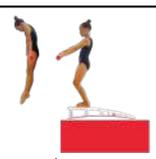
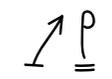
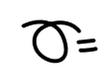


POUSSINS. BARRES ASYMÉTRIQUES

1^{ER} DEGRÉ - 4PTS

Départ : A la station face à BI et BS, mains sur BI à hauteur de bassin (caissons/blocs, 1 ou 2 tremplins autorisés)			EXIGENCES TECHNIQUES
1.1	Sauter à l'appui faciale BI	0,5	
	<ul style="list-style-type: none"> Sauter à l'appui facial bras tendus (jbes en légère fermeture) 		
1.2	Appui actif	0,5	
	<ul style="list-style-type: none"> Par appui des bras, s'établir en appui actif, barre à mi-cuisses, position tenue 		
1.3	Rotation AV	1	
	<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 		
1.4	Equerre groupée	1	
	<ul style="list-style-type: none"> De la suspension BI, élever les jbes en AV, cuisses à l'horizontale minimum, jbes fléchies à l'équerre groupée position tenue Poser les pieds au sol, avec ou sans pas en AR, lâcher BI pour se placer à la station face à BI, bras libres 		
1.5	Courbe AR BS	0,5	
	<p>Se placer à la suspension BS, dos à BI, aide de l'entraîneur autorisée</p> <ul style="list-style-type: none"> Réaliser une courbe AR, puis revenir en position alignée 		
1.6	4 déplacements - Lâcher	0,5	
	<ul style="list-style-type: none"> Déplacement latéral en 4 prises (G, D, G, D) Lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies 	