d'appui actif bras tendus
Sortie filée avant - réception à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> * Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation * Corps gainé avec passage par la chandelle renversée jambes tendues * Ouverture dynamique des épaules bras tendus sur un corps gainé



PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 6/8

NIVEAU 2 - NOTE D = 3.00/4.00 POINTS / SÉQUENCE 2 (BS)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Départ à la suspension droite - traction renversement à l'appui facial			<ul style="list-style-type: none"> * Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation * Corps gainé jambes tendues * Reprise d'appui actif bras tendus
Rotation contrôlée en avant en traction (bras fléchis) - renversement à l'appui facial			<ul style="list-style-type: none"> * Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation * Maintien du corps droit gainé jambes tendues durant le balancé bras fléchis * Reprise d'appui actif bras tendus
Rotation en avant - maintien 2 secondes en position de chandelle - descente contrôlée jusqu'à la suspension droite			<ul style="list-style-type: none"> * Maintien du menton sur la poitrine * Corps gainé avec ouverture des hanches * Bras et jambes tendus
Placement et maintien 2 secondes en courbe ARRIERE Placement et maintien 2 secondes en courbe AVANT (dans cet ordre)			<ul style="list-style-type: none"> * Poitrine rentrée et dos rond * Ouverture des hanches tête droite * Respect des courbes
Placement en courbe avant et passage dynamique de la courbe arrière à la courbe avant 5 fois enchaînés puis fermeture - filé en avant - élan en arrière			<ul style="list-style-type: none"> * Courbe avant : poitrine rentrée et dos rond * Courbe arrière : ouverture des hanches tête droite * Courbes dynamiques
2 balancés (avant/arrière) à l'oblique basse (45°) (avant/arrière/avant/arrière) - réception à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> * Tête droite durant tout l'exercice * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique dos rond * Respect des courbes

