

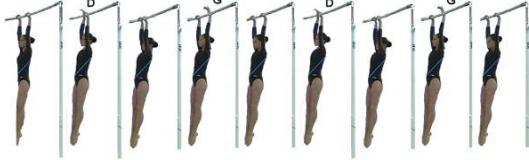








JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

J3.5 1^{ER} DEGRÉ - 4PTS

1 caisson ou tout matériel permettant de mettre la gym à bonne hauteur (paragraphe 1.4) Départ : suspension BS face à BI, aide de l'entraîneur autorisée pour s'établir à la suspension			EXIGENCES TECHNIQUES	
1.1	Equerre groupée	1		
	<ul style="list-style-type: none"> De la suspension BS, élever les jbes en AV, cuisses à l'horizontale minimum, jbes fléchies à l'équerre groupée Etendre les jbes à la suspension 			
1.2	Déplacements en suspension	1		
	<ul style="list-style-type: none"> Déplacement latéral en 4 prises (G, D, G, D) 		- Un déplacement en + ou en - : 0.10 pt	
1.3	Lâcher			
	<ul style="list-style-type: none"> De la suspension, lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies 			
1.4	Saut à l'appui facial BI	1		
	<p><i>Se placer à la station face à BI et BS, mains sur BI à hauteur du bassin</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Sauter à l'appui facial bras tendus 			
1.5	Rotation AV + sortie	1		<ul style="list-style-type: none"> Début de la rotation bras tendus puis flexion de bras autorisée Descente continue
	<ul style="list-style-type: none"> De l'appui facial BI, rotation AV, descente continue, corps groupé Poser les pieds au sol puis avec ou sans pas en AR, lâcher BI pour se placer à la station face à BI, bras libres 	