







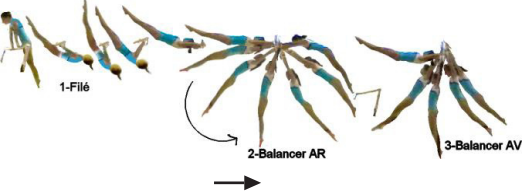






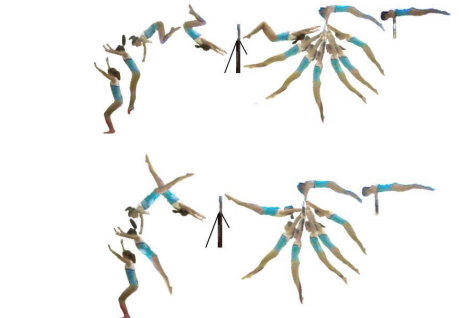



J3 A. BARRES ASYMÉTRIQUES









JA3.8 5^{ÈME} A DEGRÉ - 10PTS

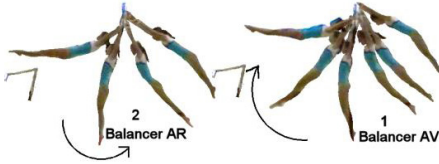



1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s) Départ : station face à BI et BS			EXIGENCES TECHNIQUES		
5A.1	Bascule faciale	1.5			- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
5A.2	Pose de pieds	0.5			<ul style="list-style-type: none"> - La pose des 2 pieds est simultanée - Le corps doit être équilibré sur BI avant de rattraper BS - Les pieds doivent être posés entre les prises : 0.50 pt
5A.3	Bascule faciale BS	1.5			- Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
5A.4	Tour facial AR	0.5			<ul style="list-style-type: none"> - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite

<p>5A.5</p>	<p>Filé - Balancer AR - Balancer AV - Balancer AR</p>	<p>1.5</p>		<p>Filé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bras tendus dans la bascule du corps - A la fin du filé : alignement complet du corps <p>- Fin du balancer AR suite au filé : hauteur SP</p> <p>Balancers</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois - Ouverture des épaules - Fin du 2^{ème} balancer AR, pieds au dessus de BI
	<ul style="list-style-type: none"> • Sans arrêt, basculer les épaules en AR pour effectuer un filé (corps à l'horizontale), balancer AR, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR), balancer AV, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AV), balancer AR, jbes serrées ou écartées (talons serrés au dessus de BI en fin de balancer AR) 			<ul style="list-style-type: none"> - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
<p>5A.6</p>	<p>Bascule faciale</p>	<p>1.5</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> • Bascule faciale BS 			
<p>5A.7</p>	<p>Appui libre</p>	<p>1</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Bras tendus à l'appui libre - Prise d'élan corps tendu au dessus de l'horizontale (45° minimum) : <ul style="list-style-type: none"> • Sup 45° : SP • de 45° à 30° : 0.30 pt • de 30° à l'horizontale : 0.50 pt • Sous l'horizontale : perte de la valeur en note D
	<ul style="list-style-type: none"> • Sans arrêt, élan des jbes en AR à l'appui libre 45° minimum au dessus de l'horizontale 			
<p>5A.8</p>	<p>Sortie échappe groupée ou tendue</p>	<p>2</p>		<p>Sortie échappe groupée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture complète des épaules - Lâcher corps tendu puis groupé après avoir lâché BS <p>Sortie échappe tendue</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture complète des épaules - Lâcher corps tendu en position de courbe AV
	<ul style="list-style-type: none"> • Effectuer un balancer AV corps tendu jusqu'à l'horizontale • Lâcher BS pour effectuer une rotation AR libre corps groupé ou tendu de 360° : sortie échappe groupée ou tendue, réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies 			

J3 A. BARRES ASYMÉTRIQUES

JA3.9 5^{ÈME} B DEGRÉ - 10PTS

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s) Départ : station face à BI et BS			EXIGENCES TECHNIQUES	
5B.1	Bascule faciale	1.5		<ul style="list-style-type: none"> - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	<ul style="list-style-type: none"> -De la station, s'établir à la suspension BI, jbes tendues, écartées ou serrées, pour effectuer une <u>bascule faciale</u> 			
5B.2	Pose de pieds	0.5		<ul style="list-style-type: none"> - La pose des 2 pieds est simultanée - Le corps doit être équilibré sur BI avant de rattraper BS - Les pieds doivent être posés entre les prises : 0.50 pt
	<ul style="list-style-type: none"> - Sans arrêt, élan des jbes en AR pour <u>poser les pieds</u>, jbes fléchies entre les prises 			
5B.3	Bascule faciale BS	1.5		<ul style="list-style-type: none"> - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
	<ul style="list-style-type: none"> - Sauter à la suspension BS pour effectuer <u>bascule faciale BS</u> 			
5B.4	Tour facial AR libre	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 - Bras tendus - Poignets engagés à la fin du tour - Tour AR libre sous horizontale : SP
	<ul style="list-style-type: none"> - Sans arrêt, élan des jbes en AR à l'appui libre pour effectuer un <u>tour facial AR libre</u> 			

5B.5	Balancer AV - balancer AR	1.5		<ul style="list-style-type: none"> - Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois - Ouverture des épaules - Fin du balancer AR, pieds au dessus de BI
5B.6	Bascule faciale BS	1.5		<ul style="list-style-type: none"> - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
5B.7	Tour facial AR	0.5		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</i> - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite
5B.8	Sortie échappe groupée ou tendue	2		<p>Sortie échappe groupée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture complète des épaules - Lâcher corps tendu puis groupé après avoir lâché BS <p>Sortie échappe tendue</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture complète des épaules - Lâcher corps tendu en position de courbe AV