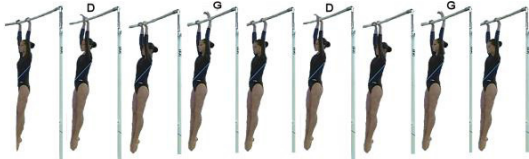




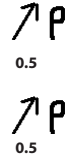







JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

JA3.5 2^{EME} DEGRÉ - 5PTS

1 ou 2 tremplin(s), 1 caisson ou tout matériel permettant de mettre la gym à bonne hauteur (paragraphe 2.3) Départ : suspension BS face à BI, aide de l'entraîneur autorisée pour s'établir à la suspension			EXIGENCES TECHNIQUES	
2.1	Déplacements en suspension	0.5		- Un déplacement en + ou en - : 0.10 pt
	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacement latéral en 4 prises (G, D, G, D) 			
2.2	Courbe AV, AR + Lâcher	1		- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois
	<ul style="list-style-type: none"> • Réaliser une courbe AV, position tenue, puis courbe AR, position tenue • Revenir à la suspension • Lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies 	 0.5 chq courbe		
2.3	Sauts à l'appui facial BI	1		
	<p><i>Se placer à la station face à BI et BS, mains sur BI à hauteur de la poitrine</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauter à l'appui facial bras tendus (jbes en légère fermeture), sans arrêt, retour sur le caisson bras tendus, sans arrêt • Sauter à l'appui facial bras tendus (jbes en légère fermeture) 	 0.5 0.5		
2.4	1/2 tour par couronné	1		
	<ul style="list-style-type: none"> • Elever jbe D latéralement pour s'établir au siège transversal passager en effectuant un 1/4 de tour à G • Déplacer main G près du bassin et main D à D de main G en prises dorsales, et dégager jbe G en effectuant un 1/4 de tour à G pour s'établir à l'appui facial, dos à BS 			
2.5	Appui libre	1		- Bras tendus, bassin décollé, corps aligné
	<ul style="list-style-type: none"> • Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre, bras tendus • Retour à l'appui facial BI 			
2.6	Rotation AV + sortie	0.5		- Début de la rotation bras tendus puis flexion autorisée des bras - La fermeture des jbes sur le buste doit être conservée jusqu'à ce que le dos soit vertical (descente contrôlée)
	<ul style="list-style-type: none"> • Rotation AV, descente contrôlée, corps groupé jusqu'à ce que le dos soit vertical • Poser les pieds au sol, avec ou sans pas en AR, lâcher BI pour se placer à la station face à BI, bras libres 	