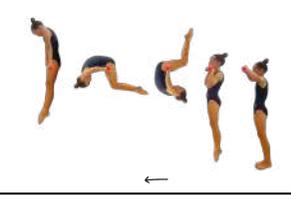
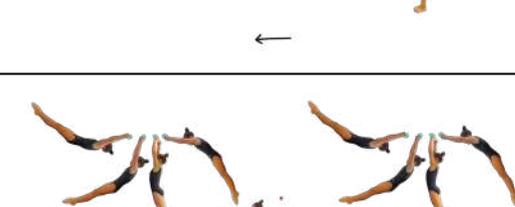


JEUNESSES AINEES. BARRES ASYMÉTRIQUES

3^{EME} DEGRÉ - 6PTS

Départ : A la station face à BI et BS (1 ou 2 tremplins autorisés)			EXIGENCES TECHNIQUES	
3.1	Balancer de bascule	1		<ul style="list-style-type: none"> - Ouverture complète du corps en fin de balancer AV - Appui dynamique des bras en fin de balancer AR
3.2	Traction enroulé	1		<ul style="list-style-type: none"> - Mouvement continu lors de l'enroulé - Jbes jointes <p>① Flexion des bras SP</p>
3.3	Tour facial AR filé en sortie	1,5		<p>Tour facial AR :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite <p>① Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</p> <p>Filé :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position chandelle renversée visible - A la fin du filé : alignement complet du corps <p>① Bras tendus dans la bascule du corps</p>
3.4	Fouettés - Fermeture + filé - Balancer AR	1,5		<p>Fermeture :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pieds au niveau de la barre <p>① Pieds qui touchent la barre SP</p> <p>Filé :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position chandelle renversée visible <p>Balancer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si forme incorrecte de la courbe : 0.10pt / 0.30pt
3.5	Balancer AV - Balancer AR - Lâcher	1		<p>Balancers :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si forme incorrecte des courbes : 0.10pt / 0.30pt - Ouverture des épaules en fin de balancer AV <p>Lâcher :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le lâche des barres s'effectue en courbe AV <p>① dos rond, bassin en rétroversion</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fin du balancer AR pieds à hauteur de BI