







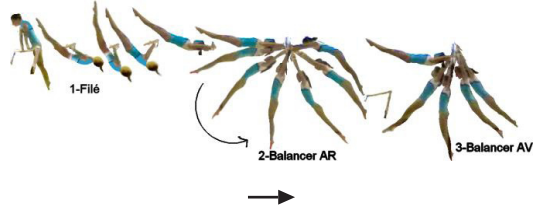
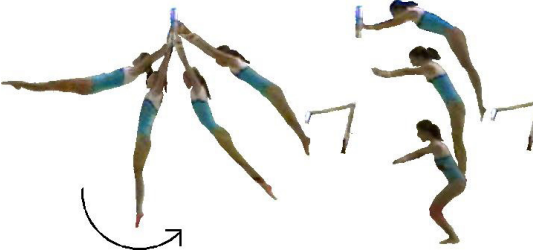


JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

JA3.6 3^{ÈME} DEGRÉ - 6PTS

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s), possibilité de déplacer les tremplins pour tous les éléments Départ : station face à BI et BS				EXIGENCES TECHNIQUES	
3.1	Balancers de bascule BI	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
	<ul style="list-style-type: none"> • Sauter à la suspension BI jbes tendues écartées ou serrées pour effectuer un balancer AV jbes serrées puis balancer AR jbes serrées ou écartées, retour à la position initiale, jbes serrées 				
3.2	Renversement AR	1			<ul style="list-style-type: none"> - Flexion des bras : SP - Amener directement le bassin à la barre
	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacer les pieds et lancer une jbe en AV pour effectuer un renversement AR et s'établir à l'appui facial BI 				
3.3	Appui libre (élan + sortie repoussé)	1			<ul style="list-style-type: none"> - Bras tendus à l'appui libre - Prise d'élan corps tendu à l'horizontale
	<ul style="list-style-type: none"> • Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre, corps à l'horizontale minimum, bras tendus, arrivée à la station face à BI 				
3.4	Tour facial AR	1			<ul style="list-style-type: none"> - Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond) - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite
	<p><i>L'entraîneur place la gymnaste à l'appui BS dos à BI</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un tour facial AR 				

3.5	<p>Filé - Balancer AR - Balancer AV</p>	1		<ul style="list-style-type: none"> - Bras tendus dans la bascule du corps - A la fin du filé : alignement du corps, épaules ouvertes à la fin du filé - Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois - Il n'y a pas lieu de pénaliser l'amplitude du mouvement, il suffit de respecter les temps (courbes) du balancer
3.6	<p>Balancer AR + Sortie : lâcher</p>	1		<ul style="list-style-type: none"> - Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois - Lâcher - Le lâcher s'effectue en courbe AV (dos rond, bassin en rétroversion) - Le lâcher de barre s'effectue après un appui des bras